

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian diperlukan sebuah metode untuk melaksanakan penelitian yang akan dilakukan. Metode penelitian diambil sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode eksperimen terbagi menjadi tiga kelompok besar yaitu *Pre-Experimental*, *True Eksperimental*, dan *Quasi Experimental*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *Quasi Eksperimental*. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 77) menyatakan bahwa “Bentuk desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari *true eksperimental design*, yang sulit dilakukan. *Quasi eksperimental design*, digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapat kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian”.

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 79) berpendapat bahwa “Desain ini hampir sama dengan *Pretest-Posttest Grup Design*, hanya saja pada desain ini kelompok eksperimen maupun kontrol tidak dipilih secara random atau acak”. Dalam desain ini sampel diadakan tes awal atau *pre-test*. Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal sampel, selanjutnya kedua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda dan diberikan tes akhir atau *post-test*.

Kelompok eksperimen (A)	O ₁	X ₁	O ₂
Kelompok eksperimen (B)	O ₁	X ₂	O ₂

Gambar 3. 1 Desain Penelitian
Sunaryadi (2016, hlm. 9.15)

Keterangan :

- A : Kelompok Passing Diamond Tanpa Stoping
- B : Kelompok Passing Diamond Dengan Stoping
- O₁ : Tes Awal
- X₁ : Traetment (Latihan passing diamond tanpa stoping)
- X₂ : Treatment (Latihan passing diamond dengan stoping)
- O₂ : Tes Akhir

Bayu Rahayu, 2023

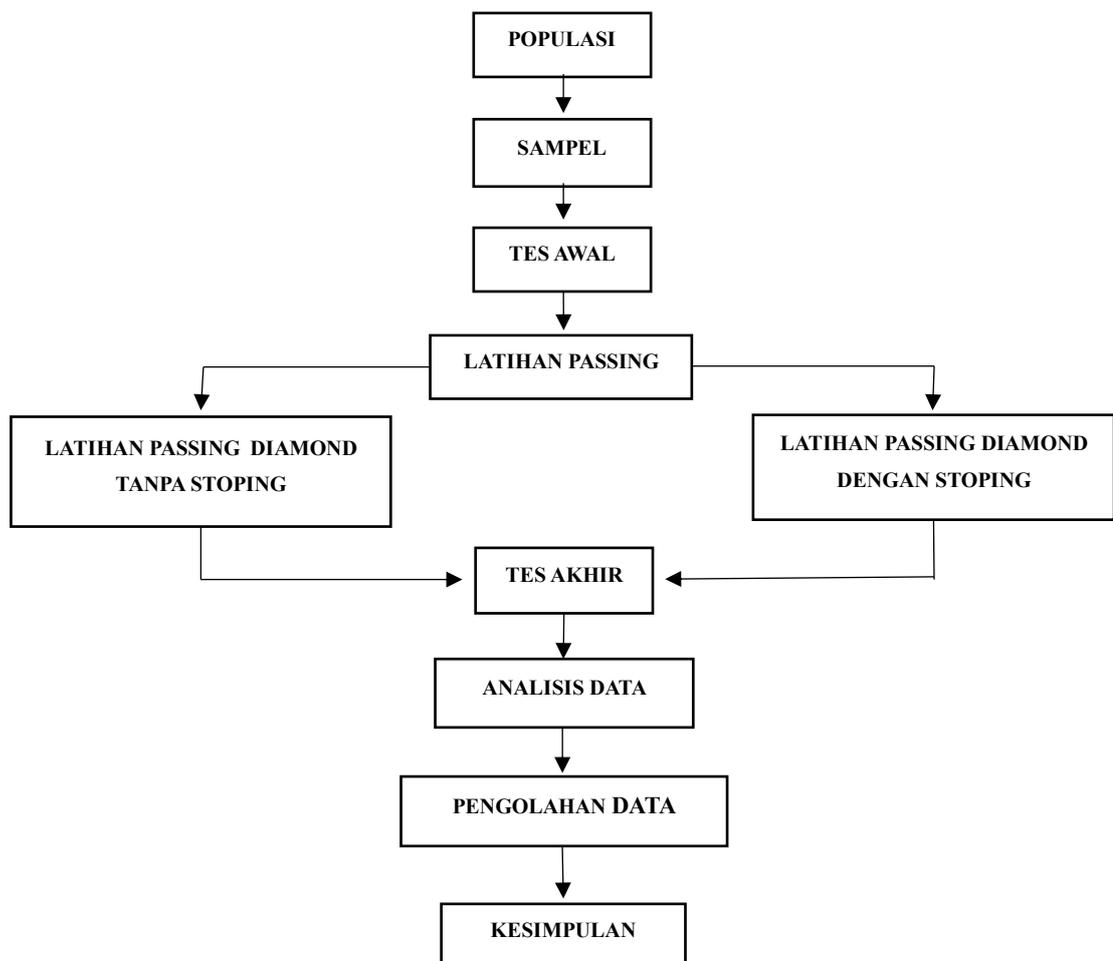
PENINGKATAN TEKNIK PASSING SEPAKBOLA MELALUI METODE LATIHAN DRILL DENGAN BENTUK PASSING DIAMOND TANPA STOPING DAN PASSING DIAMOND DENGAN STOPING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam penelitian ini, langkah-langkahnya disusun sebagai berikut:

1. Menentukan populasi
2. Mengambil sampel
3. Melakukan tes awal
4. Melakukan latihan *passing* sepakbola dengan metode *passing diamond* tanpa stoping dan *passing diamond* dengan stoping
5. Melakukan tes akhir
6. Pengolahan data
7. Analisis data
8. Membuat kesimpulan

Adapun alur pengambilan dan pengolahan data sebagai berikut:



Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian
Sumber: dokumen pribadi

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) mengatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalitas yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian di simpulkan”. Populasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah siswa SSB POR UNI Bandung.

3.2.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 81) menjelaskan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sedangkan menurut Yusuf (2014, hlm. 150) bahwa “sampel adalah Sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut”. Adapun menurut Jaya (2020, hlm. 74) berpendapat “sampel merupakan bagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi”. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel siswa berusia 12 s/d 13 tahun di SSB POR UNI Bandung. Terdapat 40 siswa yang terdaftar dan berlatih aktif dalam setiap sesi latihannya. Semua siswa berhak menjadi objek penelitian, dalam hal ini peneliti memerlukan 20 siswa yang akan digunakan dalam penelitian. Sampel ini di ambil dengan menggunakan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atau dengan tujuan tertentu.

3.3 Instumen dan Teknik Pengumpulan Data

3.3.1 Instumen

Instrumen atau alat ukur diperlukan untuk memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian. Untuk membuat penelitian menjadi konkrit, maka perlu adanya data. Data tersebut di peroleh dari dengan cara pengetesan diawal sebelum diberikan perlakuan eksperimen dan setelah diberi perlakuan eksperimen. Menurut Arikunto (dalam Nasution, 2016, hlm. 67) menjelaskan bahwa tes merupakan sekumpulan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Tujuannya agar mengetahui hasil sebelum dan sesudah dari perlakuan ekperimen. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan teknik passing dan stoping sepakbola dari Nurhasan & Hasanudin

(2017, hlm. 207) sebagai alat tesnya dengan tingkat validitas 0.82 dan reliabilitas 0.93 (Tarju & Wahidi, 2017, hlm. 70). Untuk lebih jelasnya mengenai tes sepak tahan bola dapat dilihat di bawah :

a. Tes Sepakbola (Passing dan Stopping)

1) Tujuan :

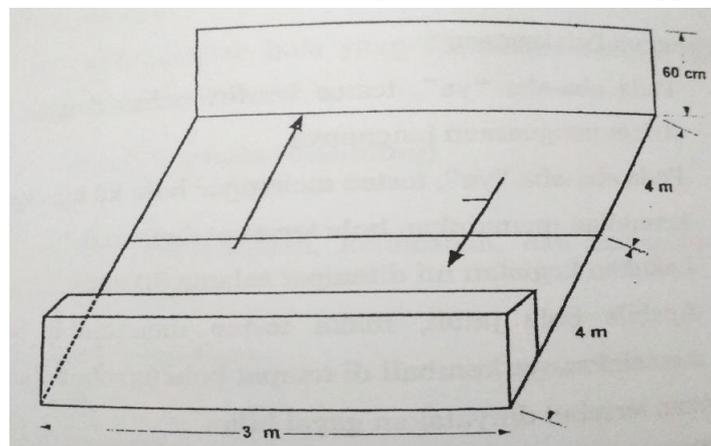
Mengukur keterampilan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola.

2) Alat yang digunakan :

- Bola
- Stopwatch
- Bangku swedia 4 buah (papan ukuran 3m x 60cm sebanyak 2 buah)
- Kapur

3) Petunjuk Pelaksanaan :

- Testee berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
- Pada aba-aba “Ya”, testee mulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahanya kembali dengan kaki dibelakang garis tembak yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan sepakan pertama.
- Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
- Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola



Gambar 3. 3 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola
Nurhasan & Hasanudin (2017, hlm. 209)

- 4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
- Bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
 - Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja.
- 5) Cara menskor :
- Jumlah menyepak dan menangkis bola yang sah, selama 30 detik.
 - Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola.

3.3.2 Teknik Pengumpulan Data

Tes sepak tahan bola menjadi teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian yaitu data *pre-test* sepak tahan bola atau *passing stoping* sebelum diberikan perlakuan dan data *post-test* setelah diberi perlakuan *passing diamond*. Objek akan melakukan sepak tahan bola atau *passing stoping* selama 30 detik pada saat *pre-test* dan *post-test*.

3.4 Prosedur Penelitian

Untuk meningkatkan keterampilan passing seorang pemain sepakbola diperlukan latihan yang berkelanjutan. Keterampilan passing yang baik akan dimiliki seorang pemain sepakbola dengan cara latihan yang terprogram dan tersusun dengan baik. Latihan *passing* dapat menggunakan cara *drill* atau pengulangan secara berlanjut. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu sesuai dengan pernyataan Bompa dan Buzzichelli dalam (Hanispi, dkk., 2021, hlm. 12) “latihan akan efektif jika dilakukan paling sedikit selama empat sampai enam minggu”. Dijelaskan juga oleh Harsono dalam (Purnawan, 2015, hlm. 33) bahwa “latihan tiga kali setiap minggu (missal selasa, jumat, minggu), dengan diselingi satu hari istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dang mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut”.

Seorang pemain dalam mempelajari keterampilan dasar dapat menggunakan beberapa sesi latihan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan perlu waktu sedikitnya satu bulan. Hal ini sesuai dengan pendapat Mahendra dalam (Purnawan, 2015, hlm. 33) menyatakan bahwa “untuk mengembangkan suatu keterampilan anak yang dapat dikumpulkan dalam waktu yang cukup panjang, misalnya satu bulan atau ada dan tidaknya pengaruh latihan diperlukan perlakuan atau *treatment* yang dilakukan dalam waktu 3-4 minggu”. Dalam penelitian ini latihan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan tiga pertemuan dalam seminggu ditambah dua

pertemuan untuk melakukan pretest dan posttest sehingga seluruhnya menjadi 14 pertemuan. Untuk rincian latihannya sebagai berikut:

1. Selasa, pukul 15.30 WIB-Selesai dilapang UNI Jebreet Media Arena
2. Kamis, pukul 15.30 WIB-Selesai dilapang UNI Jebreet Media Arena
3. Sabtu, pukul 07.00 WIB-Selesai dilapang UNI Jebreet Media Arena

Latihan yang dilakukan terdiri dari tiga bagian latihan yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Penjelasan singkat mengenai proses latihan adalah sebagai berikut:

1. *Warming-Up* (pemanasan), ini dilakukan untuk meningkatkan intensitas denyut nadi, mobilitas persendian dan renggangkan otot untuk mengurangi resiko terjadinya cedera.
2. Latihan inti, dalam sesi ini kedua kelompok melakukan latihan sesuai dengan program latihan yang telah penulis buat.
3. *Cooling down* (pendinginan), setelah selesai melakukan latihan inti sampel diinstruksikan untuk melakukan pendinginan yaitu melakukan gerakan-gerakan yang melemaskan otot.

Tabel 3. 1
Program Latihan Passing Diamond Tanpa Stopping dan Dengan Stopping

Pekan ke-	Pertemuan	Latihan		Volume
Ke - Satu	1	Passing Diamond Tanpa Stopping	Passing Diamond Dengan Stopping	3 set x 12 menit = 36 menit
	2			2 menit waktu istirahat dan evaluasi
	3			3 set x 14 menit = 42 menit
Ke - Dua	4			2 menit waktu istirahat dan evaluasi
	5			4 set x 12 menit = 48 menit
	6			2 menit waktu istirahat dan evaluasi
Ke - Tiga	7			4 set x 14 menit = 56 menit
	8			2 menit waktu istirahat dan evaluasi
	9			5 set x 12 menit = 60 menit
Ke - Empat	10			2 menit waktu istirahat dan evaluasi
	11			6 set x 10 menit = 60 menit
	12			1 menit waktu istirahat dan evaluasi

3.5 Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul langkah selanjutnya mengolah dan analisis data secara statistik. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program SPSS.

3.5.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui nilai Mean, Median, Maximum dan Minimum dari masing-masing variabel. Analisis deskriptif menggunakan program IBM SPSS versi 25 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1 Buka File
- 2 Klik *Analyze – Descriptive Statistics – Descriptive*
- 3 Klik dan pindahkan data ke kotak *variable*
- 4 Klik Ok.

3.5.2 Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui suatu data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji Shapiro-wilk, dengan asumsi kelompok sampel termasuk kedalam sampel kecil. Pengujiannya terdiri dari membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan nilai alpha (α) = 0,05. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. > 0,05 maka data dinyatakan normal.
- 2) Jika nilai Sig. < 0,05 maka data dinyatakan tidak normal.

Uji normalitas menggunakan program IBM SPSS versi 25 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Buka file data
2. Klik *analyze – Descriptive Statistics – Explore*
3. Klik dan masukan data ke *Dependent List dan Factor List*
4. Klik *Plots* dan centang *Normality plots*
5. Klik OK

3.5.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah variansi antara kelompok yang diuji mempunyai perbedaan (heterogen) atau seragam

(homogen) dan data yang diharapkan adalah homogen. Uji homogenitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji Levene Statistic. Pengujiannya terdiri dari membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan nilai alpha (α) = 0,05. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. > 0,05 maka data dinyatakan Homogen.
- 2) Jika nilai Sig. < 0,05 maka data dinyatakan tidak Homogen.

Uji homogenitas menggunakan program IBM SPSS versi 25 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Buka file data
2. Klik *analyze – Descriptive Statistics – Explore*
3. Klik dan masukan data ke *Dependent List dan Factor List*
4. Klik *Plots* dan centang *power estimation*
5. Klik OK

3.5.4 Paired Sample T Test

Paired sample t test bertujuan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk kelompok yang berpasangan. Subjeknya sama tetapi mengalami dua pengukuran atau perlakuan yang berbeda. Terdapat pre dan post test atau terdapat pengukuran tahap 1 dan tahap 2. Uji T-Test menggunakan program IBM SPSS versi 25 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Buka file data
2. Klik *Analyze – Compare Means – Paired Sample T Tes*
3. Klik data sebelum dan sesudah latihan ke kotak Paired Variabel
4. Klik OK