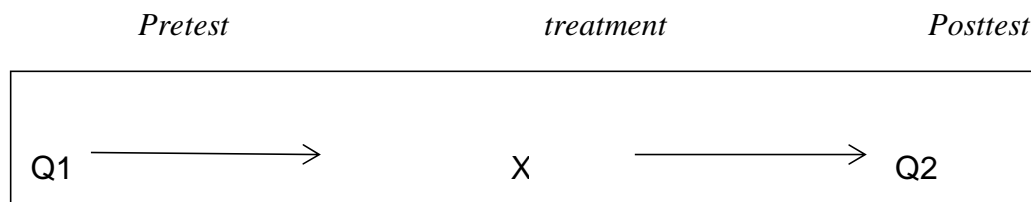


### BAB III

#### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode dan Desain Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan penulis, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut (Maksum,2012:65).” Penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variabel”. (Gay dalam Jurnal Ratminingsih, 2010) menyatakan bahwa metode penelitian eksperimental merupakan satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji secara benar hipotesis menyangkut hubungan kausal (sebab akibat). Dalam penelitian eksperimen dilakukan manipulasi paling sedikit satu variabel, mengontrol variabel lain yang relevan dan mengobservasi efek atau pengaruhnya terhadap satu atau lebih variabel terikat.



*Gambar 2. 3 One group pretest-posttest design (Sugiyono, 2012,hlm.111)*

Keterangan :

Q1 = pre test (tes performa menggunakan GPAI sebelum diberikan treatment)

X = treatment dengan menggunakan small-sided games

Q2 = post test (tes performa menggunakan GPAI setelah diberikan treatment)

## **3.2 Populasi dan Sample Penelitian**

### **3.2.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian, baik yang berupa manusia, benda peristiwa atau berbagai gejala yang terjadi, karena hal ini merupakan suatu variabel yang diperlukan dalam memecahkan masalah atau menunjang keberhasilan di dalam penelitian (Muhammad Ali, 1984:120). (Menurut Nazir dalam Jurnal Nurhidayanti and Suri, 2018), Populasi adalah sekumpulan individu dengan kualitas dan karakter yang sudah ditetapkan oleh peneliti.

Dari penjelasan di atas bahwa populasi adalah kelompok yang akan menjadi objek penelitian. Pada penelitian ini objeknya adalah pemain aktif, terdaftar sebagai pemain PS Madukara, U12-U16, skill execution kurang efektif, decision making dan support kurang tepat, yang berjumlah 22 orang. Karena berdasarkan pengalaman saya pada saat pertandingan di ajang uji coba, mereka terlihat lamban dan melakukan banyak kesalahan dalam mengambil keputusan, sering hilang bola, serta kualitas passingnya buruk dikarenakan kurang dalam decision making sehingga tidak dapat bermain dengan performa terbaiknya.

### **3.2.2 Sampel**

Sampel merujuk pada proses pemilihan individu, kelompok, atau objek penelitian. Sampel dalam penelitian ini merupakan kelompok, individu atau objek tempat memperoleh informasi (Wallen, 2012). (Sugiyono, 2017), sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Teknik yang digunakan yaitu Total Sampling. Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Menurut (Arikunto, 2006 dalam Bahaudin) total sampling adalah pengambilan sample yang sama dengan jumlah populasi yang ada. Kemudian berdasarkan jumlah keseluruhan pemain yang mengikuti akademi PS Madukara, maka diperoleh sampel penelitian sebanyak 22 pemain.

### 3.3 Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data diperlukan alat pengukuran, sehingga dengan menggunakan alat ini akan diperoleh data yang merupakan hasil pengukuran. (Sepdanius, Rifki Sazeli and Komaini, 2019) Menjelaskan bahwa: “Tes merupakan suatu alat atau prosedur untuk mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan”. Menurut (Sugiyono, 2017) instrumen penelitian adalah “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Dalam penelitian pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah treatment diberikan. Jenis instrument yang digunakan untuk mengukur keterampilan decision making adalah GPAI (Game Performance Assesment Instrument, Griffin, Mitchell, dan Oslin 1997. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah GPAI.

GAME PERFORMANCE ASSESSMENT INSTRUMENT					
Appendix					
Data Sheet for Game Performance Assessment					
GPAI: Soccer					
Player:					
Observasi: PreTest/PostTest (Circle)					
Kategori kriteria untuk tepat/tidak tepat/efisien/tidak efisien:					
1. Decision Making		: Pemain memilih melakukan passing kepada rekan setim yang kosong Pemain memilih untuk melakukan shooting disaat yang tepat.			
2. Skill Execution		: Kontrol penerimaan bola dan mengolah bola. Passing bola yang akurat. Shooting Bola tepat sasaran			
3. Support		: Pemain tampak berusaha mendukung rekan yang sedang membawa bola Dengan cara masuk/bergerak ke posisi yang tepat untuk menerima umpan.			
Decision Making		Skill Execution		Support	
A	IA	E	IE	A	IA
5	12	10	2	4	20

Gambar 2. 4 GPAI (Game Performance Assesment Instrument, Griffin, Mitchell, dan Oslin 1997)

Yuricho Gusman Hasanudin, 2023

**PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PERFORMA PEMAIN PADA CABOR SEPAK BOLA**

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

Keterangan :

- A = Appropriate (Tepat)  
 IA = InAppropriate (Tidak Tepat)  
 E = Efficient (Efisien)  
 IE = InEfficient (Tidak Efisien)

Tes Decision Making

a. Reliabilitas

Griffin, Mitchell, dan Oslin (1997) melaporkan bahwa reliabilitas DM setinggi 0.847, SE P7, dan SU 865.

b. Objektivitas

Tidak seorangpun melaporkan koefisien objektivitas namun dianggap tinggi.

c. Validitas

Griffin, Mitchell, dan (Oslin 1997) melaporkan komponen Desicion Making, Skill Execution, dan Support dalam sepak bola memiliki tingkat validitas yang cukup tinggi yaitu 0.5.

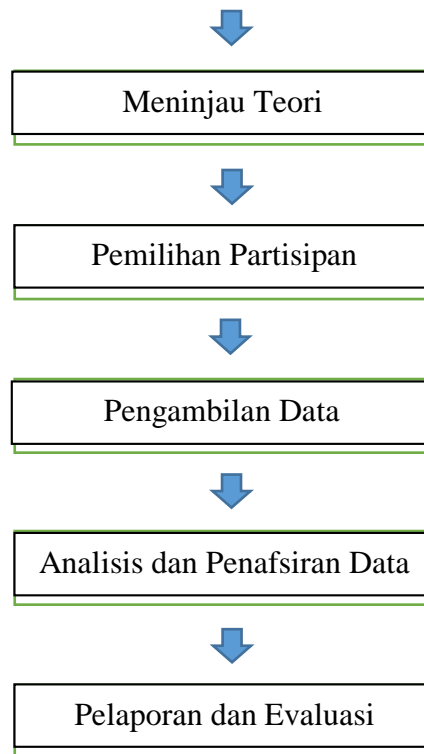
d. Peruntukan

Peruntukan instrument di ambil dari sumber: GPAI (Game Performance Assesment Instrument, Griffin, Mitchell, dan Oslin 1997) dan akan diperuntukan untuk melakukan tes performa pada cabang olahraga permainan.

### 3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini harus dilakukan peneliti yaitu menentukan populasi kemudian mengambil sampel sesuai dengan kebutuhan peneliti. Setelah itu sampel diberikan tes sesuai dengan instrument yang telah disiapkan oleh peneliti lalu selesai melakukan pengetesan data diolah dan dianalisa, Fraenke et al (2012). Ada beberapa prosedur dalam melakukan penelitian yang sudah direncanakan peneliti agar penelitian berjalan dengan lancar. Penulis mendeskripsikan dalam gambar berikut ini.

Identifikasi Masalah
----------------------



*Gambar 2. 5 Prosedur Penelitian*

#### 1. Tes awal

Pelaksanaan tes awal dilaksanakan di lapangan yang, karena peneliti akan merekam keterampilan decision making pemain yang sedang melakukan game internal. Alat tes yang digunakan dalam pengambilan data akhir adalah GPAI dengan melakukan 1 kali game internal yang direkam selama 2x25 menit. Sebelum tes awal dilakukan, pemain diberikan penjelasan tentang ketentuan pelaksanaan tes. Adapun pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Para pemain dibagi menjadi dua tim.
  - b. Para pemain melakukan pemanasan bersama tim nya.
  - c. Para pemain bertanding.
  - d. Peneliti merekam pertandingan dari awal sampai akhir.
2. Pelaksanaan latihan.

Latihan yang akan dilakukan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Berikut ini uraian dari ketiga bagian latihan.

a. Pemanasan

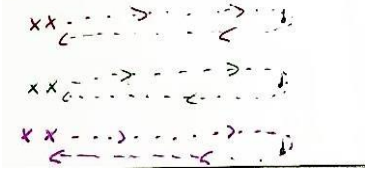
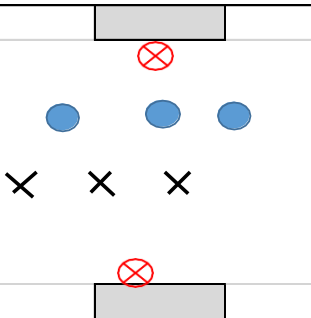
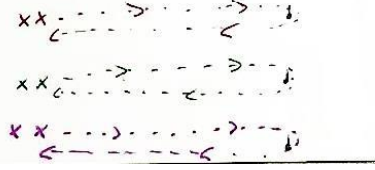
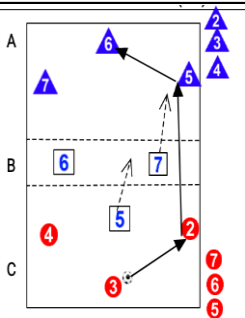
Pemanasan sangat diperlukan untuk dapat berlatih dengan aman dan mencegah terjadinya cedera. Menurut Karpovich yang dikutip oleh Harsono (1988), “Pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi seorang atlet, tetapi menurutnya pemanasan hanya dibutuhkan untuk menghindari dari cedera-cedera otot dan sendi pada waktu melakukan aktifitas olahraga berat”. Latihan pemanasan dimulai dari peregangan statis, latihan kardio dan peregangan dinamis. Sesuai dengan pendapat Rai (2006:85) “Sebelum melakukan latihan inti, lakukan latihan kardio misalnya jogging dengan intensitas yang rendah dengan melakukan sekitar 5-10 menit”.

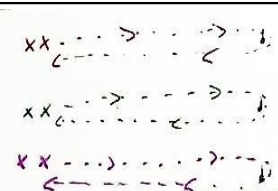

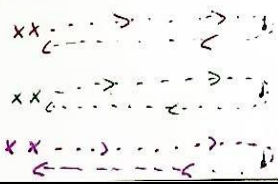
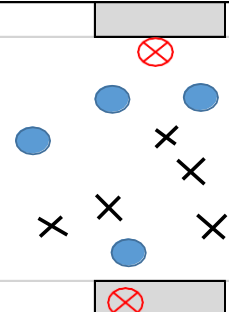
b. Latihan Inti

Sebelum melakukan latihan inti anak diberikan penjelasan mengenai rencana latihan yang akan diberikan. Penyampaian materi latihan sesuai dengan program latihan yang diterapkan, Setelah pemain sudah siap melaksanakan latihan, maka latihan inti pun dimulai.

*Tabel 3. 1Program Latihan*

<b>Pertemuan</b>	<b>Bentuk Latihan Small Sided Games</b>
1-2	2v2
3-4	3v3+3
5-6	4v4
7-8	5v5
9-10	5v5+1
11-12	6v6
13-14	7v7
15-16	7v7b

PEMANASAN			
DESKRIPSI		GAMBAR	Waktu
ATIVITAS BERLALRI	MOBILISASI/KOORDINASI TUBUH		10'
LATIHAN INTI			
MATERI PERTEMUAN 1-2	DESKRIPSI	GAMBAR	
TRANSISI	TIM YANG Menguasai bola berusaha mencetak gol dan tim yang lain menjadi pemain bertahan		45'
TUJUAN			
KOMBINASI PASSING, AWARENESS, KUALITAS PASSING, BERTAHAN.			
PEMANASAN			
DESKRIPSI		GAMBAR	
ATIVITAS BERLALRI	MOBILISASI/KOORDINASI TUBUH		10'
LATIHAN INTI			
MATERI PERTEMUAN 3-4	DESKRIPSI	GAMBAR	
PENGUSAHAAN BOLA DAN TRANSISI	TIM C Menguasai bola dan berusaha mengalirkan bola ke tim A, tim B berusaha merebut bola dari kedua tim tersebut serta berusaha supaya bola tidak berpindah dari tim C ke tim A. Bilamana tim B berhasil merebut bola maka tim yang B menguasai bola dan yang direbut menjadi pemain bertahan.		45'
TUJUAN			
KOMBINASI PASSING, AWARENESS, KUALITAS PASSING, FIRST TOUCH, BERTAHAN.			

PEMANASAN			
DESKRIPSI		GAMBAR	
ATIVITAS BERLALRI	MOBILISASI/KOORDINASI TUBUH		10'
LATIHAN INTI			
MATERI PERTEMUAN 5-6	DESKRIPSI	GAMBAR	
TUJUAN KOMBINASI PASSING, AWARENESS, KUALITAS PASSING, BERTAHAN, AKURASI	GAME 4V4		45'
PEMANASAN			
DESKRIPSI		GAMBAR	
ATIVITAS BERLALRI	MOBILISASI/KOORDINASI TUBUH		10'
LATIHAN INTI			
MATERI PERTEMUAN 7-8	DESKRIPSI	GAMBAR	
TUJUAN KOMBINASI PASSING, AWARENESS, KUALITAS PASSING, FIRST TOUCH, BERTAHAN, FINISHING.	GAME 5V5		45'



PEMANASAN			
DESKRIPSI		GAMBAR	
ATIVITAS BERLALRI	MOBILISASI/KOORDINASI TUBUH		10'
LATIHAN INTI			
MATERI PERTEMUAN 9-10	DESKRIPSI	GAMBAR	
	GAME 5V5+1		45'
TUJUAN			
KOMBINASI PASSING, AWARENESS, KUALITAS PASSING, BERTAHAN.			
PEMANASAN			
DESKRIPSI		GAMBAR	Waktu
ATIVITAS BERLALRI	MOBILISASI/KOORDINASI TUBUH		10'
LATIHAN INTI			
MATERI PERTEMUAN 11-12	DESKRIPSI	GAMBAR	
PENGUSAHAAN BOLA DAN TRANSISI	GAME 6V6		45'
KOMBINASI PASSING, AWARENESS, KUALITAS PASSING, FIRST TOUCH, BERTAHAN.			

Yuricho Gusman Hasanudin, 2023

**PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PERFORMA PEMAIN PADA CABOR SEPAK BOLA**

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

PEMANASAN			
DESKRPSI		GAMBAR	
ATIVITAS BERLALRI	MOBILISASI/KOORDINASITUBUH		10'
LATIHAN INTI			
MATERI PERTEMUAN 13-14	DESKRIPSI	GAMBAR	
SHOOTING	GAME 7V7, KOMBINASI PASSING DAN SHOOTING SETIAP ADA PELUANG, SENTUHAN PERTAMA UNTUK SHOOTING, LIHAT POSISI MATIGK UNTUK SCORE GOL, TRANSISI DARIMENYERANG KE BERTAHAN.		45'
TUJUAN			
AWARENESS, KUALITAS SHOOTING, KOMBINASI SHOOTING DAN PASSING, KOMUNIKASI			
PEMANASAN			
DESKRPSI		GAMBAR	
ATIVITAS BERLALRI	MOBILISASI/KOORDINASITUBUH		10'
LATIHAN INTI			
MATERI PERTEMUAN 15-16	DESKRIPSI	GAMBAR	
FIRST TOUCH	GAME 7V7, KOMBINASI PASSING UNTUK SCORE GOAL, SENTUHAN PERTAMA MENENTUKAN JALANYA GAME, TRANSISI DARIMENYERANG KE BERTAHAN, FORMASI MENYERANG: 1-2-1-2-1, BERTAHAN: 1-3-3		45'
TUJUAN			
AWARENESS, FIRST TOUCH/BODY SHAPE, KOMBINASI MAIN, TIMING OF SUPPORT, KOMUNIKASI			

Setelah melakukan latihan inti, pemain diinstruksikan untuk melakukan latihan pendinginan dan peregangan pasif yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit pada otot setelah melakukan latihan, terutama pada otot yang dominan saat melakukan latihan. Kedua kelompok melakukan pendinginan dan peregangan yang sama.

### 3. Terakhir

Setelah melakukan program latihan, maka tes akhir dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari treatment yang telah diberikan. Tes akhir dilaksanakan dilapangan. Alat tes yang digunakan dalam pengambilan data akhir sama dengan yang digunakan pada tes awal yaitu, tes GPAI dengan game internal yang direkam. Pelaksanaan tes yang dilakukan sesuai dengan yang dijelaskan pada instrument peneliti

### **3.5 Analisis Data**

Data yang diperoleh dari hasil pre test post test adalah data mentah sehingga nantinya perlu diolah dan dianalisis sesuai ketentuan yang berlaku agar menghasilkan suatu hubungan dari data-data tersebut. Pengolahan yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan bantuan Statistical Product and Service Solution (SPSS) dan bantuan Microsoft Excel.