

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Metode Penelitian**

Dalam melakukan suatu penelitian diperlukan suatu metode. Metode adalah cara utama yang dipergunakan dalam mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian adalah penyelidikan yang dilakukan untuk memperoleh jawaban penelitian tersebut. Arikunto (2010, hlm. 203) menjelaskan “Metode adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Oleh sebab itu dalam suatu penelitian harus ada metode yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian.

Penelitian ini penulis ingin mengungkap pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lainnya. Maka metode penelitian yang dianggap tepat yaitu metode eksperimen, karena dalam penelitian ini terdapat perlakuan sebuah treatment. Arikunto (2010, hlm. 9) menjelaskan bahwa “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara faktor yang di sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu”. Adapun menurut Sugiyono (2012, hlm. 72) mengungkapkan bahwa “Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Tujuan penggunaan metode tersebut, adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada cabang olahraga sepak bola sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill*.

#### **3.2. Desain Penelitian**

Suatu penelitian akan berjalan baik apabila penelitian tersebut memiliki desain penelitian. Hal ini dilakukan agar arah penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah di tetapkan dan tujuan serta hasil dari penelitian dapat tercapai sesuai yang penulis harapkan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Maksudnya bahwa kelompok desain *pre-test* (tes akhir) dapat digunakan pada penelitian yang tidak memungkinkan untuk melakukan teknik *random* dalam menentukan sampel. Penelitian yang menggunakan kelas yang tersedia, melakukan *pre test* (tes awal), lalu memberi perlakuan dan kemudian melakukan *post test* (tes akhir). Desain ini juga dipakai pada penelitian yang menggunakan kelas intact yang masing-masing kelas diberi perlakuan yang berbeda (McMillan & Schumacher 2001, hlm. 343). Adapun bentuk desain penelitiannya seperti terlihat pada Tabel 3.1.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design***

| Kelompok | Pre test       | Method | Post test      |
|----------|----------------|--------|----------------|
| A        | O <sub>1</sub> | X      | O <sub>3</sub> |
| B        | O <sub>2</sub> | Y      | O <sub>4</sub> |

(Sumber: . McMillan & Schumacher, (2001, hlm. 343)

Keterangan:

A = Kelompok latihan eksperimen *three corner drill*

B = Kelompok latihan eksperimen *zig-zag drill*

X = Treatment 1 : kelompok menggunakan treatment (latihan *three corner drill*)

Y = Treatment 2 : kelompok menggunakan treatment (latihan *zig-zag drill*)

O<sub>1</sub> = Hasil *dribbling* sepakbola sebelum adanya perlakuan kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> = Hasil *dribbling* sepakbola sebelum adanya perlakuan kelompok eksperimen

O<sub>3</sub> = Hasil *dribbling* sepakbola setelah adanya perlakuan kelompok eksperimen

O<sub>4</sub> = Hasil *dribbling* sepakbola setelah adanya perlakuan kelompok eksperimen

Penelitian ini akan berlaku pada setiap pertemuan dan selanjutnya hanya akan berbeda pada setiap pemberian modul latihan yang akan disesuaikan pada setiap pemberian modul latihan yang akan disesuaikan pada setiap unit latihan.

### 3.3. Prosedur Penelitian

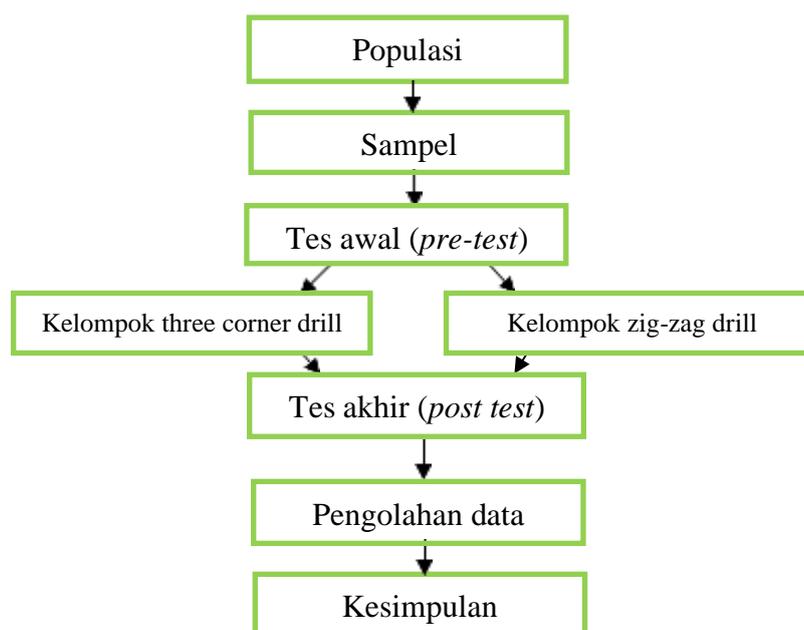
Untuk mengetahui langkah-langkah yang akan dilakukan. Maka harus dijelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan. Peneliti menentukan populasi atlet SSB SASWCO yang berjumlah 50 orang. Kemudian menentukan sampel dari populasi yang berjumlah 50 dengan menggunakan teknik *purposive sampling* karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti.

Oleh karena itu, penulis memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Setelah dibagi menjadi 2 kelompok, selanjutnya peneliti melakukan tes awal (*pre-test*) berupa gerakan *Dribbling* dengan cone illinois test yang sudah di beri tanda start dan finish kepada kelompok eksperimen .

Setelah peneliti melakukan tes awal (*pre-test*) kepada kelompok eksperimen three corner drill dan zig-zag drill, kelompok eksperimen, selanjutnya melakukan treatmen latihan yang telah dibuat oleh peneliti. Kemudian peneliti melakukan *post-test* berupa gerakan *dribbling* ke cone illinois yang sudah di beri tanda start dan finish oleh kelompok eksperimen yang sedang menunggu sebagai tes akhir penelitian.

Setelah peneliti memperoleh data mentah, kemudian peneliti melakukan pengolahan dan analisis data agar memperoleh hasil statistika yang kemudian dapat dibahas dengan spesifik. Langkah terakhir yang dilakukan oleh peneliti adalah pengambilan kesimpulan dan pemberian rekomendasi dari penelitian yang telah di lakukan.

Sedangkan untuk langkah penelitian, langkah penelitian dapat dilihat pada pada gambar 3.1 di halaman berikut :



### Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian

Untuk mengetahui secara detail langkah-langkah penelitian yang dilakukan. Penulis akan menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan. Hal ini dapat dilihat sebagai berikut :

1. Dalam penelitian ini adalah menentukan populasi atlet di ssb Saswco Bandung U-12 – U-14
2. Menentukan sampel yaitu 20 orang pemain inti ssb Saswco Bandung
3. Melakukan tes awal penelitian dengan melakukan dribbling dengan melakukan instrument tes Illinois tes dengan waktu yang akan dicapai dari tujuan start waktu dimulain dan tujuan akhir waktu finish .
4. Memberikan *treatment* berupa latihan menggunakan metode latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill*.
5. Setelah diberikan *treatment* atau latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill* seluruh sample melakukan tes *dribbling* dengan instrument tes Illinois tes dengan tujuan mulai dari start ke tujuan finish dengan menggunakan bola sepak.
6. Melakukan pengolahan data, menganalisi dan menarik kesimpulan dari pengolaan dan analisis data.

#### 3.4. Variable Penelitian

Penelitian ini memiliki variabel-variabel yang pertama variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas menurut sugiyono (2011, hlm. 61) adalah “merupakan variabel yang mempengaruhi atau sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (dependen)”. Variabel terikat di jelaskan juga oleh Sugiyono (2011, hlm. 61) “merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas”. Variabel yang dibatkan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X) yaitu latihan *three corner drill* dan *zig-zag drill*.
2. Variabel terikat (Y) yaitu dribbling sepakbola.

### 3.5. Populasi & Sample

#### 3.5.1. Populasi

*Populasi* merupakan subyek penelitian. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Maka dari penjelasan para ahli tersebut. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah para peserta didik SSB SASWCO yang berjumlah 50 orang.

#### 3.5.2. Sample

*Sampel* adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Suharsimi (2002, hlm. 109). Menurut Sugiyono (2007, hlm. 56) *sampel* adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu.

Yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Terdaftar sebagai Peserta didik SSB Saswco
- b. Aktif dalam perannya sebagai Peserta SSB Saswco
- c. Melakukan proses latihan di lingkungan yang sama

Apabila sampel tidak sesuai dengan kriteria di atas maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria adalah 14 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 7 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan *dribbling* dengan latihan *three corner drill* dan Kelompok B *dribbling* dengan latihan *zig-zag drill*.

### 3.6. Instrumen Penelitian

Data mempunyai kedudukan penting dalam penelitian, karena data merupakan penggambaran variabel yang diteliti sekaligus berfungsi sebagai alat untuk menguji hipotesis. Oleh karena itu dalam setiap penelitian masalah instrumen harus mendapatkan penggarapan yang cermat sebelum penelitian dilakukan. Instrumen adalah alat pengumpul data penelitian, sehingga harus dapat dipercaya, benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah (valid). Oleh karena itu instrumen harus valid dan *reliable*.

Arikunto (2002, hlm. 136) “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan lebih baik”. Tes diberikan 3 kali, yaitu sebelum dan sesudah treatment.

Berdasarkan penjelasan di atas alat ukur atau instrumen tes yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah tes (Slalom Test) tes menggiring bola yang di kemukakan oleh (Nurhasan 2007, hlm. 212)

1. Tujuan : Mengukur kemampuan peningkatan dribbling.
2. Perlengkapan dan peralatan
  - a. Cone
  - b. Bola
  - c. Bendera
  - d. Lapangan
  - e. Data atlet/pemain dan alat tulis
  - f. Pluit
  - g. Stopwatch
  - h. Kertas

3. Petugas tes

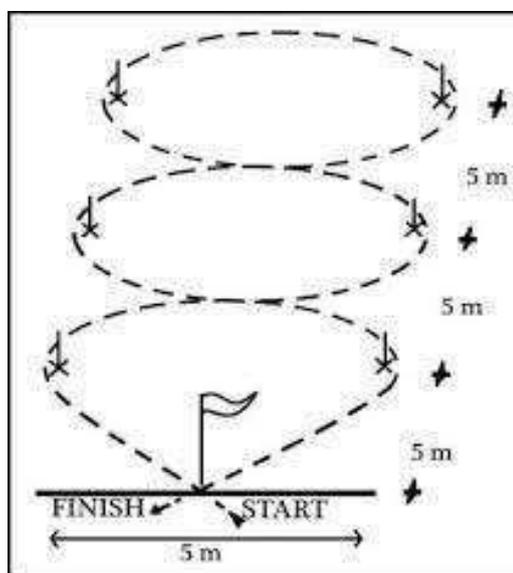
Petugas tes membutuhkan minimal 4 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

- a. Dua orang menulis hasil tes
  - b. Dua orang mengawasi dan mengatur jalannya tes
4. Persiapan yang dilakukan testi

Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes.

#### 5. Pelaksanaan Tes

- a. Seluruh testi melakukan tes sebanyak 1 kali kesempatan per orang.
- b. Testi melakukan dribbling bola dari awal start sampai ke tujuan finish dengan jarak dan cone yang telah di pasang dengan ketentuan alat ukur tes Illinois
- c. Masing-masing hasil tes waktu yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat tes.



**Gambar 3.2** Lintasan dalam tes menggiring bola

Sumber : Nurhasan (2007, hlm. 212)

### 3.7. Perlakuan/Treatment

Peneliti memberikan perlakuan berupa program metode latihan three corner drill dan zig-zag drill pada dribbling sepakbola. Dalam penelitian ini memerlukan waktu 6 minggu. Menurut Sajoto (1995, hlm. 35) "Namun para pelatih pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan kronis". Banyak kegiatan yang dilakukan oleh para pemain di luar waktu latihan, dirasa penentuan frekuensi latihan sangat penting untuk menjaga kesehatan pemian. Dari uraian di atas penelitian ini mengambil 14 kali pertemuan, dimana 2 kali tes dan 12 kali *treatment* dengan 3 kali latihan dalam seminggu.

Sesuai dengan pendapat Juliantine, dkk (2007, hlm. 3.5) mengatakan bahwa “Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.” untuk memudahkan penyusunan program latihan.

### 3.8. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dimulai pada bulan Juni sampai dengan Juli 2021. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan SOR Cikutra Kota Bandung. Waktu penelitian dari tanggal 30 Juni 2021 sampai dengan 30 Juli 2021 dengan perlakuan eksperimen selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu. Berikut adalah urutan jadwal pertemuan selama seminggu:

- 1) Selasa, Pukul 15.30-17.30 WIB
- 2) Kamis, Pukul 15.30-17.30 WIB
- 3) Minggu, Pukul 08.30-11.00 WIB

### 3.9. Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengetesan masih merupakan skor-skor mentah. Supaya skor-skor itu mempunyai arti, maka data tersebut harus diolah secara statistik agar menimbulkan kebenaran untuk menjawab persoalan-persoalan atau yang diajukan dalam penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji statistik dengan menggunakan *software* SPSS seri 24. Adapun langkah-langkah uji statistik yang peneliti lakukan adalah:

1. Membuat Deskripsi Data
2. Melakukan Uji Normalitas
  - a. Buka program SPSS, masukan data yang akan diolah di tab *data view* lalu klik *variable view*, Ubah desimal menjadi angka 0, lalu kembali lagi ke *Data view*.
  - b. Kemudian pada menu utama pilih *analyze*, pilih sub menu *nonparametric tests*, selanjutnya klik legacy dialogs lalu pilih Sample K-S

- c. Akan muncul dialog *box One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Masukan variabel yang akan dianalisis ke dalam kolom *Test Variable List*. Pada bagian *Test Distribution* ceklis Normal kemudian klik OK.
3. Melakukan Uji Homogenitas
  - a. Buka program SPSS, masukan data yang akan diolah di tab *data view* lalu klik *variable view* untuk mengubah nama dan label, lalu kembali ke *Data view*.
  - b. Kemudian pada menu utama pilih *analyze*, pilih *sub one way Anova*, selanjutnya pilis option lalu klik *Homogeny*.
  - c. Seluruhnya klik OK.
4. Melakukan Uji Sigifikansi dengan *Paired Sample Test*
  - a. Buka program SPSS, masukan data yang akan diolah di tab *data view* lalu klik *variable view* untuk mengubah nama dan label, lalu kembali ke *Data view*.
  - b. Kemudian pada menu utama pilih *analyze*, pilih *compare mean*, selanjutnya klik *paired sample test*.
  - c. Selanjutnya klik OK.
5. Uji Hipotesis

Ho : Terdapat pengaruh signifikan zig-zag drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling cabang olahraga sepakbola

Hi : Tidak terdapat pengaruh signifikan dari three corner drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling cabang olahraga sepakbola

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Hipotesis perlu untuk diuji kebenarannya. Penelitian ini memiliki dua hipotesis yaitu Ho dan Hi. Ho menyatakan Terdapat pengaruh signifikan zzig-zag drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling cabang olahraga sepakbola, sedangkan Hi menyatakan Tidak terdapat pengaruh signifikan dari three corner drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling cabang olahraga sepakbola.