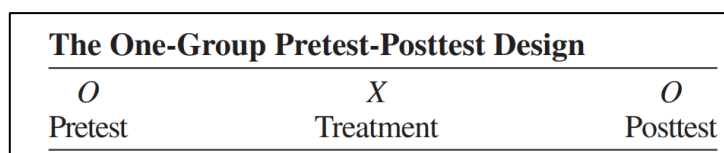


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang berfokus untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan *small side games* yang diberikan kepada sampel terhadap *dribbling*, *shooting*, *passing* dan *controlling*. Ide dasar pada penelitian eksperimental adalah mencoba sesuatu dan mengamati secara sistematis apa yang terjadi dengan kondisi atau metode yang dibandingkan untuk menilai efek dari kondisi atau “perlakuan” tertentu (variabel independen) (Fraenkel, Jack R., Wallen 2009). Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti memilih menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* yang mencakup pengukuran *pre-test* diikuti dengan *treatment* dan *post-test* untuk satu kelompok (Creswell 2009).



Gambar 3.1 One-Group Pretest-Posttest Design
Sumber: Fraenkel, Jack R., Wallen 2009

3.2 Partisipan

Sebanyak 20 orang atlet dari SSB Pamong Praja menjadi partisipan pada penelitian ini. 20 orang atlet ini dipilih dengan karakteristik usia muda sehingga pemilihan atlet pada atlet U-11 saja dengan maksud memfokuskan perhatian tinggi terhadap pembinaan sepak bola usia dini. Seluruh partisipan ini diharuskan mengikuti secara penuh penelitian ini demi mendapatkan data akurat untuk pengujian hipotesis.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

SSB Pamong Praja yang berjumlah 80 orang atlet menjadi populasi yang dipilih pada penelitian ini. Seperti yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk membuktikan latihan *small sided games* berpengaruh

terhadap *dribbling* dan *shooting* pada SSB (Sekolah Sepakbola) Pamong Praja U-11. Kelompok yang menarik bagi peneliti, kelompok kepada siapa peneliti ingin menggeneralisasi hasil penelitiannya, dapat menjadi populasi penelitian (Fraenkel, Jack R. Wallen, Norman E. Hyun 1932).

3.3.2 Sampel

Sampel sangat penting bagi penelitian, karena pengujian hipotesis menggunakan prosedur statistik di mana peneliti menarik kesimpulan tentang populasi dari sampel penelitian, yang menjadikan posisi sampel dalam studi penelitian adalah kelompok dimana informasi diperoleh. (Fraenkel, Jack R., Wallen 2009). Pemilihan sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang dari 80 orang total anggota SSB Pamong Praja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Purposive sampling mengharuskan peneliti tidak hanya mempelajari siapa yang pernah tersedia, melainkan menggunakan penilaian mereka untuk memilih sampel yang mereka yakini, berdasarkan informasi sebelumnya, akan memberikan data yang mereka butuhkan (Fraenkel, Jack R., Wallen 2009). Karena peneliti ingin memfokuskan perhatian tinggi terhadap pembinaan sepak bola usia dini, pemilihan SSB Pamong Praja U-11 yang keseluruhan atletnya pada usia dibawah 11 tahun menjadikan faktor usia sebagai karakteristik pemilihan sampel yang utama pada penelitian ini.

3.4 Instrumen Penelitian

Perangkat (seperti *pencil-and-paper test*, kuesioner, atau skala penilaian) yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data disebut instrumen (Fraenkel, Jack R., Wallen 2009). Instrumen harus dapat mengukur sikap dan informasi yang akan digunakan untuk dianalisis dengan prosedur statistik dan pengujian hipotesis (Creswell 2009). Setiap instrumen, apa pun jenisnya, harus memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang akurat tentang kemampuan atau karakteristik lain dari orang yang sedang dipelajari (Fraenkel, Jack R., Wallen 2009). Pada penelitian ini terdapat empat instrument tes yaitu *Short Dribbling Test* untuk mengukur keterampilan *dribbling*, *Loughborough Soccer Passing Test* (LSPT) untuk mengukur

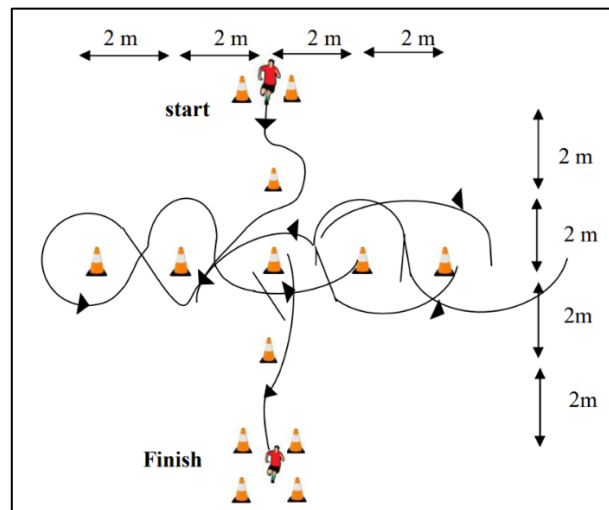
keterampilan *passing* dan *McDonald's Skill Test* untuk mengukur keterampilan *controlling*.

3.4.1 *Short Dribbling Test*

Instrumen/tes dalam penelitian ini menggunakan “*Short Dribbling Test*” (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99-100) (dalam Fadchurrohman, 2016). Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui keterampilan menggiring bola dengan rangkaian tes yang simple baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat yang digunakan (Fadchurrohman 2016). *Short dribbling test* telah memenuhi kriteria sebagai bahan alat ukur yang baik untuk mengukur kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola dengan tingkat atau derajat validitas alat ukur sebesar 0,781 dan tingkat atau derajat reliabilitas alat ukur sebesar 0,998 (Saputra 2018).

Dalam melaksanakan *short dribbling test* terdapat beberapa alat dan perlengkapan yang harus disediakan, yaitu:

- 1) Cone : 13/1 set;
- 2) Bola : 1 buah;
- 3) Stop Watch : 1 buah;
- 4) Pita Pengukur : Ukuran 2 meter.



Gambar 3.2 Tata cara pelaksanaan *short dribbling test*

Sumber: Bangsbo & Mohr, 2012:99 (dalam Fadchurrohman, 2016)

Dengan petunjuk pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Pemain dimulai dengan satukaki digaris start dan kaki lainnya di belakang garis;
- 2) Tester menyiapkan stopwatch dan memberikan aba-aba, kemudian sampel menggiring bola seperti yang ditunjukkan pada gambar 3.2;
- 3) Tes dikatakan gagal jika testi menjatuhkan marker;
- 4) Waktu yang diperoleh dihitung dengan satuan *second*.

Tabel 3.1 Skala Penilaian atau Norma *Short Dribbling Test*

Sumber: Bangsbo, J (1994) (dalam Ristanto 2016)

<i>Short Dribbling Test</i>	
<i>Time (s)</i>	<i>Rating</i>
<10.00	<i>Excellent</i>
10.00-11.00	<i>Very Good</i>
11.01-12.00	<i>Good</i>
12.01-13.00	<i>Moderate</i>
13.01-14.00	<i>Low</i>
>14.01	<i>Poor</i>

3.4.2 *Loughborough Soccer Passing Test (LSPT)*

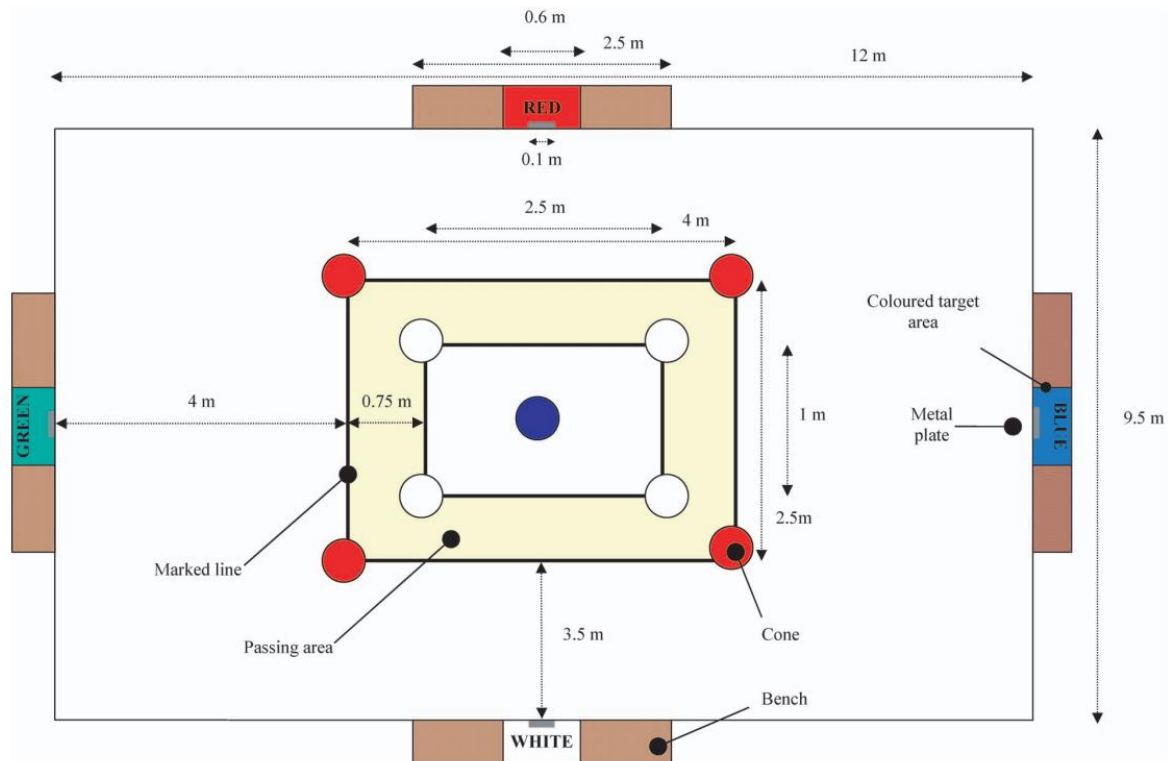
LSPT adalah protokol yang valid dan dapat diandalkan untuk menilai perbedaan kinerja keterampilan sepak bola (Ali et al. 2007).

Tata cara dalam pelaksanaan tes ini telah dijelaskan oleh Ali et al. (2007), sebagai berikut:

- 1) Para peserta mulai dengan bola dikerucut pusat, dan penguji pertama mulai mengatur waktu tes, menggunakan stopwatch genggam, dari saat bola disentuh ke depan, keluar dari persegi panjang bagian dalam.
- 2) Pemeriksa kedua terlibat dalam memanggil warna target berikutnya (yaitu urutan operan). Target berikutnya dipanggil tepat sebelum peserta

menyelesaikan pass saat ini. Pemeriksa yang sama digunakan di setiap peran untuk menghilangkan variabilitas antar peneliti.

- 3) Urutan lintasan ditentukan oleh salah satu dari empat perintah percobaan yang dibuat secara acak oleh peneliti sehingga setiap percobaan terdiri dari delapan lintasan panjang (hijau dan biru) dan delapan lintasan pendek (putih dan merah).
- 4) Para peserta diberitahu bahwa operan hanya bisa dilakukan dari dalam area yang lewat, di antara rangkaian garis yang ditandai (Gambar 3.4). Mereka juga diberitahu bahwa pada pengambilan dari operan sebelumnya, bola harus melewati dua garis dalam yang ditandai sebelum operan berikutnya dapat dicoba.
- 5) Selanjutnya, para pemain diberitahu bahwa untuk kinerja terbaik di LSPT mereka harus melakukan tes secepat mungkin sambil membuat kesalahan paling sedikit. Pemeriksa kedua menghentikan jam ketika umpan terakhir menyentuh area target.
- 6) Peran pemeriksa kedua juga untuk mencatat poin waktu penalti yang diperoleh selama persidangan. Dengan demikian, pemeriksa berdiri dalam posisi sedemikian rupa sehingga keempat area target dapat dilihat. Waktu penalti diberikan untuk kesalahan berikut:
 - 5 detik untuk melewatkan bangku sepenuhnya atau melewati bangku yang salah;
 - 3 detik karena meleset dari area target (0,660,3 m);
 - 3 detik untuk memegang bola;
 - 2 detik untuk mengoper bola dari luar area yang ditentukan;
 - 2 detik jika bola menyentuh kerucut apapun;
 - 1 detik untuk setiap detik yang diambil alih 43 detik yang dialokasikan untuk menyelesaikan tes;
 - 1 detik dikurangi dari total waktu jika bola mengenai strip 10 cm di tengah target.



Gambar 3.4 Representasi skema dari *Loughborough Soccer Passing Test (LSPT)*

Sumber: Ali et al. 2007

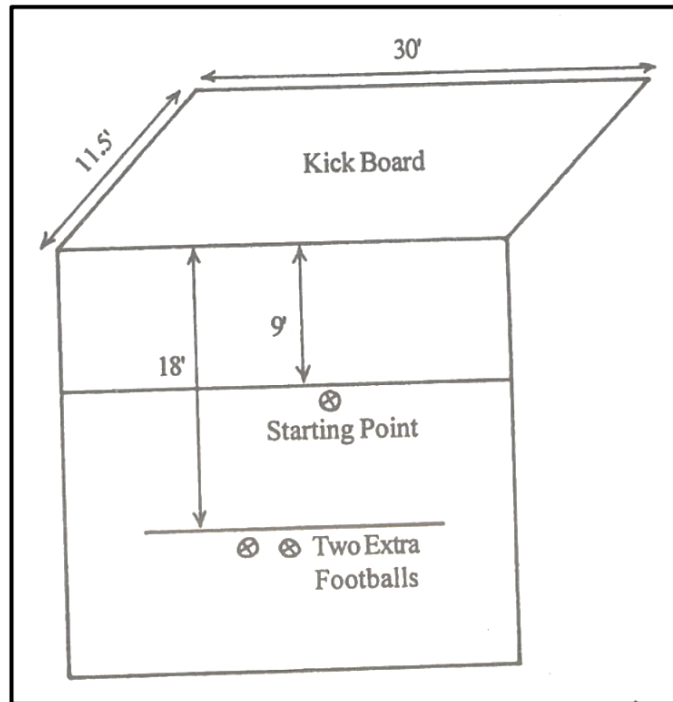
3.4.3 *McDonald's Skill Test*

Instrumen dapat digunakan untuk tes mengontrol bola dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,87 (Mohammed & Deshpande, 2015) (dalam Akram 2019). Tata cara pelaksanaan *McDonald's Skill Test* sebagai berikut:

- 1) Garis penahan horizontal ditandai pada jarak 2,74 meter dari kickboard;
- 2) Garis lain ditandai pada jarak 5,49 meter dari papan kickboard;
- 3) Timer memulai stopwatch dan subjek mulai menendang bola yang tidak bergerak dari belakang penahan garis dan terus menendang bola atau rebound sebagai secepat kontrol per hingga batas waktu 30 detik;
- 4) Peralatan: Sepak Bola, Pita pengukur, Tali, Bubuk, Kertas, Pena;
- 5) Bidang uji disiapkan untuk mengelola uji keterampilan seperti yang ditunjukkan pada gambar. Sebuah papan setinggi 3,35 meter dan lebar 9,14 meter adalah digunakan untuk tes. Siswa diizinkan untuk berlari dan menendang bola setelah

akhir setiap saat 30 detik dan diambil nilai terbaik dari tiga kesempatan yang dilakukan;

- 6) Penilaian: Subjek diberikan empat kali kesempatan masing-masing 30 detik dan skor tes akhir disediakan oleh skor tendangan terbaik dari tiga percobaan.



Gambar 3.5 Tes Kemampuan Mengontrol Bola

Sumber: Mohammed & Deshpande, (2015) (dalam Akram 2019)

3.5 Treatment

Pada penelitian ini, setelah melakukan *pre-test* sampel akan diberi *treatment* untuk melakukan latihan *small side games* yang akan dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali seminggu yaitu hari senin, rabu, jumat dan sabtu (Wea 2020). Latihan *small side game* yang dirancang adalah 1) 1 lawan 1 dengan ukuran lapangan 10 x 10 meter; 2) 2 lawan 2 dengan ukuran lapangan 20 x 15 meter; 3) 3 lawan 3 dengan ukuran lapangan 25 x 15 meter; 4) 4 lawan 4 dengan ukuran lapangan 35 x 20 meter; 5) 5 lawan 5 dengan ukuran lapangan 40 x 20 meter; 6) 6 lawan 6 dengan ukuran lapangan 45 x 25 meter (Fadchurrohman 2016). Berikut program latihan yang telah peneliti susun untuk penelitian ini:

Tabel 3.1 Program Harian

Sesi	Latihan	
Sore	Pemanasan	Statis
		Jogging
		Dinamis
	Small Side Games	1 lawan 1 dengan ukuran lapangan 10 x 10 meter
		2 lawan 2 dengan ukuran lapangan 20 x 15 meter
		3 lawan 3 dengan ukuran lapangan 25 x 15 meter
		4 lawan 4 dengan ukuran lapangan 35 x 20 meter
		5 lawan 5 dengan ukuran lapangan 40 x 20 meter
		6 lawan 6 dengan ukuran lapangan 45 x 25 meter
Pendinginan	Statis	

Tabel 3.2 Program Mingguan

Program Mingguan							
Sesi	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Sore	Pemanasan	Rest	Pemanasan	Rest	Pemanasan	Pemanasan	Rest
	Small Side Games		Small Side Games		Small Side Games	Small Side Games	
	Pendinginan		Pendinginan		Pendinginan	Pendinginan	

3.6 Prosedur Penelitian

Pada bagian ini akan memaparkan secara kronologis langkah-langkah/prosedural penelitian yang akan dilakukan. Berikut langkah-langkah yang akan dilakukan secara nyata pada penelitian ini:

- 1) Penentuan populasi dari SSB Pamong Praja sebagai sampel penelitian yang berjumlah 20 orang;
- 2) Menjelaskan secara garis besar prosedur penelitian ini kepada sampel bahwa penelitian terdiri dari serangkaian tes dan latihan dengan dimulai dengan *pre-test*,

kemudian diberikan latihan *small side games* yang akan dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali seminggu yaitu hari senin, rabu, jumat dan sabtu dan setelah 12 kali pertemuan selesai akan diadakan *post-test*;

- 3) Pre-test dilakukan dengan mengukur variabel keterampilan *dribbling* bola menggunakan *Short Dribbling Test*, *Loughborough Soccer Passing Test* (LSPT) untuk mengukur keterampilan *passing* dan *McDonald's Skill Test* untuk mengukur keterampilan *controlling*;
- 4) Setelah hasil *pre-test* didapatkan peneliti akan memberikan jadwal latihan kepada seluruh sampel yaitu hari senin, rabu, jumat dan sabtu;
- 5) Setelah seluruh rangkaian latihan telah selesai dilaksanakan, maka akan diadakan *post-test* untuk mengukur variabel keterampilan *dribbling*, *shooting*, *passing*, dan *controlling*;
- 6) Data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan program *software* SPSS untuk diuji hipotesis sesuai dengan prosedur statistik;
- 7) Mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

3.7 Analisis Data

Dalam penelitian pada penelitian kuantitatif dapat dianalisis dengan menggunakan analisis statistika. Adapun alat bantu analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu *software* SPSS versi 24. Berikut langkah pengujian dan analisis statistika pada penelitian ini:

3.7.1 Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif statistik digunakan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan tujuan mencari informasi tentang *mean*, *median*, modus, *range*, skor minimum, skor maksimum dan *standard deviation*.

3.7.2 Uji Asumsi

Terdapat sejumlah persyaratan yang harus dipenuhi untuk beberapa uji hipotesis parametrik. Maka terlebih dahulu akan dilakukan Uji Normalitas Data untuk

mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan analisis *Shapiro-Wilk* dan/atau *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun kriteria suatu data dapat dikatakan normal adalah jika signifikansinya atau nilai probabilitasnya $> 0,05$.

Jika hasil uji normalitas menunjukkan data penelitian tidak berdistribusi normal, maka akan mempengaruhi kepada uji hipotesis menjadi analisis nonparametrik.

3.7.3 Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis terdapat dua kemungkinan penggunaan teknik analisis tergantung dari hasil uji asumsi yaitu uji analisis parametrik atau uji analisis nonparametrik. Jika data berdistribusi dengan normal maka akan digunakan uji analisis parametrik yaitu *Paired Sample T-Test*. Jika data tidak berdistribusi dengan normal maka akan digunakan uji analisis nonparametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks*. Pemilihan uji analisis yang digunakan berfokus pada mencari tahu hasil dari perbedaan dari *pre-test* dengan *post-test* atau menguji pengaruh dari *treatment* yang telah dilakukan.

Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas, jika nilai probabilitas $> 0,05$ ($p > 0,05$) maka H_0 diterima, dan jika nilai probabilitas $< 0,05$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak.