

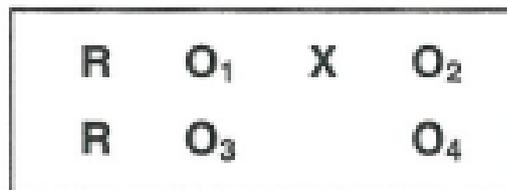
BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Secara bentuk spesifik metode penelitian eksperimen, penelitian ini menggunakan *true experimental design*, penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Pemberian perlakuan inilah yang menjadi suatu kekhasan penelitian eksperimen dibandingkan dengan penelitian lainnya. Alasan menggunakan penelitian eksperimen karena tujuannya untuk mencari pengaruh dengan memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap variabel-variabel yang diteliti. Kesimpulannya adalah metode eksperimen merupakan metode yang melakukan suatu percobaan langsung untuk mengetahui sebab dan akibat.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Pretest-Posttest Control Group Design*” menurut (Sugiyono, 2013) dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 *Pretest-Posttest Control Group Design*
Sugiyono (2013, hlm 76)

Keterangan:

O₁ = tes awal (*pretest*) kelompok eksperimen tes keterampilan melakukan long passing menuju sasaran

O3 = tes awal (*pretest*) kelompok kontrol tes keterampilan melakukan long passing menuju sasaran

X = memberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan plyometric single leg hop

O2 = tes akhir (*posttest*) kelompok eksperimen tes keterampilan melakukan long passing menuju sasaran

O4 = tes akhir (*posttest*) kelompok kontrol tes keterampilan melakukan long passing menuju sasaran

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk dapat suatu permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut sugiyono (2013, hlm 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Maka dari penjelasan di atas, peneliti memilih populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Bina Pakuan KU-17 yang terdiri dari 18 siswa. Populasi dipilih karena siswa SSB Bina Pakuan memiliki karakteristik rajin dan berkemauan tinggi untuk meningkatkan kemampuannya pada saat latihan sehingga cocok dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2013, hlm. 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dari pengertian tersebut, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat/karakter yang sama untuk nantinya bisa diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 18 siswa SSB Bina Pakuan KU-17 dengan cara pengambilan sampel yaitu *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Pembagian kelompok sampel didasarkan pada keterampilan long pass saat pelaksanaan tes awal.

Setelah tes awal dirangking kemudian sampel dibagi dan dipasangkan dengan sampel yang memiliki kemampuan yang setara kedalam kelompok 1 dan kelompok 2. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*, teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* dengan menggunakan rumus A-B-B-A.

3.4 Instrumen

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes:

1. *Tes Passing Lambung Bobby Charlton.*

Alat ukur ini mempunyai reliabilitas 0,979 dan validitasnya 0,876 diambil dari buku Soccer Fundamentals (Danny Mielke 2007, hlm 26).

Alat/fasilitas:

1. Lapangan
2. Bola
3. Meteran
4. Tali Plastik/Rafia
5. Cones
6. Alat tulis

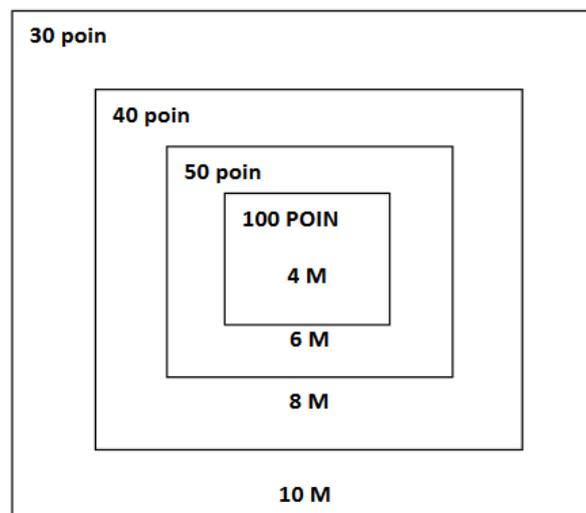
Pelaksanaan:

- Buat empat kotak sasaran tes passing lambung bobby charlton dari tali plastik/rafia.
- Menentukan bidang sasaran berukuran 10m² , 8 m² , 6 m² , dan bidang yang paling tengah berukuran 4 m²
- Ukur jarak 30 meter dari bidang sasaran, untuk menentukan tempat melakukan tendangan long pass.
- Beri garis/tanda sebagai tempat untuk melakukan tendangan long pass.

Skor:

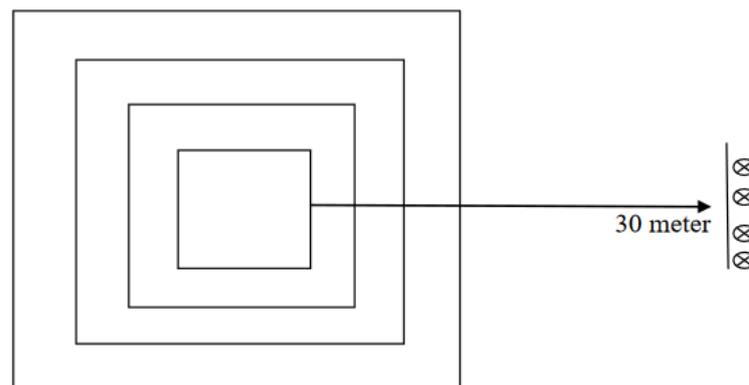
- Setiap pemain memiliki empat kali kesempatan untuk melakukan tendangan long pass ke bidang sasaran

- Setiap bidang memiliki poin masing masing, bidang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang terluar 30 poin.
- Bila tendangan long pass tidak masuk sasaran maka tidak mendapatkan poin.
- Hasil pion dari empat kali tendangan long pass kemudian dijumlahkan
- Poin maksimal yang didapat adalah 400 dan poin minimal adalah 0



Gambar 3.2 Bidang Sasaran Tes Passing Lambung Bobby Charlton

(Danny Mielke 2007, hlm. 26)

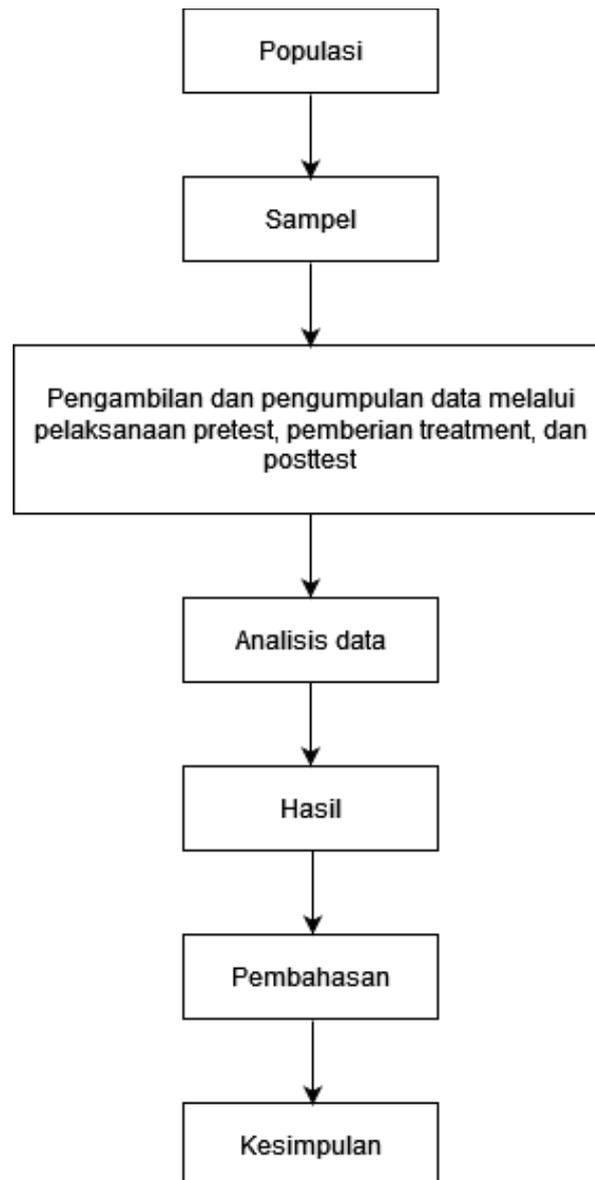


Gambar 3.3 Jarak dan Target Tes Passing Lambung Bobby Charlton

(Danny Mielke 2007, hlm. 26)

3.5 Alur Penelitian

Untuk memberikan gambaran mengenai langkah penelitian yang dilakukan maka diperlukan alur penelitian sebagai rencana kerja. Dengan demikian, adanya gambaran alur penelitian akan mempermudah untuk memulai langkah dari sebuah penelitian. Adapun alur penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:



Gambar 3.4 Alur Penelitian

3.6 Treatment

Pada penelitian ini, sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen/treatment dan kelompok kontrol. Treatment yang diberikan oleh peneliti kepada sampel adalah dengan memberikan bentuk latihan *plyometric single leg hop* kepada 9 atlet yang termasuk dalam kelompok eksperimen. Sedangkan 9 atlet yang termasuk dalam kelompok kontrol diberikan bentuk latihan *long pass tanpa latihan plyometric single leg hop*. Program latihan plyometric sebagian besar diberikan selama 6 hingga 8 minggu dengan jumlah sesi 2 sampai 3 sesi per minggu, Program latihan pliometrik pada studi diberikan 2-3 sesi perminggu dengan ketentuan jarak interval istirahat antar sesi minimal 48 jam. Durasi latihan rata-rata berkisar antar 30-60 menit. Sebelum latihan partisipan melakukan pemanasan minimal 10-20 menit. Partisipan diinstruksikan untuk melakukan gerakan pliometrik dengan cepat (kontak dengan tanah seminimal mungkin) dan pengerahan tenaga maksimal pada setiap lompatannya (Susanti et al., 2022). Pemberian perlakuan latihan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan (Nanda Dinata, 2019)

Tabel 3.1 Treatment Kelompok Eksperimen

Pertemuan	Bentuk Latihan
1	Jogging dan Streching (statis & dinamis) 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian Pendinginan/cooling down
2	Jogging dan Streching (statis & dinamis) 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian Pendinginan/cooling down
3	Jogging dan Streching (statis & dinamis) 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian

	<p>3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian</p> <p>Pendinginan/cooling down</p>
4	<p>Jogging dan Stretching (statis & dinamis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian <p>Pendinginan/cooling down</p>
5	<p>Jogging dan Stretching (statis & dinamis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian <p>Pendinginan/cooling down</p>
6	<p>Jogging dan Stretching (statis & dinamis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian <p>Pendinginan/cooling down</p>
7	<p>Jogging dan Stretching (statis & dinamis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian <p>Pendinginan/cooling down</p>
8	<p>Jogging dan Stretching (statis & dinamis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian <p>Pendinginan/cooling down</p>
9	<p>Jogging dan Stretching (statis & dinamis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian

	<p>2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian</p> <p>Pendinginan/cooling down</p>
10	<p>Jogging dan Streching (statis & dinamis)</p> <p>1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian</p> <p>Pendinginan/cooling down</p>
11	<p>Jogging dan Streching (statis & dinamis)</p> <p>1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian</p> <p>Pendinginan/cooling down</p>
12	<p>Jogging dan Streching (statis & dinamis)</p> <p>1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian</p> <p>Pendinginan/cooling down</p>
13	<p>Jogging dan Streching (statis & dinamis)</p> <p>1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian</p> <p>Pendinginan/cooling down</p>
14	<p>Jogging dan Streching (statis & dinamis)</p> <p>1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian</p> <p>3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian</p> <p>Pendinginan/cooling down</p>

15	<p>Jogging dan Streching (statis & dinamis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian <p>Pendinginan/cooling down</p>
16	<p>Jogging dan Streching (statis & dinamis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat dengan menggunakan satu kaki ke arah depan dan belakang dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 2. Meloncat dengan menggunakan satu kaki dari posisi kanan ke kiri dengan kaki melewati garis, kaki kanan dan kaki kiri bergantian 3. Meloncat ke arah depan dengan menggunakan satu kaki sejauh-jauhnya (maksimal), kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian <p>Pendinginan/cooling down</p>

Tabel 3.2 Treatment Kelompok Kontrol

Pertemuan	Bentuk Latihan
1	<p>Pemanasan</p> <p>Pelaksanaan latihan:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. Pemain melakukan long pass dengan bola diam (statis), ke arah rekan pasangan, kemudian dilakukan secara bergantian 3. Pemain melakukan long pass dengan bola jalan (dinamis), ke arah rekan pasangan, kemudian dilakukan secara bergantian <p>Pendinginan</p>
2	<p>Pemanasan</p> <p>Pelaksanaan latihan:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. Pemain melakukan long pass dengan bola diam (statis), ke arah rekan pasangan, kemudian dilakukan secara bergantian 3. Pemain melakukan long pass dengan bola jalan (dinamis), ke arah rekan pasangan, kemudian dilakukan secara bergantian <p>Pendinginan</p>

3	<p>Pemanasan</p> <p>Pelaksanaan latihan:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. Pemain melakukan long pass dengan bola diam (statis), kearah rekan pasangan, kemudian dilakukan secara bergantian 3. Pemain melakukan long pass dengan bola jalan (dinamis), kearah rekan pasangan, kemudian dilakukan secara bergantian <p>Pendinginan</p>
4	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 30m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan (dinamis) 3. bola didorong kearah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian <p>Pendinginan</p>
5	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 30m</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 5. melakukan long pass dengan bola berjalan (dinamis) 6. bola didorong kearah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian <p>Pendinginan</p>
6	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. KONTROL, WALL PASS, LONGPASS <p>Pendinginan</p>
7	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok

	<p>2. KONTROL, WALL PASS, LONGPASS</p> <p>Pendinginan</p>
8	<p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain melakukan long pass (statis) berpasangan 2. pemain melakukan long pass kearah rekan pasangan <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 3 kelompok 2. DRIBLE ZIG-ZAG, LONG PASS (Dinamis)
9	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. pemain melakukan long pass (statis) berpasangan 4. pemain melakukan long pass kearah rekan pasangan <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. pemain dibagi menjadi 3 kelompok 4. DRIBLE ZIG-ZAG, LONG PASS (Dinamis) <p>Pendinginan</p>
10	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. LONG PASS, KONTROL + PASSING PENDEK, LONG PASS + ROTASI <p>Pendinginan</p>
11	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. LONG PASS, KONTROL + PASSING PENDEK, LONG PASS + ROTASI

	Pendinginan
12	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan (bola dorong) 3. bola didorong ke arah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian <p>Pendinginan</p>
13	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan (bola dorong) 3. bola didorong ke arah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian <p>Pendinginan</p>
14	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing: 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan 3. bola didorong ke arah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian <p>Pendinginan</p>
15	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing: 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan

	<p>3. bola didorong ke arah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian</p> <p>Pendinginan</p>
<p>16</p>	<p>Pemanasan</p> <p>PELAKSANAAN LATIHAN:</p> <p>Jarak passing: 25m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain dibagi menjadi 2 kelompok 2. melakukan long pass dengan bola berjalan 3. bola didorong ke arah cone kemudian dilakukan long pass saat bola masih dalam keadaan bergulir, dilakukan bergantian <p>Pendinginan</p>

3.7 Rencana Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisis penelitian ini adalah analisis data secara kuantitatif, karena melibatkan variabel di dalamnya dalam menjawab rumusan masalah. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) for windows.

3.7.1 Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah bagian dari ilmu statistika yang hanya mengolah, menyajikan data tanpa mengambil keputusan untuk populasi, dan analisis deskriptif merupakan bentuk analisis data penelitian untuk menguji hasil penelitian berdasarkan satu sampel. Jenis statistik deskriptif yang diteliti yaitu rata-rata (mean) dan simpangan baku. Standar deviation (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpanan reratanya”.

3.7.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bentuk distribusi data yang diperoleh sebagai syarat awal untuk pengujian parametrik selanjutnya.

Uji normalitas ini juga dilakukan sebagai upaya untuk memenuhi syarat penarikan kesimpulan yang bersifat baku dan handal, untuk selanjutnya dapat digeneralisasikan. Tujuan utama dari uji normalitas adalah untuk mengetahui a) apakah dari sampel yang diambil dari populasi yang sama itu berdistribusi normal b) apakah pengujian dilakukan dengan statistik parametrik atau nonparametrik. Dalam pengujian normalitas data dilakukan pengujian dengan menggunakan pengujian Shapiro-Wilk karena ukuran sampel kecil < 100 .

3.7.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). Data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansinya sebagai berikut: 1) Jika nilai Sig. atau P-value $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen. 2) Jika nilai Sig. atau P-value $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen. Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji Levene Test. Levene test digunakan untuk menguji homogenitas variansi untuk dua atau lebih kelompok data

3.7.4 Uji Hipotesis

Uji T pada penelitian ini menggunakan Paired Sample T Test untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan plyometric single leg hop terhadap kemampuan long pass pemain sepakbola.

1. Isi data
2. Klik pada menu yaitu Analyze>Compare Means, Paired sampel T Test.
3. Masukkan dua variabel di kotak kiri > klik tanda panah ke kanan.
4. Tentukan nilai confidence interval atau derajat kepercayaan penelitian anda. Biasanya adalah 95% yang berarti tingkat kesalahan penelitian adalah 5% atau 0,05.
5. Klik continue.
6. Maka data akan muncul

Kriteria pengujiannya yaitu $\alpha = 0,05$, jika nilai P-value (sig) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan jika nilai P-value (sig) $> 0,05$ maka H_0 diterima. Perhitungan beda rata-rata dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistikal Product and Service Solution*).