

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif adalah suatu metode yang bertujuan untuk menjelaskan secara rinci aspek-aspek spesifik dari peristiwa yang terjadi. Metode penelitian yang digunakan ialah metode komparatif. Menurut (Sugiyono, 2013) "Metode penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda". Analisis data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, metode ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat daya tahan (VO2Max) dengan kelincahan (Agility) pada pemain sepak bola.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian adalah orang yang secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian subjek manusia setelah memberikan persetujuan untuk menjadi subjek penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang mahasiswa aktif unit kegiatan mahasiswa sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun kriteria yang menjadi partisipan dipilih berdasarkan, Ketersediaan mengikuti penelitian dan memiliki rasa bertanggung jawab, aktif berolahraga, bebas dari penyakit dan cedera.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah kelompok yang diminati peneliti untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Menurut Supardi, (1993 hlm.101) Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu & yang akan diamati/diteliti. Dalam penelitian ini, populasi yang penulis pilih yaitu, mahasiswa aktif UKM Sepak Bola UPI.

Muhammad Heikal Hermawan, 2024

***DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN
SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI***

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian. Pemilihan sampel merupakan salah satu langkah penting dalam proses penelitian, dalam pengambilan sampel mengacu pada proses pemilihan individu-individu (Goodman, 2011). Maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah kelompok dimana informasi akan diperoleh dan bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

3.4 Instrumen Penelitian

Untuk mengukur suatu variable dibutuhkan alat ukur, begitu juga dengan penelitian alat ukur tersebut dinamakan instrument penelitian. Menurut Sappaile & Makassar dalam Arifin, (2014 hlm.3) Instrumen merupakan suatu alat yang memenuhi persyaratan akademis sehingga dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukuran mengumpulkan data mengenai suatu variable, instrument juga dapat berupa tes dan non-tes. Instrument dalam penelitian ini adalah tes daya tahan (VO2MAX) dan test keterampilan dribbling. Sedangkan untuk alat yang dibutuhkan yaitu peluit, ATK, bola, dan cones.

1. Balke Test

Tes lari 15 menit balke merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet. Dalam pelaksanaannya, subjek diminta untuk berlari atau berjalan menempuh jarak sejauh mungkin dalam waktu 15 menit, subjek tidak boleh berhenti atau istirahat didalam lintasan (Budiman, n.d.)

2. Latihan Sprint zigzag

- 1) Buatlah garis zigzag dengan menggunakan kerucut atau benda lain sebagai penanda.
- 2) Berdirilah di garis start, kemudian sprint menuju kerucut pertama.
- 3) Setelah mencapai kerucut pertama, lakukan pergantian arah dan susun kaki dalam posisi yang tepat untuk sprint ke kerucut kedua.
- 4) Lanjutkan sprint ke setiap kerucut hingga mencapai garis finish.
- 5) Ingatlah untuk memperhatikan teknik lari yang baik dengan menjaga postur tubuh yang benar dan koordinasi kaki yang tepat ketika

melakukan pergantian arah. Pastikan untuk melakukan penghangatan yang cukup sebelum melakukan sprint zigzag untuk menghindari cedera. Lakukan latihan ini secara bertahap dan sesuai kemampuan fisik Anda.

3.5 Analisis Data

Data akan diperoleh melalui dua jenis tes yaitu tes tingkat daya tahan (VO2Max) dan juga tes latihan kelincahan. Data yang didapat dari hasil tes kemudian diolah dengan bantuan sistem software SPSS versi 22, yaitu menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan Shapiro Wilk kemudian setelah itu lanjut uji korelasi bivariate untuk mengetahui keeratan hubungan antara hasil pengamatan dari populasi yang memiliki dua varian.

3.6 Teknik analisis Data

3.6.1 Uji Normalitas Data

Menurut Ghazali dalam Apriyono & Taman (2013, hlm. 82) "Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak". Untuk mengetahui kenormalan distribusi data dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov T'est dengan menggunakan tingkat signifikan 5% (>0.050) maka variabel tersebut terdistribusi normal, sedangkan jika tingkat signifikan kurang dari 5% (<0.050) maka variabel tersebut tidak terdistribusi dengan normal. Pada penelitian ini pengujian normalitas data menggunakan program Statistikal Package for the Social Science (SPSS) 24.

3.6.2 Uji Hipotesis

Sugiyono (2018, hlm. 63) menyatakan bahwa "Hipotesis merupakan jawaban sementara pada rumusan masalah penelitian, yang dimana rumusan masalah penelitian tersebut telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teorn yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data". Mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun perumusan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_a).

Muhammad Heikal Hermawan, 2024

***DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN
SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu***

3.7 Prosedur Penelitian

1. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah adalah membahas masalah yang ada disekitar dan akan diteliti oleh peneliti yaitu tentang pengaruh dukungan daya tahan (VO_{2Max}) terhadap latihan teknik dasar dribbling dalam sepak bola

2. Populasi Dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2022 yang mengikuti UKM Sepak bola UPI dengan jumlah 22 orang. Sedangkan untuk sample sendiri yang diambil sebanyak 20 orang dengan kriteria ketersediaan mengikuti penelitian dan memiliki rasa tanggung jawab, aktif berolahraga, terbebas dari cedera dan penyakit akut, dan bukan merupakan atlet elit

3. Injury Concern

Prosedur selanjutnya ada penyampaian informasi kepada sample tentang penelitian untuk memperoleh persetujuan sebelum dilakukan dalam penelitian.

4. Treatment

Setiap sample akan diberikan treatment berupa balke test berupa jogging selama 15 menit. Kemudian latihan kelincahan dasar sepak bola yang dilakukan sebanyak 7 set.

5. Analisis Data

Setelah memperoleh data yang dibutuhkan, maka data akan diolah dan di analisis melalui prosedur perbandingan stastika komputerisasi untuk mengetahui hasil treatment tersebut

6. Kesimpulan dan saran

Pada tahap akhir, peneliti akan memberikan kesimpulan data yang diperoleh selama penelitian serta saran sebagai bentuk bahan acuan untuk penelitian selanjutnya agar lebih jelas

Muhammad Heikal Hermawan, 2024

***DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN
SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI***

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu