

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penentuan metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan”

Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam metode eksperimen harus ada yang dilakukan, yaitu *variable* bebas dan *variable* terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *skipping* dan *variable* terikatnya adalah kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hal tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan metode untuk mencari tahu tentang perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.

3.2 Populasi

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti...”(Sugiyono, 2015: 117). Sedangkan menurut Jabar & Hambali (2019) populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sebuah populasi sekurang-kurangnya mempunyai satu karakteristik yang membedakannya dari kelompok lain yang bukan populasi. Makin sedikit karakteristik yang digunakan untuk menetapkan populasi, makin besar jumlah populasi yang didapat.

Dari penjelasan di atas, populasi adalah kelompok yang akan menjadi objek penelitian. Objek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Tambun Selatan yang berjumlah 30 orang dengan karakteristik hanya beberapa siswa yang mempunyai kelincahan *dribbling* dengan baik.

Farhan Azhari Zein, 2024

PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING DAN GERAKAN TANPA BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

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

Karena dalam permainan Bola futsal *dribbling* adalah satu teknik yang mendasar tetapi beberapa pemain terlihat kesulitan dalam melakukan *dribbling* yang baik, mengecoh lawan hingga mendapatkan peluang sehingga belum bisa bermain dengan performa terbaiknya.

3.3 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2015). Sedangkan menurut Kusumah, Abduljabar, & Hambali (2019: 17) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penulis menggunakan sampel sebanyak 15 siswa. Tujuan pengambilan sampel adalah untuk mencari informasi tentang populasi dengan hanya mempelajari kelompok kecil dari mereka. Selanjutnya, teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Menurut Ridwan (2005) menjelaskan bahwa *sampling jenuh* adalah teknik pengambilan sampel apabila semua populasi digunakan sebagai sampel”. Sedangkan menurut Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa, *sampling jenuh* adalah teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil <30 orang atau penelitian yang dilakukan ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat relatif kecil. Maka peneliti mengambil sampel dengan teknik *sampling jenuh* yaitu semua populasi dijadikan sampel.

3.4 Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak akan lepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experimental design*. Dalam penelitian metode eksperimen terdapat berbagai macam desain penelitian. Desain digunakan dalam penelitian ini adalah *the random pretest-posttest one group design*. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan karakteristik penelitian serta pokok permasalahan dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 3. 1

The Random-Pretest-Posttest One Group Design

<i>Treatment Group</i>	<i>R</i>	<i>O₁</i>	<i>X</i>	<i>O₂</i>
-------------------------------	-----------------	-----------------------------	-----------------	-----------------------------

(Fraenkel., 2012, hlm. 275)

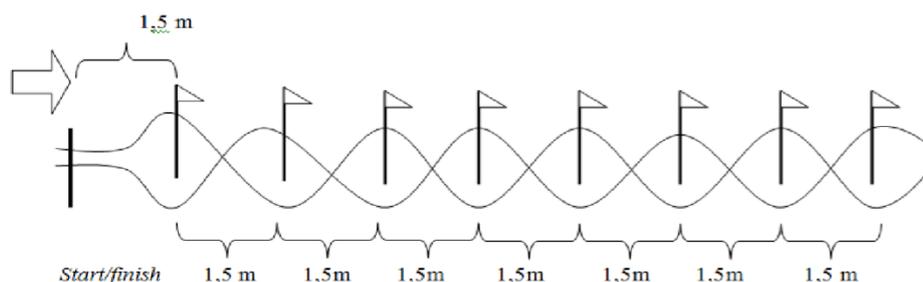
Keterangan :

R = Random Sampel sesuaikan dengan prosedur penentuan sampel acak.

O1 = Proses Pretest (tes *dribbling zig-zag*)O2 = Proses Posttest (tes *dribbling zig-zag*)X = *Treatment* (latihan *skipping*)**3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data****3.5.1 Instrumen**

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2019: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan realibilitas. Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan mengacu pada *variabel* bebas dan *variabel* terikat. Adapun *variabel* bebas yaitu latihan pendekatan taktik sedangkan variabel terikat yaitu keterampilan *dribbling* bola.

Kelincahan *dribbling* adalah kemampuan dalam mengubah arah bola dengan waktu yang secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Hamzah, 2019). Instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan menggiring bola dari Subagyo Irianto yang diberi nama menggiring bola secara *zig-zag*. Tes ini digunakan untuk mengukur kecakapan menggiring bola seperti gambar berikut:



Gambar 3. 1 Instrumen *Test Dribbling*
(Sumber: Subagyo Irianto, 1995)

3.5.1.1 Keperluan tes

Alat-alat yang digunakan untuk mengukur tes antara lain adalah meteran, solasi, bola futsal, *stopwatch*, dan delapan pancang.

3.5.1.2 Pelaksanaan

- a. Bola diletakkan 1,5 meter dari pancang pertama (garis *start*)
- b. Siswa Bersiap di posisi *start*
- c. Setelah aba-aba “Ya” siswa menggiring bola dari garis *start* melewati delapan pancang (jarak antar pancang adalah 1,5 meter)
- d. Setelah melewati delapan pancang, Kembali lagi ke garis *finish*
- e. Diperkenankan menggiring bola dengan satu kaki atau dua kaki secara bergantian
- f. *Stopwatch* dihidupkan saat aba-aba “Ya” dan dimatikan saat siswa melewati garis *finish*.

3.5.1.3 Validitas

Subagyo dan Irianto (1995) telah melaporkan bahwa komponen pada *dribbling* telah melalui pengujian validitas dengan hasil yang cukup tinggi yaitu sebesar 0,655.

3.5.1.4 Reliabilitas

Subagyo dan Irianto (1995) menyatakan bahwa tes *dribbling* telah melalui pengujian reliabilitasnya. Pengujian ini memperoleh nilai sebesar 0,755.

Kemudian kecepatan sampel saat melakukan test dicatat dan dimasukkan kedalam kategori sebagai berikut:

Tabel 3. 2
Kategori Kecepatan

Kategori	Waktu (Detik)
Baik Sekali	< 16,91
Baik	16,91-17,20
Sedang	17,21-19,50
Kurang	19,51-21,80
Kurang Sekali	> 21,80

(Sumber : Azwar, 2016: 163)

Dalam petunjuk pelaksanaannya, *Testee* berdiri dibelakang cone pertama dan mulai melakukan *dribbling* zig zag melewati cone 1 sampai cone 8. Kemudian *testee* memutar balik dan diteruskan *dribbling* zig zag dari cone 8 sampai cone 1. *Testee* melakukan *dribbling* sebanyak dua kali percobaan.

Adapun penilaian acuan patokan diatas menggunakan penilaian acuan patokan skala lima, Menurut Sriyanto (2019) Penilaian Acuan Patokan berarti bahwa nilai yang akan diberikan kepada siswa didasarkan pada standar mutlak atau kriteria yang telah ditetapkan. Dengan demikian pada Penilaian Acuan Patokan nilai yang diberikan kepada objek ukur menunjukkan tingkat penguasaan terhadap kriterion yang telah ditentukan.

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini berjalan 4 minggu dan dilakukan tiap minggunya selama 3 kali. Tahapan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Tes menggiring bola sebelum diberi perlakuan yang disebut *pretest* (2) kelompok eksperimen menggunakan teknik *matching pairing* (3) Pemberian perlakuan berupa program latihan *skipping* pada kelompok eksperimen seperti yang telah ditentukan, latihan diberikan selama 4 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam 1 minggu dengan jumlah latihan 12 kali pertemuan.

(4) Setelah selesai diberi perlakuan selama 12 kali pertemuan untuk kelompok eksperimen berupa latihan *skipping* diadakan *posttest* untuk mengetahui kemampuan *dribbling* bola setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu. (5) Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis yang digunakan.

3.6 Teknik Analisis Data

Instrumen dalam pengumpulan data *pretest* dan *posttest* menggunakan observasi dan tes. Pada tahap awal *pretest*, peneliti melakukan observasi selama 2 minggu untuk melihat kemampuan objek yang akan diteliti, setelah itu dilakukan *pretest*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* untuk mengukur keterampilan *dribbling* bola (Hariono, 2010: 349-351). Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, dokumentasi dan tes menggiring bola melewati rintangan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes berbentuk tes keterampilan *dribbling*. Data yang diperoleh dari tes ini berupa angka sehingga dapat diolah untuk menarik kesimpulan peneliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 tahap yaitu, tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis varian satu jalur yaitu untuk menguji perbedaan dua *mean*/rata-rata distribusi atau lebih.

Dalam penelitian ini analisis yang digunakan menghendaki data berdistribusi normal dan homogen, sehingga dilakukan uji prasyarat. Data deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk analisis mean, median, nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasi dari hasil tes obyek. Data kemampuan awal (*pretest*) peserta dianalisis untuk mengetahui kemampuan rata-rata keterampilan *dribbling* objek sebelum dilakukan perlakuan. Data kemampuan akhir (*posttest*) peserta dianalisis untuk mengetahui perbedaan keterampilan *dribbling* setelah pemberian perlakuan. Sebelum dilakukan analisis varians satu jalur, terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yaitu berupa uji normalitas dan homogenitas. Prosedur analisis data dilakukan secara manual dengan menggunakan kalkulator. Teknik yang digunakan untuk analisis uji normalitas data adalah teknik *Liliefors*. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus pengujian normalitas dengan Z skor.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua sampel yang diambil mempunyai varian data yang sama atau tidak. Untuk mengetahui homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji F (Sugiyono, 2013:175). Data yang dilakukan pengujian homogenitas adalah skor prestasi antara tes awal dari masing-masing kelompok dan skor prestasi anatara tes akhir dari masing-masing kelompok. Data dinyatakan homogen apabila F dihitung $< F$ tabel, uji homogenitas ini digunakan taraf signifikan = 0,05 (Sugiyono, 2013:175). Pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varians satu jalur dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Teknik statistik analisis varians (*Anava*) satu jalur digunakan untuk menguji perbedaan dua mean kelompok atau sampel mandiri.

3.7 Prosedur Penelitian

Populasi
Sampel
<i>Pretest</i>
Pemberian treatment terhadap kelompok eksperimen (latihan <i>skipping</i>)
<i>PostTest</i>
Pengolahan data
Analisis Data
Kesimpulan

Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian
(Subagyo Irianto, 1995)

Untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* dalam cabang olahraga bola tangan di Ekstrakurikuler Bola Futsal SMAN 3 Tambum Selatan, diperlukan proses latihan dalam jangka waktu tertentu dengan latihan sebagai berikut:

1. Tes awal

Pelaksanaan tes awal dilaksanakan di lapangan yang sudah di tentukan oleh peneliti, karena peneliti akan mendata hasil keterampilan dan kelincahan *dribbling* pada awal penelitian, sebelum dilaksanakan latihan secara rutin. Alat tes yang digunakan dalam pengambilan data akhir adalah pemain melakukan tes kemampuan menggiring bola dari Subagyo Irianto yang diberi nama menggiring bola secara zig-zag. Tes ini digunakan untuk mengukur kecakapan menggiring bola. Siswa juga akan dijelaskan teknik cara melakukan tes *akurasi* dan setiap pemain diberikan satu kali kesempatan untuk melakukan tes *akurasi*.

2. Pelaksanaan Latihan

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

a) Pemanasan

Latihan pemanasan sangat diperlukan sebelum melakukan latihan inti agar dapat melakukan latihan dengan maksimal dan juga menghindari terjadinya cedera. Karena dengan melakukan pemanasan otot-otot tubuh yang terlibat dengan aktivitas gerak siap dan tidak menimbulkan cedera pada otot atau persendian.

b) Latihan Inti

Sebelum melakukan latihan inti kelompok *treatment* akan diberikan penjelasan tentang melakukan latihan apa saja yang akan dilakukan dan bagaimana cara melakukan gerakan latihan. Setelah kelompok *treatment* sudah siap dan mengerti program latihan apa saja yang akan dilakukan maka kelompok *treatment* yang menjalani latihan tambahan yaitu latihan menggunakan *skipping* yaitu :

- Lompati tali dengan kedua kaki secara bersamaan
- Angkat satu lutut sambil melompat
- Melompat dengan berjalan melewati tali
- Lompati tali dengan lompatan tali disilangkan

3. Pendinginan

Setelah melakukan latihan inti, siswa diinstruksikan untuk melakukan pendinginan dan peregangan yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit pada otot yang dominan saat melakukan latihan. Kedua pasangan saling melakukan pendinginan agar menghindari kram otot. Setelah melakukan program latihan, maka tes akhir dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari *treatment* yang telah di berikan. Tes akhir dilaksanakan dilapangan yang sama pada saat tes awal. Alat tes yang digunakan sama dengan tes awal yaitu tes *akurasi* dengan di data oleh tim observasi untuk mengetahui hasil tes akhir *akurasi*.

3.8 Program Latihan

Penelitian ini memberikan perlakuan berupa latihan dribbling dengan bentuk latihan skipping. Program latihan ini disusun dalam sebuah perencanaan program latihan yang kemudian diberikan kepada sampel. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dengan 3 kali dalam satu minggu, dan melakukan 1 kali tes awal dan 1 kali tes akhir. Sementara pada kelompok konvensional tidak diberikan *treatment* atau program latihan. Sebelum melaksanakan metode latihan dribbling, sampel terlebih dahulu melakukan pemanasan dan setelah latihan akan melakukan pendinginan. Berikut adalah ringkasan program latihan yang dilakukan pada penelitian ini:

Tabel 3. 4
Program Latihan

Pertemuan	Bentuk Latihan	Volume	Keterangan
1	Melakukan <i>Skipping</i> dengan melompat dengan kedua kaki secara bersamaan Post test	25x repetisi dan 5 set	Lompati tali dengan kedua kaki secara bersamaan ditempat Semua siswa melakukan Pre-test yaitu

			<i>dribbling</i> zigzag dengan melawati cone 1 sampai cone 8 kemudian memutar balik dan menyelesaikan <i>dribbling</i> zigzag dari cone 8 sampai cone 1
2	Siswa Melakukan <i>Skipping</i> dengan kedua kaki secara bersamaan	30 menit	Lompati tali dengan kedua kaki secara bersamaan dan melewati 4 cones secara zig zag 3
3	Siswa Melakukan <i>Skipping</i> dengan kedua kaki secara bersamaan	45 menit	Lompati tali dengan kedua kaki secara bersamaan dan melewati 8 cones secara zig zag
4	Siswa melakukan <i>skipping</i> dengan mengangkat satu lutut sambil melompat	25x repetisi dan 5 set	Lompati tali dengan mengangkat satu lutut sambil lompat ditempat

5	Siswa melakukan <i>skipping</i> dengan mengangkat satu lutut sambil melompat	30 Menit	Lompati tali dengan mengangkat satu lutut dan melewati 4 cones secara zig zag
6	Siswa Melakukan <i>Skipping</i> dengan mengangkat satu lutut	45 Menit	Lompati tali dengan mengangkat satu lutut dan melewati 8 cones secara zig zag
7	Siswa Melakukan <i>skipping</i> dengan melompati tali sambil berjalan	25x repetisi dan 5 set	melakukan gerakan skipping dengan melompati tali sambil berjalan
8	siswa melakukan <i>skipping</i> dengan melompati tali sambil berjalan	30 menit	Melakukan <i>skipiing</i> dengan melompati tali sambil berjalan melewati 4 cones secara zig zag
9	siswa melakukan <i>skipping</i> dengan melompati tali sambil berjalan	45 menit	Melakukan <i>skipiing</i> dengan melompati tali sambil berjalan melewati 8 cones secara zig zag

10	siswa melakukan <i>skipping</i> dengan lompat tali dengan cara melompati tali dengan lompatan tali disilangkan	25x repetisi dan 5 set	Lompati tali dengan cara lompatan tali disilangkan ditempat
11	siswa melakukan <i>skipping</i> dengan lompat tali dengan cara melompati tali dengan	25x repetisi dan 7 set	Lompati tali dengan cara lompatan tali disilangkan ditempat
12	<i>Post test</i>		Semua siswa melakukan Post-test dengan dribbling zig zag dari cone 1 sampai cone 8 dan berputar balik untuk kembali <i>dribbling</i> zigz zag ke cone 1.