

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, memaparkan, dan menyimpulkan data guna menguji suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Untuk menguji kebenaran dari suatu hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap variabel-variabel yang diteliti. Hal ini diperkuat oleh pendapat menurut (Fraenkel & Wallen, 2012) menjelaskan bahwa *of the many types of reseach that might be used, the eksperimen is the best way to establish cause-and effect relationship among variables*. Maksud dari pernyataan di atas menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan rangkain kegiatan percobaan dengan tujuan untuk mengetahui sesuatu hal yang tepat. Sedangkan menurut (Sugiyono, 2013) mengatakan metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Kesimpulannya adalah metode eksperimen suatu percobaan langsung untuk mengetahui sebab dan akibat. Dalam konteks penelitian ini *treatment* yang digunakan oleh peneliti adalah latihan *passing diamond*.

3.2. Populasi dan sampel

3.2.1. Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk memecahkan 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 (Amirullah, 2015) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang

Dison Ramdony, 2023

**PENGARUH LATIHAN PASSING DIAMOND ONE TOUCH DAN TWO TOUCH TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI PASSING SEPAK BOLA**

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

untuk diteliti. Atau populasi adalah keseluruhan kelompok dari orang-orang, peristiwa atau barang-barang yang diminati oleh peneliti untuk diteliti.

Populasi pada penelitian ini adalah club SSB Saswco. Alasan peneliti memilih populasi dari pemain SSB Saswco karena pada saat mengikuti turnamen Askot Kota Bandung 2022 pemain SSB Saswco pada saat akan melakukan *passing*, akurasi *passing* pemain SSB Saswco kurang baik sehingga bola dengan mudah didapat oleh pemain lawan, maka dari itu membuat peneliti tertarik untuk mengambil populasi tersebut. Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 orang.

3.2.2. Sampel

Menurut Jones (2004, 100): *“a sample refers to a subset of a specific population. Its purpose is, in most cases, to gain information about the overall population by selecting a smaller number of individual cases from the population”*. Sampel mengacu pada kumpulan populasi tertentu dan bertujuan untuk memperoleh informasi tentang keseluruhan populasi dengan memilih jumlah yang lebih kecil dari kondisi individual pada populasi, sedangkan menurut (Amirullah, 2015) sampel merupakan sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, dari populasi 30 orang, kemudian dipilih menjadi 20 orang pemain dengan cara pengambilan sampel, yaitu dengan menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria yang diambil adalah para pemain SSB Saswco KU-14 berjenis kelamin laki-laki yang mengikuti turnamen Denseskoad Kota Bandung 2022. Prestasi yang pernah diraih yaitu juara 3 turnamen Denseskoad 2022.

3.3. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah suatu proses yang akan menjelaskan awal penelitian, proses penelitian dan akhir penelitian. Agar mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian diperlukan suatu alur penelitian yang dijadikan pegangan agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *pre-test*, *post-test*. Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal sampel, dalam hal

ini yaitu kemampuan teknik dasar *passing* sepakbola. Data hasil tes awal disusun berdasarkan rangking, tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan akurasi *passing* sepakbola sampel mulai dari yang terbesar sampai terendah. Selanjutnya dibagi dua kemudian dua objek yang memiliki skor yang setaraf dijdohkan menggunakan metode *matching* sehingga terdapat dua kelompok yang memiliki keterampilan *passing* sepakbola yang hampir sama. Desain penelitian yang penulis gunakan adalah *Pre-test and Post-test Randomized group Design*. Penulis menggunakan desain tersebut karena dalam pelaksanaan penelitian penulis membagi sampel menjadi dua kelompok yang sama dengan perlakuan yang berbeda.

One touch grup	O1	X1	O2
Two touch grup	O1	X 2	O2

Gambar 3.1 Desain Penelitian
Sumber (Sugiyono. 2014, hlm. 76)

Keterangan :

O1 = Tes Awal

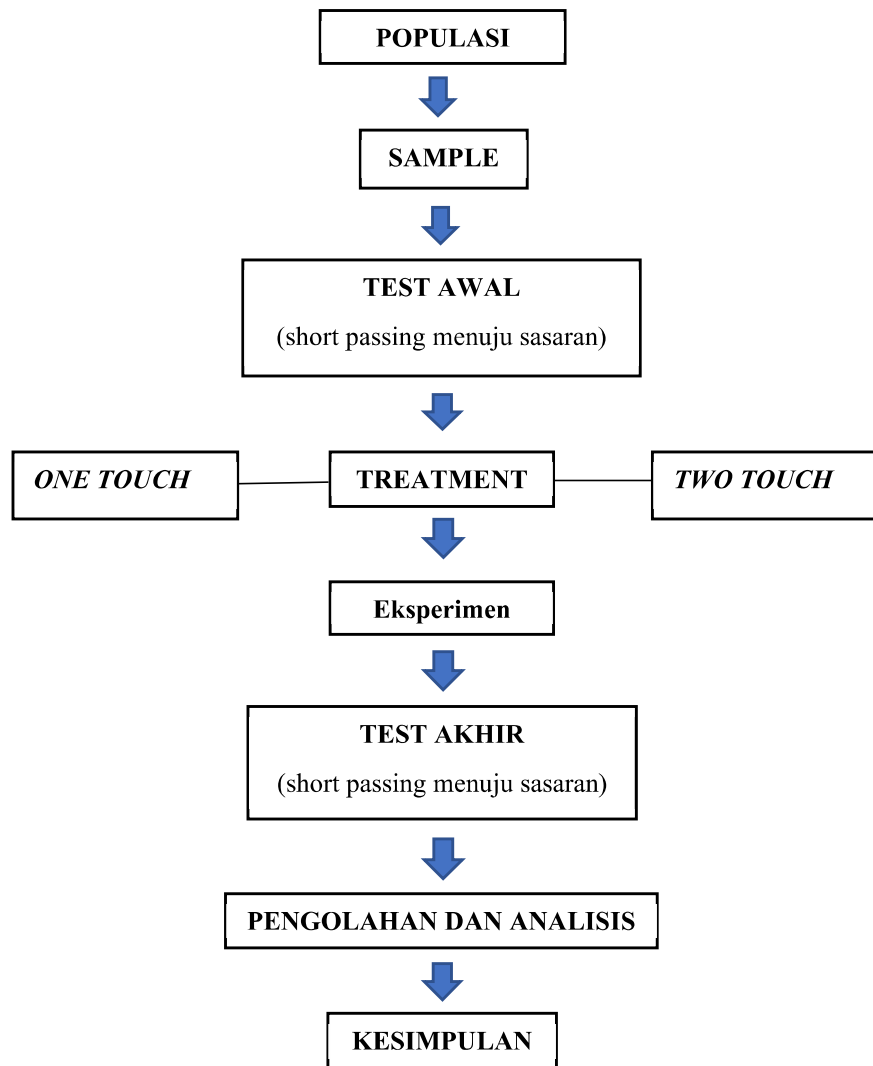
X1 = Perlakuan / latihan *passing diamond one touch*

X2 = Perlakuan / latihan *passing diamond two touch*

O2 = Tes Akhir

Berdasarkan desain penelitian yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok *one touch* yang diberikan latihan *passing diamond one toucl*, serta kelompok *two touch* diberikan latihan *passing diamond two touch* sesuai program latihan yang sudah ada. Setelah diberikannya *treatment* berupa latihan, penulis akan melihat adakah peningkatan dari metode latihan tersebut melalui olah data hasil *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan desain dan penjelasan diatas maka prosedur penelitian ini tersusun secara sistematis sebagai berikut :



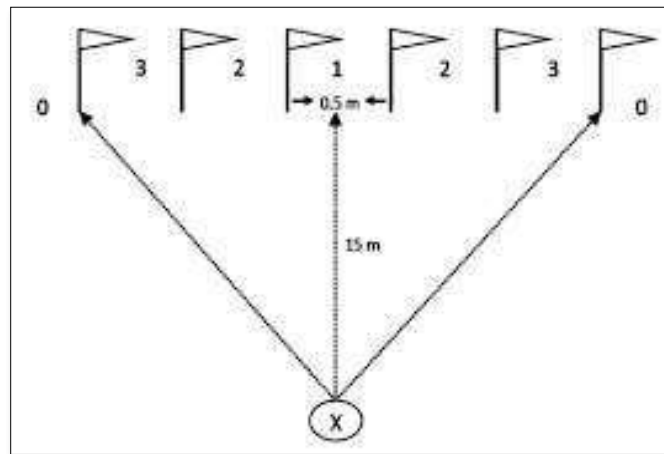
Gambar 3.2 Alur Penelitian
Sumber: Dokumentasi Pribadi

3.4. Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data dibutuhkan instrumen dan alat penelitaian untuk memudahkan pada saat melakukan penelitian berlangsung. Sugiyono (2018) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Berdasarkan penelitian ini pengukuran diadakan menjadi dua bagian yaitu pada saat awal tes sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* yaitu pada saat akhir penelitian.

Instrumen yang digunakan yaitu tes modifikasi ketepatan *passing* sepakbola. Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik ketepatan *passing* dari

tes *passing* (Dharmawan, 2015). Adapun validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Gambar instrumen tes adalah gambar di bawah ini.



Gambar 3.3 Tes Ketepatan *Passing* Sepak Bola

Sumber: (Dharmawan, 2015)

Pelaksanaannya dilakukan dengan cara *testee* berdiri ke arah sasaran yang telah disediakan berjarak 15 meter seperti pada gambar di atas. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 15 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 5 kali tendangan dan apabila bola masuk ke sasaran, maka nilai sesuai dengan masuknya bola ke arah sasaran. Apabila bola masuk ke arah sasaran 1 maka nilainya 1, apabila bola masuk ke arah sasaran 2 maka nilainya 2, dan apabila bola masuk ke arah sasaran 3 maka nilainya adalah 3.

3.5. Prosedur Penelitian

Setiap cabang olahraga agar terjadi peningkatan keterampilan maka dibutuhkan program latihan, salah satunya cabang olahraga sepakbola. Agar peningkatan kemampuan kelincahan terjadi maka harus diperlukan program latihan untuk menunjang peningkatan tersebut. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2015). Menurut (Harsono, 2015) menyatakan bahwa sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu dan diselingi satu hari untuk istirahat dan memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri

pada hari istirahat tersebut. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan ditambah dengan tes awal dan juga tes akhir untuk mengetahui peningkatannya, jadi total pertemuan untuk melakukan penelitian eksperimen ini yaitu 18 kali pertemuan. Hal tersebut sejalan dengan (Nia Lavenia, 2020) proses latihan selama 16 kali pertemuan sudah dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap.

3.5.1. Pelaksanaan Tes

Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *passing* sepak bola yaitu *short passing*. Adapun tujuan dari pelaksanaan tes untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara tepat dan cepat. Alat yang diperlukan untuk melakukan tes yaitu lapangan, peluit, bola sepak, gawang/cone sebagai penanda sasaran, formulir dan alat tulis. Tes ini dilakukan di SSB SASWCO yang beralamatkan di jl. Cikutra. No 205, neglasari, kec. Cibeunying kaler, kota bandung. Pelaksanaan tes dilaksanakan sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Adapun cara melakukan tes sebagai berikut :

Sampel diberikan arahan mengenai pelaksanaan tes yang akan di lakukan.

- 1) Melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes.
- 2) Sampel dipanggil satu persatu untuk melaksanakan tes.
- 3) Sampel bersiap-siap untuk melakukan Tes Ketepatan *Passing* Sepak Bola ke sasaran telah di tentukan.
- 4) Sampel berdiri dibelakang garis berjarak 15 meter dari gawang/sasaran yang telah ditentukan, boleh dengan posisi kaki kanan ataupun kaki kiri yang siap menendang.
- 5) Pada aba-aba bunyi peluit, sampel menendang ke sasaran yang sudah ditentukan.
- 6) Lakukan sebanyak 5 kali percobaan.
- 7) Apabila bola jauh keluar dari daerah sepak maka testee menggunakan bola cadangan yang sudah disediakan.

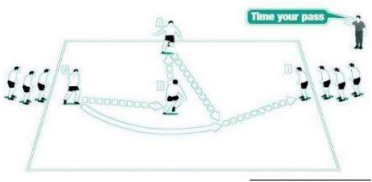
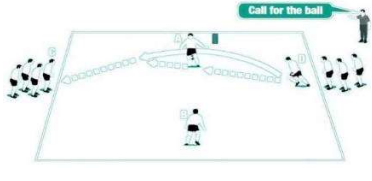

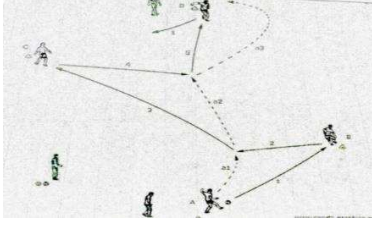
3.5.2. Cara penilaian :

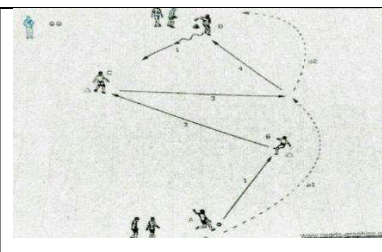
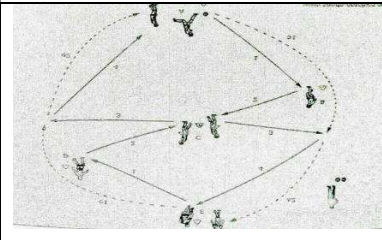
Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 15 meter dari sasaran. Cara penilaiannya

adalah dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 5 kali tendangan dan apabila bola masuk ke sasaran, maka nilai sesuai dengan masuknya bola kearah sasaran. Apabila bola masuk kearah sasaran 1 maka nilainya 1, apabila bola masuk kearah sasaran 2 maka nilainya 2, dan apabila bola masuk kearah sasaran 3 maka nilainya 3.

3.5.3. Pelaksanaan treatment

Pada tahap latihan ini latihan dibagi menjadi tiga sesi, yaitu pemanasan, inti dan pendinginan. Pelaksanaan latihan ini dilaksanakan di lapangan bola Saswco sebanyak 16 kali pertemuan atau dengan waktu pelaksanaan 6 minggu, dalam satu minggu penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dengan rincian sebagai berikut:

Pertemuan	Uraian latihan		Gambar
1/7/13	Passing diamond one touch	Passing diamond two touch	
2/8/14	Passing diamond one touch	Passing diamond two touch	
3/9/15	Passing diamond one touch	Passing diamond two touch	
Pertemuan	Uraian latihan		Gambar
4/10/16	Passing diamond one touch	Passing diamond two touch	

5/11	Passing diamond one touch	Passing diamond two touch	
6/12	Passing diamond one touch	Passing diamond two touch	

Gambar 3.4 Program Latihan Sepak Bola *Passing Diamond One touch dan Two touch*

a. Pemanasan

Pemanasan bertujuan agar otot – otot siap untuk menerima latihan pada sesi inti latihan agar tidak terjadi cedera pada atlet tersebut. Latihan pemanasan dimulai dari peregangan statis, latihan kardio dan peregangan dinamis. Sesuai dengan pendapat (Baharsyah, 2021) bahwa sebelum melakukan latihan beban lakukan latihan *kardio* misalnya dengan sepeda, *joging*, *treadmill* dan lain-lain dengan intensitas yang rendah dengan melakukan sekitar 5-10 menit. Para atlet melakukan pemanasan secara bersama – sama. Aktivitas pemanasan (Irianto, 2002) meliputi:

1. Gerak aerobik ringan (berjalan, *jogging*),
2. Penguluran (gerak dinamis seperti berbagai otot dan sendi),
3. Kalestenik (gerak dinamis seperti memutar badan, mengayun lengan),
4. Aktivitas formal yakni Gerakan menyerupai gerak pada latihan inti atau sesuai dengan cabang olahraganya.

b. Latihan Inti

Setelah melakukan pemanasan pemain masuk ke latihan inti yang sudah diberikan yaitu *passing diamond*. Sebelum ke latihan inti, sampel diberikan arahan rencana latihan. Kemudian sampel diarahkan untuk bersiap melaksanakan latihan *passing diamond*.

c. Pendinginan

Setelah latihan inti sampel diinstruksikan untuk melakukan pendinginan agar kondisi tubuh kembali normal dan mengurangi rasa sakit pada otot yang dominan saat melakukan latihan inti tadi.

3.6. Analisis Data

Data hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisis data untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji paired sample test dan uji independent sample test yang dibantu oleh software SPSS 25. Jika dijelaskan penjabaran untuk masing-masing uji adalah sebagai berikut:

3.6.1. Deskripsi Statistik

Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum mengenai data-data penelitian. Analisis ini berupa nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap kelompok. Berdasarkan data yang diperoleh yaitu data dari kelompok *passing diamond one touch* maupun kelompok *passing diamond two touch* hasil tes pengambilan keputusan merupakan data mentah sehingga diperlukan pengolahan data untuk dijadikan data yang baku. Untuk dapat memberikan gambaran umum tentang data yang diperoleh dari hasil penelitian maka, data-data tersebut diolah dan dianalisis melalui bantuan program SPSS 24.

3.6.2. Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi < 0.05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal
- Jika nilai signifikansi > 0.05 maka nilai residual berdistribusi normal

3.6.3. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis independen sampel T-Test dan Anova. Uji homogenitas menggunakan uji *Homogenitas Levene Statistics* dari data *pre test* dan *post test* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.

- Jika nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data adalah homogen, dan
- Jika nilai signifikansi < 0.05 maka distribusi data adalah tidak homogen

3.6.4. Uji Hipotesis

Uji Paired Sample t-test

Uji hipotesis menggunakan Uji Paired Sampel *t-test*, Paired Sampel *t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji Paired Sampel *t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sampel *t-test* yaitu:

- Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan,
- Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.