

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian perlu adanya sebuah proses penyelidikan atau metode yang akan digunakan untuk mengetahui langkah apa saja yang harus dilakukan. Sugiyono, (2013 hlm. 2). Menjelaskan bahwa “pada dasarnya metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dengan demikian metode penelitian adalah suatu teknik cara memperoleh, mencari dan mengumpulkan data untuk menyusun suatu karya tulis ilmiah yang berhubungan dengan permasalahan yang akan dikaji.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan sebagai sebuah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Sugiyono, (2013 hlm.72). Metode eksperimen dengan pada sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

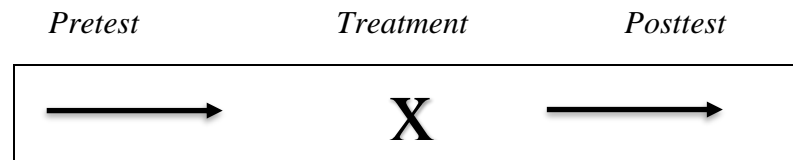
3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah “*One-Group Pretest-Posttest Desain*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum di beri perlakuan dan di akhiri dengan *posttest*. Sugiyono (2016, hlm. 74)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *triangle* terhadap *passing* pada atlet club futsal unlimited indramayu, adapun rancangan tersebut digambarkan seperti yang tertera pada halaman berikut.

Tabel 3. 1 One Grup *Pretest-Posttest Design*

Sumber : Sugiyono (2016, hlm, 74)



Keterangan :

O_1 : *pretest* (tes awal)

X : *treatment* (perlakuan)

O_2 : *posttest* (tes akhir)

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian di lakukan selama kurang lebih 1 bulan waktu penelitian di lakukan pada tanggal 25 september 2023 sampai 25 oktober 2023. Penelitian ini di lakukan di lapangan Yafi futsal di Desa Cibereng Kecamatan Terisi Kabupaten Indramayu.

3.4 Populasi & Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah obyek/subyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya”. Dari pernyataan tersebut, dapat digaris bawahi bahwa populasi merupakan suatu objek atau sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama untuk untuk dijadikan sebagai tempat memperoleh informasi penelitain. Sugiyono, (2013, hlm 70)“ Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club futsal *unlimited* indramayu yang berjumlah 20 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat pada populasi tersebut”. Untuk menentukan sampel terdapat beberapa jenis teknik sampling , menurut Sugiyono, (2013, hlm, 72) “Teknik sampling yang di gunakan adalah Porbability sampling”.

Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan

peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk di pilih menjadi anggota sampel. (Sugiyono, 2013) Sampel yang ditarik dalam penelitian ini adalah Atlet club futsal *unlimited* berjumlah 20 atlet.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Jumlah instrumen yang digunakan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2016, hlm. 92).

Instrumen penelitian dapat diartikan pula sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen penelitian atau instrumen pengumpulan data. Hamni Fadlilah Nasution (2016, hlm, 64)

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Instrumen atau alat ukur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *passing* dan *stopping*. Adapun tujuan untuk mengukur keterampilan dan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola. Alat ukur *passing stopping* dalam permainan futsal telah di uji validitas dan realibilitasnya oleh Awaludin Ramadiarsyah (2013, hlm. 52). Hasil pengujiannya diperoleh nilai validitas tes sebesar 0,80 dan realibilitas tes sebesar 0,73.

Alat yang digunakan:

- Bola 2 buah
- Stop watch
- Dinding
- Kapur/ selotip

Petunjuk pelaksanaan :

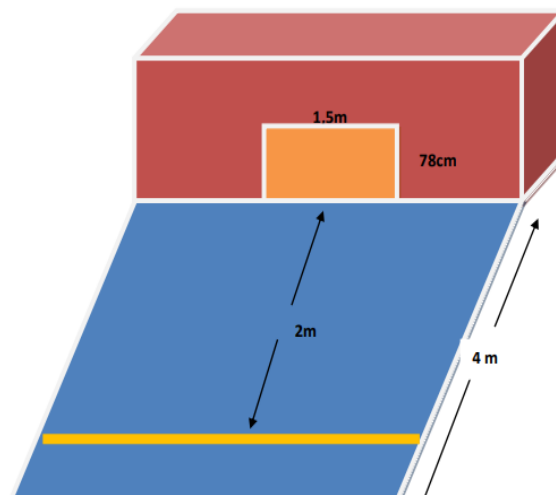
- Testee berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 2 meter dari sasaran/dinding, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.

- Pada aba-aba “Ya”, testee mulai menyepak bola ke sasaran/ dinding dan menahan nya kembali dengan kaki di belakang garis tembak yang akan menyepak bola berikutnya arah nya berlawanan dengan sepak pertama.
- Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
- Apabila bola ke luar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Gerakan dinyatakan gagal bila :

- Bola di tahan dan di sepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
- Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja.

Berikut ilustrasi bentuk tes passing stopping dalam mengukur keterampilan passing pendek:



Gambar 3.1 Instrumen Passing

Tes Instrumen *Passing dan Stopping* (sumber: Awaludin Ramadiarsyah. 2013). Skripsi Uji Validitas dan Realibilitas Tes koordinasi untuk Cabang Olahraga futsal (modifikasi *soccer wall volley test*)

Cara menskor :

Jumlah menendang dan stopping bola yang sah, selama 30 detik. Hitung 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola sampai menyetop bola di belakang garis menendang .

3.6 Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 *Pre-Test* (Tes Awal)

Pelaksanaan *pre-test* di lakukan pada hari senin tanggal 25 september 2023.

Adapun pelaksanaan *pree-test passing stoping* futsal adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: Bola futsal, cons, meteran, gawang yang di modifikasi yang terbuat dari pralon, panjang 1,5 meter, tinggi 78 cm.
2. Pelaksanaan:
Bola diletakkan dibelakang garis batas, testee berdiri dibelakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 2 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali perorang.

3.6.2 *Treatment*

Adapun cara pelaksanaan *treatment* adalah tercantum pada program latihan sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: bola futsal, meteran, cones, rompi
2. Pelaksanaan:
 - Berdoa
 - Pemanasan (Warming up)
 - Pemberian Materi latihan triangle
 - Pembagian kelompok, 1 kelompok terdiri dari 3 pemain
 - 3 pemain 1 bola, pemain A passing ke pemain B kemudian pemain B passing ke pemain C dan seterusnya dengan melakukan pengulangan.

3.6.3 *Pos-Test* (Tes Akhir)

Pelaksanaan *pos-test* di lakukan pada hari senin tanggal 25 oktober 2023.

Adapun cara pelaksanaan *post-test passing stoping* futsal adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: bola futsal, cones, meteran, gawang yang di modifikasi terbuat dari paralon panjang 1,5 meter dan tinggi 78 cm.

2. Pelaksanaan:

Bola diletakkan dibelakang garis batas, testee berdiri dibelakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 2 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali perorang.

3.7 Program Latihan

Latihan ini berjalan selama 12 pertemuan yang di mana pada saat di berikan perlakuan sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu yaitu pada hari senin ,rabu, jumat dan di selang satu hari untuk pemulihan agar supaya atlet tidak mengalami kelelahan dan juga stress.

Tabel 3. 2 Program Latihan *Triangle*

Minggu ke	Hari/tanggal	Jenis Kegiatan	Waktu (menit)	Set	Istirahat
1	Rabu 27 september 2023	A. Pendahuluan 1. Berdoa, presensi, Pemanasan	15 Menit		2 Menit
		B. Latihan Inti 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan jarak 7 meter. 2. Game situasional	4 menit	5	2 menit
		C. Pendinginan 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa	20 Menit		
	Jumat 29 September 2023	A. Pendahuluan 1. Berdoa, presensi, Pemanasan	10 menit		2 menit
		B. Latihan Inti 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i>	2 menit	6	2 menit

		dengan jarak 7 meter. 2. Game situasional			
		C. Pendinginan 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa	15 menit		
		A. Pendahuluan 1. Berdoa, presensi, 2. Pemanasan	15 menit		3 menit
		B. Latihan Inti 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan jarak 7 meter. 2. Game situasional	3 menit	5	2 menit
2	Senin 2 oktober2023	C. Pendinginan 1. Evaluasi dan motivas 2. Berdoa	10 menit		
		A. Pendahuluan 1. Berdoa, presensi 2. Pemanasan	10 menit		2 menit
		B. Latihan Inti 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan Jarak 10 meter 2. Game situasional	3 menit	7	2 menit
		C. Pendinginan 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa	15 menit		
	Rabu 4 oktober 2023	A. Pendahuluan 1. Berdoa, presensi 2. Pemanasan	15 menit		2 menit
		B. Latihan Inti 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan Jarak 10 meter 2. Game situasional	2 menit	5	2 menit
		C. Pendinginan 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa	15 menit		
		A. Pendahuluan 1. Berdoa, presensi, 2. Pemanasan	15 menit		2 menit
	Jumat 6 oktober 2023	B. Latihan Inti 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan	2 menit	5	2 menit

		<p><i>passing triangle</i> dengan Jarak 10 meter</p> <p>2. Game situasional</p>			
		<p>C. Pendinginan</p> <p>1. Evaluasi dan motivasi</p> <p>2. Berdoa</p>	15 menit		
		<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Berdoa, presensi,</p> <p>2. Pemanasan</p>	15 menit		2 menit
	Senin 9 oktober 2023	<p>B. Latihan Inti</p> <p>1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan Jarak 10 meter</p> <p>2. Game situasional</p>	5 menit	3	2 menit
		<p>C. Pendinginan</p> <p>1. Evaluasi dan motivasi</p> <p>2. Berdoa</p>	10 menit		
		<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Berdoa, presensi,</p> <p>2. Pemanasan</p>	15 menit		2 menit
	3	Rabu 11 oktober 2023	<p>B. Latihan Inti</p> <p>1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan membentuk 2 segitiga dan di tangan di isi oleh 1 orang</p> <p>2. Game situasional</p>	3 menit	4
<p>C. Pendinginan</p> <p>1. Evaluasi dan motivasi</p> <p>2. Berdoa</p>			20 menit		
<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Berdoa, presensi,</p> <p>2. Pemanasan</p>			15 menit		
Jumat 13 oktober 2023		<p>B. Latihan Inti</p>	4 menit	2	2 menit

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan membentuk 2 segitiga dan di tangan di isi oleh 1 orang 2. Game situasional 			
		C. Pendinginan <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa 	15 menit		
	Senin 16 oktober 2023	A. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa, presensi, 2. Pemanasan 	15 menit		2 menit
		B. Latihan Inti <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan membentuk 2 segitiga dan di tangan di isi oleh 1 orang 2. Game situasional 	5 menit	2	2 menit
		C. Pendinginan <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa 	20 menit		
4	Rabu 18 oktober 2023	A. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa, presensi, 2. Pemanasan 	15 menit		1 menit
		B. Latihan Inti <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan melakukan <i>passing backpace</i> 2. Game situasional 	2 menit	5	2 menit
		C. Pendinginan <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa 	15 menit		

	Jumat 20 oktober 2023	A. Pendahuluan 1. Berdoa, presensi, 2. Pemanasan	15 menit		1 menit
		B. Latihan Inti 1. Melakukan arahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan melakukan <i>passing backpace</i> 2. Game situasional	2 menit	6	2 menit
		C. Pendinginan 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa	15 menit		
	Senin 23 oktober 2023	A. Pendahuluan 1. Berdoa, presensi, 2. Pemanasan	15 menit		1 menit
		B. Latihan Inti 1. Melakukana rahan <i>treatment</i> latihan <i>passing triangle</i> dengan melakukan <i>passing backpace</i> 2. Game situasional	4 menit	3	2 menit
		C. Pendinginan 1. Evaluasi dan motivasi 2. Berdoa	15 menit		

3.8 Analisis Data

Sugiyono (2016, hlm. 245) mengemukakan bahwa “Analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”. Selanjutnya, Analisis data merupakan upaya yang dilakukan untuk mengklasifikasi dan mengelompokkan data. Pada tahap ini dilakukan upaya mengelompokkan, menyamakan data yang sama

dan membedakan data yang memang berbeda, serta menyisihkan pada kelompok lain data yang serupa, tetapi tidak sama. Rica Oktaviani (2019, hlm, 1)

Dari beberapa uraian di atas, jadi dapat disimpulkan bahwa, Analisis data adalah suatu proses untuk memeriksa, membersihkan, mengubah, dan membuat pemodelan data dengan maksud untuk menemukan informasi yang bermanfaat sehingga dapat memberikan petunjuk bagi peneliti untuk mengambil keputusan terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian. Terlihat betapa pentingnya analisis data di dalam sebuah penelitian, karena dengan adanya analisis data pada penelitian akan terlihat bagaimana cara peneliti melakukan langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap selanjutnya. Maka dari itu analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mencari mean dengan rumus : $\frac{\text{jumlah seluruh data}}{\text{Banyaknya data}}$
2. Mencari signifikansi dengan rumus : $S_d = \sqrt{((S_1/N_1)+ S_2/N_2))}$.

Selanjutnya dibuat tabel seperti di bawah ini:

3. Menghitung hasil paired simple t-test adalah:

Menggunakan rumus: $t = \frac{\bar{x} - \mu}{SD/\sqrt{n}}$

4. Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka H_0 ditolak, dan jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka H_0 diterima. Murwani dalam Nuryadi (2017, hlm. 79). Hipotesis statistik yang digunakan:

H_0 : sampel berdistribusi normal

H_1 : sampel data berdistribusi tidak normal

5. Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Perhitungan uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji levene.

Perhitungan uji homogenitas dengan uji levene dilakukan menggunakan software SPSS. Nuryadi (2017, hlm, 89).

Adapun langkah-langkah menghitungnya adalah sebagai berikut:

1. Memasukkan data variabel yang disusun dalam satu kolom. Setelah variabel pertama dimasukkan, dilanjutkan dengan variabel kedua mulai dari baris kosong setelah variabel pertama
2. Membuat pengkodean kelas dengan cara membuat variabel baru yang telah diberi “Label 1” untuk variabel pertama dan “Label 2” untuk variabel kedua.
3. Cara menghitung uji Levene dengan SPSS adalah memilih menu: Analyze, Descriptive Statistics, Explore seperti yang tampak pada gambar berikut.
4. Pada jendela yang terbuka masukan variabel yang akan dihitung homogenitasnya pada bagian dependent list, dan kode kelas pada bagian factor list, Kemudian pilih tombol Plots hingga muncul tampilan sebagai berikut. Pilih Levene Test untuk Untransformed
5. Pilih tombol Continue kemudian pilih OK Uji kehomogenan menghasilkan banyak keluaran. Untuk keperluan penelitian umumnya, hanya perlu keluaran Homogeneity of Variance Test saja, yaitu keluaran yang terdapat pada menu Options.
6. Cara menafsirkan uji Levene ini adalah, jika nilai Levene Statistic $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa variasi data adalah homogen.

Dari hasil kedua uji levene dengan spss dihasilkan nilai 0,849, yang nilainya berarti $> 0,05$ artinya kedua kelas tidak berbeda secara signifikan sehingga bermakna varians kedua kelas yang dibandingkan adalah homogen.