

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

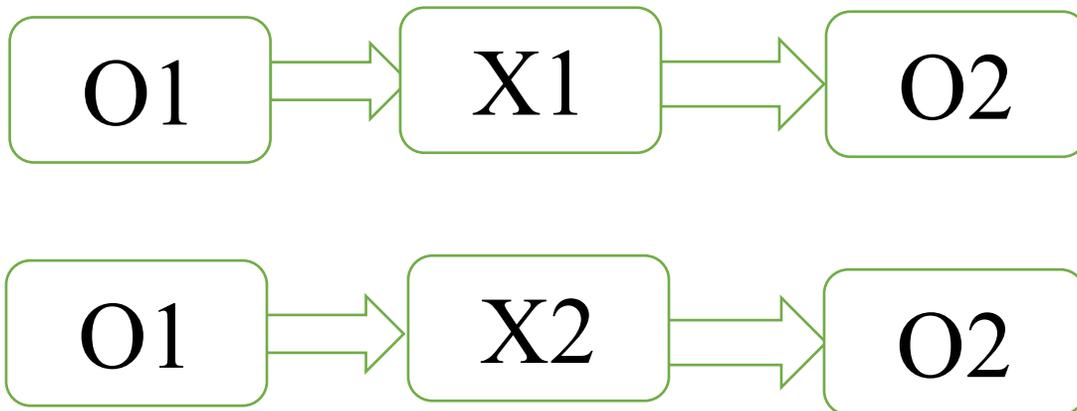
3.1 Metode Penelitian

Tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui pengaruh modifikasi latihan Boomerang run dan modifikasi Latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pemain sepak bola KU-15 SSB Tunas Rifo Bandung.

Metode eksperimen merupakan cara yang memberikan pengalaman kepada anak yang dalam proses pembelajaran dengan melakukan berbagai percobaan terhadap sesuatu media yang digunakan dengan cara melihat dan mengamati akibatnya Anwar, 2014.

Peneliti memilih metode eksperimen karena metode ini merupakan metode paling tepat untuk digunakan dalam penelitian seperti yang disebutkan dalam paragraf sebelumnya, menurut Sugiyono dalam (Fitrianingsih, 2015) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode Eksperimen yang digunakan yaitu *True Experimental*.

3.2 Desain Penelitian



Gambar 3. 1Desain Penelitian
(Sumber : Sugiyono 2001:64)

O1 = Pre-test

X1 = Boomerang Run

O2 = Pos Tes

O1 = Pre-tes

X2 = Shuttle Run

O2 = Pos Tes

Rancangan penelitian yang digunakan adalah two grup pretest posstes desain. Rancangan two grup pretest posstes design dimaksudkan untuk mengetahui peningkatan kelincahan pada atlet sepak bola.

Jika dijelaskan lebih rinci, two grup prestest posttest design merupakan rancangan penelitian dua kelompok untuk menguji 2 variabel bebas dalam penelitian kali ini.

Desain penelitian ini merupakan adaptasi dari desain yang sudah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Dalam penelitan Arpansyah, Sukasno, dan Syafutra W (Arpansyah, Sukasno, & Syafutra, 2022) digunakan desain penelitian yaitu “two groups pretest-posttest design” karena terdapat dua kelompok yang akan diteliti.

3.3 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu pemain KU-15 Tunas Rifo Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 40 orang, dengan karakteristik yang berbeda, partisipan ada yang sudah menguasai teknik dasar da nada juga yang belum menguasai teknik dasar akan tetapi pada usia 15 tahun sperti pada BAB sebelumnya berada pada fase berlatih untuk berlatih (*train to train*). Partisipan dipilih karena alasan teknik dasar yang masih harus ditingkatkan dalam bermain sepak bola utamanya dalam menggiring bola, berikut data partisipan pada penelitian ini.

Tabel 3. 1 Data Partisipan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

No	Nama	Berat Badan (KG)	Tinggi Badan (CM)
1.	M. Hafi	55	155
2.	Nafiza Ghayna	47	142
3.	M. Reza	38	147
4.	Naufal S	43	141
5.	Neymar	40	150
6.	M. Alghifari	34	148
7.	Fahmi Al Ayyubi	32	141
8.	Rafaja	36,5	143
9.	Aditya Wahyudin	33	142
10.	Asep	39	147
11.	Rizky	35	140
12.	Zidni	37	142

13.	Rasyid	40	148
14.	Affan	40	145
15.	Rafandra	34	144
16.	De Rafka	32	141
17.	Fathir	36	150
18.	Rasya	38	145
19.	Aimar	37	150
20.	Alif	40	152
21.	Dimas	38	147
22.	M. Fathan	35	142
23.	Karan	53	157
24.	Yusuf	38	145
25.	Mirza	40	142
26.	Alviano	37	141
27.	Abimanyu	35	140
28.	Malka	32	139
29.	Fadli	38	145
30.	Ghani	40	146

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3.4 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah pemain kelompok umur Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo dengan berjumlah 40 pemain.

Peneliti mengambil pemain KU-15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo karena peneliti menemukan permasalahan di lapangan yang terjadi kepada pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo.

Pemain Kelompok Umur Sekolah Sepak bola Tunas Rifo memiliki kesamaan dalam teknik dasar yang mereka kuasai, sehingga peneliti tidak kesulitan untuk membentangkan treatment dikarenakan sudah memiliki dasar dalam teknik dasar sepak bola khususnya menggiring bola.

Karakteristik dari populasi yang digunakan yaitu pemain KU-15 Tunas Rifo, dalam BAB sebelumnya dikatakan bahwa pemain KU-15 masih berada di fase *train to train* yang artinya masih

dalam tingkat asosiatif skill, dikatakan oleh (Akhmad, 2010) asosiatif merupakan fase peningkatan penguasaan gerakan.

3.3.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling*. Dikarenakan terdapat banyak pemain KU-15 di sekolah sepak bola tunas rifo dengan kemampuan yang sedikit berbeda pada setiap kelompok umur sehingga teknik *purposive sampling* dipilih untuk memudahkan peneliti menentukan sampel yang diinginkan, Sampel yang digunakan yaitu 30 orang sesuai dengan norma dari penelitian eksperimen yaitu taste harus sebanyak 30 orang.

Pengelompokan sampel dilakukan menggunakan Random Assignment dalam design quasi eksperimen, karena jumlah sampel sebanyak 30 orang maka sampel akan dibagi 2 yaitu menggunakan Modifikasi Latihan Boomerang Run dan Modifikasi Latihan Shuttle Run. Random Assignment dilakukan dengan cara Ordinal Pharing menurut sugiyono dalam (Fitrianingsih, 2015) ordinal paring adalah pemabgian kelompok atau pengelempokkan menjadi 2 kelompok dengan tujuan keduanya memiliki kemampuan yang sama. Pengelompokkan menggunakan sistem ABBA Dalam penelitian (Fitrianingsih, 2015) menggunakan system A-B-B-A dimana semua sampel memiliki kesempatan yang sama untuk diberikan treatment.

Tabel 3. 2 Tabel Sampel Penelitian

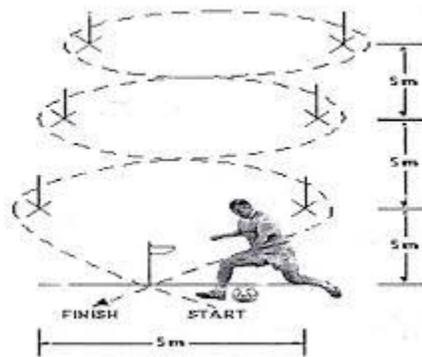
No	Tim	Jumlah
1	Boomerang Run	15
2	Shuttle Run	15

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3.5 Instrumen penelitian

Menurut (Yususup, 2018) dalam penelitiannya Intrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur suatu objek yang ingin diteliti. Instrumen yang digunakan oleh peneliti kali ini yaitu Boomerang run dengan menggiring bola untuk mengukur kelincahan menggiring bola dari kelompok umur pemain sepak bola.

Cara menggunakan instrument ini yaitu dengan cara berlari seeperti Zig-zag dengan marker yang sudah dipasang sebagai batas untuk melakukan gerakan Slalom, Slalom dilakukan dengan menggiring bola melewati marker tersebut, seperti gambar berikut.



Gambar 3. 2 Instrumen Penelitian
(Sumber : Nurhasan 2001)

Pada penelitian kali ini menggunakan instrument yang sudah diuji tingkat validitas dan realibilitas, instrument yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,78 dan reliabilitas sebesar 0,80 menurut (Nurhasan 2001)

Tabel 3. 3 Norma Tes Menggiring bola

Kategori	Waktu
Baik sekali	< 15,32
Baik	15,32 – 18,50
Sedang	18,50 – 21,71
Kurang	21,71 – 24,89
Kurang Sekali	> 24,89

(Sumber : Aryadie Adnan, 2019)

Tes Slalom digunakan untuk mengetahui kelincahan dalam menggiring bola seperti dikatan Madiyanto (2021) Digunakan untuk menentukan kemampuan dalam menambah dan mengurangi kecepatan. Mengubah arah serta lari pada sudut yang berbeda.

3.6 Perlakuan Penelitian

Pada penelitian kali ini program latihan dibuat dengan arahan ahli serta panduan dari buku yang dikarang oleh (Kyprianou & Farioli, 2019), program latihan dibuat selama 5 minggu dalam pemberian latihannya. Dalam seminggu terdapat 3 kali latihan yaitu hari rabu, jum'at, dan minggu. Selain itu diberikan latihan teknik dasar lainnya. waktu istirahat yang diberikan pada setiap latihan yaitu 60 detik. dan waktu istirahat antar set yaitu 10 menit

PROGRAM LATIHAN BOOMERANG RUN dan SHUTTLE RUN

Waktu	Boomerang run	Shuttle run
	Waktu x Set	
Minggu ke-1	1 menit x 2 set	1 menit x 2 set
Minggu ke-2	1 menit x 3 set	1 menit x 3 set
Minggu ke-3	1 Menit x 4 set	1 menit x 4 set
Minggu ke-4	1 Menit x 5 set	1 menit x 5 set
Minggu ke-5	1 Menit x 4 set	1 Menit x 4 set

3.7 Prosedur Penelitian

Penelitian ini berangkat dari hasil observasi peneliti ketika melihat permainan pemain kelompok umur SSB Tunas Rifo, hal yang harus diperhatikan dalam permainan kelompok umur yaitu teknik fundamental atau teknik dasar dalam bermain sepak bola dikarenakan menjadi pondasi pemain kelompok umur untuk kedepannya, atas dasar itu peneliti melihat dalam Teknik dasar menggiring bola para pemain kelompok umur di SSB Tunas Rifo harus ditingkatkan lagi.

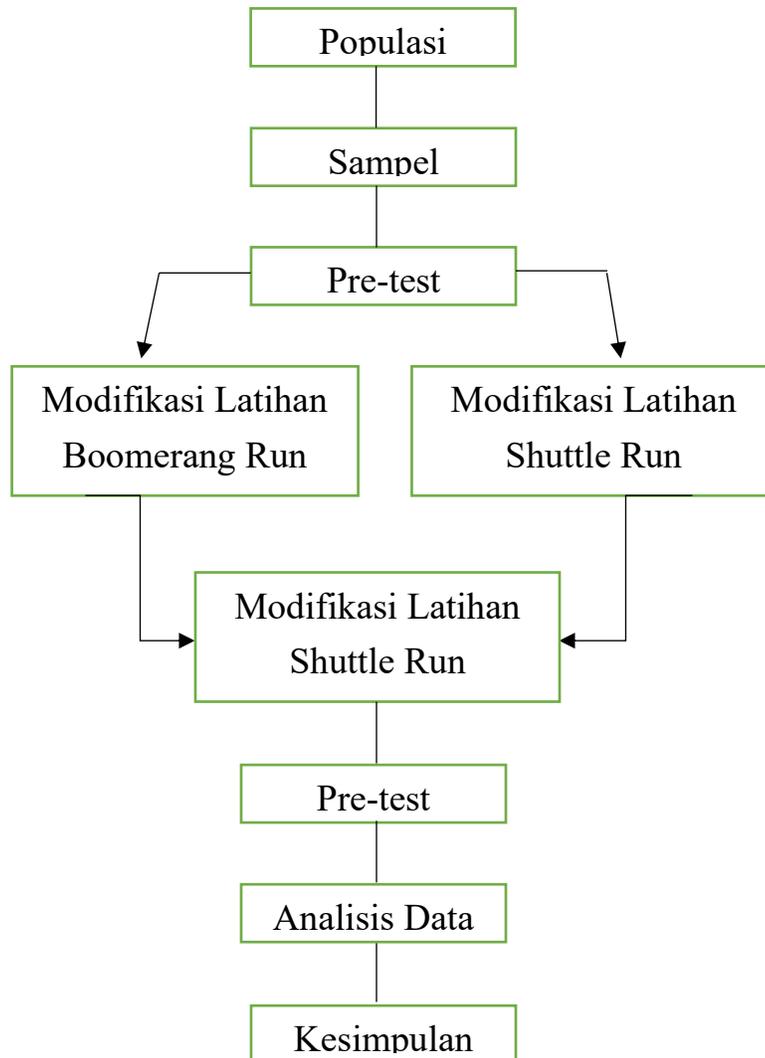
Dari permasalahan yang peneliti temukan di lapangan, peneliti mengembangkan masalah tersebut sehingga menemukan judul untuk penelitian ini. Setelah dikembangkan peneliti mencari variabel bebas untuk mengatasi permasalahan yang peneliti temukan, dua variabel bebas peneliti pilih dalam penelitian ini yaitu shuttle run dan boomerang run, setelah mendapatkan variabel terikat dan variabel bebas peneliti mulai menulis dari BAB I yaitu pendahuluan, setelah itu peneliti

meninjau kedua variabel tersebut dan diperlukan adanya modifikasi terhadap dua variabel bebas dikarenakan penelitian kali ini berpusat pada latihan Teknik sedangkan pada dasarnya kedua variabel bebas yang peneliti pilih adalah latihan SAQ (Speed, Agility, dan Quickness) peneliti melanjutkan penulisan BAB II.

Peneliti melanjutkan dengan menemukan instrument penelitian ini, instrumen yang peneliti pilih yaitu zig-zag run dibuat oleh subagyo. Setelah menemukan instrument peneliti melanjutkan penulisan BAB III. Desain penelitian yang peneliti pilih dioperasionalkan dengan membagi sampel menjadi dua kelompok hal tersebut dilakukan sesudah peneliti melakukan pretest untuk menentukan sampel yang akan diberikan treatment shuttle run dan zig-zag run. Setelah terpilih dua kelompok peneliti melakukan treatment pada dua kelompok sampel tersebut. Setelah treatment selesai peneliti melakukan posttest yang bertujuan untuk mendapatkan hasil treatment penelitian kali ini.

Selanjutnya peneliti menulis BAB IV untuk mengolah data dan menemukan penemuan selama penelitian ini dilakukan, setelah melakukan pengolahan data, peneliti menulis BAB VI untuk menuliskan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

Gambar 3. 3 Alur Penelitian
(sumber : Dokumentasi Pribadi)



Penelitian ini didasari atas keresahan menggiring bola dari pemain kelompok umur Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo, oleh karena itu menjadi dasar penelitian ini dilaksanakan, kemudian peneliti menyusun pendahuluan, dan kerangka berpikir sebagai bentuk awal pengerjaan penelitian.

Peneliti mengambil pemain Kelompok Umur Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo karena peneliti menemukan permasalahan pada pemain Kelompok Umur Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo sehingga menjadi hal yang dapat diteliti. Setelah mendapatkan bahan penelitian, peneliti mencari sumber-sumber referensi sebagai bentuk penelitian terdahulu agar lebih memudahkan peneliti dalam penelitiannya.

Syadam Habli Dhiya'Ulhaq, 2024

EFEKTIVITAS MODIFIKASI LATIHAN BOOMERANG RUN DAN MODIFIKASI LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA

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

Setelah menemukan alasan penelitian, target penelitian, metode penelitian dan tujuan penelitian, peneliti menentukan instrument dan treatment yang akan digunakan yang dirasa tepat untuk penelitian kali ini.

Dengan adanya instrument dan treatment yang sudah ada peneliti menentukan pola latihan yang akan digunakan selama treatment tersebut, setelah itu peneliti melakukan pre-test sebagai bentuk acuan awal dalam melakukan penelitian pada pemain Kelompok Umur Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo, setelah ditentukan target awal dalam pre-test peneliti melakukan treatment sebagai bentuk penelitian kemudian dilakukan pos test sebagai pengambilan data akhir dalam penelitian.

Setelah mendapatkan hasil pos-test kemudian data diolah untuk kemudian menjadi laporan penelitian dan mengetahui apakah terjadi peningkatan terhadap pemain Kelompok Umur Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo

3.8 Analisis Data

Untuk menguji perbedaan dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji Hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *Statistical Product for Sosial Science* (SPSS) 25. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut :

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha = 0.05$. Jika nilai signifikansi (sig.) > 0.05 , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) ≤ 0.05 , maka data dinyatakan tidak normal (Sugiyono, 2015)

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Jika hasil nilai sig. > 0.05 data homogen dan jika nilai sig. ≤ 0.05 data tidak homogen (Sugiyono 2015)

3.7.3 Uji Hipotesis

Dalam melakukan uji Hipotesis efektivitas modifikasi latihan Boomernag run dan modifikasi latihan Shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola, penelitian ini menggunakan uji beda rata-

rata yaitu uji -t (*paired sample t-test* dan *independent sample t-test*) dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen dengan tujuan untuk menguji signifikansi perbedaan dari dua rata-rata. Dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut.

1) Jika probabilitas signifikansi $\geq 0,05$ maka H_0 diterima

Jika probabilitas signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak