

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode adalah cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan tujuan dari penelitian adalah mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitiannya. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen, dengan rancangan penelitian eksperimental. Penelitian eksperimen erat kaitanya dalam menguji suatu hipotesis dalam rangka mencari pengaruh, hubungan, maupun perbedaan perubahan terhadap kelompok yang dikenakan perlakuan (Sa'dullah, 2016).

Penjelasan tadi dapat dijelaskan bahwa adanya faktor yang dicobakan untuk diketahui hasilnya. Faktor yang diberikan dalam penelitian ini yaitu metode *passing triangle* dan *wallpass* pada permainan sepakbola. Dibentuk dua kelompok, kelompok pertama (Kelompok A) diberikan perlakuan metode *passing triangle* dan kelompok kedua (Kelompok B) diberikan metode *wallpass*.

3.2 Desain Penelitian

Tabel 3. 1 Desain Penelitian
Sumber: (Fraenkel et al. 2012)

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen 1	O1	X1	O2
Eksperimen 2	O1	X2	O2

Keterangan:

O1: *Pretest*/Test Awal akurasi *passing* menggunakan tes *short pass*

O2: *Posttest*/Test Akhir akurasi *passing* menggunakan tes *short pass*

X1: Perlakuan berupa latihan *passing triangle*

X2: Perlakuan berupa latihan *wallpass*

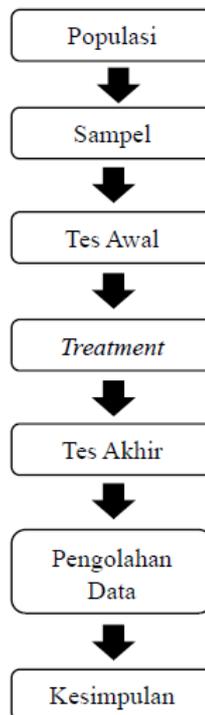
Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen two groups pretest and posttest design. Eksperimen *two group pretest-posttest design* adalah penelitian yang melakukan tes dua kali, yaitu tes awal (pre-test) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (post-test) setelah diberikan perlakuan (Arikunto, 2020).

Kedua tes dilakukan agar dapat membandingkan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan (treatment).

Penelitian ini menggunakan dua variabel independen (bebas) dan satu variabel dependen (terikat). Variabel bebas (*passing triangle* dan *wallpass*) disebut sebagai variabel yang mempengaruhi, sedangkan variabel terikat (akurasi passing) merupakan variabel yang dipengaruhi ataupun akibat dari variabel bebas.

Langkah-langkah yang disusun dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi dan sampel penelitian
 1. Melakukan tes awal
 2. Melakukan *treatment*
 3. Melakukan tes akhir
 4. Pengolahan data
 5. Analisis data
 6. Menetapkan kesimpulan
2. Langkah-langkah pengumpulan data



Gambar 3.1 Langkah Pengumpulan Data

3.3 Populasi dan Sampel

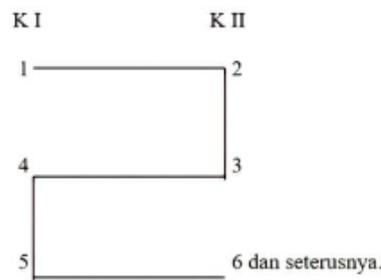
3.3.1 Populasi

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, yang menunjukkan jumlah total subjek atau sampel kajian (Suharsimi Arikunto, 2010). Populasi dibatasi sebagai jumlah kelompok atau individu yang sedikit dan mempunyai sifat yang sama. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Sekolah Sepakbola Indonesia Muda Bandung yang berjumlah 20 orang. Alasan peneliti memilih populasi tersebut karena berdasarkan pengamatan peneliti observasi akurasi *passing* di SSB Indonesia Muda masih rendah dan kurang efektif. Karakteristik populasi dalam penelitian ini yaitu usia pemain 15-17 tahun, dilatih oleh pelatih bersertifikat lisensi D, rata rata lama latihan 2-5 tahun, banyak pertandingan.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah Sebagian dari jumlah yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2017). Pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dan teknik yang digunakan yaitu total *sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 20 orang karena sampel yang digunakan masih aktif latihan di SSB Indonesia Muda. Sampel pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *passing triangle* dan kelompok *wallpass* menggunakan *ordinal pairing*.

Teknik ordinal pairing adalah membagi kelompok menjadi dua dengan tujuan agar kedua kelompok memiliki kesamaan atau kemampuan yang seimbang menurut sugiyono dalam (Restina et al., 2023). Pengelompokan menggunakan *ordinal pairing* ini dilakukan setelah dilakukan *pretest* atau pengumpulan data awal, kemudian data *pretest* tersebut diurutkan dan dipasangkan dengan format atau rumus A-B-B-A, di mana kelompok A akan menerima perlakuan *passing triangle* dan kelompok B akan menerima perlakuan *wallpass*. Penjelasan tersebut dijelaskan dalam gambar menurut Sutrisno dalam (Agustiyanto, 2016) sebagai berikut:



Gambar 3. 2 Teknik *Ordinal Pairing* Format A-B-B-A

Sumber: (Agustiyanto, 2016)

3.4 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mendapatkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya sesuai, sistematis hingga mudah diolah (Arikunto, 2006). Banyak jenis metode dan instrument pengumpulan data dalam penelitian, penelitian ini penulis menggunakan tes. Data dikumpulkan berdasarkan data test awal dan test akhir dari suatu *eksperimen*. Instrument atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan ragam adopsi. Menggunakan alat penelitian yang sudah ada atau adopsi adalah metode paling efektif dan efisien dalam melakukan penelitian (Berliana, 2024). Instrument penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah tes *short pass* (Arsil, 2015). Instrument ini telah digunakan oleh penelitian sebelumnya dan banyak peneliti yang menggunakan instrument ini untuk usia remaja. Karena instrument ini dapat dijadikan tes *passing* kesasaran tertentu dalam waktu tercepat. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat dan tepat. Validitas tes ini 0,66 dan reabilitas 0,69.

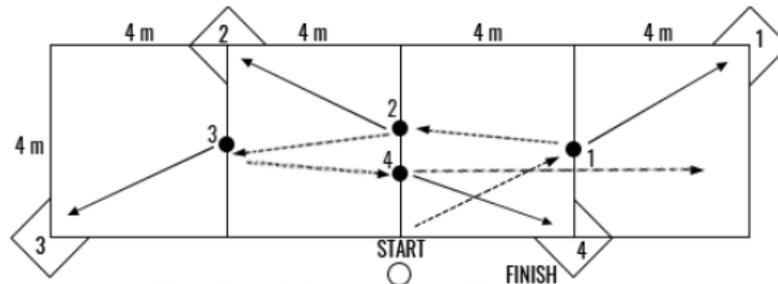
Alat yang digunakan:

- 1) Alat ukur (meteran)
- 2) *Cones* dan *markers*
- 3) *Stopwatch*
- 4) 4 bola
- 5) Peluit
- 6) Alat tulis
- 7) Blangko penelitian

Petunjuk Pelaksanaan:

- 1) Sampel berdiri di belakang garis *start*,
- 2) Pada saat aba-aba “ya” sampel lari kearah bola 1 dan menendang bola ke sasaran 1.
- 3) Lalu berlari menuju bola 2 dan menendang bola ke sasaran 2.
- 4) Kemudian lari menuju ke bola 3 dan menendang bola ke sasaran 3
- 5) Setelah itu, lari menuju bola 4 dan menendang bola ke sasaran 4.
- 6) Terakhir *sprint* menuju *finish*.

Keseluruhan pelaksanaan *shortpass test* ini bisa dilihat gambar di bawah.



Gambar 3.3 Lapangan *Shortpass test*

Keterangan:

- : Sampel
- : Bola
- : Target tendangan 1 m
- : Arah Bola (tendangan)
- ⋯→ : Arah lari

Petunjuk penilaian:

Penilaian dihitung setelah peserta menendang semua bola ke sasaran dengan waktu semaksimal mungkin. Berikut tabel waktu dan jumlah bola masuk saat test dilakukan:

Tabel 3. 2 Waktu Skor *Test*
Sumber: (Arsil, 2015)

Skor	Waktu	Skor	Waktu
90	<3.00	46	11.14-11.30
84	3.01-4.00	45	11.31-11.50
68	4.01-7.09	44	11.51-11.70
67	7.10-7.32	43	11.71-11.81

65	7.33-7.69	42	11.82-12.00
64	7.70-7.89	41	12.01-12.20
63	7.90-8.11	40	12.21-12.42
62	8.12-8.30	39	12.43-12.47
61	8.31-8.46	38	12.48-12.70
60	8.47-8.68	37	12,71-13.03
59	8.69-8.81	36	13.04-13.20
58	8.82-9.06	35	13.21-13.40
57	9.07-9.21	34	13.41-13.59
56	9.22-9.44	33	13.60
55	9.45-9.62	32	13.61-13.80
54	9.63-9.80	31	13.81-14.09
53	9.81-10.00	30	14.10-14.20
52	10.01-10.15	29	14.21-14.40
51	10.16-10.38	28	14.41-14.60
50	10.39-10.57	25	14.61-15.20
49	10.58-10.74	22	15.21-15.70
48	10.75-10.92	20	15.71-16.10
47	10.93-11.13	19	16.11-16.31

Tabel 3.3 Jumlah Bola Masuk
Sumber: (Arsil, 2015)

Skor	Bola Masuk
66	4
55	3
45	2
34	1

Nilai yang digunakan yaitu jumlah waktu tempuh dari *start* sampai *finish* dan jumlah bola masuk. Kedua skor dijumlahkan agar dapat diketahui nilai akhir sesuai norma berikut.

Tabel 3.4 Norma Penilaian (Waktu+Jumlah bola masuk)

Sumber: (Arsil, 2015)

No	Klasifikasi	Skor
1	Baik Sekali	>124
2	Baik	104-123
3	Sedang	85-103
4	Kurang	65-84
5	Kurang Sekali	<64

3.5 Prosedur Penelitian

Secara umum prosedur penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

3.5.1 Pra Pelaksanaan

Pada tahap pra-pelaksanaan terdiri atas beberapa tahap yaitu:

1. Studi Literatur dan pencarian informasi mengenai *passing triangle* dan *wallpass* yang kemudian akan diteliti
2. Penyusunan proposal penelitian yang berjudul pengaruh latihan *passing triangle* dan *wallpass* terhadap akurasi passing dalam permainan sepakbola
3. Penyusunan langkah-langkah penelitian
4. Pengujian instrumen kepada dosen pembimbing dan melakukan uji coba instrument
5. Revisi dan pengembangan instrumen yang akan digunakan

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan akan dilaksanakan pretest menggunakan instrument *Test Short Pass* kepada pemain untuk memperoleh data awal. Setelah itu, dibentuk kelompok ke dalam 2 kelompok, yaitu 10 pemain kelompok eksperimen A dan 10 pemain lainnya kelompok eksperimen B. Kelompok dibentuk menggunakan teknik Matched Subject Ordinal Pairing (MSOP) dengan pola A-B-B-A ke dalam dua kelompok yang memiliki jumlah anggota yang sama. Peneliti memberikan treatment selama 12 kali pertemuan dan 3 kali dalam seminggu berupa *passing triangle* dan *wallpass*. Latihan yang optimal adalah dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang terlalu berat (Anwar,

2013). Sedangkan menurut (Nugroho & Kusuma, 2022) latihan akan memberikan hasil yang efektif jika dilakukan minimal selama 4-6 minggu.. Kemudian, dilaksanakan *posttest* kepada kedua kelompok untuk memperoleh data akhir. Berikut rancangan program latihan dalam penelitian ini.

Tabel 3.5 Program Latihan *Passing Triangle*

Bentuk Latihan	Pertemuan (1-4)	Pertemuan (5-8)	Pertemuan (9-12)
Passing Triangle	30 menit/5 set	45 menit/3 set	60 menit/2 set
<i>Wallpass</i>	30 menit/5 set	45 menit/3 set	60 menit/2 set
Intensitas	Rendah	Sedang	Tinggi

Tabel 3.6 Program Latihan *Wallpass*

Bentuk Latihan	Pertemuan (1-4)	Pertemuan (5-8)	Pertemuan (9-12)
Passing Triangle	30 menit/5 set	45 menit/3 set	60 menit/2 set
<i>Wallpass</i>	30 menit/5 set	45 menit/3 set	60 menit/2 set
Intensitas	Rendah	Sedang	Tinggi

3.5.3 Tahap Pasca Pelaksanaan

Setelah dilaksanakan treatment yang diberikan, kemudian data dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel. Data diolah uji-t menggunakan SPSS.

3.6 Analisis Data

Pengolahan data merupakan proses untuk memperoleh data dan angka dengan menggunakan cara atau rumus tertentu. Mengolah data memiliki tujuan untuk mengubah data mentah menjadi data lebih halus dari hasil pengukuran sehingga menghasilkan arah untuk pengkajian lebih lanjut.

Dalam mengolah data dalam penelitian ini menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Program ini memiliki kemampuan analisis statistic yang baik dan juga sistem manajemen maupun grafis yang sederhana sehingga mudah dipahami. Langkah pengolahan tersebut yaitu:

3.6.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui variabel yang akan dianalisis atau data yang diperoleh berdistribusi normal. Penulis menggunakan teknik analisis *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui normalitas data. Karena jumlah data kurang dari 50 maka menggunakan metode tersebut. Metode ini pada awalnya hanya dapat digunakan untuk sampel dengan jumlah kurang dari 50. (Mohd & Bee, 2011). Data berdistribusi normal menjadi syarat untuk menguji hipotesis menggunakan statistik parametric.

3.6.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *independent sample t test*. Sebagai kriteria pengujian jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t test* dengan ketentuan jika nilai $\text{Sig.} < 0,05$ maka hipotesis diterima dan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest-posttest kedua kelompok. Uji *independent sample t test* digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua sampel yang tidak berpasangan. Persentase peningkatan hasil tes kedua kelompok antara sebelum dan setelah diberikan treatment.