

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 Metode Penelitian

Dalam studi ini, dilakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan eksperimen (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012). penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati atau diukur dampaknya, Pendekatan ini dipilih karena sifat eksperimen yang memungkinkan untuk menguji suatu hal guna memahami dampak atau hasil dari suatu perlakuan atau treatment.

### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest control group design*. Peneliti memilih desain ini karena ingin mengujicobakan dua model latihan yaitu model latihan *imagery* dan model kelompok yang tidak diberi latihan *imagery*.

Kelompok A	O1	X1	O2
Kelompok B	O1	X2	O2

Gambar 3. 1 Desain penelitian

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Keterangan:

Kelompok A : Kelomok Eksperimen satu

Kelompok B : Kelompok Eksperimen dua

O1 : Pretest latihan *shooting* menggunakan *imagery*

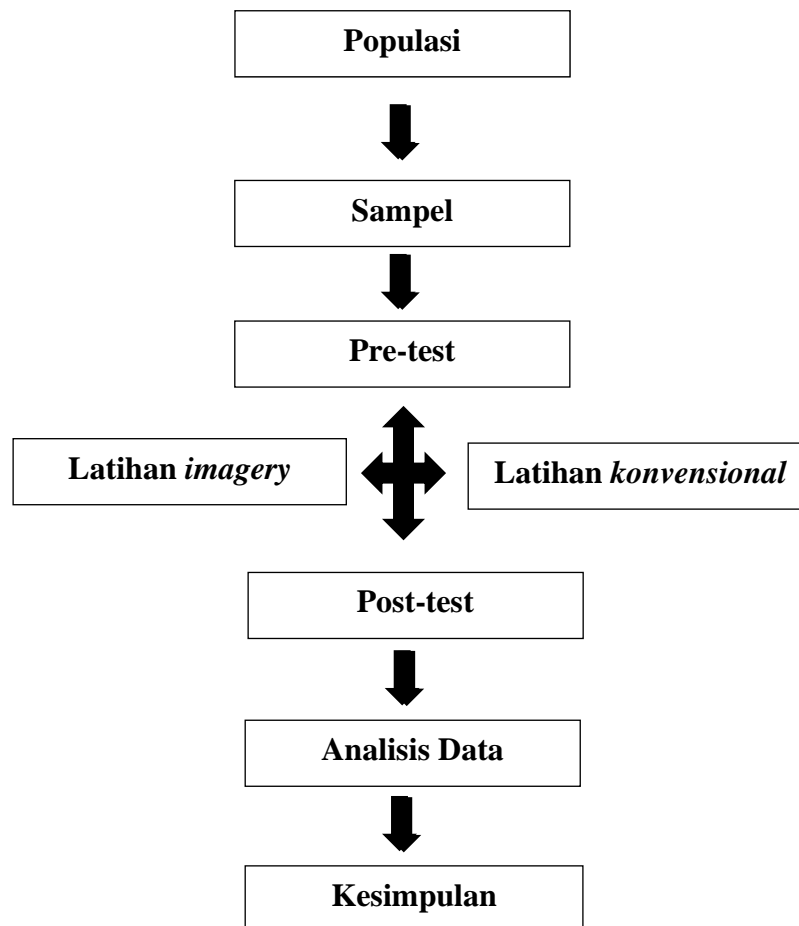
O2 : Posttest latihan *shooting* menggunakan *imagery*

X1 : Perlakuan berupa latihan *imagery*

X2 : Perlakuan berupa kelompok yang tidak diberi latihan *imagery*

### 3.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah - langkah yang di gunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menjawab pertanyaan-pertanyaan. Dengan demikian harus adanya data untuk menjawab pertanyaan secara rinci dan jelas bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan. Maka adanya pembahasan sebagai berikut :



Gambar 3. 2 Prosedur penelitian  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi menurut (Sugiyono, 2017) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

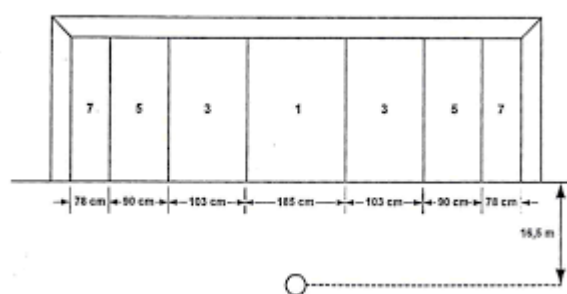
ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini dilakukan pada siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 PAGADEN setidaknya 3 kali dalam satu minggu yaitu berjumlah 15 orang. Oleh karena itu, populasi 22 orang dipilih karena mereka secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

### 3.4.2 Sampel

Sesuai dengan Sugiyono (2019) dalam (Eka Putra, 2021) sampel merupakan sebagian dari jumlah dan ciri-ciri populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan simple random sampling. (Sugiyono., 2019) menjelaskan bahwa Pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan lapisan-lapisan yang ada dalam populasi, dan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Yaitu berjumlah 11 orang.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Menurut (Puspasari & Puspita, 2022) Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk menilai apakah kuesioner yang dipakai dalam mengumpulkan data penelitian telah memiliki tingkat keandalan yang memadai atau belum. Pengukuran keterampilan tendangan sesuai dengan penjelasan Nurhasan dan Abdul Narlan (2013:154) dalam (Audina, 2019) sebagai berikut :



Gambar 3. 3 Bentuk tes *shooting*

(Sumber: Nurhasan dan Abdul Narlan, 2013:154 dalam Audina, 2019)

#### 1. Pelaksanaan

- a. Tester berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 meter di depan gawang / sasaran.
  - b. Tidak ada aba-aba dari tester
  - c. Pada saat kaki tester mulai menendang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai/kena sasaran.
  - d. Tester diberi 3 (tiga) kali kesempatan Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
  - e. Bola keluar dari daerah sasaran
  - f. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran
2. Cara menskor:
- a. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan diambil nilai yang paling besar.
  - b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor tersebut dari kedua sasaran tersebut.

### 3.6 Perlakuan Penelitian

Untuk mendapatkan perkembangan yang positif terhadap kemampuan akurasi tendangan, diperlukan proses latihan dalam jangka waktu tertentu. Menurut Orlick dan Partington dalam (Komarudin, 2016) Atlet melakukan latihan *Imagery* secara sistematis sedikitnya satu kali sehari selama empat hari dalam seminggu, setiap latihan dilakukan selama 12 menit. Dalam penelitian ini penulis membuat jadwal latihan sebanyak 3 kali dalam satu minggu. Latihan dalam penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 12 kali pertemuan. Penerapan 12 kali pertemuan ini dirasa cukup karena frekuensi jumlah ulangan latihan minimal adalah 10 kali dan maksimal adalah 20 kali

#### 3.6.1 Program Latihan

Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan pada :

- Tempat : lapang SMAN 1 PAGADEN  
 Waktu : Selasa, Kamis, (15.30 WIB) Sabtu (07.00 WIB)  
 Frekuensi Latihan : 3 kali satu minggu  
 Lama Latihan : 4 Minggu (12 Pertemuan)

Minggu ke	Pertemuan	Materi	Durasi
-----------	-----------	--------	--------

1	1,2,3	<p>1. Fokus dan bayangkan, kamu sedang berada di ruang ganti dan bersiap untuk melakukan pertandingan, bayangkan kamu sedang memakai jersey, kaos kaki, dan sepatu bola favorit kamu.</p> <p>2. Setelah itu bayangkan kamu berjalan memasuki lapangan pertandingan, rasakan kaki kalian melangkah dan menginjak rumput, rasakan otot mana yang bekerja.</p> <p>3. Sekarang bayangkan kalian sudah berada di tengah lapangan, rasakan gemuruh penonton yang meneriaki di tribun, rasakan keringat yang membasahi keningmu, rasakan angin yang bertiup ke badanmu.</p> <p>4. Sekarang bayangkan wasit meniupkan peluit tanda dimulainya pertandingan dan tim kamu mulai menyerang. Bayangkan kamu sedang menyerang dan bola berada dalam penguasaanmu, sekarang kamu berada di dekat kotak penalti dan bersiap akan melakukan tendangan kearah gawang. Kamu bisa merasakan seluruh badan gemetar, kamu mendengar pelatih dan rekanmu bersorak kepadamu, kamu merasakan tekanannya dan kamu semakin percaya diri.</p> <p>5. Bayangkan kamu melihat kearah gawang dan akan menendang kearah sisi yang susah dijangkau penjaga gawang. Sekarang bayangkan kamu menendang</p>	12 Menit
---	-------	---	----------

		<p>bola, rasakan perkenaan bola dengan kakimu, rasakan otot mana yang berkontraksi, lakukan followthrough mengikuti melesatnya bola. Rasakan perlahan ketika kalian mulai membayangkan gerakannya.</p>	
		<p>6. Bayangkan kamu berhasil melakukan tendangan dengan baik dan kalian mencetak gol. Kamu bisa mendengar suara gemuruh tepuk tangan dari penonton merayakan terciptanya gol.</p>	
2	4,5,6	<p>1. Fokus dan bayangkan, kamu sedang berada di ruang ganti dan bersiap untuk melakukan pertandingan, bayangkan kamu sedang memakai jersey, kaos kaki, dan sepatu bola favorit kamu.</p> <p>2. Setelah itu bayangkan kamu berjalan memasuki lapangan pertandingan, rasakan kaki kalian melangkah dan menginjak rumput, rasakan otot mana yang bekerja.</p> <p>3. Sekarang bayangkan kalian sudah berada di tengah lapangan, rasakan gemuruh penonton yang meneriaki di tribun, rasakan keringat yang membasahi keningmu, rasakan angin yang bertiup ke badanmu.</p> <p>4. Sekarang bayangkan wasit meniupkan peluit tanda dimulainya pertandingan dan tim kamu mulai menyerang. Bayangkan kamu sedang menyerang dan bola berada dalam penguasaanmu, sekarang kamu</p>	12 Menit

		<p>berada di dekat kotak penalti dan bersiap akan melakukan tendangan kearah gawang. Kamu bisa merasakan seluruh badan gemetar, kamu mendengar pelatih dan rekanmu bersorak kepadamu, kamu merasakan tekanannya dan kamu semakin percaya diri.</p>	
		<p>5. Bayangkan kamu melihat kearah gawang dan akan menendang kearah sisi yang susah dijangkau penjaga gawang. Sekarang bayangkan kamu menendang bola, rasakan perkenaan bola dengan kakimu, rasakan otot mana yang berkontraksi, lakukan followthrough mengikuti melesatnya bola. Rasakan perlahan ketika kalian mulai membayangkan gerakannya.</p>	
		<p>6. Secara perlahan bayangkan pola gerakan secara lambat, dimulai dari kamu melihat posisi gawang dan akan mengarahkan bola ke sisi yang susah dijangkau oleh penjaga gawang, kamu melakukan ancang ancang beberapa meter di belakang bola, lakukan dengan kaki terkuat kamu, kaki tumpuan berada sejajar dengan bola. Ketika menendang perkenaan kaki pada bagian tengah bola agar bola mudah diarahkan kemana yang kamu mau. Setelah itu lakukan followthrough mengikuti melesatnya arah bola.</p>	

		7. Bayangkan kamu berhasil melakukan tendangan dengan baik dan kalian mencetak gol. Kamu bisa mendengar suara gemuruh tepuk tangan dari penonton merayakan terciptanya gol. Setelah Melakukan Latihan Imagery, Pemain melakukan tendangan ke gawang dengan gerak nyata.	
3	7,8,9	<p>1. Fokus dan bayangkan, kamu sedang berada di ruang ganti dan bersiap untuk melakukan pertandingan, bayangkan kamu sedang memakai jersey, kaos kaki, dan sepatu bola favorit kamu, setelah itu bayangkan kamu berjalan memasuki lapangan pertandingan, rasakan kaki kalian melangkah dan menginjak rumput, rasakan otot mana yang bekerja.</p> <p>2. Sekarang bayangkan kalian sudah berada di tengah lapangan, rasakan gemuruh penonton yang meneriaki di tribun, rasakan keringat yang membasahi keningmu, rasakan angin yang bertiup ke badanmu.</p> <p>3. Sekarang bayangkan wasit meniupkan peluit tanda dimulainya pertandingan dan tim kamu mulai menyerang. Bayangkan kamu sedang menyerang dan bola berada dalam penguasaanmu, sekarang kamu berada di dekat kotak penalti dan bersiap akan melakukan tendangan ke arah gawang. Kamu bisa merasakan seluruh badan gemetar, kamu mendengar pelatih</p>	12 Menit



		<p>dan rekanmu bersorak kepadamu, kamu merasakan tekanannya dan kamu semakin percaya diri.</p>	
			
		<p>5. Bayangkan kamu akan melakukan tendangan ke gawang seperti dalam video, bayangkan seolah olah kamu yang melakukannya, kamulah yang berada dalam video.</p>	
		<p>6. Secara perlahan bayangkan pola gerakan secara lambat, dimulai dari kamu melihat posisi gawang dan akan mengarahkan bola ke sisi yang susah di jangkau oleh penjaga gawang, kamu melakukan ancang ancang beberapa meter di belakang bola, lakukan dengan kaki terkuat kamu, kaki tumpuan berada sejajar dengan bola. Ketika menendang perkenaan kaki pada bagian tengah bola agar bola mudah diarahkan kemana yang kamu mau. Setelah itu lakukan followthrough mengikuti melesatnya arah bola.</p>	
		<p>7. Bayangkan kamu berhasil melakukan tendangan dengan baik dan kalian mencetak gol. Kamu bisa mendengar suara gemuruh tepuk tangan dari penonton merayakan terciptanya gol.</p>	

		Setelah Latihan Imagery, pemain melakukan tendangan ke gawang dengan gerak nyata.	
4	10,11,12	<p>1. Fokus dan bayangkan, kamu sedang bersiap untuk melakukan pertandingan, bayangkan kamu sedang memakai jersey, kaos kaki, dan sepatu bola favorit kamu, setelah itu bayangkan kamu berjalan memasuki lapangan pertandingan, rasakan kaki kalian melangkah dan menginjak rumput, rasakan otot mana yang bekerja.</p> <p>2. Sekarang bayangkan kalian sudah berada di tengah lapangan, rasakan gemuruh penonton yang meneriaki di tribun, rasakan keringat yang membasahi keningmu, rasakan angin yang bertiup ke badanmu.</p> <p>3. Sekarang bayangkan wasit meniupkan peluit tanda dimulainya pertandingan dan tim kamu mulai menyerang. Bayangkan kamu sedang menyerang dan bola berada dalam penguasaanmu, sekarang kamu berada di dekat kotak penalti dan bersiap akan melakukan tendangan ke arah gawang.</p> <p>Kamu bisa merasakan seluruh badan gemetar, kamu mendengar pelatih dan rekanmu bersorak kepadamu, kamu merasakan tekanannya dan kamu semakin percaya diri.</p>	15 Menit

			
			
		<p>6. Bayangkan kamu akan melakukan tendangan ke gawang seperti pada video itu, bayangkan seolah olah kalian lah yang ada dalam video itu.</p>	
		<p>7. Secara perlahan bayangkan pola gerakan secara lambat, dimulai dari kamu melihat posisi gawang dan akan mengarahkan bola ke sisi yang susah di jangkau oleh penjaga gawang, kamu melakukan ancang ancang beberapa meter di belakang bola, lakukan dengan kaki terkuat kamu, kaki tumpuan berada sejajar dengan bola. Ketika menendang perkenaan kaki pada bagian tengah bola agar bola mudah diarahkan kemana yang kamu mau. Setelah itu lakukan followthrough mengikuti melesatnya arah bola.</p>	
		<p>8. Bayangkan kamu berhasil melakukan tendangan dengan baik dan kalian mencetak gol. Kamu bisa mendengar</p>	

		suara gemuruh tepuk tangan dari penonton merayakan terciptanya gol Setelah melakukan Latihan Imagery sampel melakukan tendangan kearah gawang.	
--	--	---	--

### 3.7 Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah melakukan analisis data. Untuk memfasilitasi proses analisis tersebut, penulis menggunakan metode perhitungan statistika dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 29. Adapun penjelasan untuk masing-masing pengujian adalah sebagai berikut:

#### 3.7.1 Deskripsi Statistik

Deskripsi statistik akan memuat data statistik penelitian yang berisikan jumlah sampel, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi.

#### 3.7.2 Uji Normalitas

Pengujian normalitas data bertujuan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji Shapiro-Wilk digunakan untuk melakukan pengujian normalitas. Uji Shapiro-Wilk bertujuan untuk mengevaluasi apakah residual memiliki distribusi normal. Keputusan dalam metode Shapiro-Wilk didasarkan pada nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$ , maka residual dianggap mengikuti distribusi normal; sebaliknya, jika nilai signifikansi  $\leq 0,05$ , residual tidak dianggap normal.

#### 3.7.3 Uji Homogenitas

Selain menguji penyebaran nilai yang akan dianalisis, diperlukan juga uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian untuk menentukan apakah variansi dari dua atau lebih distribusi adalah sama. Uji ini biasanya menjadi syarat dalam analisis Uji Paired Sample t-Test dan anova. Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test untuk data pretest dan posttest dengan bantuan program SPSS. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka distribusi data dianggap homogen, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka distribusi data dianggap tidak homogen.

### 3.7.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan Uji Paired Sample t-Test digunakan untuk menganalisis dua data yang berpasangan, artinya dua kelompok data berasal dari subjek yang sama. Uji Paired Sample t-Test termasuk dalam statistik parametrik, sehingga data penelitian harus berdistribusi normal sesuai aturan statistik parametrik. Jika salah satu data tidak berdistribusi normal atau tidak homogen, maka analisis hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik non parametrik. Keputusan dalam uji Paired Sample t-Test didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) (2-tailed): jika  $< 0,05$ , terdapat perbedaan yang signifikan; jika  $> 0,05$ , tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

### 3.7.5 Presentasi Hasil

Persentase hasil menggambarkan data pretest dan posttest yang menunjukkan dampak atau pengaruh suatu variabel atau intervensi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.