

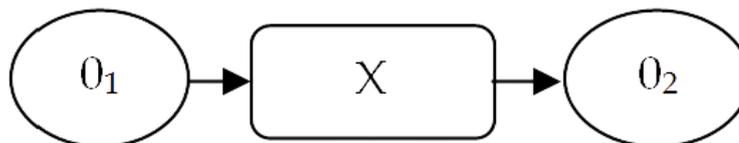
## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini, yaitu kuantitatif dengan metode penelitian pre-experimental dan eksperimen sebagai bentuk jenis penelitiannya. Di dalam penelitian Pre-eksperimental, kelompok-kelompok tertentu diberikan perlakuan (treatment) melalui rancangan eksperimen berbentuk *one group pretest posttest*. Menurut Sugiyono (2013) bahwa untuk mendapatkan hasil yang akurat diperlukan perbandingan dari sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan Eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling* melalui variasi latihan *dribbling*.

### 3.2 Desain Penelitian

Penulis menggunakan desain penelitian *One-group pretest-posttest design* pada metode penelitian eksperimennya. *One-group pretest-posttest design* adalah satu kelompok/kelas tanpa ada kelompok *control* yang nantinya akan diberikan *pretest* sebagai tes awal kemudian *treatment* (perlakuan) lalu diberikan *posttest* sebagai tes akhir sehingga hasil penelitian tersebut lebih akurat (Ginanjar, 2019).



**Gambar 3. 1 Desain Penelitian**  
(Sumber: Sugiyono, 2016)

Keterangan:

O1: Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton sebagai tes awal

X: Perlakuan variasi latihan *dribbling*

O2: Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton sebagai tes akhir

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2014) populasi ialah karakteristik serta kualitas tertentu yang dipelajari oleh peneliti atas dasar objek/subjek dalam mencari kesimpulan.

Populasi ini secara menyeluruh dijadikan sebagai sampel penelitian dengan menggunakan pendekatan sampling jenuh. Dalam pengambilan sampling jenuh, sampel diambil dari seluruh populasi jika jumlah populasi kurang dari 30 (Ginjar 2019)

Maka dari itu, populasi yang digunakan pada penelitian kali ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 25 Bandung yang berjumlah 17 orang.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian (Amirullah, 2015). Sampling jenuh digunakan sebagai teknik pengambilan sampel pada penelitian ini

Menurut Sugiyono (2017), sampling adalah penentuan sampel yang dilakukan bila semua anggota populasi mampu untuk dijadikan sampel penelitian, mekanisme ini dilakukan jikalau populasi berjumlah kecil yang setidaknya kurang dari 30.

Maka dari itu, peneliti menggunakan teknik saturation sampling dengan total jumlah 17 siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 25 Bandung sebagai populasi.

### 3.4 Program Perlakuan

Perlakuan adalah rancangan yang akan dijadikan sebagai acuan dalam melaksanakan *treatment* Variasi Latihan *Dribbling* untuk diberikan kepada sampel pada saat proses penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menerapkan beberapa bentuk latihan untuk SMA Negeri 25 Bandung, yaitu

1. *Dribbling* Berhadapan

Pemain membuat barisan saling berhadapan dengan jarak 5 meter dan posisi cones ditengah. Lalu pemain secara bersamaan melakukan *dribbling*, sampai ditengah melakukan *keeping* kemudian *passing* ke teman di depannya dengan menggunakan kaki bagian dalam.

2. *Dribbling Triangle*

Membuat pola latihan berbentuk segitiga disisi kanan dan kiri. Pemain membuat barisan ditengah saling berhadapan. Melakukan gerakan *dribbling* secara bersamaan ke arah cones A, B, C dan berakhir di A

kemudian passing menggunakan kaki bagian dalam ke teman di depannya.

### 3. *Dribbling Diamond*

Membuat pola latihan seperti bentuk belah ketupat, kemudian pemain melakukan *dribbling* mengelilingi area bagian luar cones dengan dimulai dari cones A, B, C, D, dan berakhir di A.

### 4. *Dribbling Diagonal*

Membuat pola latihan seperti bentuk belah ketupat, kemudian pemain melakukan *dribbling start* awal dari cones A lalu ke B (kanan) setelah itu ke D (sebrang nya) kemudian ke C dan berakhir kembali ke A.

### 5. *Dribbling Boomerang*

Membuat pola latihan berbentuk *plus (+)* atau 5 cones. Kemudian pemain melakukan gerakan *dribbling start* awal dari cones A (dibawah) ke cones yang ditengah lalu belok ke kanan kembali lagi melewati cones tengah menuju cones sebrang nya lalu melewati cones tengah untuk menuju ke cones diatas dan berakhir kembali di cones A (bawah)

### 6. *Dribbling Exercise*

Membuat pola seperti anak tangga (6 cones) kemudian pemain melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam ke arah cones 2 lalu membuat gerakan keping kanan. Sampai di cones 3 melakukan kembali gerakan *dribbling* seperti sebelumnya ke cones 4. Saat sudah di cones 4 membuat gerakan keping kembali seperti sebelumnya. Sampai di cones 5 melakukan *dribbling* ke arah cones 6 lalu membuat gerakan keping dan *shooting* ke gawang.

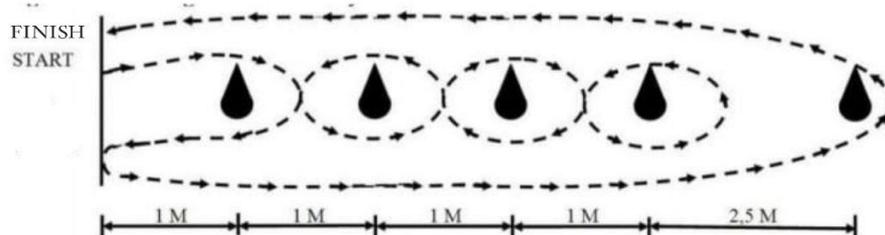
## 3.5 Instrumen Penelitian

Instumen tes yang peneliti adopsi adalah tes *dribbling* futsal Bobby Charlton. Tes *dribbling* futsal bobby Charlton diperuntukan kepada sampel penelitian ini yaitu Ekstrakurikuler SMA Negeri 25 Bandung dengan kelompok usia 16 tahun. Pada instrumen tes penelitian ini memiliki validitas sebesar 0,90 dan reliabilitas 0,91 (Kharisma, Y., & Effendy, F. 2021). Menurut prahastara & Sugiyanto, (2021) tes dapat digunakan sebagai alat ukur apabila sudah memiliki

kesahihan dan keterandalan yang dipercaya serta diandalkan untuk memperoleh data.

Adapun tata cara pelaksanaan tes *Dribbling* futsal *Bobby Charlton*, sebagai berikut:

1. Pasang cones sesuai dengan norma
2. Setiap pemain mulai Dribbling sesuai dengan aturan
3. Setelah itu, pemain dribbling melewati garis finish
4. Lalu tester menghitung waktu akhir
5. Gerakan dinyatakan gagal bila teste berlari tidak sesuai dengan arah



Gambar 1. Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

### Gambar 3. 2 Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

(Sumber: Ginanjar, 2016)

Keterangan:

Start: titik mulai melakukan tes *dribbling*

->: arah *drbbling*

▲ : Cones

Finish: titik akhir tes *dribbling*

### 3.6 Alur Penelitian

Penelitian ini bermula dari observasi secara langsung oleh peneliti, bahwa kurangnya program latihan yang bervariasi sehingga timbulnya rasa kejenuhan dan mengakibatkan rendahnya penguasaan bola dalam permainan berlangsung.

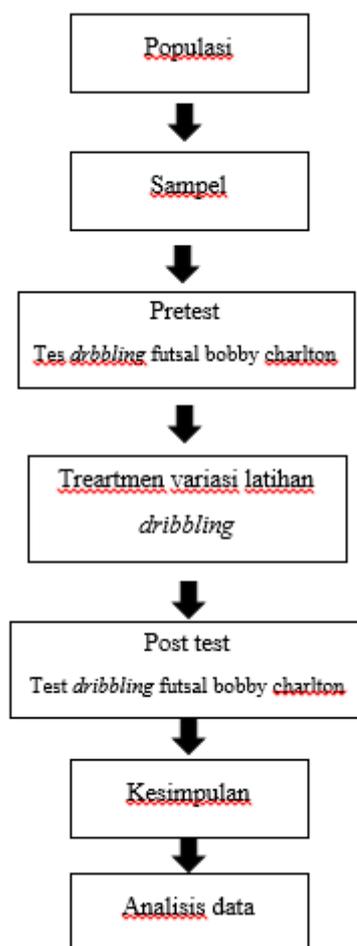
Kemudian peneliti mulai mencari referensi dari beberapa pustaka untuk

memulai menulis proposal ini. Setelah itu peneliti mulai menulis dari pendahuluan, lalu menentukan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan lain sebagainya. Selanjutnya pada penulisan, penelitian melakukan kajian pustaka untuk mengetahui definisi atau hakikat dari variabel bebas dan terikat. Setelah itu, peneliti menuliskan kerangka berfikir dan hipotesis guna mencapai tujuan penelitian.

Dengan adanya instrument dan treatment yang sudah ada, peneliti menentukan pola latihan yang akan digunakan selama treatment tersebut, setelah itu peneliti menggunakan satu kelompok eksperimen dengan tujuan ditahap akhir peneliti bisa mengetahui pengaruh dari perlakuan tersebut. Kemudian peneliti melakukan pre-test sebagai bentuk acuan awal dalam melakukan penelitian pada pemain SMA Negeri 25 Bandung, setelah ditentukan target awal melalui pre-test, peneliti melakukan treatment untuk kelompok tersebut sebagai bentuk penelitian dengan tujuan memperbaiki serta meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* dari tes sebelumnya. Kemudian dilakukan post-test sebagai pengambilan data terakhir dalam penelitian.

Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data dengan berbagai teknik pengumpulan untuk di analisis di tahap selanjutnya. Lalu peneliti mulai merancang hasil dan kesimpulan penelitian tersebut.

Adapun bagan dari alur penelitian, sebagai berikut :



**Gambar 3. 3 Alur Penelitian**  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### 3.7 Analisis Data

Tenik analisis data merupakan cara untuk mencari makna dari sebuah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. data yang di peroleh dari tes awal dan tes akhir merupakan skor mentah, maka dari data tersebut harus di olah dan di analisis berdasarkan penghitungan statistic dengan bantuan software SPSS.

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Penilaian terhadap normalitas sampel dilakukan dengan menguji sebaran data yang akan dianalisis. Metode perhitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan rumus *Shapiro Wilk* dengan memanfaatkan program aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows. “Kriteria penentuan normalitas adalah apabila nilai Sig > 0,05, maka data dianggap memiliki distribusi normal; sebaliknya, jika

nilai Sig < 0,05, maka data dianggap tidak memiliki distribusi normal”, Muhammad Ikhwan Zein, 2018:36 (dalam Suryanti, 2020).

### 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.  $\leq 0.05$  data tidak homogen (Sugiyono 2015)

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan berdasarkan data skor *pretest dan posttest*. Metode uji hipotesis ini menggunakan *Paired Sample Test*. Jika nilai sig. (2.tailed) > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *dribbling* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal. Apabila nilai sig.(2.tailed) < 0,05), maka terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *dribbling* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal.