

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang bermaksud untuk mengetahui data dan hasil kemampuan keterampilan *short passing stopping* pemain sepakbola. Dengan pendekatan metode komparatif karena penelitian ini menggunakan dua kelompok yang diberikan *treatment* sama, akan tetapi waktu istirahat atau metode berbeda. Penelitian ini ingin mengetahui ada atau tidaknya sebab akibat sebelum dan setelah diberikan *treatment* dan menggunakan pengelompokan yaitu kelompok latihan *passing diamond* menggunakan metode distribusi dengan kelompok latihan *passing diamond* menggunakan metode padat. Peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *treatment* latihan *passing diamond* menggunakan dua metode terpilih terhadap peningkatan keterampilan *short passing stopping* pemain sepakbola. Penelitian eksperimen yaitu pendekatan metode yang bermaksud untuk mengetahui ada akibat atau tidaknya terhadap subyek yang dikenai perlakuan (Arikunto, 2014).

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Two Group Pretest-Posttest Design*, desain ini memiliki dua kelompok yaitu kelompok latihan *passing diamond* menggunakan metode distribusi dengan kelompok latihan *passing diamond* menggunakan metode padat. Kedua kelompok pastinya akan di berikan tes awal unuk mengetahui kemampuan para pemain, kemudian diberikan *treatment* yang sama akan tetapi, yang di bedakan hanya waktu istirahatnya saja dan diakhiri dengan tes akhir. Dimana tes akhir ini nantinya akan menjadi pembanding antara keadaan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Desain penelitian adalah gambaran sigkat yang mencakup tentang proses keseluruhan yang diperluas dalam pelaksanaan sebuah penelitian (Ferdiansyah et al., 2021).

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
K1	O1	X1	O2
K2	O1	X2	O2

Keterangan:

K1 = Kelompok 1

K2 = Kelompok 2

O1 = Tes Awal (Tes *Short Passing Stopping*)

X1 = *Passing Diamond* menggunakan Metode Distribusi

X2 = *Passing Diamond* menggunakan Metode Padat

O2 = Tes Akhir (Tes *Short Passing Stopping*)

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

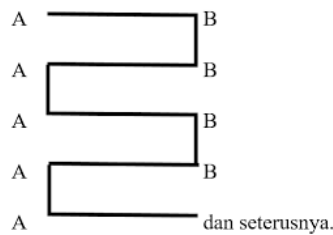
Populasi merupakan keseluruhan atlet atau orang yang ada di tempat penelitian tersebut (Arikunto, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Kibar Putra yang berjumlah 30 siswa, populasi ini dipilih karena peneliti melihat bahwa masih banyak pemain SSB Kibar yang kurang dalam teknik *short passing stopping* dan siswa itu sendiri cocok untuk penelitian ini. Sehingga, dapat mempermudah untuk menemukan sampel.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan subjek penelitian yang dipilih dari populasi yang ada untuk diberikan *treatment* (Sugiono, 2017). Sampel merupakan sebagian jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut dan dipilih oleh seorang peneliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total *sampling*. Total *sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiono, 2016).

Dalam populasi yang menjadi bagian dari penelitian memiliki karakteristik yang mana kemampuan pemain berbeda-beda lamanya latihan dan usianya yang berbeda di setiap pemainnya. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Kibar yang berusia 11 dan 12 tahun serta aktif mengikuti latihan yang berjumlah 30 siswa. Di usia tersebut siswa berada dalam fase pengembangan *skill* dan untuk mengetahui hasil tes dari sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment*. Di usia tersebut siswa yang aktif berlatih berjumlah 30 siswa, maka 30 siswa itu akan dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan rincian 15 siswa sebagai kelompok yang diberikan *treatment* menggunakan metode distribusi dan 15 siswa sebagai kelompok yang diberikan *treatment* menggunakan metode

padat. Agar diketahuinya perbandingan dan untuk mengetahui perbedaan antara sampel yang diberikan *treatment* menggunakan metode distribusi dengan sampel yang diberikan *treatment* menggunakan metode padat. Pengelompokan dibagi menjadi dua kelompok eksperimen, tanpa adanya kelompok control. Pengelompokan ini menggunakan *ordinal pairing* dengan pendekatan ABBA, yang dilakukan dengan *random assignment*. Seluruh sampel di berikan tes awal terlebih dahulu, supaya peneliti dapat mengetahui kemampuan dari setiap sampel.



Gambar 3. 1 Ordinal Pairing

(Sumber: Junaedi & Wahyudi, 2022)

Tabel 3. 2 Teknik Ordinal Pairing Format A-B-B-A

NO	Nama	Pre test	Ordinal pairng	Nama	Pre test	Ordinal pairng
1	MGI	13	A	NTN	13	B
2	FWZ	12	A	RKA	12	B
3	AHD	12	A	ADN	12	B
4	CNA	11	A	AMI	11	B
5	ADA	11	A	MHA	11	B
6	DKN	11	A	ASL	10	B
7	LTI	10	A	FLX	10	B
8	FRD	10	A	RZY	10	B
9	HKL	10	A	AVE	10	B
10	RKN	9	A	ABR	9	B
11	IML	9	A	AZA	9	B
12	NZM	8	A	BDA	8	B
13	WSU	8	A	BGS	8	B
14	ISD	8	A	RNH	8	B
15	GRYS	7	A	FRN	7	B

Pasa, 2024

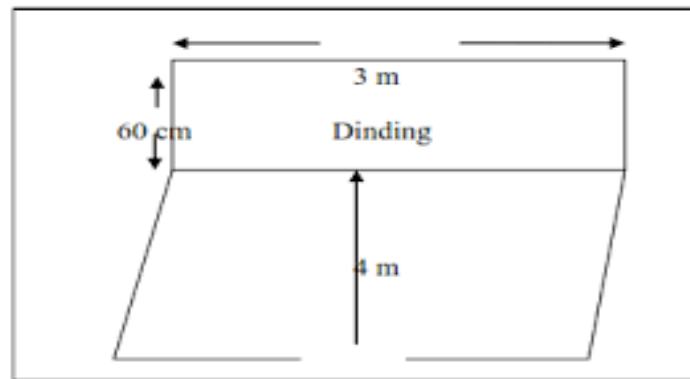
PERBANDINGAN HASIL LATIHAN PASSING DIAMOND MENGGUNAKAN METODE DISTRIBUSI DENGAN METODE PADAT TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN SHORT PASSING STOPPING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

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

3.4 Instrumen Penelitian

Instrument merupakan alat yang digunakan untuk membantu peneliti agar dapat mengukur kemampuan sampel yang diteliti. Instrumen penelitian pada dasarnya adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian (Purwanto, 2019). Untuk itu diperlukan suatu instrumen tes dan pengukuran untuk memperoleh hasil data. Peneliti mengadopsi instrumen yang sudah ada dan dijadikan sebagai instrumen penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan passing sepakbola untuk mengukur kemampuan keterampilan *short passing stopping* dalam permainan sepakbola SSB Kibar usia 11 dan 12 tahun setelah diberikan stimulus atau perlakuan. Instrumen tes ini memiliki tingkat validitas sebesar 0,90 dan memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,63 (Mubarok, 2020). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes keterampilan dasar bermain sepakbola menurut (Nurhasan, 2001: hlm. 157-163). Adapun petunjuk pelaksanaan tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan dasar bermain sepakbola dapat dijelaskan sebagai berikut:

3.4.1 Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*)



Instrumen Penelitian

Gambar 3. 2 Tes *Passing dan Stopping*

Sumber: Nurhasan (2001, hlm. 158)

a. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan keterampilan *short passing stopping* peserta tes dalam melakukan *short pass* secara tepat.

b. Perlengkapan

- Bola ukuran 4 berjumlah 5
- *Stop watch*
- Pluit
- Meteran
- Kapur/alat tulis
- Tembok atau papan untuk memantulkan bola

c. Pelaksanaan

- Testi berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 3 meter dari sasaran atau dengan papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
 - Pada saat peluit dibunyikan atau tandanya mulai, testi mulai menyepak bola ke sasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak.
 - Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
 - Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi mesti menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
 - Gerakan tersebut gagal apabila:
 - a. Bola ditahan atau disepak di depan garis sepak pada setiap kali melakukan
 - b. Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.
- Skor:
- Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.

3.5 Perlakuan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan memberikan perlakuan atau *treatment* kepada sampel yang dipilih. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan atau *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan selama 4 minggu. Hal tersebut berdasarkan pendapat (Harsono, 2017) menyatakan “*marco-cycle* adalah suatu siklus latihan jangka panjang yang bisa memakan waktu 6 bulan, satu tahun, sampai beberapa tahun; *meso-cycle* lamanya 3-6 minggu; dan untuk *micro-cycle* kurang dari 3 minggu, bisa 1 atau 2 minggu”. Kemudian sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan

dalam frekuensi latihan 3 hari dalam seminggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu (Juliantine et al., 2007). Sejalan dengan pendapat Tjaliek Sugiardo dalam (Umar Fitriadi, 2021) mengatakan bahwa praktik 12 hingga 16 kali telah mengalami perubahan permanen. Oleh karena itu, penelitian ini hanya dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan *pre-test* dan *post-test*. *Treatment* yang dilakukan selama 12 pertemuan tersebut dibagi kedalam 3 kali pertemuan dalam satu minggu dan akan berlangsung selama 4 minggu, yaitu di hari selasa, kamis, dan minggu. Menurut (Nugroho & Kusuma) latihan akan berpengaruh secara efektif apabila dilakukan setidaknya paling sedikit selama 4-6 minggu. Adapun rangkaian program latihan tersebut akan dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 3 Program Latihan

Minggu	Hari	Kelompok distribusi	Keterangan			Kelompok padat	Keterangan		
			rep	set	rest		rep	se t	rest
1	1	Tes awal				Tes awal			
	2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 1 ➤ Pendinginan 	90 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 1 ➤ Pendinginan 	90 x	2	30''
	3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 1 ➤ Pendinginan 	99 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 1 ➤ Pendinginan 	99 x	2	30''
	4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 2 ➤ Pendinginan 	105 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 2 ➤ Pendinginan 	105 x	2	30''

2	5	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 2 ➤ Pendinginan 	105 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 2 ➤ Pendinginan 	105 x	2	30''
	6	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 3 ➤ Pendinginan 	114 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 3 ➤ Pendinginan 	114 x	2	30''
	7	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 3 ➤ Pendinginan 	120 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 3 ➤ Pendinginan 	120 x	2	30''
3	8	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 4 ➤ Pendinginan 	120 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 4 ➤ Pendinginan 	120 x	2	30''
	9	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 4 ➤ Pendinginan 	114 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 4 ➤ Pendinginan 	114 x	2	30''
	10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 5 ➤ Pendinginan 	105 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 5 ➤ Pendinginan 	105 x	2	30''

Pasa, 2024

PERBANDINGAN HASIL LATIHAN PASSING DIAMOND MENGGUNAKAN METODE DISTRIBUSI DENGAN METODE PADAT TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN SHORT PASSING STOPPING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

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

4	11	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 5 ➤ Pendinginan 	105 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 5 ➤ Pendinginan 	105 x	2	30''
	12	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 6 ➤ Pendinginan 	114 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 6 ➤ Pendinginan 	114 x	2	30''
	13	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 6 ➤ Pendinginan 	120 x	3	90''	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemanasan ➤ Latihan variasi passing diamond 6 ➤ Pendinginan 	120 x	2	30''
	14	Tes akhir				Tes akhir			

3.6 Alur Penelitian

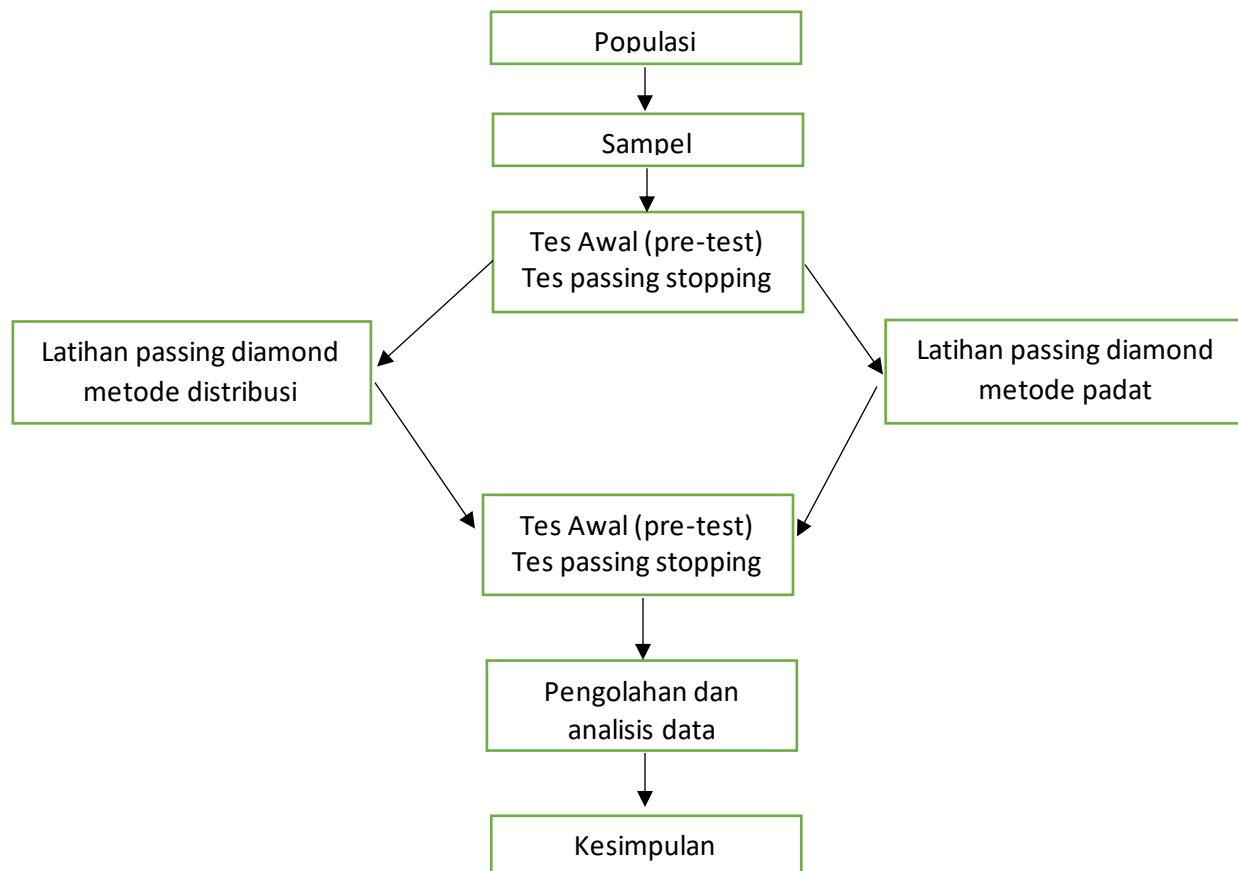
Penelitian ini diawali dengan adanya persoalan yang akan diobservasi oleh peneliti yang melihat langsung bahwa ada beberapa aspek pada permainan sepakbola KU-2011 & 2012 SSB Kibar Putra yang masih dibawah kualitas rata-rata, terutama dalam keterampilan *short passing stopping* sepakbola. Peneliti mengambil sampel SSB Kibar Putra, kemudian peneliti mulai mencari referensi dari beberapa sumber untuk memulai menulis penelitian ini. Setelah menemukan alasan penelitian, target penelitian, metode penelitian, dan tujuan penelitian, peneliti menentukan instrumen dan *treatment* yang akan digunakan untuk penelitian ini.

Dengan adanya instrumen dan *treatment* yang sudah ada, peneliti menentukan pola latihan yang akan digunakan selama *treatment* tersebut setelah itu peneliti membagi dua kelompok eksperimen dengan tujuan di tahap akhir peneliti bisa membandingkan perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2. Kemudian peneliti melakukan *pre-test* sebagai langkah awal dalam melakukan penelitian pada pemain SSB Kibar Putra, setelah ditentukan target awal melalui *pre-test* peneliti melakukan *treatment* untuk kedua kelompok sebagai bentuk

penelitian dengan tujuan memperbaiki serta meningkatkan keterampilan *short passing stopping* sepakbola dari tes sebelumnya. Kemudian kedua kelompok yang sudah diberikan *treatment* dilakukan *post-test* sebagai mengambil data terakhir dalam penelitian.

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

Adapun bagan dari alur penelitian, sebagai berikut:



Gambar 3. 3 Alur Penelitian

3.6.1 Tahap Pra-Pelaksanaan

Pada tahap perencanaan atau pra-pelaksanaan terdiri atas beberapa tahapan yaitu:

- 1) Studi literatur dan pencarian informasi mengenai latihan *passing diamond* dengan metode distribusi dan metode padat yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan *short passing stopping* sepakbola, yang kemudian akan diteliti.

- 2) Penyusunan proposal penelitian, judul yang di buat yaitu perbandingan hasil latihan *passing diamond* menggunakan metode distribusi dengan metode padat terhadap peningkatan keterampilan *short passing stopping* sepakbola.
- 3) Penyusunan praktek atau langkah-langkah pelaksanaan penelitian.
- 4) Pengujian instrumen kepada dosen pembimbing dan melakukan uji coba instrumen.
- 5) Revisi instrumen dan pengembangan instrumen hasil revisi untuk digunakan dalam pengambilan keputusan pada instrumen yang akan digunakan.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan penelitian terhadap sampel dengan perlakuan *treatment* berupa latihan *passing diamond* menggunakan metode distribusi dan latihan *passing diamond* menggunakan metode padat sebanyak 12 kali pertemuan. Adapun langkah-langkah dalam proses pelaksanaannya dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 4 Langkah-langkah pelaksanaan

No	Pertemuan	Pelaksanaan
1	pertama	Peneliti memberikan <i>pretest</i> dengan menggunakan instrumen tes <i>passing stopping</i> .
2	Kedua sampai kesebelas	Peneliti memberikan <i>treatment</i> berupa latihan <i>passing diamond</i> menggunakan metode distribusi dan metode padat
3	Kedua belas	Peneliti memberikan <i>posttest</i> dengan menggunakan instrumen tes <i>passing stopping</i> .

3.6.3 Tahap Pasca Pelaksanaan

Setelah dilakukan pelaksanaan *treatment* atau perlakuan, data kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel. Data akan diolah melalui statistik dengan *software* SPSS versi 22.

3.7 Analisis Data

Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan akan diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisis data untuk menjabarkan data kedalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan

software SPSS versi 22 dan Exel. Adapun penjelasan untuk masing-masing pengujian adalah sebagai berikut:

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Uji normalitas *shapiro-wilk* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode *shapiro-wilk*, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: jika nilai signifikansi 0.005 maka nilai residual berdistribusi normal.

3.7.2 Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas. Uji homogenitas merupakan pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis independen sampel t-test dan anova. Uji homogenitas menggunakan uji homogenitas levane statistics dari data pretest dan posttest pada dua kelompok. Jika nilai signifikan >0.05 maka distribusi data adalah homogen, dan jika nilai signifikan <0.05 maka distribusi data adalah tidak homogen.

3.7.3 Uji Hipotesis

3.7.4 Uji *Paired Sampel t-test*

Uji hipotesis menggunakan *Paired Sampel t-test*, *Paired Sampel t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel sama namun memiliki dua data. Uji *Paired Sampel t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data. Penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sampel t-test* yaitu: jika nilai sig. (2-tailed) < 0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, jika nilai sig. (2-tailed) > 0.05 , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

3.7.5 Uji *Independent Sampel t-test*

Uji hipotesis menggunakan uji *Independent Sampel t-test*, *Independent t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak

berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang berbeda namun, Uji *Independent Sampel t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji independen t-test yaitu jika nilai sig. (2-tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, jika nilai sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.