

BAB III

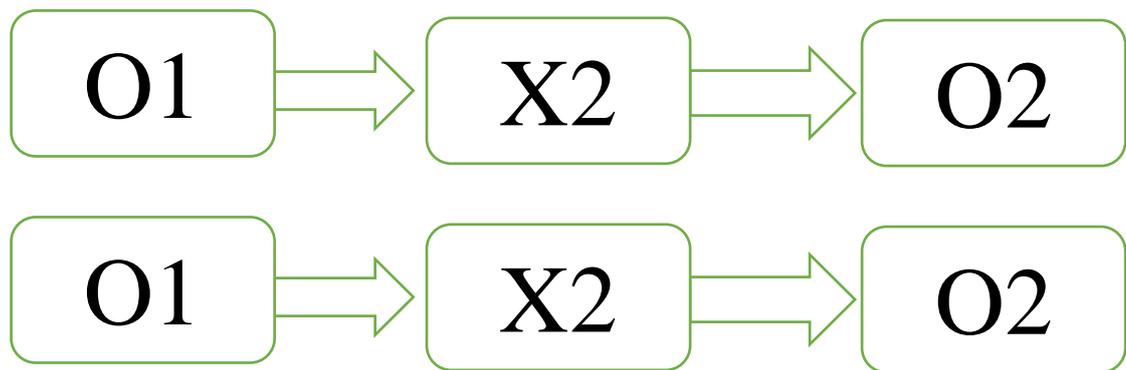
METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Secara umum metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metodologi penelitian adalah bidang ilmu yang berfokus pada cara yang tepat untuk merancang dan melaksanakan penelitian ilmiah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Menurut Arikunto dalam penelitian (Widodo, 2016), eksperimen merupakan bentuk penelusuran hubungan sebab akibat antara 2 (dua) simbol yang terencana dan dihasilkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor yang menghambat. Jadi eksperimen biasanya digunakan untuk menganalisis adakah pengaruh dari variabel-variabel yang digunakan. Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan tujuan untuk menjabarkan hubungan serta menganalisis dampak terjadinya suatu keadaan yang belum terjadi dan setelah terjadi.

3.2 Desain Penelitian

Menurut Robert (2002) Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu kelompok diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya kelompok masing-masing diberi treatment, sesudah selesai treatment kelompok masing-masing diberikan lagi tes akhir untuk mengetahui pengaruh dari treatment yang diberikan. Rancangan penelitian dimana pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun rancangan tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

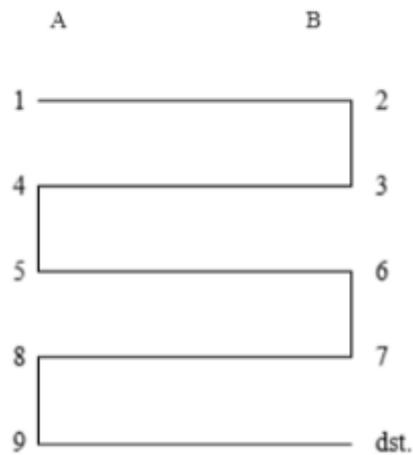


Gambar 3. 1 Desain Penelitian
(Sumber : Sugiyono, 2001:64)

Keterangan :

- O1 : Pengukuran Awal (*Pretest*) kelincahan
- X1 : Kelompok Perlakuan (*Treatment*) *Three corner drill*
- X2 : Kelompok Perlakuan (*Treatment*) *Four corner drill*
- O2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*) kelincahan

Keseluruhan sampel akan dibagi menjadi dua kelompok. Seluruh sampel tersebut diberi *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. Pembagian kelompok didasarkan pada tes awal kelincahan. Setelah hasil tes awal dirangking kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan dengan pola **A-B-B-A** ke dalam kedua kelompok dengan setiap kelompok beranggotakan jumlah yang sama. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesetaraan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2018). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhir terdapat suatu perbedaan, maka hal tersebut disebabkan adanya *treatment* yang diberikan. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* sebagai berikut :



Gambar 3. 2. Pembagian Kelompok
Sumber : Prakosa, 2022

3.3 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu pemain Ekstrakurikuler futsal SMA Terpadu Baiturrahman jumlah partisipa yang terlibat sebanyak 20 orang. Partisipan dipilih karena alasan kondisi fisik yang harus ditingkatkan dalam bermain futsal utamanya yaitu kelincahan , berikut data partisipan pada penelitian ini.

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

No	Nama	Berat Badan (KG)	Tinggi Badan (CM)
1.	HMD	61	168
2.	ALI	50	163
3.	AZS	57	173
4.	FRL	58	167
5.	FRD	53	165
6.	RFI	69	171

7.	HND	53	165
8.	RFI	58	166
9.	DFA	55	160
10.	ALE	62	171
11.	DFN	68	164
12.	ARH	59	161
13.	BIL	55	165
14.	HLM	56	167
15.	IYN	65	162
16.	RZL	68	171
17.	NBL	67	166
18.	IRF	50	160
19.	Alfa	57	165
20.	FJR	58	174

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2011: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan 60 karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas (SMA) Terpadu Baiturrahman yang berjumlah 20 orang.

Rizky Achmad Rivaldi, 2024

PENGARUH LATIHAN THREE CORNER DRILL DAN FOUR CORNER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

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

Populasi tersebut dipilih dikarenakan berdasarkan pengamatan penulis pada ekstrakurikuler futsal di SMA Terpadu Baiturrahman, latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan masih kurang diperhatikan sehingga pemain memiliki performa yang kurang maksimal.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 109). Menurut Sugiyono (2011: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode sampel jenuh. Menurut Sugiyono, (2016: 85) metode penentuan sampel jenuh atau total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel sehingga jumlah sampel dalam penelitian adalah 20 orang

3.5 Instrumen Penelitian

penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010: 136). Dalam penelitian ini, Illinois agility test digunakan sebagai instrument untuk mengukur tingkat kelincahan dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93 (Fardiansyah et al., 2019).

Tes Kelincahan (Illinois agility test)

- Tujuan tes : Untuk menilai kelincahan
- Peralatan yang dibutuhkan : 8 (delapan) buah Cone dan Stopwatch
- Prosedur pelaksanaa :

Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya adalah 5 meter. 4 kun digunakan sebagai tanda start, finish, dan untuk titik memutar 2 kun. 4 kun lainnya disimpan di tengah-tengah diantara titik start dan finish. Jarak tiap kun yang di tengah adalah 3.3 meter

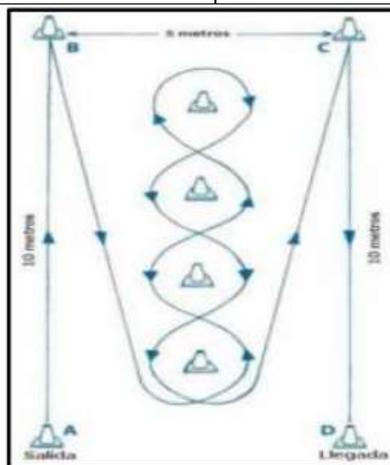
Subjek siap-siap untuk berlari dengan posisi badan condong ke depan. Ketika ada aba-aba “Ya”, stopwatch dijalankan dan subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan

Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan

Tabel 3. 2 Pendoman Illinois agility test

Sumber : *Fachrurozy et al., 2022*

Skor	Kategori
<15,62	Baik Sekali
15,62 – 16,1	Baik
16,1 – 18,1	Sedang
18,2 – 18,3	Kurang
>18,3	Kurang Sekali



Gambar 3. 3 Illinois agility test

Sumber : Hamoud, 2015

3.6 Perlakuan Penelitian

Pada penelitian ini, perlakuan dilakukan 16 pertemuan dengan tes awal dan akhir dengan kurun waktu seminggu 3 kali latihan yaitu hari senin, rabu dan

jumat dengan total 5 minggu. Kelompok 1 diberikan latihan *three corner drill* dan kelompok 2 diberikan latihan *four corner drill*.

Latihan dilakukan dengan intensitas 100%. Menurut Tudor Bompa (2015). Menentukan set latihan harus melihat aspek repetisi latihan hal ini dikarenakan jika jumlah repetisi yang tinggi maka atlet tersebut akan memiliki kesulitan dalam melakukan set lebih dari 3 set. Sedangkan repetisi dan istirahat menurut Tudor Bompa dan Michael Carrera (2015) dilakukan dengan 5-8 repetisi dengan istirahat selama 2 menit.

Tabel 3. 3 Program Latihan *Three corner drill*

Sumber : Tudor Bompa 2015

PERTEMUAN	PEMANASAN	LATIHAN INTI (<i>Three corner drill</i>)	LATIHAN PENUTUP
Pertemuan Minggu Ke-1	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Three corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan Selama 1 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	Colling Down dan Evaluasi
Pertemuan Minggu Ke-2	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Three corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan Selama 2 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	Colling Down dan Evaluasi
Pertemuan Minggu Ke-3	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Three corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan	Colling Down dan Evaluasi

		Selama 2 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	
Pertemuan Minggu Ke-4	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Three corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan Selama 3 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	Colling Down dan Evaluasi
Pertemuan Minggu Ke-5	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Three corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan Selama 3 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	Colling Down dan Evaluasi

Tabel 3. 4 Latihan *Four corner drill*

Sumber : Tudor Bempa 2015

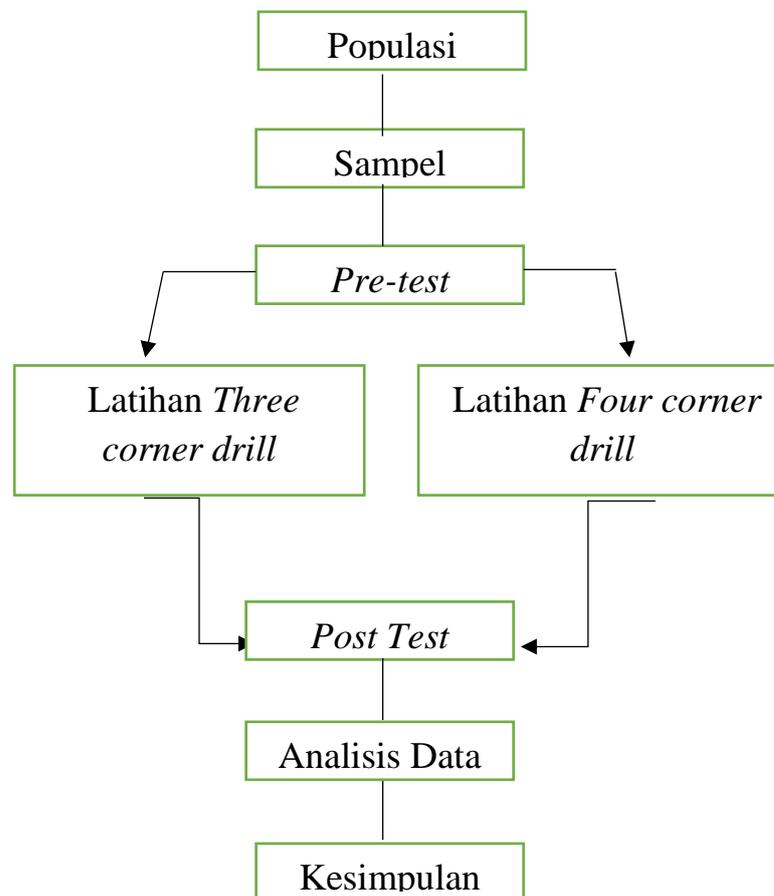
PERTEMUAN	PEMANASAN	LATIHAN INTI (<i>Three corner drill</i>)	LATIHAN PENUTUP
Pertemuan Minggu Ke-1	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Four corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan Selama 1 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	Colling Down dan Evaluasi
Pertemuan Minggu Ke-2	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Four corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan	Colling Down dan Evaluasi

		Selama 2 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	
Pertemuan Minggu Ke-3	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Four corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan Selama 2 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	Colling Down dan Evaluasi
Peetemuan Minggu Ke-4	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Four corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan Selama 3 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	Colling Down dan Evaluasi
Pertemuan Minggu Ke-5	Melakukan pemanasan dinamis	Melakukan gerakan <i>Four corner drill</i> dengan intensitas 100%.Dilakukan Selama 3 set 8 repetisi dan istirahat 2 menit	Colling Down dan Evaluasi

3.7 Prosedur Penelitian

Setiap cabang olahraga agar terjadi peningkatan keterampilan maka dibutuhkan program latihan, salah satunya cabang olahraga futsal. Agar peningkatan kemampuan kelincahan terjadi maka harus diperlukan program latihan untuk menunjang peningkatan tersebut. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2015). Menurut Harsono (2015) menyatakan bahwa sebaiknya latihan

dilakukan tiga kali dalam seminggu dan diselingi satu hari untuk istirahat dan memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan dengan tes awal dan juga tes akhir untuk mengetahui peningkatannya, jadi total pertemuan untuk melakukan penelitian eksperimen ini yaitu 16 kali pertemuan. Hal tersebut sejalan dengan (Nia Lavenia, 2020) proses latihan selama 16 kali pertemuan sudah dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap. Berdasarkan desain penelitian diatas, maka penulis membuat langkah langkah yang bisa di lihat pada Gambar dibawah ini



Gambar 3. 4 Alur Penelitian
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Penelitian ini didasari atas keresahan kondisi fisik kelincahan pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Terpadu Baiturrahman, oleh karena itu menjadi dasar penelitian ini dilaksanakan, kemudian peneliti menyusun pendahuluan, dan kerangka berpikir sebagai bentuk awal pengerjaan penelitian.

Peneliti mengambil pemain Ekstrakurikuler SMA Terpadu Baiturrahman karena peneliti menemukan permasalahan pada Ekstrakurikuler SMA Terpadu Baiturrahman 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.

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 Ekstrakurikuler SMA Terpadu Baiturrahman, 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 Ekstrakurikuler SMA Terpadu Baiturrahman

3.7.1 Jadwal Penelitian

Tabel 3. 5 Jadwal Penelitian

Sumber : Dokumentasi Pribadi

No	Waktu	Keterangan	Tempat
1	Selasa, 14 Mei 2024	Tes Awal Penelitian	
2	Rabu, 15 Mei 2024	Perlakuan Pertemuan 1	

Rizky Achmad Rivaldi, 2024

PENGARUH LATIHAN THREE CORNER DRILL DAN FOUR CORNER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

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

3	Jumat, 17 Mei 2024	Perlakuan Pertemuan 2	SMA TERPADU BAITURRAHMAN
4	Senin, 20 Mei 2024	Perlakuan Pertemuan 3	
5	Rabu, 22 Mei 2024	Perlakuan Pertemuan 4	
6	Jumat, 24 Mei 2024	Perlakuan Pertemuan 5	
7	Senin, 27 Mei 2024	Perlakuan Pertemuan 6	
8	Rabu, 29 Mei 2024	Perlakuan Pertemuan 7	
9	Jumat, 31 Mei 2024	Perlakuan Pertemuan 8	
10	Senin, 3 Juni 2024	Perlakuan Pertemuan 9	
11	Rabu, 5 Juni 2024	Perlakuan Pertemuan 10	
12	Jumat, 7 Juni 2024	Perlakuan Pertemuan 11	
13	Senin, 10 Juni 2024	Perlakuan Pertemuan 12	
14	Rabu, 12 Juni 2024	Perlakuan Pertemuan 13	
15	Jumat, 14 Juni 2024	Perlakuan Pertemuan 14	
16	Minggu, 16 Juni 2024	Tes Akhir Penelitian	

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 :

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*, dikarenakan sampel yang kurang dari 30 orang. 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)

3.8.2 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)

3.8.3 Uji Hipotesis

Dalam melakukan uji Hipotesis latihan *three corner drill* dan *four corner drill* terhadap kelincahan, 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