

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Metode yang dipergunakan pada penelitian ini ialah metode eksperimen semu. (Suharismi Arikunto, 2010) mengungkapkan bahwasanya penelitian eksperimental bertujuan untuk menyelidiki efek pengalaman ketika subjek dihadapkan pada kondisi tertentu. Saat ini, desain penelitian yang dipergunakan ialah one-group pretest-posttest design (Sukardi, 2015: 184). Desain penelitian ini memfokuskan penelitian pada satu kelompok saja, tanpa menggunakan kelompok kontrol atau pembanding.

Tabel 3. 1 Pretest Posttest Design

Pretest	<i>Treatment/Perlakuan</i>	Posttest
X ₁	Y	X ₂

Keterangan :

X₁ : Pretest

Y : *Treatment/Perlakuan*

X₂ : Posttest

3.3.1 Variabel Penelitian

(Suharismi Arikunto, 2010) mengungkapkan bahwasanya variabel ialah desain penelitian atau unsur-unsur yang menentukan rentang perhatian sebuah penelitian tertentu. Dua variabel utama pada penelitian ini ialah variabel terikat serta variabel bebas.

3.1.1.1 Variabel Bebas

Variabel bebas ialah yang memberi pengaruh serta selaku penyebab satu dari sekian faktor. Variabel bebas pada penelitian ini ialah :

Latihan *Shooting Drill*, yakni bentuk latihan *shooting* yang dilangsungkan melalui pembentukan latihan yang bervariasi

3.1.1.2 Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dihasilkan dari

variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini ialah akurasi *shooting* atau kemampuan mengembalikan ataupun menempatkan bola secara akurat ke arah yang dituju.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono, (2016: 80), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Seluruh anggota populasi menjadi subjek penelitian (Suharismi Arikunto, 2010). Populasi menunjukkan keseluruhan populasi sasaran untuk tujuan penelitian. Populasi mengacu pada keseluruhan populasi sasaran untuk tujuan penelitian. Populasi adalah jumlah individu yang mempunyai ciri-ciri yang sama. Menurut definisinya, istilah "populasi" mengacu pada sekelompok orang yang terlibat dalam penelitian, dan setiap anggota perlu mempunyai setidaknya satu karakteristik yang seragam atau identik. Populasi penelitian ini terdiri atas siswa kelas IV (kelas 4), V (kelas 5), dan VI (kelas 6) SDN Gunungsari Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang. Mengingat rata-rata umur 10-12 tahun.

3.3.2 Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2017:188) adalah porsi, kuantitas, dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasinya besar dan peneliti tidak mampu mempelajari semua yang ada pada populasi tersebut, misalnya karena terpuruknya dana, waktu, dan tenaga, maka peneliti akan dapat memperoleh sampel dari populasi tersebut. Apa pun yang dipelajari dari eksperimen ini akan diterapkan pada masyarakat.

(Suharismi Arikunto, 2010 mengartikan sampel sebagai bagian atau wakil dari populasi penelitian). Pada penelitian ini yang dimaksud “sampel” ialah sekelompok orang yang berkarakteristik sama dengan subjek penelitian serta mampu menjadi sampel yang mewakili seluruh populasi. Sebaliknya, sampel penelitian ini terdiri dari 15 siswa laki-laki yang terdaftar di SDN Gunungsari. Menggunakan Metode Total Sampling

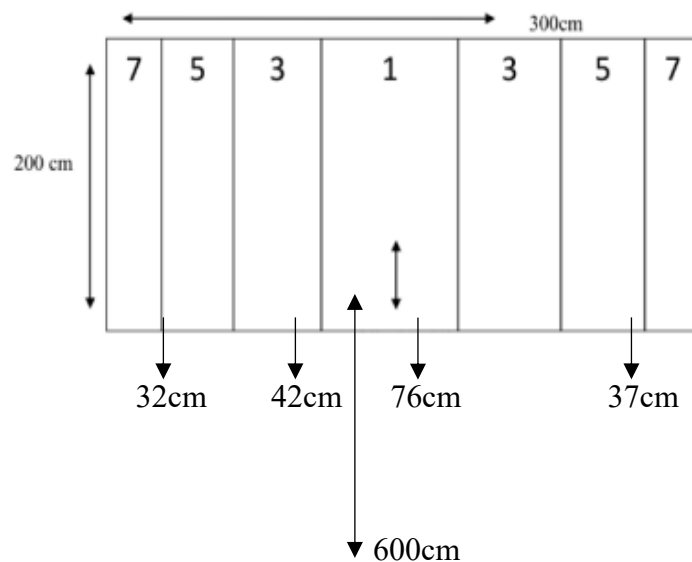
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Sampel jenuh sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2016:85) adalah suatu teknik melakukan survei ketika setiap anggota masyarakat dijadikan sebagai subjek survei. Hal ini biasanya dilakukan ketika populasinya relatif kecil—sekitar 30 orang—atau ketika peneliti ingin menarik kesimpulan luas dari ukuran sampel yang relatif kecil. Jenis sampe jenuh lainnya adalah sensus, yaitu seluruh anggota masyarakat ditetapkan sebagai sampel.

3.4 Instrumen Penelitian

Alat yang dapat mengumpulkan data disebut alat penelitian (Notoatmodjo, 2012). Alat penelitian ini dapat berupa angket, formulir observasi, atau formulir yang berkaitan dengan pengumpulan data. Alat penelitian diartikan oleh Suharsimi Arikunto (2010) sebagai alat yang peneliti gunakan guna mengumpulkan data sedemikian rupa, alhasil mempermudah pekerjaannya dan memberi hasil yang lebih baik (yakni data yang lebih komprehensif, sistematis, dan mudah diolah). Hasil pengukuran (yaitu tes yang memenuhi atau memenuhi persyaratan instrumen, yaitu reliabilitas dan validitas tes) diperhitungkan. Peralatan yang dipergunakan pada penelitian ini diadaptasi dari penelitian Asep Sumpena (2011). Tujuan dari tes ini ialah untuk menciptakan tujuh zona penilaian berbeda di dalam area gawang. Nilainya dimulai dengan nilai 7 (7) untuk tiang gawang kiri dan kanan, dilanjutkan dengan nilai 5 (5), 3 (3), dan 1 (1). Seorang siswa mempunyai tiga bola di depan gawang. Jarak titik kick off dengan gawang adalah 6 meter.

Bagi Suharsimi Arikunto (2010), instrumen ialah suatu alat ataupun perlengkapan yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan informasi guna memudahkan pekerjaannya serta memperoleh hasil yang lebih baik, sehingga lebih lengkap, akurat, juga sistematis. Artinya lebih mudah untuk dilakukan proses. Suatu instrumen yang mampu dipertanggungjawabkan hasil pengukurannya bilamana memenuhi persyaratan instrumen, yakni validitas beserta reliabilitas tes. Alat penelitian ini diadaptasi dari Asep Sumpena (2011). Tes yang diberikan ialah membagi area gawang menjadi 7 area penilaian. Dari tepi kiri dan kanan dekat tiang gawang nilainya 7 (7) poin, dan ke tengah area gawang nilainya 5 (5), 3 (3), dan 1 (1). Seorang siswa mempunyai tiga bola di depan gawang. Jarak gawang ke titik tendangan gawang adalah 6 meter.



Gambar 3. 1 Tes Ketepatan Shooting (Sumpena, 2011)

Petunjuk pelaksanaan :

1. Siswa berada 3 meter dibelakang cones yang telah disediakan bersiap untuk menendang dengan kaki kanan atau kiri, tergantung pada preferensi pemain, berjarak 6 meter dari gawang atau sasaran.
2. Selanjutnya tidak ada aba-aba dari peneliti, peneliti menjadi pengamat saja sah atau tidaknya teknik tendangan, siswa menendang bola mempergunakan teknik *shooting* apapun.
3. Pelaksanaan dilakukan dengan siswa tidak menendang melewati cones.
4. Sebuah kesempatan diberikan kepada siswa 3x tendangan.

Pelaksanaan dianggap tidak sah :

1. Bola keluar dari area sasaran.
2. Jarak tendang di bawah 10 meter.
3. Melakukan *shooting* melewati cones.
4. Tidak melakukan *shooting* sesuai petunjuk pelaksanaan.

Skor:

1. Jumlah skor pada sasaran 3 kali kesempatan.
2. Bilamana bola hasil tendangan terkena tali pemisah skor pada sasaran, alhasil diambil skor yang terbesar.

3.5 Prosedur Penelitian

Tahap pertama penelitian ini meliputi pemberian *pre-test* kepada sampel; fase kedua melibatkan pemberian latihan pada sampel; dan tahap ketiga melibatkan pelaksanaan *post-test*. Berikutnya, dilangsungkan analisis atas hasil *pre-test* beserta *post-test* guna menemukan jawaban rumusan masalah penelitian ini.

3.6 Program Latihan

Program latihan yang dilangsungkan pada penelitian ini yakni: pertemuan pertama akan dilakukan *Pre-test*. Kemudian sampel diberikan *treatment* metode *shooting drill* menggunakan bentuk latihan yang telah dipilih oleh peneliti. Setelah itu sampel akan melakukan *post-test*.

Tabel 3. 2 Program Latihan

Pertemuan	Materi	Keterangan
Pertemuan 1	Melakukan <i>pretest</i> dengan tes keterampilan <i>shooting</i> yang sudah disiapkan oleh peneliti untuk mengetahui bagaimana kemampuan sampel	3 kali <i>Shooting</i> dengan jeda 10 detik setiap tendangan
Pertemuan 2	Sampel melakukan program bentuk latihan sebanyak 2 set.	1 2 Repitisi
Pertemuan 3	Sampel melakukan program bentuk latihan sebanyak 2 set.	1 4 Repitisi
Pertemuan 4	Sampel melakukan program bentuk latihan sebanyak 2 set.	1 6 Repitisi
Pertemuan 5	Sampel melakukan program bentuk latihan sebanyak 2 set.	2 2 Repitisi
Pertemuan 6	Sampel melakukan program bentuk latihan sebanyak 2 set.	2 4 Repitisi
Pertemuan 7	Sampel melakukan program bentuk latihan sebanyak 2 set.	2 6 Repitisi
Pertemuan 8	Sampel melakukan program bentuk latihan sebanyak 3 set.	1 5 Repitisi

Pertemuan 9	Sampel melakukan program bentuk latihan 2 sebanyak 3 set.	5 Repitisi
Pertemuan 10	Sampel melakukan program bentuk latihan 1 & 2 sebanyak 3 set.	4 Repitisi
Pertemuan 11	Sampel melakukan program bentuk latihan 1 & 2 sebanyak 3 set.	5 Repitisi
Pertemuan 12	Melakukan <i>posttest</i> dengan tes keterampilan <i>shooting</i> yang sudah disiapkan oleh peneliti untuk mengetahui bagaimana kemampuan sampel	3 kali <i>shooting</i> dengan jeda 10 detik setiap tendangan

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini mengadopsi teknik pengumpulan data ialah tes. (Perez, 2011) mengungkapkan bahwasanya guna mendapat data, tes awal serta tes akhir perlu dilangsungkan, dimana setelah tes awal, nantinya dilangsungkan *treatment* sejumlah 3 pertemuan/pelatihan dalam satu minggu, diperlukan waktu sepanjang 20 hingga 30 menit. Pengumpulan data dilangsungkan melalui tes guna melangsungkan praktek latihan metode *drill* pada ketepatan *shooting*. Landasan dari penggunaan eksperimen yakni kegiatan yang mencakup (*pre-test*), (*treatment*), beserta (*post-test*).

Data yang diperlukan pada penelitian ini didapat melalui penggunaan metode antara lain :

1. *Pre-test* atau test awal

Tes awal diberikan pada siswa guna melangsungkan penilaian atas kemampuan mereka sebelum mereka mendapatkan perlakuan. Tes ini melibatkan pembagian bidang gawang menjadi tujuh wilayah skor. Di sebelah kiri dan kanan gawang, dekat tiangnya, wilayah tersebut bernilai 7 poin, lalu berkurang nilai secara berurutan ke wilayah tengah gawang dengan nilai 5, 3, serta 1. Seorang siswa diberi tiga bola di depan gawang, yang berjarak 6 meter dari titik tendangan. Alat yang dipergunakan untuk tes ini ialah:

- a) Gawang futsal

- b) Lapangan futsal
- c) Bola futsal
- d) Rajut gawang
- e) Nomor skor
- f) Tali

2. *Treatment* atau perlakuan

Penelitian ini menggunakan frekuensi latihan untuk 3 kali pertemuan dalam seminggu dengan jumlah pertemuan sebanyak 12 kali pertemuan. Setelah pelaksanaan tes awal, subyek melakukan *treatment* yang telah peneliti buat.

3. *Post-test* atau tes akhir

Sesudah program latihan dilangsungkan selama 12 kali pertemuan, dilangsungkan tes akhir, yang penyelenggaraannya serupa dengan tes awal. Maksud dilaksanakan tes akhir yakni guna mencari tahu hasil yang siswa sekolah dasar capai setelah mengikuti *treatment* atau Latihan.

3.8 Analisis Data

Analisis data ialah proses pengumpulan beserta penyusunan data secara sistematis yang didapat dari wawancara, catatan lapangan, ataupun sumber lainnya. Tujuannya yakni guna membuat data lebih mudah dipahami serta dimengerti orang lain. (Sugiyono, 2018).

Sebelum pengujian hipotesis dilangsungkan, dibutuhkan uji prasyarat terlebih dulu. Pengujian data hasil pengukuran yang relevan dengan hasil penelitian bermaksud guna memudahkan analisis supaya menjadi lebih baik. Karenanya, pada penelitian ini nantinya diuji normalitas beserta uji homogenitas data.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bermaksud guna menetapkan apa distribusi data yang hendak dianalisis sifatnya normal ataukah tidak. Jenis pengujian yang dilangsungkan dipengaruhi jenis variabel yang hendak dianalisis. Pada penelitian ini, uji normalitas dilangsungkan mempergunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui bantuan perangkat lunak SPSS 16. Bilamana nilai $p > 0,05$, alhasil data dianggap normal. Namun, bilamana hasil analisis memperlihatkan nilai $p < 0,05$, alhasil data dianggap tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Homogenitas dievaluasi mempergunakan uji F yang dilangsungkan pada data pretest serta posttest mempergunakan perangkat lunak SPSS 16. Uji homogenitas dilangsungkan mempergunakan uji ANOVA. Bilamana hasil analisis memperlihatkan nilai $p > 0,05$, alhasil data dianggap homogen. Namun, bilamana nilai $p < 0,05$, alhasil data dianggap tidak homogen.

c. Uji T

Pengujian hipotesis dilangsungkan mempergunakan uji-t melalui bantuan program SPSS 16, yakni melalui melakukan perbandingan mean diantara pretest serta posttest. Bilamana nilai t hitung kurang dari t tabel, alhasil H_0 ditolak, bilamana t hitung melebihi t tabel, alhasil H_0 diterima. Persentase peningkatan sesudah diberi perlakuan dipergunakan rumus di bawah:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Pretest}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

d. Uji Regresi

Uji regresi (regression test) untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan throw shuttlecock terhadap peningkatan kecepatan reaksi tubuh atlet pada bulu tangkis. Tes regresi membantu untuk mengetahui bagaimana satu hal memengaruhi hal lain dengan mengukur dan 35 memprediksi nilainya. Itu melihat dua jenis hal yang mungkin menyebabkan perubahan (prediktor) dan yang mungkin berubah (respons) (Yuliara 2016). Untuk mengetahui persentase seberapa besar pengaruh latihan throw shuttlecock terhadap peningkatan kecepatan reaksi tubuh atlet pada bulu tangkis, maka dilakukan uji korelasi determinasi dengan menggunakan r square dengan bantuan SPSS 16. Besarnya persentase pengaruh latihan throw shuttlecock terhadap peningkatan kecepatan reaksi tubuh atlet pada bulu tangkis di tentukan oleh hasil R Square yang di dapat dari hasil perhitungan SPSS 16. Hasil tersebut dikalikan 100 untuk memperoleh persentase perbedaan penilaian *pre test* dan *post test*

