

BAB II METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu teknik atau cara mencari, memperoleh, mengumpulkan atau mencatat data, baik berupa data primer maupun data sekunder yang digunakan untuk keperluan menyusun suatu karya ilmiah dan kemudian menganalisa faktor-faktor yang berhubungan dengan pokok-pokok permasalahan sehingga akan terdapat suatu kebenaran data-data yang akan diperoleh. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2013) metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan". Peneliti menggunakan metode eksperimen karena penelitian ini mencari sebuah pengaruh dari pemberian *treatment* atau perlakuan yang dimana hasilnya akan terlihat.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian, yang membantu penelitian dalam pengumpulan dan menganalisis data. Dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*, selaras dengan pendapat (Sugiyono, 2013) yang menyatakan desain penelitian eksperimen diantaranya adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini hanya terdapat satu kelompok, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal lalu diberi perlakuan khusus yaitu *imagery*. Dan untuk mengetahui hasil akhir tes (*post-test*) menggunakan tes yang sama yaitu tes ketepatan. Desain penelitian yang disusun dalam penelitian ini adalah seperti yang terdapat pada gambar 3.1 berikut:

O₁ X O₂

**Gambar 3.1 One Group Pretest-Posttest Design
Sumber (Sugiyono, 2013)**

Keterangan:

O₁ = *Pre-test* menggunakan tes ketepatan

O₂ = *Post-test* menggunakan tes ketepatan

X = Treatment yang diberikan latihan *imagery*

Fitri Fatimah, 2024

PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP HASIL SHOOTING ATLET HOKI LAPANGAN
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Dalam mencari sumber data penelitian perlunya dilakukan menentukan populasi dan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, sehingga peneliti mendapatkan gambaran sesuai dengan apa yang diinginkannya. Menurut (Sugiyono, 2013, hlm .215). “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet hoki lapangan putri di Kabupaten Bandung yang berjumlah 15 atlet putri dengan rentang usia 18-21 tahun. Populasi ini dipilih karena berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti bahwa atlet pernah mengikuti kompetisi dan menguasai teknik dasar hoki.

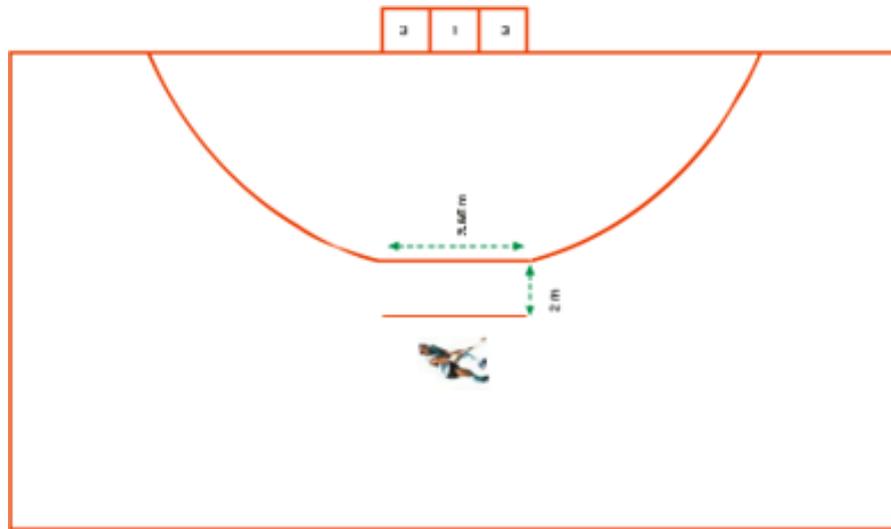
3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Jadi, sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Teknik *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2013), dengan kata lain keseluruhan populasi di jadikan sampel. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet putri dengan rentang usia 18-21 tahun. Sesuai dengan desain penelitian yang digunakan maka keseluruhan sampel diberikan perlakuan.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian untuk mengukur sesuatu yang akan diteliti membutuhkan alat atau instrumen penelitian. Menurut (Sugiyono, 2013) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan dengan menggunakan gawang hoki yang di bagi menjadi 3 bagian. Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* atlet hoki maka dilakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) menggunakan instrumen yang

telah disebutkan yaitu tes ketepatan *shooting* (Kumar, 2010). Gambar untuk tes ketepatan *shooting* adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2 Instrumen Tes Ketepatan *Shooting*

Sumber (Kumar, 2010)

a) Tujuan

Tes *shooting* hoki *skill tests battery* bertujuan untuk mengevaluasi lewat *shooting* dalam hoki.

b) Peralatan

- 1) Lapangan hoki dengan tanda yang dibutuhkan
- 2) Stik hoki
- 3) Bola
- 4) Peluit
- 5) *Cones*

c) Penandaan

Area yang dibutuhkan 25 meter x 10 meter, sebuah garis diberi tanda 2 meter dari atas *circle* dengan lebar 3,66 meter. Tiang gawang dibagi menjadi tiga area yang sama dan masing-masing diberi nilai 3,1 dan 3. Area antara garis awal dan garis pengeang adalah 2 meter.

d) Prosedur Tes

Pemain berdiri di atas garis start. Ketika mendengar suara peluit, subjek bergerak di area yang sudah ditentukan dan melakukan *shooting* ke arah gawang tepat di dalam area *circle*.

e) Penilaian

Jatuhnya bola dihitung apabila mengenai poin nomor yang telah ditentukan. Setiap subjek diberikan tiga kali kesempatan untuk melakukan *shooting* ke dalam gawang dan skor total diambil sebagai nilai.

f) Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas mengacu pada sejauh mana sebuah tes benar-benar mengukur apa yang diklaim untuk diukur. Validitas ditetapkan untuk item tes. Kesembilan tes keterampilan dipilih berdasarkan rekomendasi para ahli, pelatih, dan pengetahuan yang diperoleh melalui literatur yang tersedia dan nilai nominalnya. Uji menggunakan analisis statistik korelasi Product Moment.

S. No.	Test items	Reliability
1	Zig Zag Dribbling	0.91*
2	Speed Dribbling	0.85*
3	Straight Drive Hit	0.80*
4	Slap Hit	0.88*
5	Multi Target Push	0.93*
6	Straight Flick	0.89*
7	Scoop for Distance	0.92*
8	Shooting from 16 Yards	0.90*
9	Shooting from Three Different Spots	0.90*

* Significant at 0.05 level.

Gambar 3.3 Reliabilitas Instrumen Tes
Sumber (Kumar, 2010)

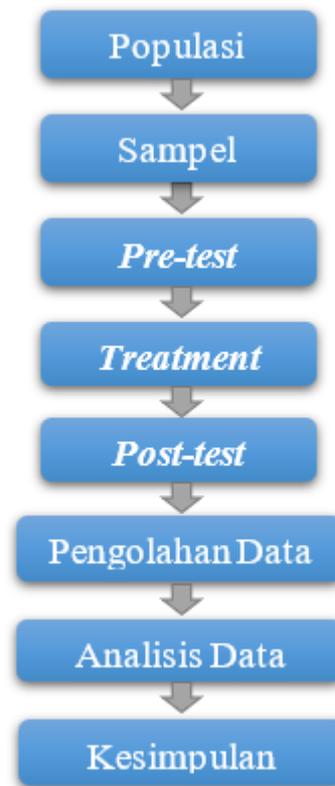
Menurut Barrow & McGee (1979) standar *arbitrary* untuk reliabilitas yang dapat diterima adalah 0,80. Sembilan item tes di atas dinyatakan dapat diterima menurut standar *arbitrary* untuk evaluasi tes performa fisik. Tabel diatas menunjukkan bahwa reliabilitas *shooting* memiliki nilai 0,90 yang artinya diterima secara signifikan tinggi sehingga dapat digunakan untuk melakukan tes *shooting*.

3.5 Treatment Penelitian

Pada penelitian ini sampel diberikan perlakuan berupa latihan *imagery*. Perlakuan diberikan kepada semua atlet yang menjadi sampel penelitian ini. Merujuk pada penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh (Nopiyanto et al., 2022) maka sampel akan diberikan *treatment imagery* sebanyak enam pertemuan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan psikologis yang dilaksanakan dalam 5-6 kali pertemuan (Cox, 2011). Didukung juga oleh pernyataan Satriya (2007) dalam (Anugrarista, 2013) mengemukakan bahwa dalam latihan mingguan bisa saja latihan satu minggu 3 hari atau 4 hari mungkin juga 5 hari. Oleh karena itu, perlakuan dilakukan sebanyak 6 pertemuan selama 2 minggu dengan frekuensi 1 minggu 3 kali pertemuan belum termasuk *pre-test* dan *post-test*.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur dilakukan agar penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan proses penelitian dapat berjalan dengan sistematis, teratur, dan terencana. Adapun langkah-langkah pengambilan dan pengolahan data penelitian yang penulis lakukan dapat diperhatikan di bawah ini:



Gambar 3.4 Langkah-Langkah Penelitian

- 1) Persiapan yang meliputi:
 - a. Observasi ke lokasi penelitian
 - b. Melakukan perizinan untuk penelitian dengan memberika surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh prodi.
 - c. Menyusun instrumen untuk pengumpulan data penelitian.
 - d. Menentukan populasi dan sampel.
 - e. Menentukan waktu pelaksanaan penelitian dengan berkonsultasi dengan pelatih.
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a. Melakukan tes awal (*pretest*) pada masing-masing sampel dengan tes ketepatan. Tes ini bertujuan untuk mengetahui hasil tes atlet sebelum diberi *treatment*.
 - b. Pemberian *treatment* terhadap sampel dengan latihan *imagery*.
 - c. Melakukan tes akhir (*post-test*) pada sampel dengan menggunakan tes ketepatan. Tujuannya untuk mengukur peningkatan hasil latihan setelah diberi *treatment*.

3) Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada atlet putri hoki Kabupaten Bandung. Terdapat 8 kali jumlah pertemuan yang dibagi menjadi 6 kali latihan, 1 kali tes awal dan 1 kali tes akhir, yang dilaksanakan pada:

Tempat : Lapangan Hockey, SOR Jalak Harupat

Waktu : 16.00-18.00 (Selasa, Kamis, Sabtu)

3.7 Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara untuk mencari makna dari sebuah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Data mentah yang diperoleh melalui proses *pre-test* dan *post-test* tidak berarti jika tidak di analisis oleh peneliti. Artinya dengan menggunakan analisis data, penelitian dapat mencari kebenaran dari hipotesis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistikal Product and Service Solution*) versi 22.0 IBM for windows dan bantuan *Microsoft Exel*.

3.7.1 Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif adalah bagian dari ilmu statistika yang hanya mengolah, menyajikan data tanpa mengambil keputusan untuk populasi, dan analisis deskriptif merupakan bentuk analisis data penelitian untuk menguji hasil penelitian berdasarkan satu sampel. Jenis statistik deskriptif yang diteliti yaitu rata-rata (*mean*) dan simpangan baku. *Standar deviation* (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpanan reratanya". Tujuan analisis deskriptif ini untuk membuat gambaran secara sistematis data yang faktual dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antara fenomena yang diselidiki atau diteliti.

3.7.2 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena kelompok sampel termasuk ke dalam kelompok kecil atau kurang dari 30 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$ digunakan untuk membandingkan dalam format pengujian. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (*Sig.*) atau P-value $> 0,05$ maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi (*Sig.*) atau P-value $< 0,05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* digunakan untuk menganalisis terhadap dua data yang berpasangan artinya ada dua kelompok data yang dimiliki oleh subjek yang sama. Uji *Paired Sample t-Test*, merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal.

1. Jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat pengaruh.
2. Jika nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh.