

BAB III

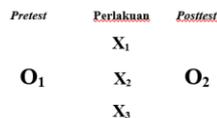
METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen semu, yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen merupakan sebuah peneliti yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Maksum, 2018). Penelitian eksperimen di cirikan dengan empat hal, yaitu perlakuan (treatment), mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Karena rencana penulis ini tidak memenuhi ciri atau karakteristik tersebut maka penulis ini dikatakan sebagai eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu adalah jika penelitian eksperimen tidak memenuhi keempat hal tersebut terutama dalam hal mekanisme kontrol dan randomisasi (Maksum, 2018).

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre dan post test three groups design. Dalam desain ini, menurut Sugiyono (2014, hlm. 111). Paradigma desain penelitian ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan posttest.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen.

O1 : *Pre-Test (Tes Lofted Passed)*

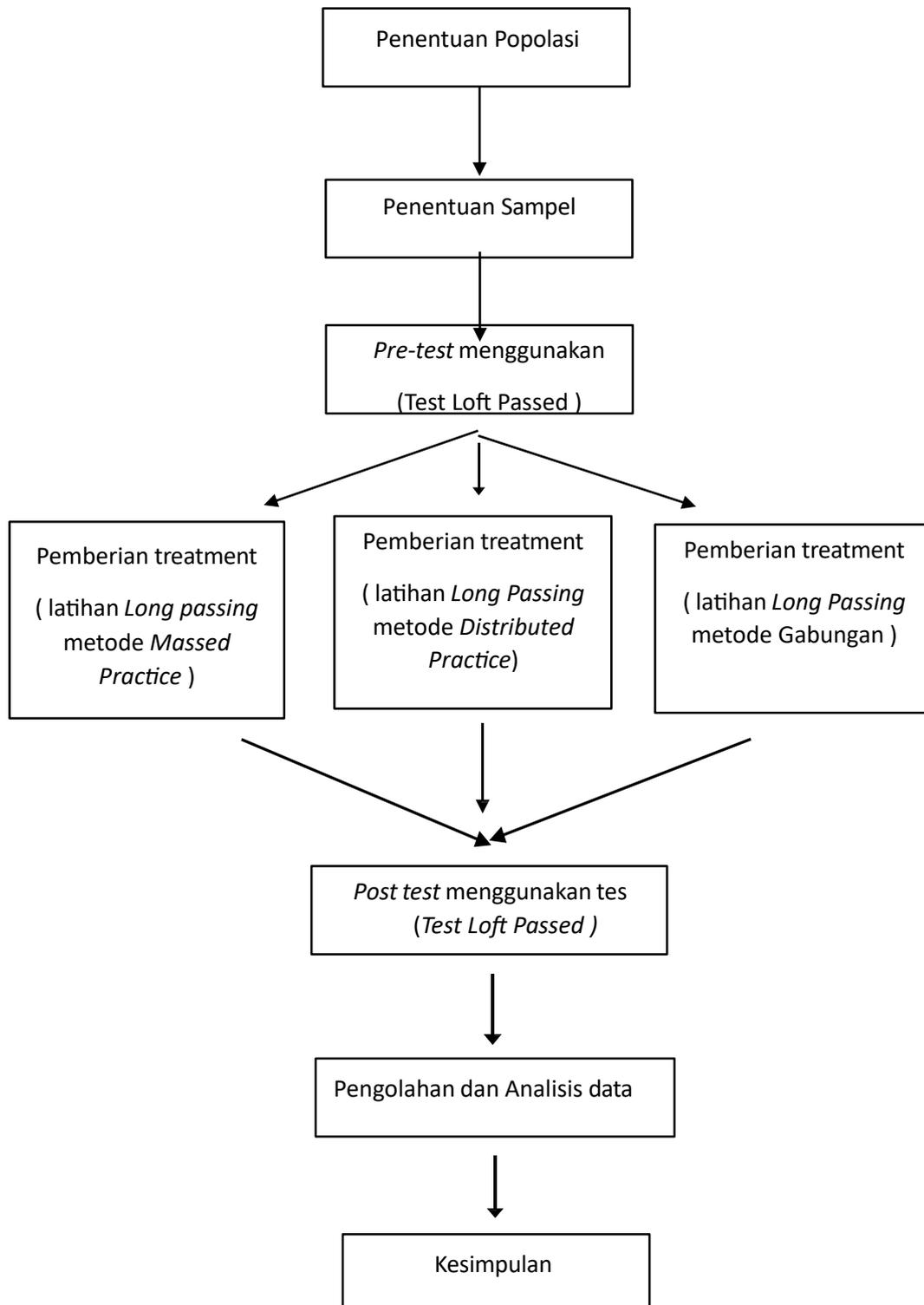
X1 : *Treatment (Kelompok A Latihan Menggunakan Metode Massed Practice)*

X2 : *Treatment (Kelompok B Latihan Menggunakan Metode Distributed Practice)*

X3 : *Treatment (Kelompok C Latihan Menggunakan Metode Gabungan)*

O2 : *Post-Test (Test Lofted Passed)*.

Untuk lebih jelasnya langkah-langkah penelitian dapat dilihat bagan di bawah:



Tabel 3. 1 prosedur penelitian (Sugiyono,2015, hlm.111)

3.3 Variabel Penelitian

Variable adalah suatu Konsep yang memiliki variabelitas atau keragaman yang menjadi suatu focus didalam penelitian (Herman et al., 2019).

Variable dalam penelitian ini adalah :

- Variable bebas : Pengaruh Metode *Massed Practice*, *Distributed Practice* Dan Metode Gabungan.
- Variable terikat : Terhadap Ketepatan Tendangan Long Pass

3.4 Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk dapat suatu permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Malhotra, (Amirullah, 2015) “Merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang untuk di teliti. Atau, populasi adalah keseluruhan kelompok dari orang-orang, peristiwa atau barang-barang yang diminati oleh peneliti untuk diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepakbola Putri 15 Atlet putri Goal Aksis Women) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dengan usia biologis 17-19 tahun jenis kelamin Perempuan. Dengan usia atlet yang masih sangat muda, mereka akan sangat ambisius dalam mengejar target dan akan melakukan Latihan dengan maksimal.

3.5 Sampel

Apabila peneliti melakukan penelitian terhadap populasi yang besar, sementara peneliti ingin meneliti tentang populasi tersebut dan peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel, sehingga generalisasi kepada populasi yang diteliti. Maknanya sampel yang diambil dapat mewakili atau representatif bagi populasi tersebut.. Sampel yang ditarik dalam penelitian ini menggunakan Teknik total

sampling yang berarti bahwa sampel yang ditarik penelitian ini adalah 15 Atlet putri yang masih aktif berlatih sepakbola di SSB Goal Aksis Women.

3.6 Treatment Penelitian

Penulis memberikan treatment berupa program latihan . Menurut (Mulyana, 2017) atlet cukup menguasai 60% pada setiap bentuk latihan yang diberikan. Setelah atlet menguasai 60% Gerakan yang baru dan dapat menambahkan tingkat kesulitannya. Program latihan merupakan perencanaan yang baik yang dituangkan dalam perencanaan program latihan. Treatment ini dilakukan secara sistematis dengan intensitas 40 s/d 60% atau dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan (Demirakca et al., 2016) Pertemuan akan dilakukan 3 kali perminggu, dengan rincian pada pertemuan pertama akan dilakukan pretest, kemudian melakukan penelitian selama 10 pertemuan, lalu pada pertemuan terakhir akan dilakukan posttest, sehingga total pertemuan yang dilakukan adalah 12 kali pertemuan (Struyven, Dochy, & Janssens, 2010, (Digelidis et al., 2014)). Kemudian data hasil tes dari ketiga kelompok dibandingkan.(Fuad, 2015) .

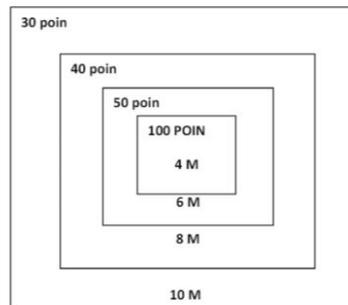
3.7 Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes:

Tes Passing Lambung Bobby Charlton. Alat ukur ini mempunyai reliabilitas 0,979 dan validitasnya 0,876 diambil dari buku Soccer Fundamentals (Danny Mielke 2007, hlm 26).

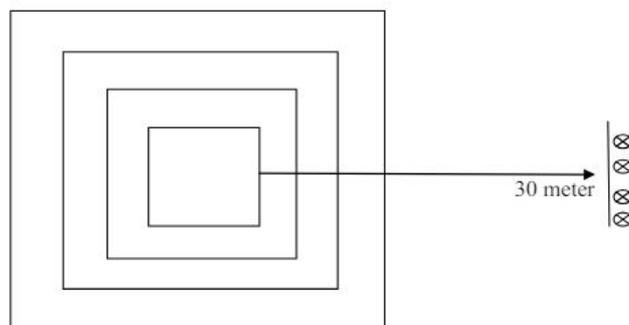
Alat/fasilitas:

1. Lapangan
2. Bola
3. Meteran
4. Tali Plastik/Rafia
5. Cones
6. Alat Tulis



Gambar 3. 2 Gambar Sasaran Tes Lofted Pass

(sumber : Bobby Charlton dalam Setiawan, 2009: 35)



Gambar 3. 3 Jarak dan Target Tes Lofted Pass

(sumber : Bobby Charlton dalam Setiawan, 2009: 36)

Pelaksanaan:

- Buat empat kotak sasaran tes passing lambung bobby charlton dari tali plastik/rafia.
- Menentukan bidang sasaran berukuran 10m² , 8 m² , 6 m² , dan bidang yang paling tengah berukuran 4 m².
- Ukur jarak 30 meter dari bidang sasaran, untuk menentukan tempat melakukan tendangan long pass.
- Beri garis/tanda sebagai tempat untuk melakukan tendangan long pass.

Skor:

- Setiap pemain memiliki empat kali kesempatan untuk melakukan tendangan long pass ke bidang sasaran.
- Setiap bidang memiliki poin masing masing, bidang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang

Sintya Hollifah, 2025

PENGARUH METODE MASSED PRACTICE, DISTRIBUTED PRACTICE DAN METODE GABUNGAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN LONG PASSING ATLET SEPAKBOLA PUTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

terluar 30 poin.

- Bila tendangan long pass tidak masuk sasaran maka tidak mendapatkan poin.
- Hasil pion dari empat kali tendangan long pass kemudian dijumlahkan.
- Poin maksimal yang didapat adalah 400 dan poin minimal adalah 0.

Produk yang dikembangkan adalah instrumen tes umpan jauh sepak bola. Sebelumnya telah dilakukan analisis kebutuhan yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lapangan dan menyusun solusi yang tepat atas permasalahan tersebut. Hal ini memperkuat pentingnya analisis kinerja pada persyaratan yang sangat akurat dan komprehensif yang menambah umpan balik dalam proses pelatihan (Nicholls & Worsfold, 2016). Analisis kebutuhan dilakukan melalui diskusi dengan pakar sepak bola, yakni pelatih sepakbola.

Norma Penilaian :

Tabel 3. 2 Norma Tes Ketepatan Long Pass

No	Rentang Score	Klasifikasi Nilai
1	> 341	Baik Sekali (BS)
2	248 - 341	Baik (B)
3	154 - 247	Sedang (S)
4	59 - 153	Kurang (K)
5	< 59	Kurang Sekali (KS)

Sumber (Test Lofted Pass Bobby Charlton)

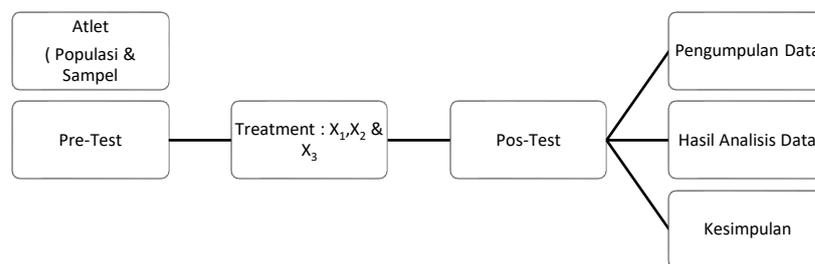
Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan Tendangan *Long Pass* . Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data hasil *pretest* ketepatan tendangan *Long Passing* sebelum diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *long passing* berhadapan target pada sasaran dengan yang sudah di tentukan . Program latihan yang dilakukan selama 12 pertemuan dimulai dari bulan Februari 2025, latihan dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Kamis dan Sabtu.

3.8 Prosedur Penelitian

Proses Eksperimen peneliti menggunakan Metode *Massed Practice*, *Distributed Practice* dan Metode Gabungan antara keduanya terhadap peningkatan Ketepatan tendangan Long Pass atlet pada Cabang Olahraga Sepakbola Goal Aksis Women Sebelum dilakukannya perlakuan atlet terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal, lalu setelah perlakuan selesai atlet akan diberikan tes akhir dengan tujuan untuk melihat peningkatan hasil yang telah diberikan.

Sebelum dilakukannya perlakuan atlet terlebih dahulu melakukan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan awal, setelah diberikan tes awal kita memberikan treatment atau perlakuan dikarenakan hasil tes awal masih belum mendapatkan hasil yang baik, dengan pemberian treatment yaitu dengan metode *Massed Practice*, *Distributed Practice* Dan *Metode Gabungan*, lalu selesai diberikan treatment tersebut atlet akan diberikan tes akhir dengan tujuan untuk melihat peningkatan hasil yang telah diberikan.



Gambar 3 4 Prosedur Penelitian (Santoso, 2015)

1. Tahap Persiapan

- a) Menentukan tempat pelaksanaan penelitian.
- b) Menghubungi pihak terkait untuk perizinan pelaksanaan penelitian.
- c) Menentukan populasi dan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.
- d) Mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan dalam proses penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

- a) Melakukan test awal (pretest) kepada atlet yang dijadikan sampel untuk mengukur hasil ketepatan Tendangan Long Pass sebelum diberi perlakuan (treatment).

- b) Memberikan perlakuan yaitu dengan proses Latihan Long Passing Berhadapan (Face to Face) dengan Metode Latihan yang berbeda.
 - c) Melakukan test akhir (posttest) pada Ketiga kelompok eksperimen dengan Metode Latihan yang berbeda (setelah diberikan perlakuan) untuk mengukur hasil test ketepatan Long Pass.
3. Tahap Akhir
- a) Mengolah dan menganalisis data hasil pretest dan posttest menggunakan metode Latihan Massed Practice, Distributed Practice dan Metode Gabungan.
 - b) Membandingkan hasil analisis data instrumen tes sebelum diberi perlakuan (pretest) dan setelah diberi perlakuan (posttest) antar kelompok eksperimen untuk melihat dan menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari penggunaan metode yang berbeda dari hasil tes ketepatan Long Pass pada sasaran yang telah di sediakan melalui latihan ketiga metode tersebut.
 - c) Menarik kesimpulan membandingkan hasil penelitian dengan studi sebelumnya, Menyimpulkan temuan utama sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta membahas implikasi temuan dan memberikan rekomendasi untuk penelitian lanjutan
4. Waktu Pelaksanaan Penelitian
- a). Waktu : Rencananya penelitian ini di lakukan 12 pertemuan pada bulan Februari 2025
 - b). Tempat : Lapangan Kijang Cakti, Lapangan Anagata Soccer dan Lapangan Tarantula
5. Rancangan Perlakuan

Tabel 3. 3 Rancangan Perlakuan

	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pemain melakukan 4 tembakan ke Sasaran di jarak 30 meter 2) Pelaksanaan tes awal dilaksanakan di Lapangan Tarantula, Jl Salak No 2, Lkr. Sel., Kec. Lengkong, Kota Bandung, Jawa Barat 40263.
--	---

<p>Tes Awal (Pretest)</p>	<p>3) Dengan Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam pengambilan data awal yaitu melakukan tes Lofted Pass untuk mengetahui kondisi awal atlet sebelum diberi <i>treatment</i>.</p>
<p>Perlakuan Khusus</p>	<p>Berdo'a dan penyampaian materi</p> <p>Pemanasan</p> <p>Latihan pemanasan sangat diperlukan untuk dapat berlatih dengan aman dan mencegah terjadinya cedera. Pemasanan yang dilakukan dengan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>Latihan Inti</p> <p>Metode Distributed Practice</p> <p>1). Pemahaman Konsep : Pemain memahami konsep Latihan Distributed Practice dan tujuan Latihan</p> <p>Metode Massed Practice</p> <p>1). Pemahaman Konsep : Pemain memahami konsep Latihan Distributed Practice dan tujuan Latihan</p> <p>Metode Gabungan</p> <p>1) Pemahaman Konsep : Pemain memahami konsep Latihan</p>

	<p>Metode Gabungan dan tujuan Latihan.</p> <p>Rancangan Tes Lofted Pass</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak 25,28 dan 30 meter melakukan long pass berhadapan. 2. jumlah tembakan 30-60 kali <p>Evaluasi dan penutup</p>
<p>Tes Akhir (Posttest)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain melakukan 4 tembakan ke sasaran setelah di beri latihan dengan jarak 25,28 dan 30 meter 2) Setelah melakukan program latihan, maka tes akhir dilakukan tanpa diberi tretment lagi dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari latihan yang diberikan. 3) Pelaksanaan tes akhir dilaksanakan Pelaksanaan tes awal dilaksanakan di Lapangan Tarantula, Jl Salak No 2,Lkr.Sel.,Kec.Lengkong,Kota Bandung,Jawa Barat 40263Alat tes yang digunakan dalam pengambilan data adalah tes Lofted Pass pada sasaran yang telah disediakan.

3.9 Analisis Data

Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Data yang sudah di dapat dari sampel kemudian di olah menggunakan analisis statistik yang digunakan untuk menjawab semua rumusan masalah. Analisis statistik ini dilakukan dengan bantuan software SPSS yaitu menggunakan uji paired sample t-test. Uji ini untuk menguji apakah terdapat perbedaan atau pengaruh. Subjeknya sama tetapi tetapi mengalami pengukuran atau perlakuan yang berbeda. Terdapat pretest dan posttest atau terdapat pengukuran tahap 1 dan tahap

3.9.1 Deskripsi Statistik

Dalam penelitian ini, teknik analisis deskripsi yang diterapkan mencakup beberapa statistik dasar untuk menggambarkan karakteristik data dari setiap variabel yang diteliti. Statistik yang digunakan antara lain adalah nilai minimum dan nilai maksimum, yang menunjukkan batasan terkecil dan terbesar dari data yang ada. Selain itu, dihitung juga nilai rata-rata (mean) yang memberikan gambaran umum mengenai pusat data, serta standar deviasi, yang menggambarkan seberapa besar penyebaran atau variasi data dari rata-rata.

3.9.2 Uji Normalitas

Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov–smirnov. Uji data berdistribusi normal bisa dilakukan beberapa prosedur (Santoso, 2015) yaitu melakukan metode statistik tertentu seperti uji Kologorov–Smirnov, uji Shapiro–Wilk dan sebagainya, dan membuat grafik dengan prosedur tertentu dan mengamati pola plot atau grafik tersebut (Quraissy, 2022)

3.9.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok sampel data diambil dari populasi yang memiliki varians yang sama. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, peneliti tidak terjun langsung ke lapangan untuk

mencari sumber data penelitian. Salah satu penelitian yang termasuk dalam penelitian kualitatif adalah penelitian kepustakaan. Pengujian persyaratan analitik merupakan konsep dasar untuk menentukan statistik uji mana yang diperlukan, apakah pengujian tersebut menggunakan statistik parametrik atau non parametrik.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai syarat dalam analisis independent sample t test dan Anova. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (Anova) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya. Jika dua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogen.

Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal. uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik (misalnya uji t, Anava, Anacova) benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok. uji homogenitas variansi sangat diperlukan sebelum membandingkan dua kelompok atau lebih, agar perbedaan yang ada bukan disebabkan oleh adanya perbedaan data dasar (ketidak homogenan kelompok yang dibandingkan). Ada beberapa rumus yang bisa digunakan untuk uji homogenitas variansi di antaranya: uji Bartlett, uji Levene, Uji Cochran, dan uji Harley.

Agar memahami uji anova, kita pelajari dulu arti dari uji Anova. Anova merupakan singkatan dari “*analysis of varian*“. *Analysis of Varian* adalah salah satu uji komparatif yang digunakan untuk menguji perbedaan mean (rata-rata) data lebih dari dua kelompok. Misalnya kita ingin mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata IQ antara siswa kelas SLTP kelas I, II, dan kelas III. Ada dua jenis Anova, yaitu analisis varian satu faktor (one way anova) dan analisis varian dua faktor (*two ways anova*).

3.9.4 Uji Paired Sample T-Test

Uji-t berpasangan (paired t-test) adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus yang berpasangan adalah satu individu (objek penelitian) mendapat 2 buah perlakuan yang berbeda. Walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data dari perlakuan pertama dan data dari perlakuan kedua. Analisa data menggunakan Uji T Sampel Berpasangan (Paired Sample T Test), karena sampel berpasangan adalah sebuah sampel dengan subyek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda misalnya menganalisa suatu kelas sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Penelitian eksperimen merupakan penelitian paling tangguh (shopisticated) dalam pengujian Hipotesis. Pengujian Hipotesis adalah suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan memutuskan apakah menerima atau menolak hipotesis nol. Dalam penelitian eksperimen salah satu cara untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan Uji-t. Uji-t merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nol. Uji-t termasuk dalam golongan statistika parametrik. Statistik uji ini digunakan dalam pengujian hipotesis. Uji-t adalah salah satu uji yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari dua mean (rata-rata) (Payadnya & Jayantika, 2018).

Pada dasarnya Uji-t bertujuan untuk menguji pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat melalui adanya perbedaan variabel terikat pada kedua kelompok sampel. Dengan memperkenalkan konsep dasar Uji-t, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pengaplikasian Uji-t dalam konteks penelitian eksperimen dan pentingnya analisis statistik untuk mendukung temuan penelitian yang valid dan reliabel, berbeda dan menolak hipotesis nol dan mendukung hipotesis penelitiannya (Sutton, 2017)). Dilakukan guna mengetahui pendekatan mana yang digunakan dalam melakukan uji hipotesis, uji normalitas menggunakan Teknik analisis uji *t- paired t-test*.

Paired sampel t-Test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian

sebelum dan sesudah. Paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Asumsi dasar penggunaan uji ini adalah observasi atau penelitian untuk masing-masing pasangan harus dalam kondisi yang sama. Perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Varian masing-masing variabel dapat sama atau tidak. Untuk melakukan uji ini, diperlukan data yang berskala interval atau ratio. Yang dimaksud dengan sampel berpasangan adalah kita menggunakan sampel yang sama, tetapi pengujian yang dilakukan terhadap sampel tersebut dua kali dalam waktu yang berbeda atau dengan interval waktu tertentu. Pengujian dilakukan dengan menggunakan significant 0.05 ($\alpha=5\%$) antar variabel independen dengan variabel dependen. Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah sebagai berikut. 1. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 diterima atau H_a ditolak (perbedaan kinerja tidak signifikan). 2. Jika nilai signifikan < 0.05 maka H_0 ditolak atau H_a diterima (perbedaan kinerja signifikan).

3.9.5 Uji Anova

Anova merupakan singkatan dari “*analysis of varian*“. *Analysis of Varian* adalah salah satu [uji komparatif](#) yang digunakan untuk menguji perbedaan mean (rata-rata) data lebih dari dua kelompok. Prinsip Uji Anova adalah melakukan analisis variabilitas data menjadi dua sumber variasi yaitu variasi di dalam kelompok (*within*) dan variasi antar kelompok (*between*).

Bila variasi *within* dan *between* sama (nilai perbandingan kedua varian mendekati angka satu), maka berarti tidak ada perbedaan efek dari intervensi yang dilakukan, dengan kata lain nilai mean yang dibandingkan tidak ada perbedaan.

Sebaliknya bila variasi antar kelompok lebih besar dari variasi didalam kelompok, artinya intervensi tersebut memberikan efek yang berbeda, dengan kata lain nilai mean yang dibandingkan menunjukkan adanya perbedaan.