

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian secara umum dimengerti sebagai suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap dimulai dengan penentuan topik, pengumpulan data dan menganalisis data, sehingga nantinya diperoleh suatu pemahaman dan pengertian atas topik, gejala atau isu tertentu. Dikatakan 'bertahap' karena kegiatan ini berlangsung mengikuti suatu proses tertentu, sehingga ada langkah-langkah yang perlu dilalui secara berjenjang sebelum melangkah pada tahap berikutnya.

Metode Eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat (kausalitas) antara satu variabel dengan lainnya (variabel X dan variabel Y). Untuk menjelaskan hubungan kausalitas ini, peneliti harus melakukan kontrol dan pengukuran yang sangat cermat terhadap variabel-variabel penelitiannya.

Desain penelitian yang di gunakan pada penelitian ini *adalah pre test-post test design*. Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest sesudah di beri perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum di beri perlakuan

#### 3.2 Desain Penelitian

Desain adalah suatu strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian yang telah direncanakan, berfungsi sebagai panduan bagi peneliti dalam proses penelitiannya. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini adalah *one group pre-test post-test design*. Karena penulis ingin melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Menurut (Sugiyono 2016) “ desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan yang dilakukan terhadap satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok pembanding”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
01	X	02

Keterangan:

01 : Nilai Pre-test sebelum diberi perlakuan

X : Perlakuan (treatment) yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa Latihan Rondo Games dan Passing under pressure

02 : Nilai Post-test kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/ subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. (Sugiyono 2013). Populasi dari penelitian ini adalah atlet futsal dengan usia 13- 14 yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang.

#### 3.3.2 Sampel

Menurut (Martínez-Mesa et al. 2016) "sample as a finite part or subset of participants drawn from the target population". Yang berarti bahwa sample ialah sebagian atau perwakilan yang dipilih dari populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Menurut (Sugiono 2013) purposive sampling merupakan "penentuan sampel" dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu atlet Estrakulikuler SMP Negeri 23 Bandung yang berjumlah 24 orang berjenis kelamin laki laki dengan usia biologis 12-15 tahun, adapun kriteria pemilihan sampel sebagai berikut :

1. Sampel sudah menguasai teknik dasar bermain futsal
2. Sampel pernah mengikuti pertandingan minimal sebanyak 2x
3. Sampel berusia 12-15 tahun

Ipang Aditia Pratama, 2025

*PELATIHAN DECISION MAKING DALAM INTERCEPT DAN PASSING TERHADAP PERFOTMA ATLET FUTSAL*

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

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti. Bila variabel penelitiannya lima, maka jumlah instrumen yang digunakan untuk penelitian juga lima. Instrumen-instrumen penelitian sudah ada yang dibakukan, tetapi masih ada yang harus dibuat peneliti sendiri. Karena instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala. (Sugiyono 2013). Jenis instrument yang digunakan GPAI *Game Performance Assesment Instrumen*.

(Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, 2013) Telah menciptakan suatu instrument penelitian yang bernama *Game Performance Assesment Instrument* (GPAI). Untuk selanjutnya GPAI diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia Menjadi Instrumen Penilaian Penampilan Bermain (IPPB). Yang bertujuan untuk membantu peneliti untuk mengobservasi dan mendata perilaku penampilan pemain atau atlet sewaktu permainan berlangsung. Ada tujuh komponen yang diamati untuk mendapatkan gambaran tentang penampilan bermain atlet, pengamatan untuk cabang olahraga permainan sebagai berikut:

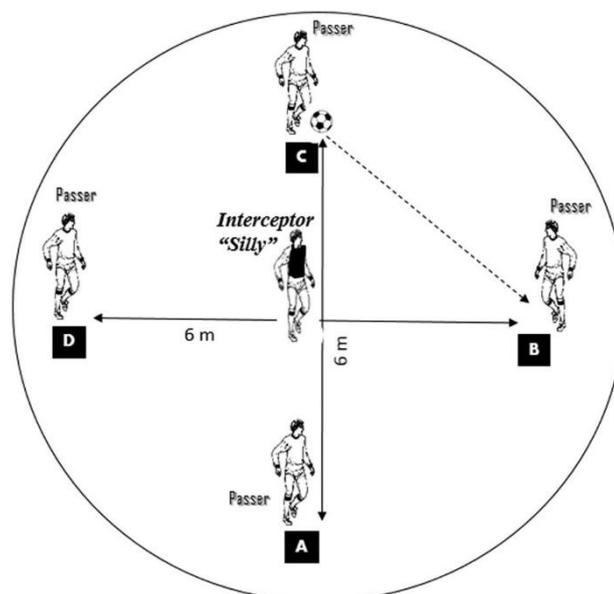
Tabel 3. 2 *Game Performance Assesment Instrument* (GPAI)

No	Komponen	Kriteria
1	Home Base/kembali ke posisi	Pemain yang kembali ke posisi setelah dia melakukan gerakan keterampilan tertentu baik pada saat bertahan maupun menyerang.
2	Adjust/menyesuaikan diri	Pergerakan seorang pemain yang di sesuai dengan tuntutan permainan, baik saat menyerang maupun bertahan.
3	Decision making/membuat keputusan	Keputusan yang diambil pemain dalam situasi-situasi permainan, baik saat menyerang maupun bertahan.

4	Skill execution/melaksanakan keterampilan tertentu	Setelah membuat keputusan, barulah seorang pemain melakukan tindakan dengan memilih jenis keterampilan yang digunakan.
5	Support/memberi dukungan	Memberikan dukungan kepada teman sebangkanya baik pada saat menyerang maupun bertahan
6	Cover/melapis teman	Gerakan ini dilakukan untuk melapis pertahanan di belakang teman yang sedang berusaha menghalangi laju serangan lawan atau yang sedang bergerak ke arah lawan yang menguasai bola
7	Guard or mark/menjaga gerak atau mengikuti gerak lawan	Maksudnya adalah menahan laju gerakan lawan, baik yang sedang atau yang tidak menguasai bola

Sumber (Sucipto, 2015, hlm. 85)

Adapun beberapa bentuk Latihan untuk mengukur kemampuan *Decision Making* dalam *Intersep* dan *Passing* dalam cabang olahraga futsal adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Rondo Game

Sumber : (DiBernardo, 2014; Menuchi et al., 2018)

### 3.4.1 Tes *Rondo Game*

Tujuan: mengukur keterampilan Intersep memotong arah bola

Alat yang digunakan:

1. Bola (5 buah)
2. Stopwatch
3. Cones (5 buah)
4. Pluit
5. Rompi (5 buah/dua warna)
6. Lapangan Futsal

Pelaksanaan:

Pemain melaksanakan latihan “Permainan Rondo” selama 5 menit empat sesi. Peserta yang berada di tengah lingkaran mencoba merebut bola, sementara itu peserta lain mencoba mencegahnya dengan melakukan passing tanpa berada di dalam lingkaran. Cara menskor: Dilihat dari kecepatan intercept dan hasil intercept.

### 3.4.2 *Passing Under Pressure*



Gambar 3.2 *Passing Under Pressure*

Sumber ([www.SportSessionPlanner.com](http://www.SportSessionPlanner.com))

Tujuan: Mengukur keterampilan pengambilan keputusan passing di bawah tekanan

Alat yang di gunakan :

1. Bola (5 buah)
2. Stopwatch

Ipang Aditia Pratama, 2025

**PELATIHAN DECISION MAKING DALAM INTERCEPT DAN PASSING TERHADAP PERFORMA ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

3. Cones (8 buah)
4. Pluit
5. Rompi (4 buah/dua warna)
6. Lapangan Futsal

Pelaksanaan:

1. Pemain melaksanakan passing under pressure selama 15 menit. Bola diberikan ke dalam persegi panjang satu tim oleh peneliti, dengan satu pemain dari tim yang bertahan di area tengah memasuki area tersebut setelah tim menyentuh bola.
2. Tim harus mencapai jumlah operan tertentu (5 atau 6) dan kemudian berusaha memainkan bola melalui gerbang di sayap ke tim lain - yang kemudian permainan dilanjutkan. Peserta penyerang bergerak ke arah jarum jam sedangkan pemain bertahan melawan arah.
3. Tim bertahan tidak diizinkan untuk mencegat bola yang sedang dimainkan melalui gerbang
4. Tim bertahan bertahan selama 2-3 menit, kemudian bertukar dengan tim penyerang.

Caramenskor: Di lihat dari ketepatan saat passing

### 3.4.3 Norma Tes

GAME PERFORMANCE ASSESSMENT INSTRUMENT Appendix					
Data Sheet for Game Performance Assessment					
GPAI: Soccer					
Player:					
Observasi: PreTest/PostTest (Circle)					
Kategori kriteria untuk tepat/tidak tepat/efisien/tidak efisien:					
1. Decision Making	: Pemain memilih melakukan passing kepada rekan setim yang kosong Pemain memilih untuk melakukan shooting disaat yang tepat.				
2. Skill Execution	: Kontrol penerimaan bola dan mengolah bola. Passing bola yang akurat. Shooting Bola tepat sasaran				
3. Support	: Pemain tampak berusaha mendukung rekan yang sedang membawa bola Dengan cara masuk/bergerak ke posisi yang tepat untuk menerima umpan.				

Decision Making		Skill Execution		Support	
A	IA	E	IE	A	IA
5	12	10	2	4	20

Gambar 2. 4 GPAI (Game Performance Assessment Instrument, Griffin, Mitchell, dan Oslin 1997)

Keterangan :

- A = Appropriate (Tepat)
- IA = InAppropriate (Tidak Tepat)
- E = Efficient (Efisien)
- IE = InEfficient (Tidak Efisien)

### 3.5 Perlakuan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian segala sesuatu haruslah dipersiapkan dan dirancang dengan baik, sistematis agar mendapatkan hasil yang maksimal. Selain itu juga, jangka waktu latihan pun menjadi suatu hal yang sangat penting serta berpengaruh terhadap target atau hasil yang ingin diperoleh. Pelaksanaan eksperimen ini peneliti tetapkan sebanyak 16 kali pertemuan. Hal ini mengacu pada penelitian terdahulu (de Pinho et al. 2021) yang dimana dalam penelitian tersebut melakukan treatment selama kelas pendidikan jasmani.

Sebelum melaksanakan program latihan sampel melakukan pemanasan terlebih dahulu baik statis maupun dinamis, jogging ringan dan juga ABC running drills. Tujuan dilakukan pemanasan ini agar sampel siap serta mencegah terjadinya cedera.

Setelah melaksanakan program latihan, sampel melakukan pendinginan terlebih dahulu. Tujuan dari pendinginan adalah untuk meregangkan dan merileksasikan otot yang lelah setelah melakukan latihan.

Adapun penjelasan setiap pertemuan sebagai berikut :

Ipang Aditia Pratama, 2025

PELATIHAN DECISION MAKING DALAM INTERCEPT DAN PASSING TERHADAP PERFOTMA ATLET FUTSAL

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

Pertemuan ke-1 : melakukan pretest berupa game situasional guna mengetahui kemampuan awal performa sampel

Pertemuan ke-2 - 15 : diberi perlakuan metode bentuk latihan intersep dan passing

Pertemuan ke-16 : melakukan posttest berupa game situasional guna mengetahui nilai performa sampel setelah di berikan treatmen.

### 3.6 Program Latihan

Sebelum membuat program latihan, sebelumnya peneliti melakukan analisis satu pertandingan SMPN 23 BANDUNG untuk mengetahui berapa kali seorang atlet melakukan passing dan melakukan intercept. Dari analisis tersebut peneliti mendapatkan hasil bahwa dalam satu pertandingan atlet SMPN 23 BANDUNG mampu melakukan passing sebanyak 380 kali dan intercept sebanyak 240 kali.

Hari	Sesi	Rencana Program Latihan		Norma Latihan					
				Durasi (menit)		Repetisi	Set	Volume	Intensitas
Senin- Sabtu	1- 16	Pemanasan							
		no	Fleksibilitas	5 menit					
		1	Statis	5 menit					
		2	Dinamis	5 menit					
		3	Jogging	5 menit					
		Inti latihan							
		1	Latihan <i>Rondo games</i>	5 menit		2-8	2-4	70%-80%	100%
		2	<i>Passing under preasure</i>	5 menit		2-8	2-4	70%-80%	100%
		Pendinginan							
		1	Cooling down	5 menit					
		Evaluasi							

### 3.7 Prosedur Penelitian

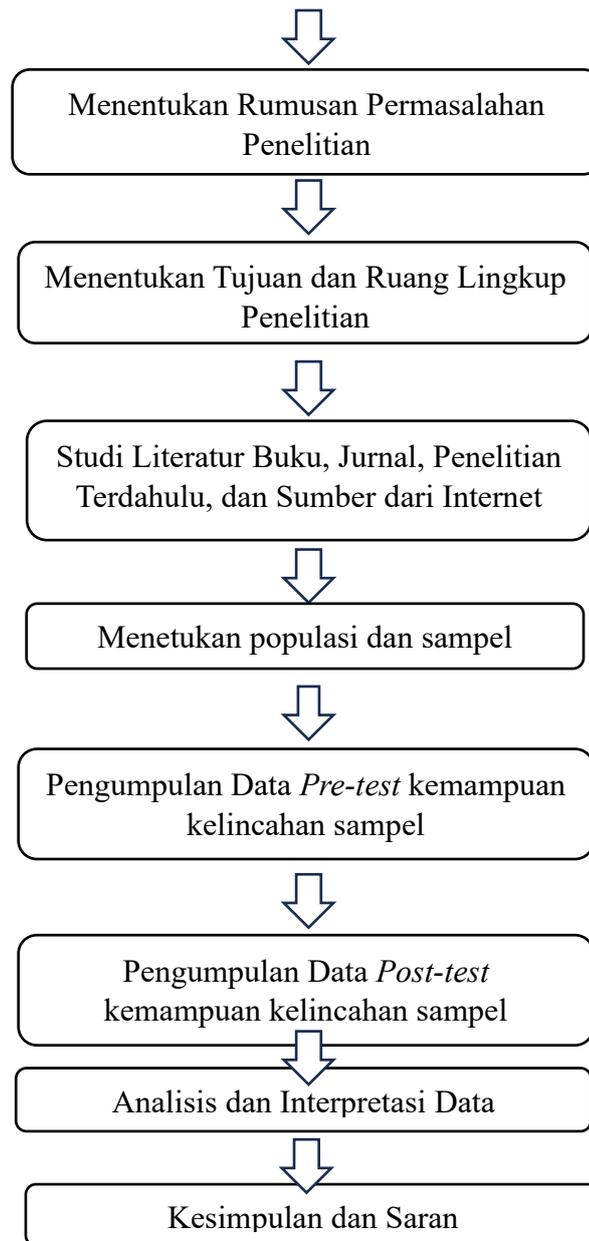
Adapun prosedur dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :



Ipang Aditia Pratama, 2025

PELATIHAN DECISION MAKING DALAM INTERCEPT DAN PASSING TERHADAP PERFOTMA ATLET FUTSAL

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



Gambar 3.3 Prosedur Penelitian  
(diolah oleh peneliti, 2025)

1. Persiapan
2. Mencari dan melakukan studi terhadap literatur yang mendukung teori dan penelitian yang akan dilakukan
3. Pelakukan Penelitian

4. Memberikan pretest berupa game situasional kepada sampel untuk mengetahui kemampuan performa sampel
5. Memberikan treatment berupa bentuk latihan passing dan intersep selama 16 pertemuan
6. Melakukan post-test yaitu berupa game situasional kepada sampel setelah diberikan treatment untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari pemberian treatment berupa visualisasi dan bentuk latihan intercept dan passing terhadap performa sampel.
7. Akhir Penelitian
8. Mengolah, menganalisis dan menginterpretasikan data hasil penelitian dengan menggunakan spss dan membuat kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.

### **3.8 Analisis Data**

Pengolahan data penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS* statistic 22. *SPSS* merupakan program software yang mampu menganalisis *statistic* serta pengolahan data. *SPSS* merupakan program software yang bertujuan untuk menganalisis data dan melakukan perhitungan statistik baik parametrik maupun non parametrik. *SPSS* memiliki kemampuan analisis statistik cukup tinggi, karena selain memberi kemudahan dalam perhitungan juga mampu menganalisis penelitian dengan variabel yang lebih banyak (Fauziah & Karhab, 2019).