

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode true eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Ciri utama dari *true experimental* adalah sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol diambil secara random dari populasi tertentu. Jadi cirinya adalah adanya kelompok kontrol dan sampel dipilih secara random (Sugiono, 2016).

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian memberikan prosedur untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyusun atau menyelesaikan masalah dalam penelitian. Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Dalam desain penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (Sugiono, 2016).

Tabel 3. 1 Desain Penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*
(Sugiono, 2016)

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	K	O4

Keterangan :

O1 : *pretest* berupa nilai tes yaitu *Illinois agility test* (kelincahan) awal

X : perlakuan (latihan *small sided games*)

O2 : *post-test* berupa nilai test *Illinois agility test* setelah diberikan perlakuan

O3 : *pretest* berupa nilai tes yaitu *Illinois agility test* (kelincahan) awal

K : Latihan konvensional (*full games 5 v 5*)

04 : *post-test* berupa nilai *Illinois agility test* (kelincahan) setelah diberikan latihan konvensional

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 (Sugiono, 2016). Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu atlet ekstrakurikuler futsal SMPN 23 Bandung yaitu sebanyak 24 pemain. Alasan peneliti memilih populasi ini karena dari tim ekstrakurikuler ini usia berlatih kisaran usia 13-15 tahun. Populasi sudah berlatih selama 2 tahun dari 2022, dan mengikuti kompetisi.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiono, 2016). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Artinya sampel diambil dari jumlah keseluruhan dari total populasi (Nabila et al., 2024). Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain ekstrakurikuler futsal SMPN 23 Bandung yang berjumlah 24 orang. Kemudian untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol yaitu menggunakan *system random assignment* ABBA, dengan maksud memilih sampel secara acak lalu hasil terbaik disusun secara ABBA

futsal. Selain hal tersebut, *illinois agility test* memiliki nilai validitas 86% dan reabilitas 93%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa instrumen secara signifikan terhadap skor total atau dinyatakan valid. Instrumen ini mengadopsi dari penelitian (Chelsea Budi Intiaz et al., 2024)

Tujuan:

Melihat perkembangan kecepatan dan kelincahan testee alat yang dibutuhkan:

1. Lantai yang datar, luas 400 meter
2. 8 buah cone
3. Stopwatch
4. Tester

Area:

5. Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik start dengan finish.
6. Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis.
7. 4 cone bisa digunakan untuk menandai start, 2 titik balik dan finish.
8. 4 cone di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing cone yaitu 3.3 meter.

Pelaksanaan

9. Testee menghadap ke lantai pada titik start
10. Tester memberikan aba-aba mulai, kemudian teste memulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai ke finish.
11. Waktu akan di hitung pada saat peserta memulai star sampai melewati finish.

Standar nasional untuk *Illinois agility test* adalah sebagai berikut: umur 16 hingga 19 tahun.

Tabel 3. 2 Norma *Illinois Agility Test*

Sumber: (Mackenzie, 2008)

Gender	Baik	Diatas rata-rata	Rata-rata	Dibawah rata-rata	rendah
Pria	< 15.2 sec	15.2-16.1 sec	16.2-18.1 sec	18.2-18.3 sec	>18.3 sec

Wanita	< 17.0 sec	17.0-17.9 sec	18.0-21.7 sec	21.8-23.0 sec	>23.0 sec
--------	---------------	---------------	------------------	------------------	--------------

3.5 Perlakuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler futsal SMPN 23 Bandung dengan treatment latihan *small sided games* dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan dilakukan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu. Diadopsi dari penelitian (Wea, 2020)

3.5.1 Persiapan

Sampel pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan dengan pemanasan statis, dinamis, dan jogging ringan. Tujuan dari pemanasan ini adalah untuk membuat sampel siap dan mencegah terjadinya cedera. Setelah melakukan program latihan sampel melakukan pendinginan terlebih dahulu. Setelah latihan, pendinginan dilakukan dengan tujuan untuk meregangkan dan meredakan otot yang lelah setelah latihan.

Adapun penjelasan setiap pertemuan sebagai berikut:

1. Pertemuan 1: melakukan *pre-test* berupa *Illinois agility test* guna mengetahui kemampuan awal kelincahan sampel pada hari kamis 6 maret 2025.
2. Pertemuan 2 sampai 13 diberikan perlakuan berupa latihan *small sided games*, adapun untuk program latihan yang akan dipaparkan pada tabel di bawah.
3. Pertemuan ke-14: melakukan *post-test* berupa *Illinois agility test* guna mengetahui nilai kelincahan setelah diberikan treatment. Pada hari sabtu 19 april 2025.

Tabel 3. 3 Program Latihan

Pertemuan	Metode Latihan	Volume	Keterangan
(1) 8 Maret 2025	SSG 2 V 2	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 10 m x 15 m 2 v 2 dengan tujuan mencetak gol ke gawang kecil
(2) 10 maret 2025	SSG 2 v 2 <i>With GK</i>	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 10m x 15m 2 v 2 + kiper dengan tujuan mencetak gol ke gawang.
(3)	SSG 2 V 2	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 10m x 15m

Muhammad Ivan Faisal, 2025

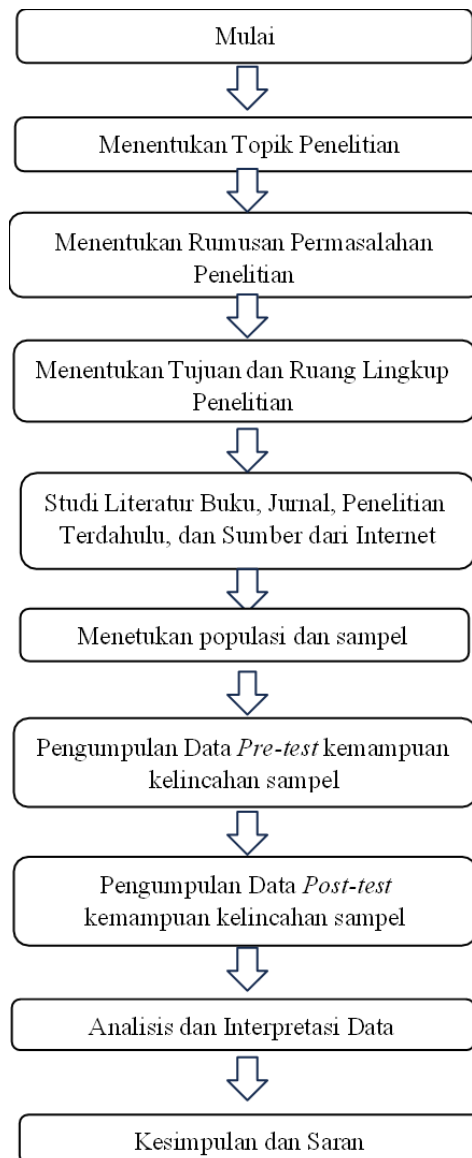
PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

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

12 maret 2025	<i>with GK & Cones</i>		2 v 2 + kiper dengan tujuan mencetak gol ke gawang.
(4) 15 maret 2025	SSG 2 V 2 + 1	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 10 m x 15 m 2 v 2 dengan tujuan mencetak gol ke gawang.
(5) 17 maret 2025	SSG 2 V 2 + 2 <i>With GK</i>	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 10 m x 15 m 2 v 2 dengan tujuan mencetak gol ke gawang.
(6) 19 maret 2025	SSG 2 v 2 <i>with GK</i>	5 x 2 menit	ukuran lapangan 10m x 15m 2 v 2 dengan target mencetak gol ke gawang kecil.
(7) 22 maret 2025	SSG 3 V 3	5 x 2 menit	ukuran lapangan 15m x 20m 3 v 3 dengan target mencetak gol ke gawang kecil.
(8) 24 maret 2025	SSG 3 V 3 <i>With Gk</i>	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 15m x 20m. 3 v 3 + kiper dengan tujuan mencetak gol ke gawang.
(9) 9 april 2025	SSG 3 V 3 <i>With GK & cones</i>	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 15m x 20m 3 v 3 + GK dengan tujuan mencetak gol ke gawang.
(10) 12 april 2025	SSG 3 v 3 + 1	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 15m x 20m 3 v 3 dengan tujuan mencetak gol ke gawang.
(11) 14 april 2025	SSG 3 V 3 + 2 <i>With GK</i>	5 x 2 menit	Ukuran lapangan 15m x 20m 3 v 3 dengan tujuan mencetak gol ke gawang
(12) 16 april 2025	SSG 3 v 3 <i>With GK</i>	5 x 2 menit	ukuran lapangan 15m x 20 m 3 v 3 + GK dengan target mencetak gol ke gawang kecil.

3.6 Prosedur Penelitian

Adapun prosedur dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :



Gambar 3. 2: Prosedur Penelitian

(diolah oleh peneliti, 2025)

3.6.1 Persiapan

Mencari dan melakukan studi terhadap literatur yang mendukung

Muhammad Ivan Faisal, 2025

PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

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

teori dan penelitian yang akan dilakukan.

3.6.2 Perlakuan penelitian

1. Memberikan *pretest* berupa *Illinois agility test* kepada sampel untuk mengetahui kemampuan kelincahan awal sampel.
2. Memberikan *treatment* berupa latihan menggunakan *small sided games* selama 12 pertemuan.
3. Melakukan *post-test* yaitu berupa *Illinois agility test* kepada sampel setelah diberikan *treatment* untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari pemberian *treatment* berupa latihan *small sided-games* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan sampel.

3.6.3 Akhir penelitian

Mengolah, menganalisis dan menginterpretasikan data hasil penelitian dengan menggunakan spss dan membuat kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.

3.7 Analisis data

Data penelitian ini diproses menggunakan program statistik SPSS 26. Analisis statistik dan pengolahan data adalah kemampuan program komputer SPSS. SPSS adalah program komputer yang sangat penting untuk pengolahan, penyajian, dan penganalisa data dalam penelitian kuantitatif. Dengan penilaian, aplikasi SPSS ini dapat membantu penelitian dan pekerjaan yang berkaitan dengan penyajian, pengolahan, dan analisis data.

3.7.1 Uji Normalitas

Metode ini muncul sebagai alternatif untuk pengujian normalitas sampel lengkap, metode ini awalnya terbatas untuk ukuran sampel yang < 50 responden (Sintia et al., 2022). Menurut (Pendidikan et al., 2020) Uji normalitas Shapiro – Wilk adalah “uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel yang kecil digunakan simulasi data yang tidak lebih dari 50 sampel. Yang berarti uji ini digunakan untuk sampel yang kurang dari 50 sampel dengan Probabilitas > 0.05 maka distribusi dari populasi adalah normal, Jika Probabilitas < 0.05 maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogen digunakan untuk menentukan karakter masing-masing kelompok daripada sampel yang homogen. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan program SPSS versi 26 untuk memproses data. Menurut (Faradiba, 2020), "Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah indikator dari subjek penelitian memiliki karakter yang homogen atau tidak, data dapat dikatakan homogen jika signifikansi lebih dari 0,05." Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *levane statistic*. Hipotesis statistik berikut ditentukan:

Ho: menunjukkan bahwa data homogen,

Ha: menunjukkan bahwa data tidak homogen.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji *Paired Sample t-test* adalah uji hipotesis yang melibatkan dua penilaian pada subjek yang sama terhadap pengaruh atau perlakuan tertentu. Dalam uji *Paired Sample t-test*, dasar pengambilan keputusan mengatakan: "Apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh, maka perbedaan rata-rata adalah nol" (Faradiba, 2020). Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka ada perbedaan yang signifikan, dan jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak ada perbedaan yang signifikan.

3.7.4 Uji independent

Uji *t-test independent sample* digunakan untuk mengukur perbedaan pengaruh antara kedua kelompok penulis. Uji sampel t-test independen memiliki rumus hipotesis sebagai berikut menurut (Faradiba, 2020): "Uji sampel t-test independen digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Tes ini digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

H0: Tidak ada perbedaan rata-rata hasil antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

H1: Ada perbedaan rata-rata hasil antara *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol.

Muhammad Ivan Faisal, 2025

PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

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

Adapun pedoman hipotesis dalam uji *independent sample t-test* yang dilakukan dengan nilai signifikansi menggunakan program SPSS versi 26 adalah sebagai berikut: jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa latihan *small sided games* terdapat pengaruh signifikan terhadap kelincahan pemain futsal. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang menunjukkan bahwa latihan *small sided games* tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain futsal.