

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui permasalahan yang sudah diambil dengan menggunakan cara atau metode tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 2) bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

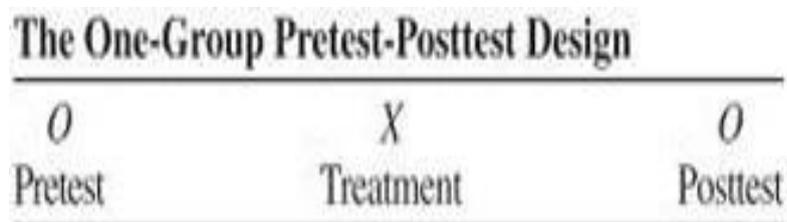
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar sifat penelitian eksperimen yaitu dengan mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu treatment. Menurut (Darna & Herlina, 2018) Penelitian Eksperimen yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Variabel independennya dimanipulasi oleh peneliti.

Metode eksperimen adalah sebuah metode percobaan yang memiliki tujuan untuk menyelidiki dari hal atau permasalahan yang diambil, kemudian memperoleh hasil. Menurut (Hendawati & Kurniati, 2017) Tujuan metode eksperimen yaitu agar siswa mampu mencari dan menemukan sendiri berbagai jawaban atau persoalan-persoalan yang dihadapinya dengan mengadakan percobaan sendiri.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*. Penelitian tersebut hanya berisi satu kelompok, yang diuji dua kali, pengukuran pertama (pre-test) dilakukan sebelum subjek mendapatkan perlakuan, dilanjutkan dengan perlakuan (treatment), dan kemudian diakhiri dengan pengukuran akhir (post-test). Menurut (Susanti, 2013) Desain penelitian *one grup pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan bagaimana latihan passing menggunakan metode small sided games dapat mempengaruhi ketepatan passing.



Gambar 3. 1
The One-Group Pretest-Posttest Design
Sumber : (William & Hita, 2019)

Keterangan :

O : *Pretest* / Tes Awal

X : Treatment

O : *Posttest* / Tes Akhir

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian merujuk pada kelompok atau Kumpulan individu, objek, atau peristiwa yang menjadi focus penelitian. Populasi merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian. (Amin et al., 2023). Menurut Sugiyono dalam jurnal Purwanti & Dewi, 2014 “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”.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa populasi adalah kelompok yang menjadi subjek penelitian. Pada penelitian ini yang menjadi objek adalah atlet futsal DNA FC Kabupaten Bandung yang berjumlah 30 orang. Hal ini diambil berdasarkan fakta dilapangan bahwa para pemain yang dinilai sudah memiliki kemampuan dalam menguasai keterampilan dasar dalam bermain namun hal itu tidak menutup kemungkinan pemain tersebut tidak melakukan kesalahan pada saat di lapangan yang mengakibatkan performa yang kurang maksimal. Fakta yang didapat ketika pertandingan atlet DNA FC Kabupaten Bandung masih terdapat para pemain yang

pada saat passing eror atau tidak tepat sasaran. Hal ini berpengaruh pada kualitas performa pemain dan permainan tim sehingga peneliti menjadikannya sebagai populasi pada penelitian ini. Karakteristik populasi ini, yang akan digunakan gender laki-laki, kategori umur populasi ini yaitu umur 16-18 tahun.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari suatu populasi dengan karakteristik yang akan diteliti dan dijadikan fokus dalam penelitian yang dilakukan. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut (Sulistiyono, 2013) sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi (Heri Retnawati, 2015).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut (Masy'al, 2020) *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, yang dianggap cocok dengan karakteristik sampel yang ditentukan akan dijadikan sampel. Jadi berdasarkan jumlah keseluruhan pemain club DNA FC, maka diperoleh sampel penelitian dengan jumlah 12 orang dengan kriteria bahwa pemain tersebut merupakan pemain aktif dan terdaftar di club DNA FC Kabupaten Bandung, berusia 16-18 tahun, gender laki-laki dan mengetahui teknik dasar dalam permainan futsal.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Menurut (Sri Surgiarsi, 2006) instrumen penelitian adalah alat bantu untuk mempermudah proses pengumpulan data. Selain itu menurut Fauziyah et al., (2023) menjelaskan bahwa “Instrumen dalam konteks penelitian adalah sarana atau perangkat yang berfungsi sebagai alat untuk mengungkapkan fenomena-fenomena yang ada dengan tujuan membenarkan atau menyanggah hipotesis tertentu”. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument *Developed Passing Test Instrument* (Doewes et al., 2022). Berdasarkan uji validitas bahwa pengembangan instrumen tes passing pada teknik dasar futsal

valid dan reliabel sehingga dapat digunakan untuk mengukur *passing* pada teknik dasar futsal. Nilai validitas *passing* sebesar 0,855. Nilai reliabilitas *passing* sebesar 0,811 (Doewes et al., 2022). Pengukuran pada penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah treatment diberikan yang artinya pengukuran dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur ketepatan *passing* atlet futsal.

3.4.1 Instrument Test

Tes teknik dasar *passing* futsal, peraturan tes sebagai berikut:

- 1) *Passing* dinyatakan tepat sasaran atau akurasi baik apabila bola kembali ke garis start (memantul) tanpa dikuasai dan dapat ditendang kembali.
- 2) Pelaksanaan tes *passing* futsal dibatasi oleh waktu. Hal ini dimaksudkan agar atlet memiliki tekanan untuk melakukan tes dengan baik.
- 3) Petunjuk pelaksanaan instrumen tes teknik dasar *passing* futsal adalah sebagai berikut:

A. Tujuan Tes

Tes ini bertujuan untuk mengukur teknik dasar *passing* atlet futsal.

B. Alat dan Perlengkapan Tes

1. Lapangan futsal
2. Target papan skor dengan panjang 2 meter
Ukuran titik blok adalah:
Panjang: 40 cm
Lebar: 40cm
Ketebalan: $\frac{1}{2}$ cm
3. Bola futsal secukupnya
4. Meteran
5. Cones
6. Pluit
7. Jam tangan
8. Format tes
9. Alat tulis

C. Petugas Pelaksana

1. 1 orang mengatur giliran dan juga starter

- 1 orang sebagai pembimbing sasaran

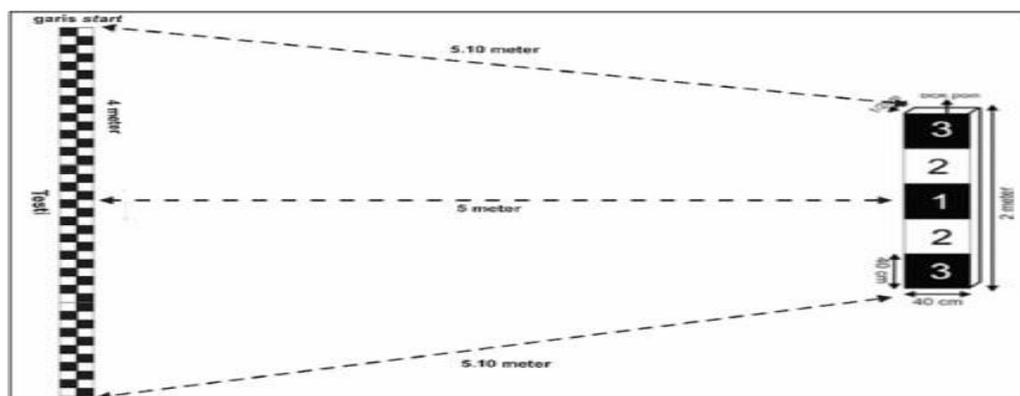
D. Pelaksaan Tes

1. Peserta tes berdiri di belakang garis start dan siap menendang bola ke arah sasaran.
2. Pada aba-aba “ya”, peserta tes segera melakukan passing ke target yang disediakan.
3. Bola harus memantul kembali ke garis start dan ditendang kembali oleh peserta tes.
4. Lakukan gerakan sebanyak-banyaknya tanpa henti.
5. Waktu pelaksanaan 1 menit

E. Nilai

Nilai yang dihitung adalah passing yang sah yaitu passing yang mengenai papan target dan kembali ke garis start dan tidak menginjak garis start.

1. Poin 0 jika bola tidak kembali ke garis start
2. Poin 1 jika bola mengenai sasaran tengah dan kembali ke garis start
3. Skor 2 jika bola mengenai target sisi tengah dan kembali ke garis start
4. Skor 3 jika bola mengenai target sisi akhir dan kembali ke garis start



Gambar 1. Mengembangkan Instrumen Ujian Kelulusan.

Gambar 3. 2

Developed Passing Test Instrument

Sumber : (Doewes et al., 2022)

3.5 Prosedur Penelitian

Menurut (Irfan Syahroni, 2022) prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menyelesaikan permasalahan dalam penelitian.. Penelitian ini menggunakan kelompok

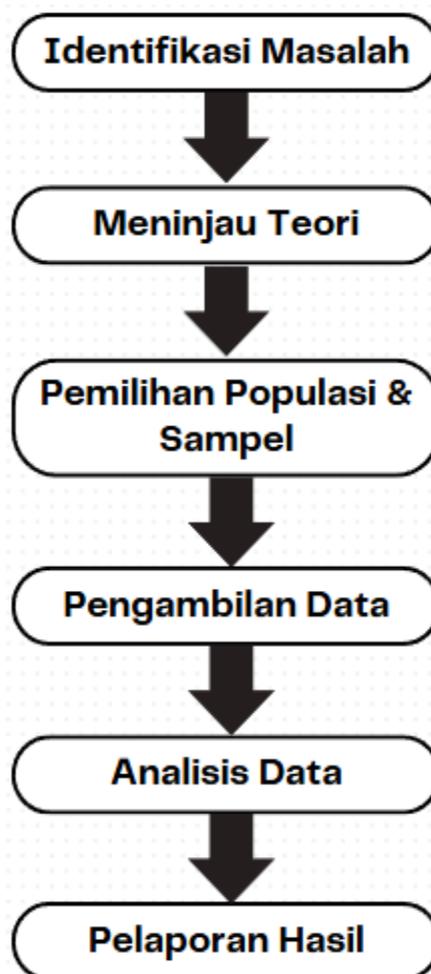
Rafli Setiawan, 2025

PENGARUH LATIHAN PASSING MENGGUNAKAN METODE SMALL SIDED GAMES TERHADAP KETEPATAN PASSING ATLET FUTSAL

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

eksperimen, penelitian mengujicobakan latihan *passing* menggunakan metode *small sided games* terhadap ketepatan passing atlet futsal. Perlakuan dalam proses pelaksanaan eksperimen sebanyak 15 kali pertemuan 3 kali dalam satu minggu.

Ada beberapa rencana yang harus dilakukan dalam penelitian oleh seorang peneliti agar penelitian berjalan dengan baik yang akan dideskripsikan dalam gambar berikut ini :



Gambar 3. 3
Prosedur Penelitian

3.6 Perlakuan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memberikan perlakuan latihan passing menggunakan metode *small sided games* selama 15 kali 3 kali dalam 1 minggu. Sebelum memasuki latihan inti, peneliti akan memberikan pemanasan terlebih dahulu guna mempersiapkan otot pemain agar terhindar dari cedera. Pada sesi inti memberikan latihan inti dengan *treatment* yang akan diberikan pada pemain, dalam

Rafli Setiawan, 2025

PENGARUH LATIHAN PASSING MENGGUNAKAN METODE SMALL SIDED GAMES TERHADAP KETEPATAN PASSING ATLET FUTSAL

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

sesi ini tujuan latihan sudah masuk ke pemberian perlakuan pada pemain. Setelah melakukan latihan akan diakhiri dengan pendinginan, hal ini bertujuan untuk meregangkan dan meredakan otot yang lelah setelah latihan.

Adapun penjelasan setiap pertemuan sebagai berikut :

- 1) Pertemuan ke 1 : Melakukan *pre-test* berupa tes Teknik Dasar Passing Futsal untuk mengetahui kemampuan awal passing sampel.
- 2) Pertemuan ke 2-16 : Diberikan *treatment* berupa *Small Sided Games*, adapun untuk program latihan yang akan dipaparkan pada tabel di bawah.
- 3) Pertemuan ke 17 : Melakukan *post-test* berupa tes Teknik Dasar Passing Futsal untuk mengetahui nilai ketepatan passing setelah diberikan *treatment*.

Tabel 3. 1
Program Latihan Passing Menggunakan Metode *Small Sided Games*

PERTEMUAN	METODE LATIHAN	VOLUME	KETERANGAN
1) 9 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 4 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
2) 12 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 4 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
3) 14 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 4 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
4) 16 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 3 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.

5) 19 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 3 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
6) 21 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 3 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
7) 23 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
8) 26 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
9) 28 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 4 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
10) 30 Maret 2025	SSG 3 vs 3 + 2 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
11) 2 Juni 2025	SSG 3 vs 3 + 2 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
12) 4 Juni 2025	SSG 3 vs 3 + 2 Gawang Kecil	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan

			target gol ke gawang kecil, tanpa melakukan shooting.
13) 6 Juni 2025	SSG 3 vs 3 + 2 Target Cones	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan mengenai cones sebagai target tanpa melakukan shooting.
14) 9 Juni 2025	SSG 3 vs 3 + 2 Target Cones	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan mengenai cones sebagai target tanpa melakukan shooting.
15) 11 Juni 2025	SSG 3 vs 3 + 2 Target Cones	2 menit x 3 repetisi x 5 set	Ukuran lapangan 15m x 20m dengan 2 sentuhan tujuan mengenai cones sebagai target tanpa melakukan shooting.

3.7 Analisis Data

Data penelitian ini diproses menggunakan program statistik SPSS 26. Analisis statistik dan pengolahan data adalah kemampuan program komputer SPSS. Menurut (Sitopu et al., 2021) SPSS merupakan software aplikasi statistik yang populer di kalangan penelitian, karan SPSS dapat membantu pengolaan data. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test merupakan data mentah dan selanjutnya harus diolah dan dianalisis sesuai dengan ketentuan yang berlaku guna menentukan konteks dari data tersebut. Dengan penilaian, aplikasi Statistical Product and Service Solution (SPSS) ini dapat membantu penelitian dan pekerjaan yang berkaitan dengan penyajian, pengolahan, dan analisis data.

3.7.1 Deskripsi Data

Penelitian ini melibatkan populasi atlet futsal dari club DNA FC Kabupaten Bandung. Subjek yang dijadikan sampel adalah sebanyak 12 orang atlet laki-laki dengan rentang usia 16 hingga 18 tahun. Pemilihan sampel didasarkan pada observasi awal terhadap performa tim, di mana ditemukan adanya kesalahan

passing (*passing error*) yang cukup tinggi dalam pertandingan resmi maupun sesi latihan.

3.7.2 Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas data dengan menggunakan *tests of normality Shapiro – Wilk* karena data yang digunakan dalam penelitian ini adalah < 50 responden. Menurut Sugiyono (2014, hlm.114) mengemukakan “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”. Hal ini berarti bahwa 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.

3.7.3 Uji Hipotesis

Menurut (Harlyana, 2012) “Pengujian Hipotesis adalah suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan memutuskan apakah menerima atau menolak hipotesis mengenai parameter populasi”. Adapun menurut (Waluyo edy, 2024) Uji hipotesis digunakan untuk menguji secara statistik suatu pernyataan dan menarik kesimpulan apakah pernyataan tersebut boleh diterima atau tidak. Uji hipotesis merupakan hal penting dalam melakukan suatu penelitian untuk membuat keputusan berdasarkan data. Maka dari itu peneliti dapat memahami dan menerapkan uji hipotesis yang benar, dengan uji hipotesis peneliti dapat menghindari kesalahan dalam menarik kesimpulan dari data yang sudah diperoleh.

3.7.4 Uji *Paired Sample T Test*

Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T Test* adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua pengukuran yang berpasangan dari kelompok yang sama. Menurut Syafriani et al., (2023, hlm. 26) “*Paired Sample T-Test* adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua sampel terkait yang diambil dari subjek yang sama”. Maka dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sampel t-test* yaitu, jika nilai Sig. (2 tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.