

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk meenjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian, hal ini penting karena desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian dan sebagai alat untuk mengontrol variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Sugiyono, 2013 , hlm. 25). Berdasarkan tujuan dan masalah yang diteliti, penelitian yang cocok untuk penelitian ini yaitu The Matching-Only Pretest-posttest. Mengenai The matching-Only pretest-posttest Lutan (2007, hlm. 172) menjelaskan bahwa : “peneliti masih menjodohkan subjek menjadi kelompok control dan kelompok eksperimen dengan variable tertentu.

1. Desain Penelitian

Kelompok Eksperimen	O_1	M	X_1	O_2
Kelompok control	O_1	M	X_2	O_2

Gambar 3.1 Desain penelitian
(sumber :Lutan, 2007, hlm. 173)

Keterangan :

M : Subjek dalam tiap kelompok sudah dijodohkan (dengan variable tertentu)

O_1 : Pretest

X_1 : kelompok menggunakan treatment (latihan imajery)

X_2 : Kelompok control tidak menggunakan treatment (tidak diberi latihan imajery)

O_2 : Posttest

B. Partisipan

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa SSB JAVA PUTRA YUDHA. Jumlah ini diambil dari siswa usia 15 tahun.

C. Populasi/sampel penelitian

Populasi dan sampel merupakan objek yang akan diteliti, dari populasi ini akan didapat informasi atau fakta yang dihadapi.. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SSB Java Usia 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Seluruh jumlah populasi dijadikan sampel di dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan oleh jumlah populasi yang tidak terlalu besar.

Teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan adalah Sampling jenuh, mengenai sampling jenuh menurut Sugiyono (2010, hlm.124) bahwa, “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Karena sampel yang dijadikan penelitian sedikit yakni 20 orang artinya sampel yang digunakan merupakan jumlah dari keseluruhan populasi.

D. Instrument Penelitian

Instrumen merupakan poin penting dalam sebuah penelitian, instrumen berfungsi untuk memperoleh data yang diinginkan dari sebuah penelitian seperti yang diungkapkan Sugiyono (2011, hlm. 102) bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrument adalah alat untuk memperoleh informasi .instrument ini banyak ragamnya, sesuai dengan jenis informasi yang akan dikumpulkan. Suatu syarat yang harus diperhatikan dalam memilih instrument adalah instrument tersebut harus valid (dapat mengukur apa yang hendak diukur) dan reliable (ketetapan hasil). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan shooting Sepakbola, (Nurhasan & Cholil,2007).

Langkah-langkah Tes keterampilan shooting :

1. Tujuan :

Mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menyepak bola ke sasaran.

a. Alat yang digunakan:

- Bola.
- Stop watch.
- Gawang.
- Nomor-nomor.
- Tali.

b. Petunjuk pelaksanaan :

- Testee berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.
- Tidak ada aba-aba dari testee.
- Pada saat kaki testee mulai menendang bola, maka stop watch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai/ kena sasaran.
- Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan

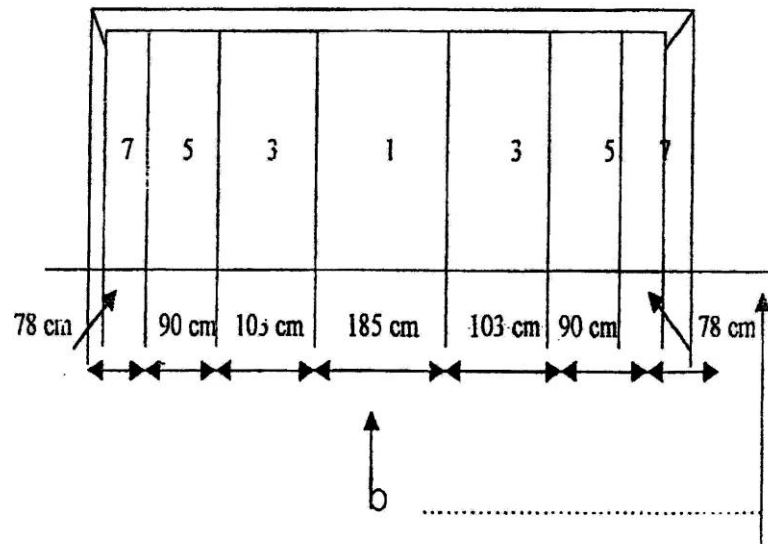
c. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- Bola keluar dari daerah sasaran.
- Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 dari sasaran.

d. Cara Menskor :

- Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.

- Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar

Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran

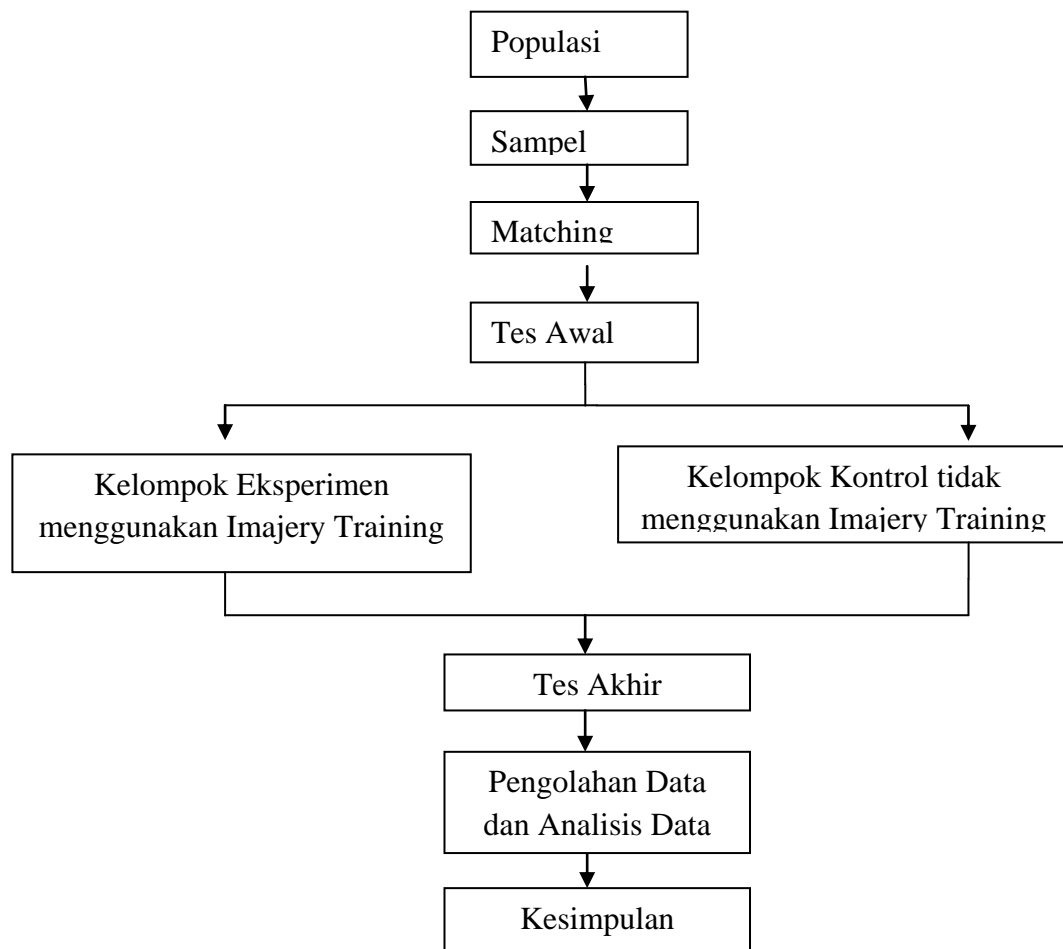
Gambar 3.2

Diagram lapangan tes menembak bola ke sasaran

(Sumber:Nurhasan:2010)

E. Prosedur penelitian :

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.3 pengolahan data

(sumber:penulis)

F. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian Eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan. Disamping itu penulis juga ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Dipertegas oleh Lutan (2001, hlm. 92) bahwa

“penelitian Eksperimen adalah hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variable pertama, dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat”. Dari pernyataan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki satu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Maka dalam metode eksperimen harus ada dua faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan *variable* bebas adalah *Imajery Training* untuk pengaruhnya terhadap *variable* terikatnya yaitu keterampilan hasil shooting sepak bola.

G. Variabel Penelitian

Sebagaimana dikemukakan oleh Hatch dan Farhady (Sugiyono, 2011, hlm. 3) bahwa “Variabel adalah atribut seseorang atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain.

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Umar (2003, hlm. 50) bahwa “variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. “Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Imajery Training* yang disimbolkan dengan “X”.

2. Variabel Terikat

Sebagaimana dikemukakan oleh Umar (2003, hlm. 50) bahwa “Variabel terikat adalah variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. “variabel terikat dalam penelitian ini adalah Keterampilan Hasil Shooting Sepakbola yang disimbolkan dengan “Y”.

H. Program Latihan

Pada penyusunan program ini, ada dua program yang akan dilakukan dalam melakukan treatment kepada para sampel yang akan diuji, yang pertama latihan untuk melakukan imajery :

1. Cari tempat yang tenang sehingga tidak akan terganggu, ambil posisi yang nyaman dan usahakan relaks.
2. Imajinasi yang diberikan harus positif dan berhasil, jangan negative.
3. Mengikutsertakan sebanyak mungkin penginderaan.
4. Berimajinasi secara keseluruhan.
5. Akhiri latihan ini dengan bernafas dalam-dalam, membuka mata dan kembali menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Berikut ini disajikan pelaksanaan latihan *imagery* yaitu menggambarkan atau membayangkan keseluruhan pola teknik sejak awal hingga akhir atau tentang bagian-bagian tertentu. Contoh seorang pemain olahraga melakukan latihan *imagery*:

1. Duduk di tempat yang nyaman; kaki dan tangan jangan disilangkan. Setelah mendapatkan posisi yang santai, tutup mata anda dan cobalah mengingat suatu penampilan permainan sepak bola ketika anda melakukan shooting. Bayangkan kejadian itu segamblang mungkin.
2. Bayangkan anda melakukan shooting; dimulai dengan posisi kaki, mengayunkan kaki, memikirkan sasaran, saat perkenaan dan masuk sesuai sasaran.

program latihan Imajery Training

(Sumber : Penulis).

Tabel 3.1

Program Latihan *Imajery & Shooting* Kelompok Eksperimen

(Sumber : Penulis)

Minggu	Pertemuan	<i>Imajery</i>	Bentuk Latihan	Waktu
I	1-3	<ul style="list-style-type: none"> • Bayangkan anda membayangkan seolah-olah 	Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan	0-2 menit

		<p>sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan kaki bagian dalam diawali dengan <i>dribbling</i> lalu melakukan <i>shooting</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutup mata dan bayangkan anda sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan kaki bagian dalam diawali dengan <i>dribbling</i> lalu melakukan <i>shooting</i> ke gawang. • Buka mata kembali dan bandingkan bayangan anda dengan objek yang nyata. • Tutup mata kembali dan 	<p>kaki Bagian dalam dengan diawali dengan <i>dribbling</i> lalu <i>shooting</i> ke gawang</p>	
--	--	---	--	--

		<p>lihat semua objek secara detail.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penenangan 		
II	4-6	<ul style="list-style-type: none"> • Bayangkan anda membayangkan seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan kaki bagian luar diawali dengan saling berhadapan lalu melakukan <i>passing-backpassing</i> setelah itu melakukan <i>shooting</i> ke gawang • Tutup mata dan seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan kaki bagian luar 	<p>Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar dengan diawali sampel saling berhadapan lalu melakukan <i>passing-backpassing</i> setelah itu melakukan <i>shooting</i> ke gawang</p>	0-2 menit

		<p>diawali dengan saling berhadapan lalu melakukan <i>passing-backpassing</i> setelah itu melakukan <i>shooting</i> ke gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buka mata kembali dan bandingkan bayangan anda dengan objek yang nyata. • Tutup mata kembali dan lihat semua objek secara detail. • Penenangan 		
III	7-9	<ul style="list-style-type: none"> • Bayangkan anda membayangkan seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan 	<p>Latihan <i>Shooting</i> menggunakan punggung kaki dengan bola diam atau bola mati</p>	0-2 menit

		<p>punggung kaki dengan bola diam atau bola mati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutup mata dan bayangkan anda seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki dengan bola diam atau bola mati • Buka mata kembali dan bandingkan bayangan anda dengan objek yang nyata. • Tutup mata kembali dan lihat semua objek secara detail. • Penenangan 		
IV	10-12	<ul style="list-style-type: none"> • Bayangkan anda membayangkan 	Latihan <i>Shooting</i>	0-2 menit

		<p>seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> dengan diawali melewati lawan dan diakhiri <i>shooting</i> ke gawang.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutup mata dan bayangkan anda seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> dengan diawali melewati lawan dan diakhiri <i>shooting</i> ke gawang. • Buka mata kembali dan bandingkan bayangan anda dengan objek yang nyata. • Tutup mata kembali dan lihat semua objek secara detail. 	<p>dengan diawali melewati lawan dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke gawang</p>	
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Penenangan 		
V	13-15	<ul style="list-style-type: none"> • Bayangkan anda membayangkan seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diawali dengan <i>dribbling</i> lalu melakukan <i>shooting</i>. • Tutup mata dan bayangkan anda seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diawali dengan <i>dribbling</i> lalu melakukan <i>shooting</i>. • Buka mata kembali dan bandingkan bayangan anda 	<p>Latihan</p> <p><i>Shooting</i></p> <p>menggunakan</p> <p>Punggung kaki</p> <p>diawali</p> <p><i>dribbling</i> lalu</p> <p><i>shooting</i> ke</p> <p>gawang</p>	0-2 menit

		<p>dengan objek yang nyata.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutup mata kembali dan lihat semua objek secara detail. • Penenangan 		
VI	16	<ul style="list-style-type: none"> • Bayangkan anda membayangkan seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diawali dengan <i>dribbling</i> lalu melakukan <i>shooting</i>. • Tutup mata dan bayangkan anda seolah-olah sedang melakukan <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki diawali dengan 	<p>Latihan <i>Shooting</i> menggunakan kaki bagian luar dengan bola diam atau bola mati</p>	0-2 menit

		<p><i>dribbling</i> lalu melakukan <i>shooting</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buka mata kembali dan bandingkan bayangan anda dengan objek yang nyata. • Tutup mata kembali dan lihat semua objek secara detail. • Penenangan 		
--	--	--	--	--

Tabel 3.2
Program Latihan *Shooting* Kelompok Kontrol
(Sumber : Penulis)

Minggu	Pertemuan	Bentuk Latihan	Waktu
I	1-3	Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan kaki Bagian dalam dengan diawali dengan <i>dribbling</i> lalu <i>shooting</i> ke gawang	0-2 menit
II	4-6	Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar dengan diawali sampel saling berhadapan lalu melakukan <i>passing- backpassing</i> setelah itu melakukan <i>shooting</i> ke gawang	0-2 menit

III	7-9	Latihan <i>Shooting</i> menggunakan punggung kaki dengan bola diam atau bola mati	0-2 menit
IV	10-12	Latihan <i>Shooting</i> dengan diawali melewati lawan dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke gawang	0-2 menit
V	13-15	Latihan <i>Shooting</i> menggunakan Punggung kaki diawali <i>dribbling</i> lalu <i>shooting</i> ke gawang	0-2 menit
VI	16	Latihan <i>Shooting</i> menggunakan kaki bagian luar dengan bola diam atau bola mati	0-2 menit

I. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan metode latihan dan desain yang digunakan, adapun langkah-langkah sebagai berikut dalam pengumpulan data : 1. Menetapkan Populasi dan sampel, 2. Tes awal, 3. Matching, 4. Sampel dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok control, 5. Tes akhir, 6. Pengolahan dan analisis data, 7. Kesimpulan.

J. Teknik Analisis data

Peneliti menggunakan statistic parametric Uji-t yaitu Paired Sample t-test untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah imajery training terhadap keterampilan shooting sepakbola di SSB Java. Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* Seri 17. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Input data dari skor tes keterampilan shooting sepakbola pada program komputer Microsoft Excel 2007.

2. Selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis, dengan tujuan dapat memperoleh kesimpulan penelitian. Dalam pelaksanaannya pengolahan data dilakukan melalui dua tahapan, yaitu uji asumsi statistik dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi Statistik

Uji asumsi statistik merupakan tahapan pengolahan data melalui rumus-rumus statistik, dengan tujuan akhirnya menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam tahapannya, uji asumsi statistik melalui tahapan sebagai berikut:

a. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan tahapan pengolahan untuk memperoleh informasi mengenai data, diantaranya rata-rata, standar deviasi, varians, skor terendah dan skor tertinggi. Selain disajikan dalam bentuk angka, deskripsi data juga disajikan dalam bentuk diagram batang.

b. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji Kolmogorov-smirnov, dengan asumsi kelompok sampel termasuk ke dalam sampel kecil atau 30 ke bawah. Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. Atau $P\text{-value} > 0,05$ maka data dinyatakan normal
- 2) Jika nilai Sig. Atau $P\text{-value} < 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal.

c. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah data memiliki varians yang sama atau tidak, dengan kata lain homogen atau tidak. Selain itu juga untuk menentukan langkah pengujian statistik berikutnya, apakah menggunakan statistic parametric atau nonparametric. Apabila data berdistribusi normal dan homogen, maka pengolahan dilakukan dengan statistic parametric. Sebaliknya apabila data berdistribusi normal tapi tidak homogen, maka pengujian dengan statistic nonparametrik.

Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan *Lavene Statistik* hasil *output* dari SPSS. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. Atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen
- 2) Jika nilai Sig. Atau *P-value* $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

d. Uji-T (Uji dua rata-rata)

Uji-t atau uji dua rata-rata dilakukan untuk menguji perbedaan rata-rata pada kedua data. Dalam hal ini uji-t dilakukan dengan cara, *paired sample t-test* dan *Independent Sample T-Test*. *Paired sample t-test* dilakukan untuk menguji dua data dalam satu kelompok sampel, yaitu menguji data tes awal dan tes akhir, sedangkan *Independent Sample T-Test* dilakukan untuk menguji perbedaan kelompok control dan kelompok eksperimen. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. Atau *P-value* $> 0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat pengaruh.
- 2) Jika nilai Sig. Atau *P-value* $< 0,05$ maka dinyatakan terdapat pengaruh

e. Uji Hipotesis

1) Hipotesis 1

Terdapat pengaruh *imajery training* terhadap *keterampilan shooting sepakbola* di SSB Java .

H₀: Tidak terdapat pengaruh *imajery training* terhadap *keterampilan hasil shooting sepakbola* di SSB Java.

H₁: Terdapat pengaruh *imajery training* terhadap *keterampilan hasil shooting sepakbola* di SSB Java.

Kriteria keputusan:

- 1) Terima H₀ jika probabilitas (Sig.) > 0,05.
- 2) Tolak H₀ jika probabilitas (Sig.) < 0,05.