

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Di dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode penelitian agar peneliti mendapatkan hasil yang objektif, dapat dipercaya, bermanfaat dan dapat dipertanggung jawabkan. Metode adalah cara untuk dipergunakan untuk menentukan hasil tertentu, Sugiyono (2017, hlm. 2) menjelaskan bahwa “penelitian pada dasarnya cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Oleh sebab itu di dalam sebuah penelitian harus ada metode sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian.

Dalam melakukan suatu penelitian diperlukan suatu metode. Metode adalah cara utama yang dipergunakan dalam mencapai suatu tujuan. Dan sedangkan penelitian adalah penyelidikan yang dilakukan untuk memperoleh jawaban penelitian tersebut. Arikunto (2010, hlm. 203) menjelaskan metode adalah “cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Oleh sebab itu dalam suatu penelitian harus ada metode yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Penelitian eksperimen untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan.”. Adapun menurut Sugiyono (2017, hlm. 72) mengungkapkan bahwa “eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Dari definisi beberapa ahli di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa eksperimen adalah metode yang bisa digunakan dalam melakukan penelitian untuk mencari pengaruh dengan memberikan perlakuan atau *treatment* pada suatu kelompok.

Metode ini penulis gunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan (*treatment*) yang dalam hal ini adalah penggunaan latihan *ball feeling* terhadap hasil *dribbling* pada pemain usia-10 tahun di SSB Wira Bangsa Sukamelang.

B. Populasi dan Sampel

A. Populasi

Dalam melakukan penelitian dari menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Sugiyono (2017, hlm. 80) menjelaskan 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”. Populasi disini maksudnya bukan hanya orang atau makhluk hidup, akan tetapi juga benda-benda alam yang lainnya. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, akan tetapi meliputi semua karakteristik, sifat-sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut. Bahkan satu orangpun bisa digunakan sebagai populasi, karena satu orang tersebut memiliki berbagai karakteristik, misalnya seperti gaya bicara, disiplin, pribadi, hobi dan lain sebagainya. Sedangkan Arikunto (2010, hlm. 173) menyatakan populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian”. Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet di SSB Wira Bangsa Sukamelang yang berjumlah 44 atlet.

B. Sampel

Dalam menentukan sampel dapat menggunakan semua anggota populasi data dapat pula menggunakan sebagian dari populasi. Sugiyono (2017, hlm. 81) sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Hal yang dikemukakan oleh Arikunto (2010, hlm. 175) sampel adalah “sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Dari kedua pernyataan di atas dapat diartikan bahwa sampel terdiri atas subyek penelitian (responden) yang menjadi sumber data yang terpilih dari hasil pekerjaan teknik penyampelan (teknik sampling). Menurut Sugiyono (2017, hlm. 82) untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.

Teknik sampling pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *Probability Sampling* dan *Nonprobability Sampling*. *Probability Sampling* meliputi, *simple random*, *proportionate stratified random*, *disproportionate stratified random*, dan *area random*. *Non-probability sampling* meliputi, *sampling sistematis*, *sampling kuota*, *sampling aksidental*, *purposive sampling*, *sampling jenuh*, dan *snowball sampling*.

Dari penjelasan teknik sampling yang telah dijelaskan di atas dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling* dimana peneliti mengambil sampel yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Sugiyono (2017, hlm. 85) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

Jadi *purposive sampling* dilakukan dengan mengambil orang-orang yang dipilih betul oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri spesifik yang sesuai dengan tujuan penelitian agar penelitian ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Penulis membuat kriteria khusus untuk menentukan orang-orang yang termasuk ke dalam populasi tersebut hingga eliminasi dan diambil sisanya untuk di jadikan sampel oleh peneliti. Sampel yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola KU-10 tahun SSB Wira Bangsa Sukamelang yang aktif mengikuti latihan dengan berjumlah 16 orang. Dari 16 sampel tersebut terbagi menjadi dua kelompok yaitu 8 orang kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol dengan pembagian sampel menggunakan rumus A-B-B-A.

C. Desain dan Alur Penelitian

Penelitian akan berjalan baik apabila penelitian tersebut memiliki langkah-langkah dan desain penelitian. Hal ini dilakukan agar alur penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan dan tujuan serta hasil dari penelitian dapat tercapai sesuai yang peneliti harapkan. Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian, yang membantu penelitian dalam pengumpulan dan menganalisis data. Arikunto (2010, hlm. 51) desain penelitian adalah “rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai

ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Desain penelitian juga memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *pretest-posttest* kontrol group design, adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut.

$O_1 \times O_2$
$O_3 \times O_4$

Desain Penelitian Eksperimen
Sumber: Sugiyono (2017, hlm. 74)

Keterangan :

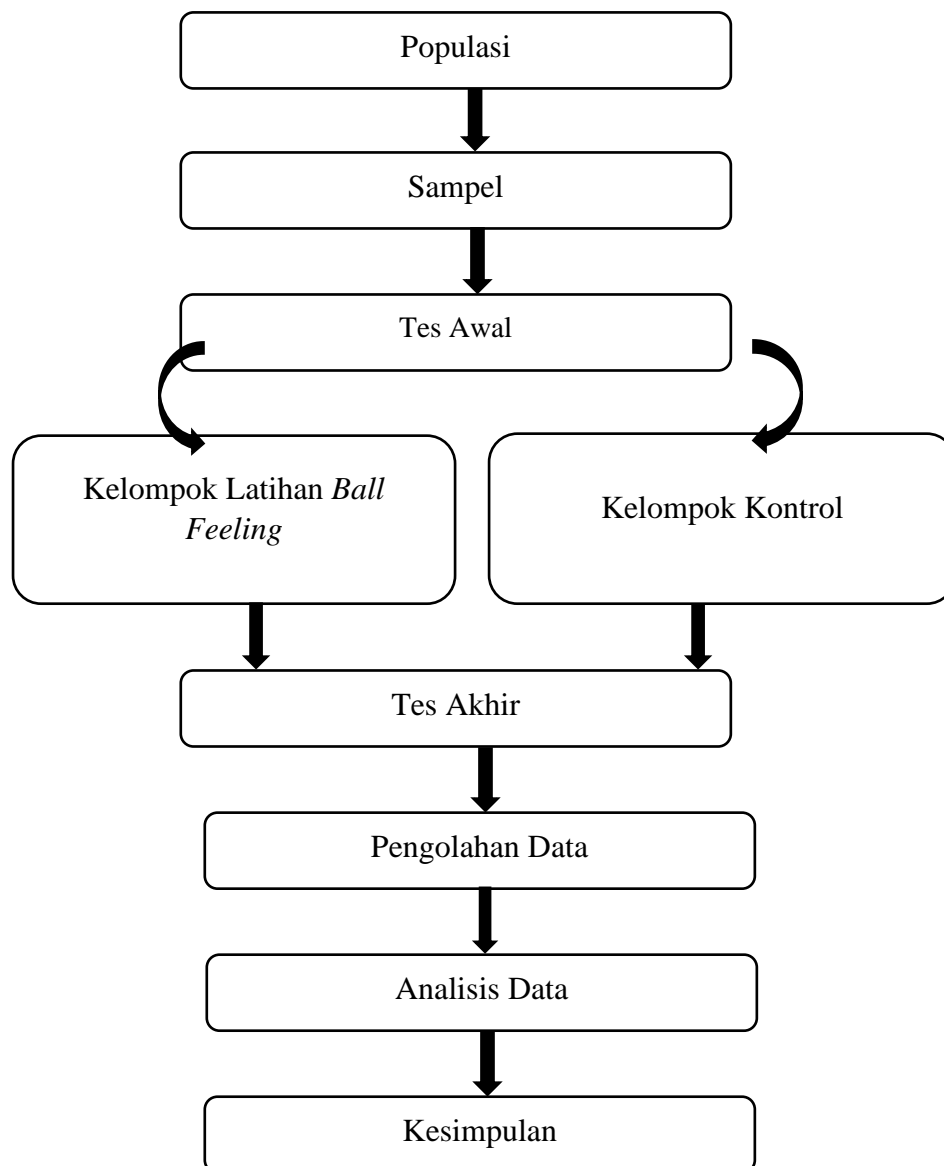
O_1 : *pre-test* kelompok eksperimen

O_2 : *post-test* kelompok eksperimen

O_3 : *pre-test* kelompok kontrol

O_4 : *post-test* kelompok kontrol

X : *treatment*



D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2017, hlm. 102) adalah “suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Sedangkan Arikunto (2010, hlm. 203) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

Iren Gutawa, 2019

PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP HASIL DRIBBLING PADA PEMAIN USIA-10 TAHUN SSB WIRA BANGSA SUKAMELANG

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

Dari kedua pernyataan di atas dapat diartikan bahwa instrumen penelitian adalah alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diajukan dalam penelitian, hasil dari pengolahan data ini kemudian akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan dari hasil penelitian dan akan menjawab permasalahan yang ada.

Penulis menggunakan tes *dribbling* sebagai alat pengumpul data, sesuai konsep penelitian yaitu pengaruh latihan *ball feeling* terhadap hasil *dribbling* pada pemain usia-10 tahun di SSB Wira Bangsa Sukamelang. Dalam penelitian ini dilakukan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan. Untuk mengukur kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola dilakukan dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Irianto, S. (1995) dalam Syaifudin, R, dkk. (2016, hlm. 91) dengan cara menerapkan beberapa *cones* dengan rentang jarak 5 meter dan dilakukan dua kali kesempatan tes, instrumen tersebut mempunyai nilai validitas 0,896 dan realibilitas sebesar 0,879.

Pelaksanaan tes keterampilan *dribbling* adalah sebagai berikut :

a. Tujuan :

Mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.

b. Alat yang Digunakan :

1. Bola
2. *Stop watch*
3. Enam buah rintangan (tongkat/lembing)
4. Tiang bendera
5. Kapur

c. Petunjuk Pelaksanaan :

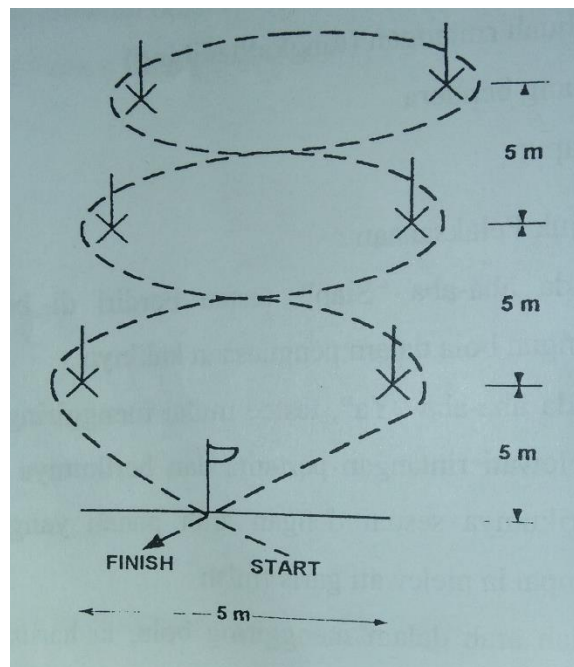
1. Pada aba-aba “Siap”, *testee* berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya
2. Pada aba-aba “Ya”, *testee* mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*.
3. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula *stop watch* tetap jalan.

4. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

d. Gerakan Tersebut Dinyatakan Gagal Bila :

1. *testee* menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
2. *testee* menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
3. *testee* menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut.



Gambar 3.1
Test Dribbling

Sumber : Nurhasan & Cholil (2014, hlm. 212)

e. Cara Menskor :

Waktu yang ditempuh oleh *testee* dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

E. Prosedur Penelitian

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekola Sepakbola (SSB) Wira Bangsa Sukamelang bertempat di Jl. Pramuka Kelurahan Sukamelang kec/kab Subang. Waktu penelitian dilaksanakan dari tanggal 17 Juni sampai 26 Juli 2019, dilakukan dengan perlakuan eksperimen selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi

pertemuan tiga kali dalam seminggu. Mengenai jangka waktu latihan menurut Kosasih, E. (1985, hlm. 28) mengatakan bahwa “latihan tiga kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Selain itu Bompa (1994, hlm. 86) mengatakan bahwa “siswa (atlet) berlatih 3 kali dalam seminggu, tergantung dari keterlibatannya dalam olahraga”. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama enam minggu atau lebih. Dengan pelatihan yang diberikan tiga kali dalam seminggu secara teratur akan mengalami peningkatan yang berarti.

Berikut adalah urutan jadwal pertemuan selama seminggu:

1. Senin, Pukul 15.30-17.30 WIB.
2. Rabu, Pukul 15.30-17.30 WIB.
3. Jumat, Pukul 15.30-17.30 WIB.

Pre-test dilaksanakan dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan awal menggiring bola siswa SSB Wira Bangsa Sukamelang. Sedangkan *post-test* dilaksanakan untuk melihat hasil dari perlakuan yang telah diberikan. Kemudian untuk latihan dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Berikut uraian dari tiga tahap latihan di atas :

2. Pemanasan

Sebelum masuk ke latihan inti, sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi tubuh sampel agar nantinya saat melakukan latihan inti/*treatment* sampel telah siap. Latihan pemanasan yang diberikan yaitu peregangan statis dan dinamis

3. Latihan Inti

Latihan inti yang diberikan oleh peneliti adalah pelatihan *ball feeling* yang sudah disusun secara sistematis dengan adanya penambahan beban setiap pertemuannya.

4. Pendinginan

Setelah sampel melakukan latihan inti/*treatment*, peneliti memberikan penenangan yang bertujuan untuk mengurangi resiko cedera karena faktor kelelahan otot akibat latihan. Pendinginan atau *cooling down* diberikan dengan *jogging* santai 3-4 menit, dilanjutkan dengan peregangan dinamis berpasangan dan disambung peregangan pasif untuk merileksasikan otot.

F. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari hasil pengetesan masih merupakan skor-skor mentah, belum berarti sebelum diolah. Supaya skor-skor itu mempunyai arti, maka data tersebut harus diolah secara statistik agar menimbulkan kebenaran untuk menjawab persoalan-persoalan atau yang diajukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan Aplikasi SPSS 24, adapun langkah-langkah yang harus ditempuh dalam pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut :

1. Uji deskriptif
2. Uji normalitas
3. Uji homogenitas
4. Uji *paired sample t test*