

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen. Menurut (Saebani, 2018) Quasi eksperimen adalah eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen, tetapi tidak menggunakan penugasan secara acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan. Desain penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* Hal yang pertama dilakukan peneliti adalah melakukan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah dilakukan *pretest* kemudian peneliti akan membagi kelompok menjadi dua yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan permainan target dan kelompok control diberi latihan konvensional. Setelah diberikan perlakuan maka tahap akhir akan dilakukan *posttest* yaitu mengukur kembali ketepatan *shooting* dengan tes ketepatan *shooting*. Hasil kedua tes kemudian diolah dan dibandingkan, apakah terdapat pengaruh metode latihan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting*.

Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Control	O ₁	-	O ₂

Gambar 3.1 *Pretest-Posttest Control Group Design*

Sumber : (Dr. Beni Ahmad Saebani, M.Si. & H Yana Sutrisna, 2018)

Keterangan :

M : Sampel yang sudah ditentukan dengan kriteria.

O₁ : *Pre test* (Ketepatan *Shooting*).

X : Melakukan latihan target.

O₂ : *Posttest* (Ketepatan *Shooting*).

Dalam penelitian ini perubahan antara hasil pretest dan posttest dari kelompok eksperimen dapat terjadi akibat pengaruh dari perlakuan yang diberikan (*treatment*), sedangkan untuk kelompok kontrol jika terjadi perubahan disebabkan oleh latihan konvensional yang dilakukan karena untuk kelompok kontrol tidak diberi perlakuan (*treatment*). Dalam penelitian ini membutuhkan waktu 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan.

Alif Sya'ban Ghaly Habitullah, 2019

PENGARUH METODE LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN HASIL KETEPATAN SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL

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

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi

Kelompok yang lebih besar yang diharapkan diterapkan hasilnya disebut populasi (Fraenkel, 2013) Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemain Garuda FC yang terdiri dari 20 orang.

3.2.2 Sampel

Menurut (Fraenkel, 2013) Sampel dalam penelitian adalah kelompok dimana informasi diperoleh, peneliti menggunakan penilaian personal dalam memilih sampel. Teknik sampling yang digunakan sampling jenuh menurut (Machali, 2016) teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Sampel yang digunakan berjumlah 20 orang. Kriteria sampel yang dipilih adalah sebagai berikut :

- a) Para pemain Garuda FC.
- b) Bersedia mengikuti program dari awal tes, treatment, sampai test akhir.

Setelah mendapatkan sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil *pretest* dari yang tertinggi sampai dengan terendah, kemudian dilakukan pembagian kelompok eksperimen.

3.3 Instrument Penelitian

Instrument adalah alat atau fasilitas yang akan digunakan peneliti pada saat pengambilan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik dalam mengambil tes. Menurut (Kuntjojo, 2009) Kegiatan pengumpulan data dilakukan dengan teknik tertentu dan menggunakan alat tertentu yang sering disebut instrumen penelitian. Untuk menguji ketepatan instrument yang digunakan adalah *shooting*. Instrumen ini diambil dari (Basri, 2018) tes ini untuk menguji ketepatan *shooting*. Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *shooting* para pemain Garuda FC, maka dilakukan tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*Post test*) menggunakan intrument yang telah disebutkan.

Untuk melakukan tes ini, akan membutuhkan :



Gambar 3.2 Gawang

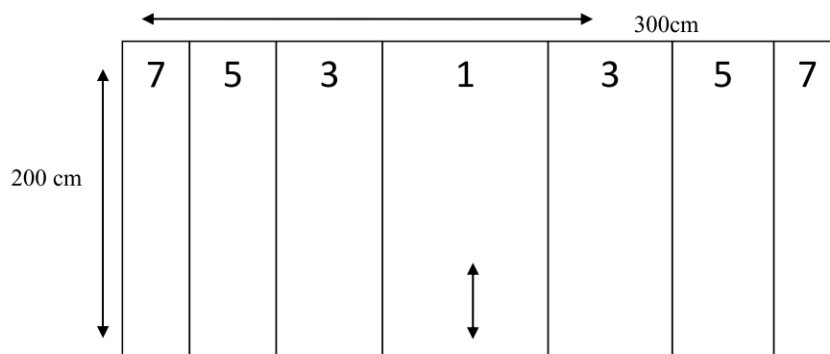
Sumber : https://2.bp.blogspot.com/-w8S5IZ-3J0E/Vz0SogQ0oxI/AAAAAAAAATg/mVJIJlgZRJkMadEovL1d-mIO_oYPghVFACLCB/s400/ukuran%2Bgawang%2Bfutsal%2Bstandar%2Binternasional.jpg



Gambar 3.3 Bola

Sumber :

<https://www.google.co.id/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwiVx4vWIMfjAhUbf30KHYYQXAUoQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.blibli.com%2Fbeli%2Fbola-futsal-harga-murah&psig=AovVaw04ZZ5cqI6sc464abt9cC-k&ust=1563837994826776>



Gambar 3.4 Instrument Tes Ketepatan Shooting

Sumber : (Basri, 2018)

3.4 Perlengkapan Penelitian

Tujuannya untuk mengukur ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Alat perlengkapan :

- 1) Pluit.
- 2) Bola.
- 3) Gawang.
- 4) Tali.
- 5) Kertas Skor.
- 6) Alat Tulis.
- 7) Petugas 3 orang (Memanggil sampel, mengukur, pencatat hasil)

3.4.1 Pelaksanaan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan *shooting* para pemain Garuda FC, *shooting* dilakukan sebanyak 3 kali tendangan menggunakan kaki terkuatnya. *Shooting* dilakukan pada jarak 6 m dari gawang dan bola menuju gawang yang sudah di berikan tanda sasaran.

Pelaksanaan dari tes ini adalah :

- 1) Sampel menendang menggunakan kaki bagian terkuatnya atau yang biasa di gunakan oleh sampel
- 2) *Shooting* dilakukan dari jarak 6 m dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2m dan lebar 3m. kemudian dibagi menjadi 7 bagian.

3.4.2 Penilaian

Penilaian untuk tes ini adalah sebagai berikut:

- 1) Skor 1 yang berukuran 76cm, skor 3 yang berukuran 43cm, skor 5 yang berukuran 37cm, skor 7 yang berukuran 32cm.
- 2) Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak mendapat nilai dan tidak boleh diulang.
- 3) Jika bola mengenai tali pemisah maka akan diambil skor yang tertinggi.
- 4) Setiap pemain melakukan 3 kali tendangan *shooting*.

Alif Sya'ban Ghaly Habitullah, 2019

PENGARUH METODE LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN HASIL KETEPATAN SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL

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

Tabel 3.1
Norma Penelitian

No.	Jumlah Total Skor	Kategori
1.	> 17	Baik Sekali
2.	10	Baik
3.	6	Sedang
4.	< 4	Kurang

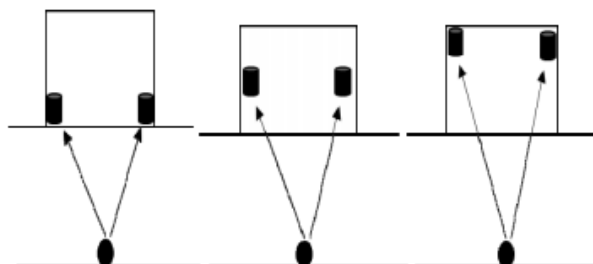
3.5 Treatment

3.5.1 Goalling

Permainan ini menggunakan bola futsal dengan sasaran botol aqua yang di letakkan pada sisi sisi gawang.

Prosedur melakukan latihan target *goalling* :

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- Saat aba-aba peluit pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan orang yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi progam latihan selesai.



Gambar 3.5 *Goalling*

Sumber :

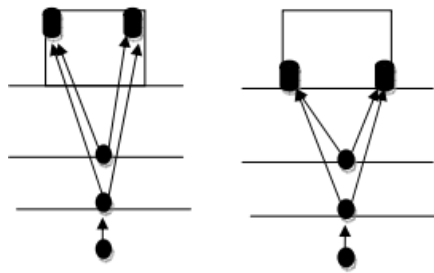
https://eprints.uny.ac.id/52804/1/SKRIPSI_Jupri%20Edho%20Imastra%20Wardana_13603141019.pdf

3.5.2 *Girshoot*

Shooting menuju sasaran target dengan cara menggiring bola terlebih dahulu.

Prosedur melakukan latihan target *girshoot* :

- a) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- b) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- c) Saat aba-aba peluit pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan orang yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.



Gambar 3.6 *Girshoot*

Sumber :

https://eprints.uny.ac.id/52804/1/SKRIPSI_Jupri%20Edho%20Imastra%20Wardana_13603141019.pdf

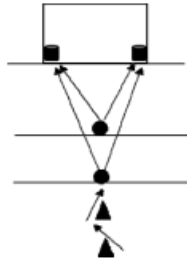
3.5.3 *Zig-Zag Shoot*

Shooting dilakukan setelah melewati hadangan lawan.

Prosedur melakukan latihan *Zig-Zag Shoot* :

- a) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- b) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.

- c) Saat aba-aba peluit pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan orang yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.



Gambar 3.7 *Zig-Zag Shoot*

Sumber :

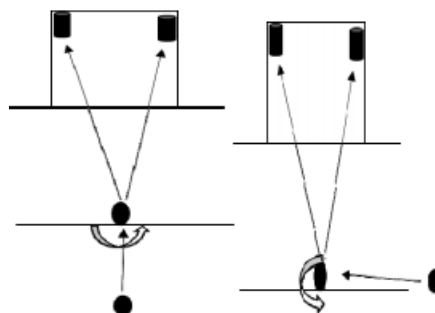
https://eprints.uny.ac.id/52804/1/SKRIPSI_Jupri%20Edho%20Imastra%20Wardana_13603141019.pdf

3.5.4 *Bolbal Shoot*

Permainan ini mengarah pada antisipasi operan dari belakang dan samping sebelum melakukan shooting ke gawang.

Prosedur melakukan latihan *Bolbal Shoot* :

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- Saat aba-aba peluit pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan orang yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.



Gambar 3.8 *Bolbal Shoot*

Sumber :

https://eprints.uny.ac.id/52804/1/SKRIPSI_Jupri%20Edho%20Imastra%20Wardana_13603141019.pdf

Alif Sya'ban Ghaly Habitullah, 2019

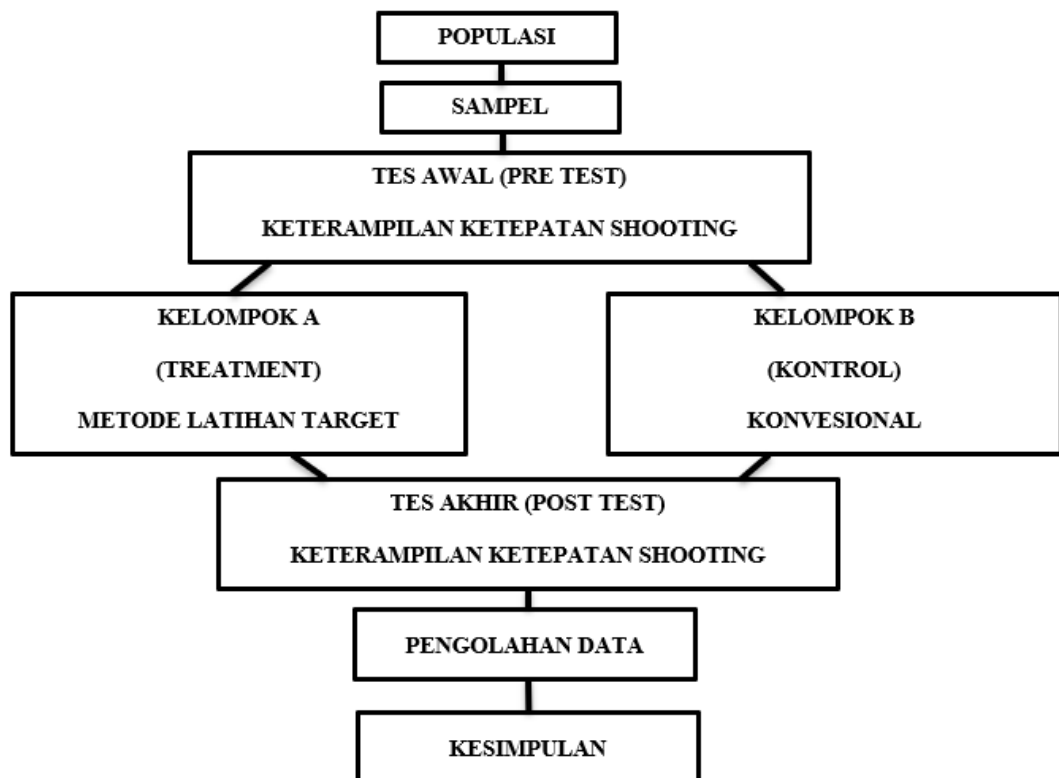
PENGARUH METODE LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN HASIL KETEPATAN SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL

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

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan shooting. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* ketepatan shooting dengan metode latihan target sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan permainan target.

Gambaran prosedur langkah-langkah penelitian :



Gambar 3.9 Alur Penelitian
Sumber : (Basri, 2018)

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah pengambilan data dilakukan, selanjutnya penulis akan mengolah data dan menganalisis data yang sudah didapat. Pengolahan dan analisis data dilakukan penulis dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution.22* (SPSS). Pada bagian ini penulis menjelaskan analisis data menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk uji normalitas dan homogenitas data. Lalu untuk analisis data menggunakan uji *paired sample T test*.

- 1) Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Shapiro-Wilk*, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $\rho > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $\rho < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal.
- 2) Disamping pengujian terhadap penyebaran data yang akan dianalisis, perlu adanya uji homogenitas untuk mengetahui bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berada dari populasi yang homogen. Pada uji homogenitas kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu tes adalah jika $\rho > 0,05$ dan $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $\rho < 0,05$ dan $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ test dikatakan tidak homogen.
- 3) Uji Hipotesis untuk menjawab hipotesis dari dua data tersebut apabila H_0 ditolak atau diterima dengan membandingkan $t \text{ hitung}$ dan $t \text{ tabel}$. Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variable antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($\rho < 0,05$). Data yang diperoleh dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) akan dianalisis secara statistik diskriptif menggunakan uji t dengan program SPSS komputer dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji t ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting*.