

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Metode Penelitian**

Dalam suatu metode penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan. Metode dalam suatu penelitian merupakan suatu cara yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan dalam sebuah penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan mengumpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai dengan prosedur yang biasa dipergunakan diantaranya histories, deskriptif, dan eksperimen.

Dalam metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen. Menurut Arikunto (2010, hlm. 9) bahwa “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”. Sedangkan menurut Sugiyono (2012, hlm. 72) mengatakan bahwa “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Berdasarkan uraian penelitian tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap obyek penelitian dengan memberikan perlakuan. Tujuannya untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab-akibat dengan cara memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Mengenai metode eksperimen ini Surakhmad (1980, hlm. 149) “Dalam arti yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”.

Bangkit Pramudya Putra, 2019

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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

Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas yaitu pelatihan *Small sided games One Touch* dan *two touch* terhadap keterampilan *passing* yang diberikan selama 5 minggu dan 1 minggunya terdiri dari 3x pertemuan. *Treatment* ini diberikan dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari pelatihan *Small sided games One touch* dan *Two touch* terhadap keterampilan *passing* dalam sepakbola.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi**

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk dapat suatu permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut sugiyono (2012:61) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Sedangkan menurut Lutan, Berliana dan Sunaryadi (2007, hlm. 82) menjelaskan bahwa “Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya”.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Sepakbola PSBUM UPI Bandung yang berjumlah 103 orang. Selain itu peneliti juga terlibat dalam kepengurusan selama kurang lebih 1 tahun kebelakang, dan peneliti juga terlibat langsung di lapangan sehingga ketika melakukan penelitian, intensitas waktu peneliti akan sepenuhnya tercurah di lapangan.

Pada dasarnya PSBUM UPI didirikan untuk dijadikan salah satu Laboratorium bagi Mahasiswa FPOK UPI yang menggeluti cabang olahraga baik itu menjadi seorang pemain, pelatih, maupun menjadi seorang pengurus klub sepakbola yang baik sebelum masuk kedalam dunia sepakbola yang lebih profesional.

### **b. Sampel**

Bangkit Pramudya Putra, 2019

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi sebagai sumber informasi/data. Sampel yang akan diambil sebagai percobaan harus diperhatikan. Menurut Sudjana (2005, hlm. 6) “Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi”. Sedangkan menurut Sugiyono (2002, hlm. 56) menjelaskan bahwa : “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Selanjutnya Lutan, Berliana dan Sunaryadi (2007, hlm. 80) menjelaskan bahwa :“Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data/informasi itu diperoleh”.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka penulis dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang artinya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB PS BUM KU-13 tahun yang berjumlah 16 orang. penentuan sampling dengan pertimbangan tertentu, yang didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

### C. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain penelitian. Penggunaan desain penelitian di sesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang hendak diteliti. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menggunakan desain *Pre-test Post-test Group Design*.

Tes awal atau pre-test dilakukan sebelum mengambil data sebelum eksperimen, dan tes akhir atau post-test dilakukan untuk mengambil data setelah eksperimen. Penetapan kelompok dalam penelitian ini dilakukan secara rangking setelah tes awal atau pre-test yang selanjutnya dibagi dua kelompok secara seimbang. Dengan treatment yang berbeda diharapkan dapat menghasilkan tes akhir atau post-test yang berbeda pula. Pengukuran atau observasi ditentukan pada waktu yang sama. Desain penelitian yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:

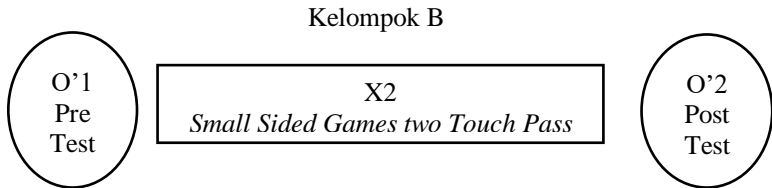
Kelompok A

<p>X1 <i>Small Sided Games One Touch Pass</i></p>
-------------------------------------------------------

Bangkit Pramudya Putra, 2019

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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



Gambar 3.1  
Gambar Desain Penelitian Kelompok A dan B  
(*The Static Group Pretest-Posttest Design*)  
Sumber: Sugiyono (2013, hlm.112)

Keterangan:

Kelompok A : Latihan menggunakan metode *Small Sided Games one touch pass*.

Kelompok B : Latihan menggunakan metode *Small Sided Games two touch pass*.

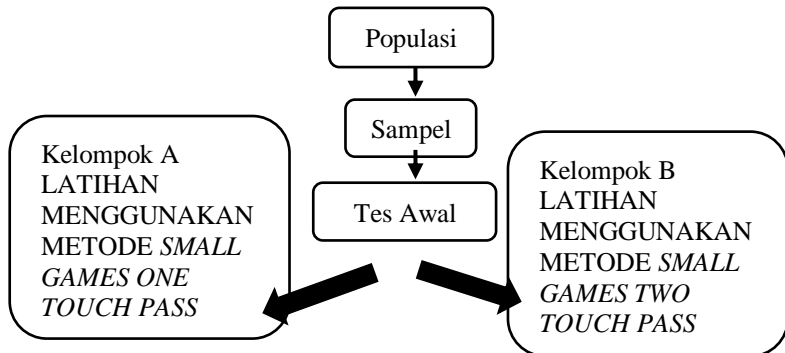
O'1 : *Pre Test passing*.

O'2 : *Post Test passing*.

X1 : Latihan metode *Small Sided Games one touch pass*.

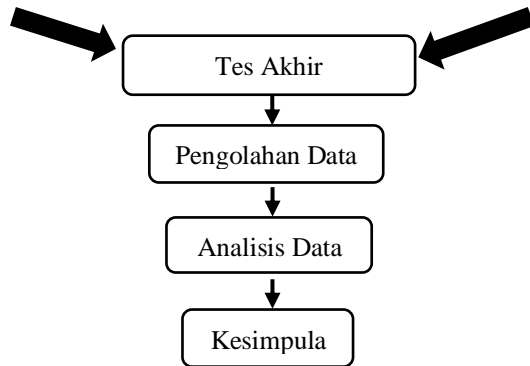
X2 : Latihan metode *Small Sided Games two touch pass*.

Sedangkan untuk alur penelitian, penulis menggambarkan seperti pada gambar dibawah ini:



Bangkit Pramudya Putra, 2019  
PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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



Gambar 3.2  
Desain Penelitian  
Sumber (Sugiyono. (2013, hlm.64)

#### **D. Instrumen dan Alat Penelitian**

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2016:148) adalah “Suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian”.

Sedangkan Arikunto (2010:203) menyatakan bahwa “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih

Bangkit Pramudya Putra, 2019

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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

baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah di olah”.

Dari kedua pernyataan diatas 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 sebagai alat pengumpul data, sesuai konsep penelitian yaitu Pengaruh Latihan *Small Sided One Touch* dan *Two Touch* Terhadap Keterampilan *Passing* di SSB PS BUM, maka instrumen yang dipakai adalah tes *wall pass* (umpan ke papan) dalam olahraga sepakbola. Nurhasan dan Cholil (2007,html.209). Dengan validitas 0,69 dan reliabilitas tes 0,82, skripsi Hadi Dwi Antara (2011).

#### **a. Tujuan**

Untuk mengukur keterampilan dan gerak kepala serta keseimbangan anggota badan dalam memainkan bola khususnya ketika melakukan passing dan control.

#### **b. Alat yang digunakan**

2 buah bola, Stop watch, Bangku swedia berukuran 3m x 60cm sebanyak 2 buah, dan Kapur.

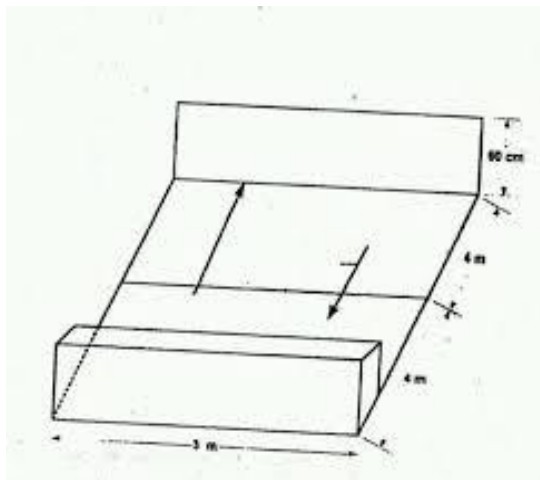
#### **c. Pelaksanaan**

1. Tester berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 m dari sasaran, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
2. Pada aba-aba “ya” tester mulai menendang bola ke sasaran dan menahan kembali dengan kaki belakang garis tembak yang akan menyepakbola berikutnya yang arahnya berlawanan.
3. Lakukan kegiatan ini selama 1 menit.
4. Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka tester menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Bangkit Pramudya Putra, 2019

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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



Gambar 3.3

Denah lapangan Tes keterampilan *passing* dan *stopping*

Sumber: Widiastuti (Tes dan pengukuran Olahraga 2011, hlm. 210)

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- Bola tendang dan ditahan di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
- Bola keluar di area batas yang sudah disediakan.

Cara mencatat skor / menilai :

- Jumlah menendang bola dan menahan bola selama 1 menit.
- Hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola.

### E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepakbola (SSB) PSBUM UPI bertempat di Jl. Ph.H Mustopha No. 200 kampus FPOK UPI Padasuka. Waktu penelitian dari tanggal 14 Oktober 2018 sampai dengan 8 November 2018 dengan perlakuan eksperimen selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu. Mengenai jangka waktu latihan menurut Kosasih, (1995, hlm.28)

Bangkit Pramudya Putra, 2019

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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

mengatakan bahwa “latihan tiga kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Selain itu Bompa (1990, 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. Selasa, Pukul 15.30-17.30 WIB.
2. Kamis, Pukul 15.30-17.30 WIB.
3. Minggu, Pukul 07.00-08.30 WIB.

*Pre test* dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2018 dimaksudkan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan sepakbola siswa PSBUM UPI usia 13 tahun. Sedangkan *post test* dilaksanakan pada tanggal 8 November 2018. Untuk memudahkan penyusunan program latihan dapat dilihat pada lampiran. Kemudian untuk latihan dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Berikut uraian dari tiga tahap latihan di atas :

#### **a. Pemanasan**

Sebelum melakukan latihan, sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu, hal ini berkenaan dengan mempersiapkan kondisi tubuh sampel agar nantinya melakukan latihan/*treatment* sampel telah siap secara utuh. Latihan pemanasan yang diberikan berupa peregangan statis, yaitu meregangkan secara sistematis anggota tubuh yang dimulai dari bagian atas sampai bagian bawah atau sebaliknya. Selanjutnya diberikan peregangan dinamis, yaitu gerakan berupa mengejutkan bagian otot dan sendi yang dominan digunakan dalam latihan. Dan yang terakhir pemanasan formal, yaitu sampel melakukan pemanasan dengan teknik menggunakan bola.

#### **b. Latihan Inti**

Latihan inti yang diberikan oleh peneliti adalah pelatihan *Small sided games One Touch* dan *Two Touch* yang sudah disusun secara sistematis dengan adanya penambahan beban setiap pertemuannya dan pelatihan *small sided games*.

Bangkit Pramudya Putra, 2019

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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



### **c. Pendinginan**

Setelah sampel melakukan latihan inti, peneliti memberikan penenangan yang bertujuan untuk mengurangi resiko cedera karena faktor kelelahan otot akibat latihan. Pendinginan atau *cooling down* diberikan dengan lari santai 2-3 menit dan diikuti dengan peregangan dinamis secara berpasangan dan disambung peregangan pasif untuk merileksasikan otot.

### **F. Prosedur Pengolahan Data**

Data yang diperoleh dari hasil pengetesan masih merupakan skor-skor mentah. 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.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji statistik dengan menggunakan *software* SPSS seri 24. Adapun langkah-langkah uji statistik yang peneliti lakukan adalah mendeskripsikan data, melakukan uji normalitas dan melakukan uji signifikansi.

Bangkit Pramudya Putra, 2019

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* DAN *TWO TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DI SSB PS BUM KU-13 TAHUN

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