

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Pada suatu penelitian dibutuhkan metode khusus yang sesuai dengan apa yang ingin diteliti dan bagaimana cara pelaksanaannya, untuk mendapatkan informasi dari sebuah penelitian seorang penulis harus menggunakan cara dan metode yang ada agar apa yang diteliti mendapatkan data dan hasil yang sesuai dengan apa yang peneliti inginkan, maka dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen

Menurut Sunaryadi (2016, hlm. 9.1) penelitian eksperimen merupakan salah satu metode yang paling di andalkan oleh kebanyakan peneliti. Dari sekian banyak jenis penelitian, metode ini merupakan cara yang terbaik mengungkapkan hubungan sebab akibat (*cause and effect relationships*) antara variabel.

Jadi metode eksperimen di gunakan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari variable-variabel yang telah di pilih untuk di jadikan penelitian. berdasarkan uraian di atas maka peneliti menarik kesimpulan bahwa metode penelitian eksperimen adalah jenis metode penelitian yang di lakukan oleh peneliti untuk mencari pengaruh akan variable-variabelnya. Jadi dalam metode eksperimen ini harus ada faktor yang akandi cobakan, dalam hal ini faktor yang akandi cobakan dan merupakan varibel bebas adalah relaksasi dan imagery yang akandi cobakan selama 6 pertemuan atau 1 setengah bulan. *Treatment* ini di berikan dengan tujuan untuk melihat pengaruh penerapan metode relaksasi dan imagery terhadap keterampilan bermain, dan ada dua kelompok yaitu: 1). Kelompok eksperimen (yang di beri *treatment*) dan, 2). Kelompok control (yang tidak di beri *treatment*).

Ada beberapa latihan yang di kenal di dalam dunia olahraga dan di jelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 101) mengungkapkan bahwa: “ ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, dan (d) Latihan mental”.

Aditya Agung Nurhasan, 2019

PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

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

peneliti memilih eksperimen ini karena peneliti ingin memberikan latihan mental melalui metode relaksasi dan imagery terhadap keterampilan bermain, sehingga di kemudian dari hasil penelitian ini bisa di jadikan sebagai acuan bagi pelatih pelatih sepak bola khususnya dalam keterampilan bermain yang merupakan bagian dari komponen dari dalam diri atlet bisa disebut juga mental.

Dalam konteks ini, peneliti mencari tahu apakah metode latihan relaksasi dan imagery berpengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain pada mahasiswa sepak bola UKM PS UPI Bandung.

B. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu adanya desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan dan hipotesis penelitian untuk di uji kebenarannya. adapun desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Adapun desain penelitian ini pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1, *Pretest-Posttest Control Group Design* (Sugiyono 2012, hlm.112)

O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

Keterangan:

O₁ : Pretest kelompok eksperimen

O₂ : Posttest kelompok eksperimen

O₃ : Pretest kelompok kontrol

O₄ : Posttest kelompok kontrol

X : *treatment*(perlakuan) / eksperimen

C. Langkah-langkah Penelitian

Aditya Agung Nurhasan, 2019

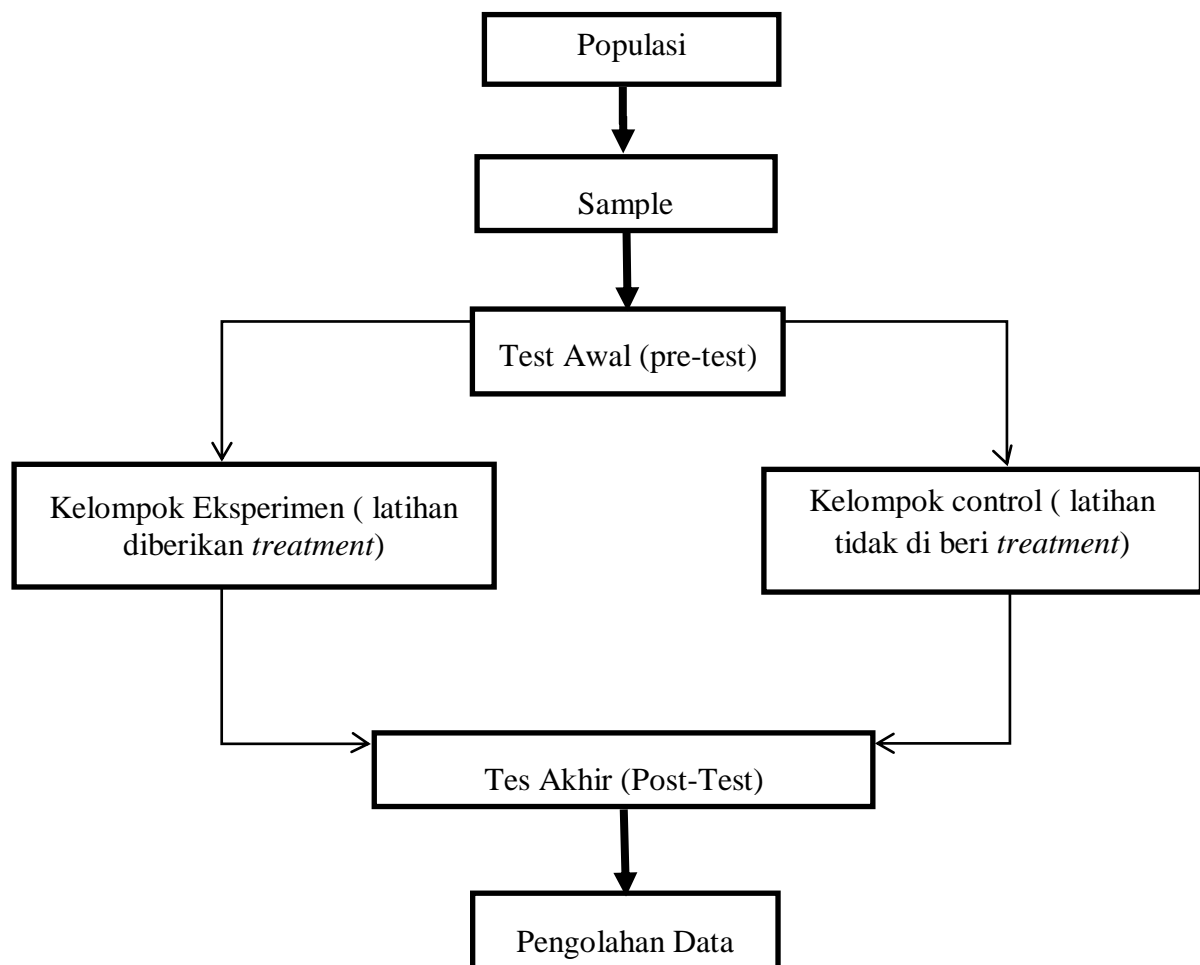
PENGARUH LATIHAN RELEKSASI DAN IMAGERY TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

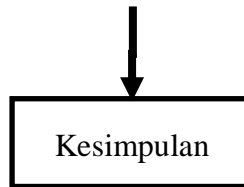
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penelitian atau riset adalah proses pengumpulan informasi dengan tujuan meningkatkan, memodifikasi atau mengembangkan sebuah penyelidikan atau kelompok penyelidikan. Pada dasarnya penelitian adalah proses memecahkan masalah. Menurut Sunaryadi (2016, hlm.2.10) menjelaskan bahwa “penelitian merupakan sebuah proses kegiatan yang terstruktur untuk memecahkan masalah”. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk dengan tujuan dan kegiatan tertentu. cara ilmiah berarti kegiatan penelitian di dasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis.

Berikut proses penelitian ini pada Bagan 3.1.

Bagan 3.1. Proses Penelitian





D. Variabel Penelitian

Sunaryadi (2016, hlm. 4.17) Variabel adalah “konsep – kata benda atau variasi dalam kelas objek, seperti kursi, jenis kelamin, warna mata, prestasi, motivasi, atau kecepatan lari”.

Peneliti ini memiliki variabel-variabel yang pertama variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas di jelaskan oleh Sunaryadi (2016, hlm. 4.23) “Variabel bebas adalah variabel treatment atau variabel manipulasi, yaitu variabel yang dipilih oleh peneliti untuk diselidiki untuk menilai pengaruh yang mungkin terhadap satu atau lebih variabel lain”. Dan variabel terikat di jelaskan juga oleh Sunaryadi (2016, hlm. 4.23) “Sifat dari variabel terikat tergantung pada apa yang dilakukan oleh variabel bebas dan bagaimana mempengaruhinya”. Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah: 1). Variabel bebas (X) yaitu relaksasi dan imagery. 2). Variabel terikat (Y) yaitu keterampilan bermain sepak bola.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. di jelaskan oleh Sunaryadi (2016, hlm. 5.3) “populasi itu adalah sekelompok subjekek yang di perlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya. Berikut contohnya 1). seluruh mahasiswa FPOK di

bandung. 2). seluruh guru jasmani SD”. Dan juga menurut Sunaryadi (2016, hlm. 5.1) “populasi adalah kelompok yang lebih besar dari sampel dimana hasil penelitian digeneralisasikan”. Populasi yang di maksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Sepakbola UPI Bandung yang berjumlah 87 orang. Dalam pemilihan populasi ini berniat untuk mencoba meningkatkan keterampilan bermain mahasiswa UKM Sepak bola UPI Bandung.

2. Sampel

Sampel merupakan jumlah yang kecil dari populasi. Seperti yang dijelaskan Sunaryadi (2016, hlm. 5.1) “sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data / informasi itu di peroleh, sedangkan populasi adalah kelompok yang lebih besar di mana hasil penelitian digeneralisasikan”. Dan juga dijelaskan oleh Sunaryadi (2016, hlm. 5.2) “sampel dalam penelitian berarti sekelompok subjek di mana informasi diperoleh”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang mewakili karakteristik populasi tersebut atau yang menggambarkan populasi tersebut.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple random sampling* Sebagaimana yang di jelaskan oleh Sunaryadi (2016, hlm. 5.7) “Sampel random sederhana merupakan salah satu metode dimana setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih”. Berdasarkan pendapat yang dijelaskan mengenai teknik pengambilan sampel. Sampel adalah sekelompok yang digunakan dalam penelitian ini yang dimana data atau informasi diperoleh. Sampel yang di tarik dalam penelitian ini adalah 16 mahasiswa UKM sepak bola UPI dengan pendekatan *random sampling*.

F. Instrumen Penelitian

Tes untuk mengukur keterampilan bermain dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang bernama GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*). Dijelaskan oleh Griffin, 1997 dalam Komarudin (2016, hlm. 115) “Penilaian yang

digunakan untuk mengetahui apakah peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam sepak bola dengan koordinasi yang baik sebaiknya menggunakan instrument GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*)". Komponen yang akan dinilai dengan penilaian GPAI dalam konteks permainan sepak bola yaitu (a) *Passing*, (b) *dribbling*, dan (c) *shooting*. Kriteria yang di gunakan dalam penampilan tersebut di sesuaikan dengan tiga komponen penampilan yang akan dinilai, seperti terlihat pada Table 3.2.

Tabel 3.2. Aspek penilaian GPAI

Aspek yang dinilai	Penampilan
Membuat keputusan	Peserta didik berusaha melakukan <i>passing</i> kedepan teman seregunya
Melakukan Keterampilan	Peserta didik dapat men- <i>dribbling</i> dan mengendalikan bola dari serangan lawan. Peserta didik dapat melakukan <i>passing</i> tepat keteman seregunya. Peserta didik dapat melakukan <i>shooting</i> masuk ke gawang lawan
Dukungan	Peserta didik dapat memberikan dukungan terhadap teman regu yang sedang men- <i>dribbling</i> bola, dengan cara bergerak keposisi yang tepat untuk menerima umpan bola.

Format penilaian untuk melakukan pengamatan terhadap penampilan peserta didik selama permainan sepak bola harus mengacu kepada kriteria ketiga komponen yang harus dinilai. Format penilaian harus bisa digunakan dalam melakukan pengamatan seperti terlihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Format penilaian GPAI (Game Performance Assessment Instrument) Komarudin (2015, hlm. 115)

Petunjuk: Berilah tanda (X) jika peserta didik yang dapat memberikan penampilan taktis dalam permainan sepak bola.

Nama	Membuat Keputusan		Melakukan Keterampilan		Dukungan	
	Tepat	Tidak tepat	Tepat	Tidak tepat	Tepat	Tidak tepat
Rully	Xxxx xxx	Xx	xxxxxx	x	Xxx xx	xxx
Mega	Xxxx x	Xx	Xxxx	x	xxx xx	xx
Siska	Xxxx xxx	X	Xxxx	x	xxx xx	x
Desti	Xxxx xx	X	xxxxxx	x	xxx xx	xx
Meli	Xxxx x	Xx	xxxxxx	xx	xxxxxx	xxx

Berapakah nilai Rully dalam permainan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah memberikan penilaian terhadap hasil pengamatan dalam permainan tersebut yang berpedoman kepada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Ini Indeks dan Cara Memberikan Nilai pada Penilaian GPAI (Game Performance Assessment Instrument) Komarudin (2015, hlm. 115)

Indeks	Cara Memberi Nilai
--------	--------------------

Keterlibatan dalam permainan	Jumlah keputusan yang tepat. Jumlah keputusan yang tidak tepat. Jumlah melakukan keterampilan yang efisien. Jumlah melakukan keterampilan yang tidak efisien.
Indeks membuat keputusan (DKM)	Jumlah keputusan yang di buat tepat. Jumlah keputusan yang dibuat tidaktepat.
Indeks Melakukan Keterampilan (IMK)	Jumlah pelaksanaan keterampilan efisien. Jumlah pelaksanaan keterampilan tidak efisien.
Indeks Dukungan (ID)	Jumlah gerak dukungan tepat. Jumlah gerak dukungan yang tidak tepat.
Penampilan Dalam Permainan atau pertandingan (PP)	(DKM + IMK + ID) + 3 (jumlah indeks yang digunakan) .

Cara memberikan nilai terhadap hasil penilaian (Rully) adalah :

1. Penampilan dalam Permainan (PP) = $6 + 1 + 6 + 1 + 7 = 21$.
2. Indeks Membuat Keputusan (DKM) = $6/1 = 6$.
3. Indeks Melakukan Keterampilan (IMK) = $6/1 = 6$.
4. Indeks Dukungan (ID) = $7/2 = 2.33$
5. Penampilan dalam permainan atau pertandingan (PP) = $(6 + 6 + 2.33/3 = 4.77)$ jadi peserta didik (Rully) dalam kemampuan bermain sepak bola adalah 4.77.

G. Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui secara kronologis langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan. Maka harus di jelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan. Hal ini dapat di lihat sebagai berikut:

1. Menentukan populasi yaitu mahasiswa UKM Sepak bola UPI Bandung.
2. Menentukan sampel yaitu 16 atlet yang akan dibagi menjadi 2 kelompok yang pertama untuk di berikan *treatment* dan kelompok ke dua menjadi kelompok kontrol (tidak di beri *treatment*)
3. Test awal pertama yaitu seluruh sampel melakukan game untuk mengetahui keterampilan bermain awal atlet sebelum di beri *treatment*.
4. Setelah melakukan tes awal, sampel di bagi menjadi dua kelompok untuk memisahkan yang di beri *treatment* dan yang tidak di beri.
5. Kemudian setelah di beri *treatment* atau latihan, sampel melakukan tes akhir dengan kembali melakukan game.
6. Langkah terakhir yaitu melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

H. Pelaksanaan penelitian

Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan sebagai berikut:

Tempat : Stadion UPI Bandung
 Waktu : pukul 16.00 wib s.d selesai
 Frekuensi latihan : 3x dalam seminggu
 Lama Latihan : 5-6 minggu (16 kali pertemuan)

Untuk mendapatkan perkembangan yang positif terhadap keterampilan bermain, diperlukan proses latihan dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini penulis membuat jadwal latihan sebanyak 3x pertemuan dalam seminggu karena dalam proses latihan ini membutuhkan waktu yang cukup lama yaitu, hari senin, rabu dan jumat pada pukul 16.00 s.d selesai.

Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 5-6 minggu atau 16 kali pertemuan. Mengenai hal ini penulis mengacu pada pendapat Harsono (1988, hlm. 50) yang

menjelaskan bahwa:”atlet sebaiknya berlatih 2-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga”.

I. Teknik Pengolahan Data

Sugiyono (2013, hlm. 207) mengemukakan “Analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS* versi 22 dan *Microsoft Excel*. Yaitu dengan menggunakan menu uji normalitas, homogenitas, serta analisis *paired sample t-test* untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara Pengaruh latihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola, untuk mengetahui perbedaan rata-rata sampel setelah mengikuti latihan relaksasi dan *imagery*.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki asumsi bahwa data setiap variabel yang dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh sebab itu, peneliti memiliki acuan sebelum peneliti menggunakan teknik statistik, apakah parametrik atau non-parametrik. Data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir pada percaya diri, dan hasil belajar keterampilan bulu tangkis dilakukan uji normalitas dengan pendekatan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi α 0,05. Kriteria pengujiannya adalah: “Jika nilai signifikansi $<\alpha$ 0,05 maka ini berarti bahwa data berdistribusi tidak normal, jika nilai signifikansi $>\alpha$ 0,05 maka ini berarti bahwa data berdistribusi normal.”

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas ini untuk mengetahui apakah kelompok latihan Brain Jogging mempunyai kemampuan yang sama dengan kelompok latihan

Konvensional, hal ini perlu karena harus sejak awal sebelum pemberian perlakuan kedua kelompok tersebut harus mempunyai kemampuan yang sama agar dalam pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen tidak berpihak.

Adapun data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir pada percaya diri, dan hasil belajar keterampilan bulu tangkis kedua kelompok dilakukan uji Homogenitas dengan pendekatan uji Levene Statistic dengan taraf signifikansi α 0,05. Kriteria pengujiannya adalah: “Jika nilai signifikansi $<\alpha$ 0,05 maka ini berarti bahwa kemampuan kedua kelompok tidak homogen, jika nilai signifikansi $>\alpha$ 0,05 maka ini berarti bahwa kemampuan kedua kelompok homogen.”

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi statistik, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Perhitungan statistik dalam menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 22 melalui uji parametrik *Paired Sample T-Test*. *Paired sample t-test* digunakan apabila data berdistribusi normal. *Paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Langkah perhitungan *Paired sample t-test* pada setiap data skor adalah sebagai berikut :

a) Perumusan Hipotesis

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola.
 H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola.
2. H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola.
 H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola.

3. H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok relaksasi dan *imagery* dengan kelompok kontrol terhadap keterampilan bermain sepak bola.

H_1 : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok relaksasi dan *imagery* dengan kelompok kontrol terhadap keterampilan bermain sepak bola.

b) Dasar pengambilan keputusan

- Jika $\text{sig.} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak
- Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_0 diterima