

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Penelitian pada dasarnya merupakan suatu proses pencarian (*inquiry*), menghimpun data, mengadakan pengukuran, analisis, sintesis, membandingkan, mencari hubungan, dan menafsirkan hal-hal yang dianggap masalah oleh peneliti. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan metode penelitian adalah prosedur atau cara yang digunakan dalam proses untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan dengan metode ilmiah untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Sutrino Hadi,1933, hlm.4).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini Lutan, dkk (2014, hlm. 146) menjelaskan bahwa “penelitian eksperimen adalah hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama, dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab dan akibat”. Sedangkan menurut Sudjana dan Ibrahim (1988:19) “eksperimen adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil” menjelaskan :

Penelitian eksperimen sederhana mengandung 3 ciri pokok yaitu :

1. Adanya variabel bebas yang dimanipulasi.
2. Adanya pengendalian atau pengontrolan semua variabel lain kecuali variabel bebas.
3. Adanya pengamanan atau pengukuran terhadap variabel terikat sebagai efek dari variabel bebas.

2. Desain Penelitian

Pada penelitian ini dibutuhkan suatu desain penelitian supaya penelitian ini dapat berjalan secara sistematis dan berjalan dengan baik. Menurut Sarwono menjelaskan bahwa “Pengertian desain penelitian adalah bagaikan sebuah peta jalan bagi peneliti yang menuntun serta menentukan

arah berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan”.

Selain menurut Sarwono para ahli lain mengumpamakan desain penelitian dengan paradigma penelitian, mengenai paradigma penelitian Fraenkel dkk. (2012, hlm 7) menjelaskan bahwa :

Istilah penelitian dapat berarti segala jenis "penelitian, teliti, sabar, dan investigasi dalam beberapa bidang pengetahuan! Penelitian dasar berkaitan dengan mengklarifikasi proses bawahan, dengan hipotesis biasanya dinyatakan sebagai teori.

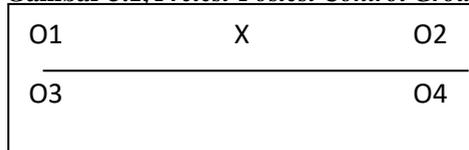
Desain penelitian diperlukan untuk dijadikan pegangan dalam pelaksanaan penelitian untuk pengambilan data yang di gunakan harus dipilih berdasarkan variable-variabel yang tergantung dalam penelitian ini, adapun langkah-langkah yang di susun adalah sebagai berikut: a). Menetapkan populasi dan sampel. b). Pengambilandan pengumpulan data melalui angket. c). Analisis data. d). Menetapkan kesimpulan. Oleh karena itu desain di perlukan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui alur penelitian yang dilakukan. Desain penelitian yang penulis gunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Desain*. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pretest-posttest control group desain

Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal antara group eksperimen dan group kontrol. Hasil pretest yang baik adalah jika nilai group eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

Desain yang digunakan oleh peneliti yaitu *pretest-posttest control group design*, adapun desain penelitian pada Gambar 3.1 :

Gambar 3.1. Pretest-Posttest Control Group Design



Sumber: Sugiyono (2009, hlm.79)

Keterangan:

O₁ : pretest kelompok eksperimen

O₂ : posttest kelompok eksperimen

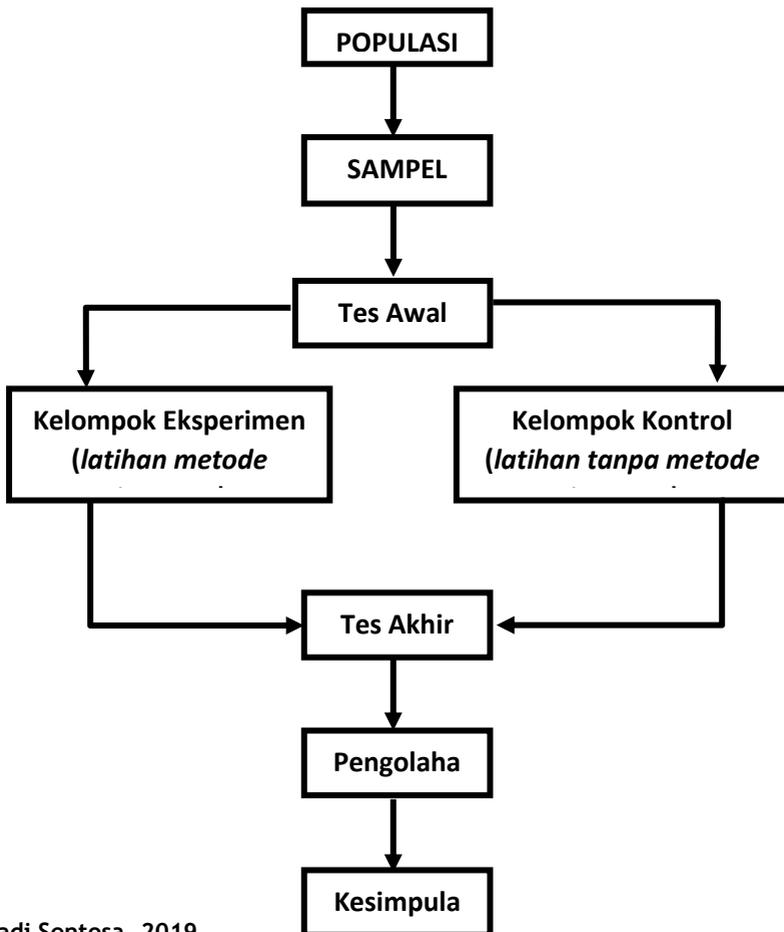
O₃ : pretest kelompok kontrol

O₄ : posttest kelompok kontrol

X : *treatment* (perlakuan)/eksperimen

Untuk memperoleh suatu penelitian yang tersistematis dan terstruktur alur penelitian dari awal hingga akhir untuk mencapai suatu hasil penelitian yang akurat dan merupakan sebuah kesimpulan. Maka dari itu penulis gambarkan suatu proses penelitian dari awal observasi hingga mencapai suatu kesimpulan yang diharapkan oleh penulis. Adapun langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

Berikut proses penelitian ini pada Gambar 3.2.



Bagan 3.2. Proses Penelitian

B. Variable 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 apayang dilakukan oleh variabel bebas dan bagaimana mempengaruhinya”. Variabel yang dibatkan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X) yaitu *imagery*.
2. Variabel terikat yaitu kosentrasi (Y1) dan keterampilan bermain sepak bola (Y2).

C. Populasi Dan Sample

1. 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. “Populasi adalah sekumpulan individu-individu dengan kualitas dan karakter yang ditetapkan peneliti. Ciri atau kualitas itu yang dinamakan sebagai variabel. Ia membagi menjadi dua yakni populasi finit dan infinit Nazir (2005)”. Kemudian dikemukakan oleh Furqon (2001, hlm. 135) “Sekumpulan obyek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama.” Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UKM PS UPI berjumlah 90 orang. Dalam pemilihan populasi ini berniat untuk mencoba meningkatkan kosentrasi dan keterampilan bermain sepak bola UKM Sepak bola UPI.

2. Sample

Sampel adalah sebagian subjek yang dari keseluruhan populasi dan mewakili populasi tersebut. “Sebagian dari populasi yang akan diteliti dan yang dianggap dapat menggambarkan karakteristik populasinya” (Fraenkel, 1990, hlm. 84). Untuk menentukan sampel ada beberapa teknik, mengenai teknik sampel Ali (1993, hlm. 52) menjelaskan, “Suatu teknik atau cara dalam mengambil sampel yang representative dari populasi.” sumber data yang digunakan dari penelitian ini sebagian dari anggota populasi yaitu, diberikan perlakuan latihan imagery. Dari beberapa pendapat yang dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang mewakili karakteristik 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 di pilih”. Berdasarkan pendapat yang di jelaskan mengenai teknik pengambilan sampel.

Sampel kelompok yang digunakan dalam penelitian ini yang dimana dara atau informasi diperoleh. Sampel yang ditarik dalam penelitian ini adalah atlet PS UPI berjumlah 16 pemain dengan pendekatan *random sampling*.

D. Instrumen Penelitian

Data mempunyai kedudukan penting dalam penelitian, karena data merupakan penggambaran variabel yang diteliti sekaligus berfungsi sebagai alat untuk menguji hipotesis. Oleh karena itu dalam setiap penelitian masalah instrumen harus mendapatkan penggarapan yang cermat sebelum penelitian dilakukan. Instrumen adalah alat pengumpul data penelitian, sehingga harus dapat dipercaya, benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah (valid). Oleh karena itu instrumen harus valid dan *reliable*.

Suryabrata (2008, hlm. 52) menjelaskan bahwa “instrument merupakan alat yang digunakan untuk merekam, pada umumnya secara kuantitatif keadaan dan aktivitas atribut-atribut psikologis. Biasanya digolongkan menjadi atribut kognitif dan nonkognitif”.

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan, seperti yang dijelaskan oleh Schmid dkk dalam (Komarudin, 2013, hlm. 138).

Lalu keterampilan dapat diartikan pula sebagai kemampuan prosedural tentang cara menampilkan suatu gerak tertentu yang terentang

dari tingkat yang paling sederhana sampai paling kompleks Anderson (1995)

Berdasarkan penjelasan diatas alat ukur atau instrument tes yang digunakan penulis dalam penelitian ini ada dua bentuk tes yaitu : CGT (*Concentration Grid Test*) dari Harris & Harris (1894) dan Marten (1933); Heinen (2011). Intrumen ini memiliki reliabilitas menggunakan (test re-test) dengan *product moment corelation* of $r = .79$ ($p < .05$). perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan test ini antara lain: 1) ruangan, 2) alat tulis, 3) lembar *Concentration Grid Tes*, dan 4) *stop watch*. Sedangkan GPAI (*Game Performance Assesment Instrument*)komponen yang akan dinilai dengan penilaian GPAI dalam konteks permainan sepak bola yaitu (a) *Passing*, (b) *dribbling*, dan (c) *shooting*. Adapun alat dalam pengumpulan data ini adalah sebagaiii berikut :

1. CGT (*Concentration Grid Test*)

Tes untuk mengukur konsentrasi dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang bernama *Concentration Grid Tes (CGT)* dari Harris & Harris (1894) dan Marten (1933); dan Heinen (2011). Instrumen ini memiliki reliabilitas menggunakan (*tes re-test*) dengan *product moment corelation* of $r = .79$ ($p < .05$). perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan test ini antara lain: 1) ruangan, 2) alat tulis, 3) lembar *Concentration Grid Tes*, dan 4) *stop watch*. Komarudin (2014, hlm. 146) Instrument ini dapat dilihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1 Instrumen CGT
CGT (*Concentration Grid Test*)

32	42	39	34	99	19	64	44	03	77
37	97	92	18	90	53	04	72	51	65
95	40	33	86	45	81	67	13	59	58
69	78	57	68	87	05	79	15	28	36
09	26	62	89	91	47	52	61	64	29
00	60	75	02	22	08	74	17	16	12
76	25	48	71	70	83	06	49	41	07
10	31	98	96	11	63	56	66	50	24

20	01	54	46	82	14	38	23	73	94
43	88	85	30	21	27	80	93	35	55

Adapun langkah-langkah melakukan tes ini adalah: 1) Tes Ini memiliki 10 x 10 kotak yang setiap kotaknya berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99, 2) Untuk mengerjakan tes ini sampel hanya perlu menghubungkan angka terkecil hingga terbesar dengan cara memberikan tanda ceklis atau silang pada setiap angka yang ditemukan. 3) Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan. Test konsentrasi ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal (pre test) dan test akhir (post-test). Pelaksanaan test ini, sampel duduk ditempat yang disediakan, selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan intruksi yang diberikan. Pengerjaan test ini sampel diberi waktu selama 60 detik. Adapun kriteria yang digunakan dalam penilaian tingkat konsentrasi menggunakan *Concentration Grid Test* (CGT), seperti terlihat pada Tabel 3.2

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian *Concentration Grid Test* (CGT)

No	Kategori	Nilai
1	21 keatas	Sangat baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Cukup
4	6 – 10	Kurang
5	5 kebawah	Sangat kurang

1. GPAI (*Game Performance Assesment Instrumen*)

Penilaian yang digunakan untuk mengetahui apakah peserta didik mampu mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam permainan sepak bola menggunakan instrumen penilaian GPAI (*Game Perfomance Assessment Instrument*, Griffin, 1997 dalam Metzler (200)), , dan Oslin telah menciptakan suatu instrumen penilaian yang diberi nama *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI). GPAI yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi Instrumen Penilaian Penampilan Bermain. Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (dalam Hoedaya 2001, hlm. 108) "GPAI termasuk perilaku yang menunjukkan kemampuan untuk memecahkan masalah dengan membuat keputusan, bergerak secara tepat, dan mengeksekusi keterampilan."

Tujuannya untuk membantu guru dan pelatih dalam mengobservasi dan mendata perilaku penampilan bermain sewaktu permainan berlangsung.

Tujuannya membantu para guru dan pelatih dalam mengobservasi dan mendata perilaku pemain sewaktu permainan berlangsung.

Dalam penelitian ini terdapat tiga aspek yang dijadikan fokus dalam menilai penampilan bermain siswa, yaitu pengambilan keputusan (tepat atau tidak tepat), melaksanakan keterampilan (efisien atau tidak efisien), dan memberi dukungan (tepat atau tidak tepat). Adapun penjabarannya terdapat dalam Tabel 3.3 dibawah ini.

Tabel 3.3. Kriteria Penilaian GPAI

Aspek Yang Dinilai	Kriteria
Membuat Keputusan	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain berusaha melakukan <i>passing</i> ke depan teman seregunya. - Pemain melakukan <i>crossing</i> tepat ke temannya.
Melaksanakan Keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dapat men-<i>dribbling</i> dan mengendalikan bola dari lawan. - Pemain dapat melakukan <i>passing</i> tepat ke teman seregunya. - Pemain dapat melakukan <i>crossing</i> tepat ketemannya.
Memberi Dukungan (<i>suport</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain memberikan dukungan terhadap teman regu yang sedang men-<i>dribbling</i> bola, dengan cara bergerak ke posisi yang tepat untuk menerima umpan bola.

(Sumber: Komarudin (2016, hlm. 183))

Tabel 3.4. Format Penilaian GPAI

Petunjuk: berilah tanda (x) jika peserta didik dapat menampilkan penampilan taktis dalam permainan atau pertandingan sepak bola.

No.	Nama	Membuat Keputusan		Melakukan Keterampilan		Dukungan	
		T	TT	E	TE	T	TT
1.							
2.							
Dst							
T = Tepat Efisien		TT = Tidak Tepat		E = Efisien		TE = Tidak Efisien	

(Sumber: Komarudin (2016, hlm. 183))

Cara memberikan nilai terhadap hasil penilaian adalah:

1. Keterlibatan dalam permainan = Jumlah keputusan yang tepat + Jumlah keputusan yang tidak tepat + Jumlah melakukan keterampilan yang efisien + Jumlah melakukan keterampilan yang tidak efisien + Jumlah melakukan dukungan yang tepat.
2. Indeks membuat keputusan (DMK) = Jumlah keputusan yang tepat: Jumlah keputusan yang tidak tepat.

3. Indeks melakukan keterampilan(IMK) = Jumlah pelaksanaan keterampilan efisien : Jumlah pelaksanaan keterampilan tidak efisien.
4. Indeks dukungan (ID) = Jumlah gerak dukungan tepat: Jumlah gerak dukungan tidak tepat.
5. Penampilan dalam permainan (PP) = (DMK +IMK +ID) : 3.

E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah adalah langkah-langkah yang di gunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menjawab pertanyaan-pertanyaan. Didalam prosedur penelitian ini, penulis membahas tentang metode dan teknik pengumpulan data, populasi dan sampel penelitian, penyusun alat pengumpul data. Maka harus di jelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan hal ini dapat dilihat sbagai berikut:

1. Menentukan populasi yaitu mahasiswa UKM Sepakbola UPI Bandung
2. Menentukan sampel yaitu 16 atlet yang akan di bagi menjadi 2 kelompok yang pertama untuk di berikan *treatment* dan kelompok kedua menjadi kelompok control (tidak diberi *treatment*)
3. Test awal pertama yaitu seluruh sampel melakukan game untuk mengetahui keterampilan awal atlet sebelum diberi *treatment*
4. Setelah melakukan test awal, sampel di bagi menjadi dua kelompok untuk memisahkan atlet yang di beri *treatment* dan kelompok control yang tidak di berikan *treatment*
5. Kemudian setelah di beri *treatment*, sampel melakukan test akhir dengan kembali melakukan games
6. Langkah terakhir yaitu melakukan pngeolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

F. Pelaksanaan Penelitian

Latihan dalam penelitian ini dilaksanakann pada :

Tempat : Stadion UPI Bandung

Waktu : 16.00 WIB – selesai

Frekuensi latihan : 3 kali dalam seminggu

Lama latihan :5-6 minggu (16 kali pertemuan)

Untuk mendapatkan perkembangan yang positif terhadap keterampilan bermain, di perlukan proses latihan dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini penulis membuat jadwal latihan sebanyak 3 kali 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 mengutip pada pendapat Harsono (1988, hlm. 50) yang menjelaskan bahwa “ atlet sebaiknya berlatih 2-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga”. Kemudian untuk melihat pengaruh dari latihan, Hebbelinc (1978, hlm. 28) menjelaskan bahwa:”...*the effect of training can be observed after two or three week are convenient to label the medium term effects*”. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari latihan dapat dilihat atau diamati setelah dua atau tiga minggu latihan untuk melihat efek jangka menengah. Adapun program yang akan diberikan dalam penelitian ini seperti pada table.

Tabel 3.5 Jadwal dan program latihan penelitian

Jadwal Pelaksanaan Penelitian				
Pertemuan	Hari/ Tanggal	Program latihan	Waktu	Tempat
1	Senin	Tes Awal (<i>Pretest</i>)	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI
2	Rabu	Latihan Imagery - Cognitive General (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola).	15.30 WIB- Selas ai	Stadion Sepak bola UPI

		<ul style="list-style-type: none"> - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. 		
3		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda 	15.30 WIB- Selasa ai	Stadion Sepak bola UPI

		<p>dengan cara yang terasa didukung dan nyaman.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas 		
4		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cognitive General (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih 	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI

		dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas.		
5		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cognitive General (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. 	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI
6		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cognitive General 	15.30 WIB-	Stadion Sepak

		<p>(latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. 	Selasai	bola UPI
7		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cognitive General (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola). 	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI

		<ul style="list-style-type: none"> - Duduk atau telentang senyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. - Membayangkan dan mengimajinasikan satu persatu gerakan-gerakan yang tadi diperlihatkan. - Mengulang kembali membayangkan dan mengimajinasikan pola gerak agar bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasi mereka. 		
8		<p>Latihan Imagery Cognitive General (latihan ini merupakan strategi</p>	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI

		<p>yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. 		
9		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola). - Duduk atau telentang nyaman mungkin 	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI

		<p>dan tutuplah mata.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. 		
10		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan 	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI

		<p>nyaman.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengatur nafas (tarik nafas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. 		
11		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cognitive General (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik nafas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin 	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI

		<p>demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membayangkan dan mengimajinasikan satu persatu gerakan-gerakan yang tadi diperlihatkan. - Mengulang kembali membayangkan dan mengimajinasikan pola gerak agar bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasi mereka. 		
12		<p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim sepakbola). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik 	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI

		napas yang dalam) Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas.		
13		Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	15.30 WIB- Selasai	Stadion Sepak bola UPI

DESKRIPSI PROGRAM LATIHAN IMAGERY

1. Mulailah dengan mencari posisi yang nyaman,... mungkin anda duduk atau berbaring di tempat tidur atau kursi ... lihat apakah anda bisa menyelaraskan tulang belakang Anda, kepala dan bahu Anda dengan cara yang nyaman
2. Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) ... dan sekarang ambil 3 tarikan nafas, ... masing – masing tarikan nafas ... tahan sampai otot jantung Anda menginstruksikan otak Anda agar nafas segera di keluarkan lewat mulut Anda dan mengambil nafas kembali ... Rasakan tiap hembusan nafas yang Anda keluarkan lewat mulut Anda... adalah penuh dengan rasa kepercayaan, kekuatan yang ada dalam diri Anda ... bahwa Anda merasa aman, nyaman,tentram dengan kondisi seperti ini ... dan setiap hembusan nafas Anda ... adalah kemampuan yang Anda miliki sehingga kepercayaan diri, kemampuan, kekuatan Anda akan bertambah ... bertambah ... bertambah ... semakin dan akan menjadi kuat...
3. Dimulai dengan berdoa agar Anda diperlancar oleh Tuhan dalam hal kemajuan berlatih... mulai dengan pemanasan agar otot kalian relaks mulai menendang bola... melakukan dribling, passing, longpass, shoting gerakan Anda ringan dan bisa melakukan dengan sempurna gerakan passing, dribling, dan shoting... tendangan Kalian baik... Akurat... Cepat... Kalian melakukan hal tersebut dengan relaks namun berharga... penuh percaya diri...

Dzaki Riyadi Sentosa, 2019

PENGARUH METODE LATIHAN IMAGERY TERHADAP KONSENTRASI DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

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

4. Mulailah bayangkan diri kalian memasuki lapangan sepakbola ... dengarkan suara injakan sepatu Kalian yang mengenai rumput... dengarkan suara bola saat ditendang ... dengarkan suara disekitar lapangan... apa itu pelatih, rekan satu tim, musuh dari tim lain, bahkan penonton atau pendukung tim Kalian atau pendukung Tim dari musuh kalian,... semua itu hal yang biasa.. ingatlah Mereka tidak akan membuat kalian menyerah.... Anda mempunyai kekuatan,kemampuan,kepercayaan diri dalam setiap hembusan nafas Anda setiap otot berkontraksi itulah kekuatan Anda yang akan membuat kalian semkain kuat.. kuat... dan lebih kuat..
5. Pertandingan dimulai dengan suara tiupan peluit... menandakan Tim Kalian siap menghadapi pertandingan... Kalian melakukan passing pertama dengan baik dan penuh rasa percaya diri dengan apa yang kalian miliki dalam tim... Kalian bergerak dengan eksplosif, ringan, serta cepat.... begitupun dengan passing, dribling, longpass kalian, sangat-sangat akurat... dan kalian sangat fokus dalam pertandingan ini untuk mencapai kemenangan dengan kemampuan kalian yang sangat baik...
6. Lihat dan rasakan posisi kalian masing-masing... bola datang ke arah Anda... dan Anda berada dalam posisi yang sempurna untuk mengambilnya...Anda melakukan passing, dribling,longpass, juga shoting yang Anda lakukan tepat, akurat, serta cepat ke arah yang Anda tuju... semua teknik teknik yang Anda lakukan dengan irama dan tenaga yang sempurna... Anda sangat fokus dan penuh percaya diri... Anda mendapatkan gol ...memenangkan babak pertama... dan gol lagi... dan memenangkan babak ke dua... Anda merasa senang dengan apa yang tim anda punya... nyaman... anda merasakan ringannya tubuh anda untuk melakukan teknik yang baik untuk diri anda sendiri maupun rekan satu tim...
7. Jika kalian melihat wasit, asisten wasit satu dan asisten wasit dua salah dalam mengambil keputusan ternyata itu harusnya gol, (*keep calm*) selalu tenang.... tarik nafas yang dalam dan hembuskan dalam setiap nafas kalian berpikiran positif... tenang dan kalian fokus lagi kepada bola dan kemampuan kalian yang dalam performa terbaik kalian... kalian yakin terhadap kemampuan setiap individu dalam tim... hal itu menjadi motivasi bagi kalian dalam gerakan dribling semakin cepat ringan, baik, dan passing, longpass, dan shoting kalian akan semakin akurat dan semakin baik ... semakin baik... dan bertambah semakin baik... penuh percaya diri... menjadikan penonton memberikan tepuk tangan semangat karena kemampuan kalian dan menyeluruh kepada tim.... kalian sangat

relaks dan menikmati permainan ini dan yakin akan memenangkan pertandingan ini dengan rekan satu tim...

8. Bayangkan dari pertandingan ke pertandingan lainnya... seluruh usaha, kemampuan yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang tim lawan... passing, dribling, shooting kalian... anda atau kalian adalah pemain yang hebat, pemain yang bagus.... dengan kemampuan yang anda miliki serta kerjasama tim yang solid, anda mampu mengendalikan pertandingan serta memenangkan pertandingan tersebut.... kalian seorang pemenang... kalian menikmati permainan.... kalian memiliki kemampuan bermain sepakbola yang baik, stamina, teknik, serta taktik kalian sangat bagus... kalian mampu mencapai target yang dalam pertandingan tersebut.... dan anda dapat melakukan apapun yang kalian inginkan dalam pertandingan tersebut.....
9. Simpulkan bahwa kemampuan, kepercayaan diri, serta kekuatan yang anda miliki akan terealisasi dilapangan.... semakin mampu, semakin percaya, semakin kuat itulah anda sekarang... akan bertambah... terus bertambah dan akan semakin dan terus bertambah kemampuan, kepercayaan diri, serta kekuatan anda....
10. Diakhiri dengan tarikan nafas yang dalam... hembuskan semua energi negatif.... serta tanamkan apa yang anda miliki sekarang.... anda siap dan mampu menghadapi situasi dilapangan apapun keadaan dan tekanannya....
11. Latihan imagery selesai, buka mata kalian tanamkan dan aplikasikan didalam lapangan bahwa kalian siap dan mampu dalam kondisi, keadaan, maupun tekanan apapun...

G. Pengolahan dan Analisis Data

Setelah seluruh data hasil penelitian telah dikumpulkan, kemudian dilakukan pengolahan dan analisis terhadap data penelitian tersebut. Proses analisis data dan pengolahan data dilakukan dengan perhitungan secermat mungkin, hal ini dilakukan agar data tersebut dapat memberikan kesimpulan yang benar terhadap jawaban dari permasalahan yang diteliti.

Data yang diperoleh dari tes yang dilaksanakan masih berupa data mentah untuk itu data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis secara statistika, dalam hal ini penulis menggunakan *software SPSS 21*. Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dulu melakukan langkah-langkah berikut:

2. Verifikasi data, langkah ini dilakukan untuk meneliti hasil tes dari setiap orang yang memenuhi syarat sebagai data yang akan diperoleh Verifikasi data menggunakan program *SPSS* (deskriptif statistika).

3. Uji normalitas data hasil penelitian menggunakan program *SPSS* dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*.
4. Menentukan koefisien validitas menggunakan program *SPSS*.
5. Menentukan koefisien reliabilitas menggunakan program *SPSS*.

1. Uji Univariat

Aplikasi program *SPSS 21* analisis univariat data numeric adalah sebagai berikut:

- a. Aktifkan data misalkan "*Konsentrasi.SAV*"
- b. Pilih "*Analye*" > "*Deskriptif Statistic*" > pilih "*Frequencies*"
- c. Sorot variabel misal "*Pre-test (X1)*", dan klik tanda panah sehingga *Pre-test (X1)* ke kotak variabel (s)
- d. Klik tombol option "*Statiscs*"..., pilih ukuran yang diminta; mean, median, standar deviasi, minimal, maksimal, SE.
- e. Klik "*continue*" > klik option "*Charts*" lalu menu baru dan klik "*Histogram*", lalu klik "*With Normal Curve*".

Klik "*Continue*" > lalu klik "*OK*". Untuk lebih jelasnya lihat di lampiran.

2. Uji Normalitas

Aplikasi program *SPSS 21* uji normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Uji kenormalan data, dengan cara mengeluarkan estimasi interval dengan analisis *one sample K-S* data dengan perintah "*Analyze*" > "*Nonparametric Test*" > lalu pilih "*1-Sample K-S*".\
- b. Isikan kotak "*Test Variable List*" dengan variabel misal "*Pre Test (X1)*", kotak "*Poisson*", "*Uniform*", dan "*Exponential*" biarkan kosong.
- c. Klik "*Options*" dan isi kotak "*Descriptive*".
- d. Klik "*Continue*" > klik "*OK*". Untuk lebih jelasnya lihat lampiran

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, ada tiga cara untuk mengetahuinya:

- 1) Dilihat dari grafik histogram dan kurve normal, bila bentuknya menyerupai bel shape berarti distribusi normal.
- 2) Bila hasil uji signifikan ($p \text{ value} > 0.05$) maka berdistribusi normal. Dan bila hasil tidak signifikan ($p \text{ value} < 0.05$) maka berdistribusi tidak normal.

3. Uji Homogenitas

Uji beda dua mean tujuannya adalah untuk melihat perbedaan variansi kedua kelompok data. Oleh sebab itu harus diketahui dulu apakah

varian kedua kelompok data yang diuji sama atau tidak, untuk mengetahui varian kedua kelompok menggunakan *SPSS 21*.

4. Uji Hipotesis

Prosedur atau langkah uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Untuk menetapkan hipotesis dalam statistik dikenal dua macam, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_a).

- 1) Hipotesis nol (H_0) yaitu hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan suatu kejadian antara kedua kelompok. Contoh tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan menggunakan *relaksasi dan imagery* terhadap konsentrasi.
- 2) Hipotesis alternative (H_a) yaitu hipotesis yang menyatakan ada perbedaan sesuatu kejadian antara kedua kelompok. Contoh terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi menggunakan latihan *relaksasi dan imagery* dan tidak menggunakan latihan *relaksasi dan imagery*.

Ada beberapa jenis uji statistik yang dapat digunakan. Setiap uji statistik mempunyai persyaratan tertentu yang harus dipenuhi. Oleh karena itu harus digunakan uji statistik yang sesuai dengan data yang diuji. Jenis uji statistik sangat tergantung dari:

1. Jenis variabel yang akan dianalisis.
2. Jenis data apakah dependen atau independen.

Pada uji hipotesis ini ada beberapa uji statistik yang digunakan yaitu seperti yang dijelaskan di bawah ini:

5. Uji Dependen t Test (uji rata – rata sample berpasangan)

Aplikasi SPSS 21 Uji t Dependen adalah sebagai berikut:

- 1) Pilih menu “*analyze*”, kemudian pilih sub menu “*Compare Means*”, lalu pilih “*Paired-Samples T Test*”
- 2) Misal klik “*Pre Test*” > “*Post Test*”
- 3) Klik tanda panah sehingga kedua variabel masuk kotak sebelah kanan.
- 4) Klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat lampiran

Kriteria pengujian untuk dua rata-rata adalah:

- a. Jika Nilai Sig. < 0,05, maka H_0 ditolak.

Hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh rata-rata yang sebenarnya antara kelompok pertama dan kelompok kedua. Jika nilai Sig. > 0,05, maka H_0 diterima.

6. Uji Independen t Test

Aplikasi SPSS 21 Uji t Independen adalah sebagai berikut:

- 1) Pilih menu “*analyze*”, kemudian pilih sub menu “*Compare Means*”, lalu pilih “*Independen-Samples T Test*”
- 2) Misal klik “*konsentrasi(X2)*” masukan ke kotak “*Test variable(s)*” (untuk variabel numerik) dan klik “*kelompok(X1)*” (untuk variabel kategori)
- 3) Klik tanda panah sehingga kedua variabel masuk kotak sebelah kanan.
- 4) Klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat dilampiran.
- 5) Klik “*Define Group*”, istilah kode variabel “*kelompok(X1)*” kedalam kedua kotak ini. Jadi ketiklah “1” pada “group 1” dan “2” pada “group 2”
- 6) Klik “*Continue*” dan klik “*OK*”
Kriteria pengujian dua rata-rata saling bebas:
 - b. Jika Nilai Sig. < 0,05, maka H_0 ditolak.

Hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh rata-rata yang sebenarnya antara kelompok pertama dan kelompok kedua. Jika nilai Sig. > 0,05, maka H_0 diterima.