

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan informasi dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menguasai pengertian penelitian, (Achmadi, 2011) mengemukakan bahwa: metodologi penelitian berasal dari kata “*metodos*” yang artinya cara yang tepat untuk melakukan sesuatu, dan “*logos*” yang artinya ilmu pengetahuan. Jadi metodologi penelitian yaitu cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan.

Penelitian bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal untuk peneliti. Menurut **Nur Indrianto dan Supomo** Dalam buku “Metode Penelitian Bisnis” (2002, hlm.16). Penelitian merupakan refleksi dari keinginan untuk mengetahui sesuatu berupa fakta – fakta atau fenomena alam. Pengertian lain menurut (Sugiyono, 2017) menjelaskan “bahwa penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Penelitian tidak lain adalah *art and science* guna mencari jawaban terhadap suatu permasalahan. Penelitian dapat pula diartikan sebagai cara pengamatan atau inkuiri dan mempunyai tujuan untuk mencari jawaban permasalahan atau penemuan. Mengenai makna penelitian, (Achmadi, 2011) menjelaskan bahwa “penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan. Dan menganalisa sampai menyusun laporan”.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yaitu peneliti memanipulasi suatu stimulus, *treatment*, atau kondisi-kondisi eksperimental, kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan oleh adanya perlakuan atau manipulasi tersebut. Mengenai metode eksperimen (Suharsimi, 2010) menjelaskan bahwa “eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antar dua faktor yang sengaja ditimbulkan dari penelitian dengan mengurangi atau menyesuaikan faktor-faktor yang mengganggu.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena-fenomena yang terjadi saat sekarang dan menyajikan apa adanya. Sehingga pengertian dari metode eksperimen adalah suatu percobaan yang dilakukan untuk menari hubungan antara sebab akibat dari variabel yang diselidiki untuk menguji hipotesis.

Selanjutnya untuk melihat pengaruh dari latihan (Winand et al., 1973) 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 penulis menyimpulkan bahwa latihan akan terlihat hasilnya apabila latihan dilakukan setelah dua atau tiga minggu, maka dampak dari latihan akan mendapatkan hasil untuk latihan dalam jangka menengah. Pelaksanaan latihan didasarkan pada pendapat (Bompa & Haff, 2009) menyatakan bahwa. “Atlet sebaiknya berlatih 3-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatan nya dalam olahraga” mengenai jangka waktu lamanya latihan (Kosasih & Tieu, 1993) mengatakan bahwa “sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali seminggu” Lebih lanjut (Sajoto et al., 1990) menjelaskan bahwa “latihan tiga kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis “ Dari pendapat para ahli di atas bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan (4 minggu). Adapun pemberian perlakuan atau latihan yang berbentuk kegiatan permainan yang diberikan kepada atlet sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas yaitu metode latihan *coerver 1 v 1 move* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* di Ssb Elso yang diberikan selama 4 minggu dan 1 minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan. *Treatment* ini diberikan dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari keterampilan *dribbling* dengan menggunakan metode latihan *coerver 1 v 1 move* di SSB Elso.

3.2 Partisipan

15 pemain sepak bola pria muda berpartisipasi dalam penelitian ini. Mereka adalah pemain di SSB Elso yang berusia 12 tahun. Semua pemain berpartisipasi secara teratur dalam latihan (1-3 kali latihan dalam seminggu) selama 1 bulan. Pemain dipilih

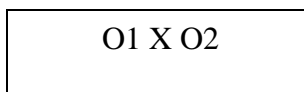
berdasarkan kriteria : (1) tidak adanya cedera, (2) melakukan latihan beberapa bulan sebelumnya.

3.3 Prosedur

Semua pemain diberitahu tentang prosedur penelitian sebelum memberikan persetujuan lisan mereka untuk berpartisipasi. Klub dan pelatih memberikan izin penelitian ini untuk dilanjutkan. Para pemain sebelum diberikan *treatment* akan melakukan test keterampilan *dribbling* terlebih dahulu di lapangan pada saat yang sama, setelah itu akan diberikan *treatment* selama 12 pertemuan, lalu dilakukan test kembali untuk melihat adanya perubahan atau tidak.

3.4 Desain Penelitian

Penelitian akan berjalan baik apabila penelitian tersebut memiliki desain penelitian. Hal ini dilakukan agar alur penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan dan tujuan serta hasil dari penelitian dapat tercapai sesuai dengan yang peneliti harapkan. Desain penelitian menurut (Sarwono & Narimawati, 2020) adalah “ibarat peta bagi peneliti yang menuntun serta menentukan arah berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan”. Penulis menggunakan desain penelitian yaitu *one-group pretest and posttest design*. Desain penelitian diperlukan untuk dijadikan pegangan dalam pelaksanaan penelitian untuk pengambilan data yang digunakan harus dipilih berdasarkan variabel-variabel yang tergantung dalam penelitian ini. Berikut merupakan gambaran dari desain penelitian :



Keterangan :

O1 : Tes awal dengan Tes Keterampilan *Dribbling*

X : Treatment dengan metode latihan *coerver 1 v 1 move*.

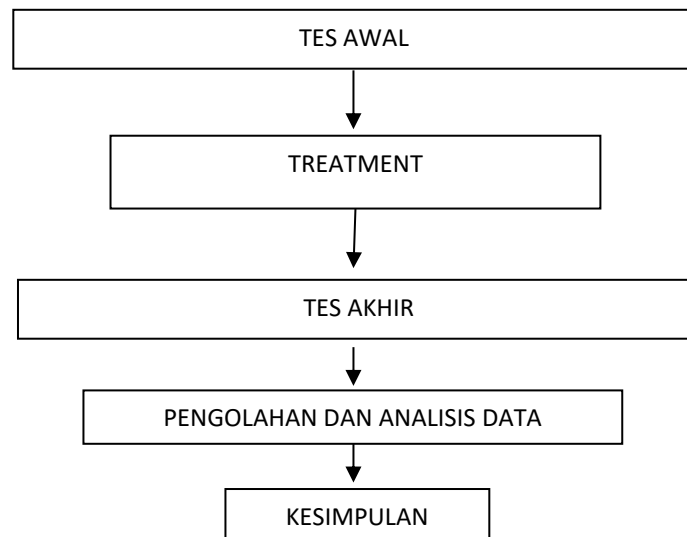
O2 : Tes akhir dengan Tes Keterampilan *Dribbling*

Untuk mendapatkan data, peneliti akan melakukan tes awal. Tes awal dilakukan agar peneliti mendapatkan data awal pemain sebelum diberikan *treatment* untuk peningkatan keterampilan. Setelah melakukan tes awal dan mendapatkan data, dilakukan *treatment* selama 12 pertemuan. Peneliti akan menggunakan variasi latihan:

1. Menggiring bola membentuk kotak, segitiga, lingkaran, atau bintang.
2. Menggiring bola zig-zag
3. Menggiring bola dengan *feint* (gerak tipu)

Selama melakukan variasi latihan diatas, peneliti akan menambah latihan *fake and feint* dan moves 1 V 1 yang berdasarkan buku panduan *Soccer Coaching Manual* oleh *LA84 Foundation* dan *Coerver Training*. Seringkali seorang pemain sedang menguasai bola tetapi tidak memiliki opsi langsung untuk menembak ke gawang atau umpan ke rekan setim. Untuk mempertahankan penguasaan bola tersebut, seorang pemain harus bisa bergerak dengan menggiring bola sampai ada peluang menembak atau mengoper kawan itu muncul. Maka dari itu, latihan ini akan digunakan peneliti sebagai *treatment*. Setelah dilakukannya *treatment*, pemain akan di tes kembali (tes akhir) untuk mendapatkan data, lalu data tersebut akan dianalisis dan ditarik kesimpulan apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *treatment* yang dilakukan atau tidak terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah digambarkan sebagai berikut:



Tabel 1. Langkah-Langkah Pengambilan dan Pengolahan Data Penelitian

Dengan demikian hasil dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan. Untuk dapat memperoleh suatu penelitian yang sistematis dan terstruktur dari awal hingga akhir untuk mencapai suatu hasil penelitian yang akurat dan merupakan sebuah kesimpulan yang diharapkan oleh penulis, dari gambar diatas diharapkan penulis mendapatkan jawaban dari hipotesis yang diajukan oleh penulis.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen di perlukan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian. Nurhasan (2017) menjelaskan bahwa “Tes merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data”.

Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan dalam penelitian. Hal ini diperjelas oleh **Ibnu Hajar**, bahwa instrumen penelitian merupakan “alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variabel yang berkarakter & objektif.” Dan instrumen merupakan hal penting dalam penelitian seperti kutipan (P. D. Sugiyono, 2014) “pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. instrument penelitian adalah suatu

alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrumen yang akan digunakan adalah *slalom dribbling* dengan validitas 0,611 dan reliabilitas 0,745 menurut (Nurhasan, 2001) sebagai berikut :

- *Slalom Dribbling* (Tes menggiring bola)

Tujuan:

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

Alat yang digunakan:

- Bola
- Stopwatch
- 6 buah rintangan (tongkat/lembing/cones)

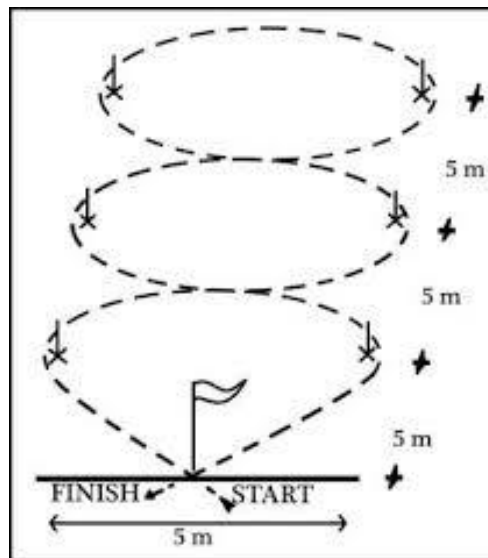
Petunjuk pelaksanaan:

- Pada aba-aba “Siap”, pemain berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba-aba “Ya”, pemain mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch selalu jalan.
- Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- Pemain menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- Pemain menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- Pemain menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 6
Diagram lapangan tes menggiring bola

Cara menskor:

Waktu yang ditempuh oleh pemain dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish.

3.6 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Elso bertempat di lapangan Desa Cikahuripan. Waktu penelitian dari tanggal 1 November 2020 sampai dengan 8 Desember 2020 dengan perlakuan eksperimen selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu. Mengenai jangka waktu latihan menurut (Kosasih & Tieu, 1993) mengatakan bahwa “latihan tiga kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Selain itu (Bompa & Haff, 2009) mengatakan bahwa “siswa (atlet) berlatih 3 kali dalam seminggu, tergantung dari keterlibatannya dalam olahraga”. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama empat 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 14.00-16.00 WIB.
2. Kamis, Pukul 16.00-17.30 WIB.
3. Minggu, Pukul 09.00-11.00 WIB.

Pre test dilaksanakan pada tanggal 1 November 2020 dimaksudkan untuk mengetahui keterampilan *dribbling* yang dimiliki anak-anak SSB Elso. Sedangkan *post test* dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2020. Untuk memudahkan penyusunan program latihan dapat dilihat pada lampiran.

3.7 Prosedur Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari hasil pengesanan 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 16. Adapun langkah-langkah uji statistik yang peneliti lakukan adalah mendeskripsikan data, melakukan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sampel t test*).