

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun menurut Sugiyono (2009 hlm 107):

“Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-test Post-test control Group design*. Menurut Sugiyono (2009 hlm 113) mengemukakan bahwa :

“Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.”

#### **3.2 Partisipan**

Jumlah partisipan dalam penelitian ini seluruh atlet futsal anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan jumlah keseluruhan 20 orang yang akan dijadikan sampel. Adapun karakteristik dari sampel tersebut adalah merupakan atlet Futsal Universitas Pendidikan Indonesia yang akan berlaga di Liga Mahasiswa futsal putri 2020, keaktifan dalam kehadiran dan proses latihan. Kemudian dasar pertimbangan peneliti mengambil sampel ini yaitu kondisi fisik dan prestasi dalam ini cukup baik.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Untuk memecahkan suatu permasalahan dalam penelitian, maka mutlak diperlukan adanya suatu data dan informasi dari obyek yang diteliti. Dan obyek penelitian itu adalah populasi, dari populasi ini peneliti akan mendapatkan sebuah data dan informasi. Menurut Sugiyono (2009 hlm 117) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di ditarik kesimpulannya.”

Populasi pada penelitian ini adalah anggota UKM Futsal Putri UPI dengan jumlah anggota 40 orang.

### 3.3.2 Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sedangkan menurut Abduljabar dan Jajat (2012 hlm 14) berpendapat bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.” Adapun karakteristik dalam penelitian ini 1) Atlet Futsal Putri UPI, 2) yang akan berlaga di Liga Mahasiswa Futsal Putri. Jumlah sampel yang di dapat adalah 20 orang.

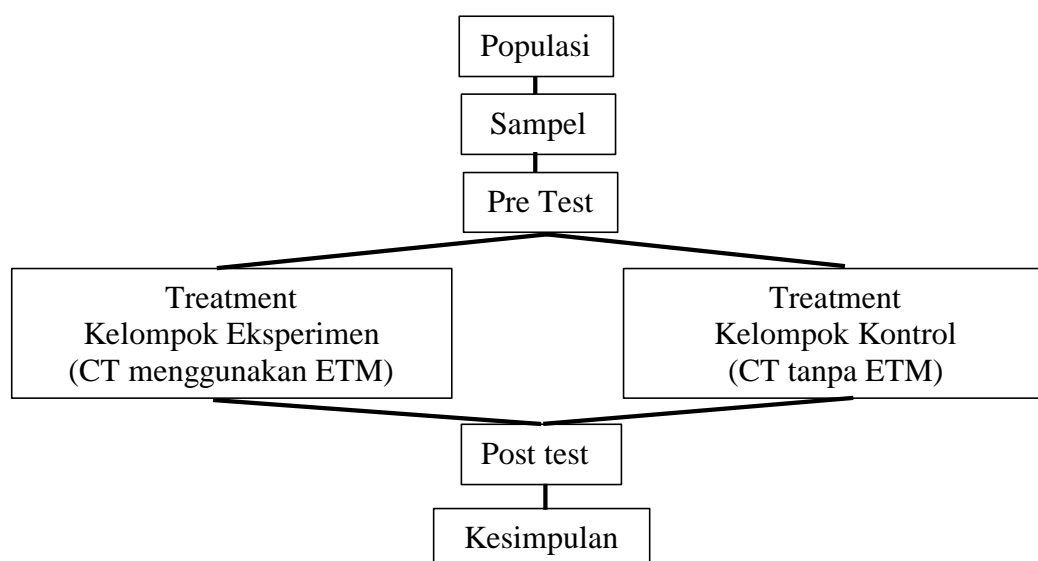
### 3.4 Instrumen

Instrumen Penelitian yang digunakan untuk melaksanakan proses dan mengumpulkan data berupa program latihan untuk metode *Circuit Training* dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) menggunakan item tes untuk mengetahui kemampuan *power endurance*. *Multi stage hurdle jump test*

### 3.5 Prosedur Penelitian

Setelah melakukan pemilihan sampel, sampel melakukan pretest terlebih dahulu, lalu peneliti memberikan treatment kepada kelompok eksperimen berupa program metode latihan *circuit training* dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) setelah melakukan program yang diberikan, sampel melakukan posttest untuk mengetahui pengaruh dari metode tersebut. Berikut adalah alur penelitian :

**Gambar 3. 1** *Prosedur Penelitian*



### 3.6 Analisis Penelitian

Pada penelitian ini analisis statistik yang digunakan adalah SPSS. Pengolahan data yang dilakukan bertujuan untuk menjawab apa yang sudah di rumuskan oleh peneliti. Untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data yang diperoleh dari hasil pengukuran *power endurance* maka data tersebut diolah dan dianalisis secermat mungkin. Uji data yang dilakukan antara lain adalah:

- 1) Uji Deskriptif
- 2) Uji Normalitas
- 3) Uji Homogenitas
- 4) Uji Paired Sampel T Test