

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain 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 sebuah penelitian diperlukan sebuah metode yang tepat agar sebuah penelitian dapat dilakukan dan dapat memecahkan masalah yang akan diteliti, menurut Sugiyono (2019, hlm. 2) “metode penelitian dapat diartikan sebagai *cara ilmiah* untuk mendapatkan *data* dengan *tujuan* dan *kegunaan* tertentu.” Metode penelitian merupakan sebuah langkah untuk mendapatkan sebuah data dengan maksud dan tujuan tertentu.

Penelitian ini diajukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung. Dalam metode ini tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sedangkan menurut Sugiyono (2019, 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 memberikan perlakuan terhadap objek penelitian tersebut, berusaha menemukan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat ini dan penelitian yang dilakukan tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada saat sekarang (aktual). Apakah terdapat pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung Bentuk desain yang digunakan adalah desain model *One Group Pretest – Posttest Desain* Sugiono, (2019, hlm. 74) seperti berikut.

$$O_1 \times O_2$$

Desain One Group Pretest – Posttest (Sugiyono, 2019, hlm. 74)

Keterangan:

O_1 = Nilai pretest (Sebelum diberikan perlakuan)

O_2 = Nilai posttest (Setelah diberikan perlakuan)

Pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung.

Untuk pendekatan penelitian dalam skripsi ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, Menurut Sugiyono (2019, hlm. 8) bahwa metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk mengajui hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung.

3.2 Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah anggota SSB Saswco Bandung partisipan dalam penelitian ini yaitu 18 orang, peneliti berharap dapat membantu membuat program pada saat pandemi *Covid – 19* untuk menjaga kebugaran jasmani dan teknik dasar keterampilan sepakbola anggota SSB Saswco Bandung. Waktu penelitian dengan perlakuan eksperimen selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu. Mengenai jangka waktu latihan menurut Kosasih (1995, hlm. 28) 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.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan bagian yang penting kebenarannya. Menurut Sugiyono (2019, hlm. 80) populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, jadi populasi bukan hanya orang, tetapi dari obyek dari benda-benda yang lain. Dalam penelitian ini yang diambil populasinya adalah 25 atlet aktif SSB Saswco Bandung U – 16.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang hendak di teliti, menurut Sugiyono (2019, hlm. 81) sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Bila populasi besar seringkali penelitian yang akan dilakukan terbatas dengan berbagai macam keterbatasan mulai dari keterbatasan dana, waktu, tenaga, dan lain-lain maka peneliti bisa menggunakan sampel sebagai alternatif penelitian yang diambil dari populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain SSB Saswco Bandung. Menurut Jajat dan Bambang (2014, hlm.23) menjelaskan bahwa *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mempertimbangkan tertentu. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Sampling Purposive* dengan kriteria :

1. Siswa aktif menjalani latihan di SSB Saswco Bandung
2. Berstatus siswa SSB Saswco Bandung U – 16
3. Siswa yang berusia antara 16 – 19 tahun.
4. Rekomendasi dari pelatih kepala
5. Kesiediaan mengikuti program treatment latihan

Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian menentukan sampel 18 pemain SSB Saswco Bandung.

3.4 Instrumen Penelitian

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan pada variable dan permasalahan yang diteliti. Hal ini dimaksudkan agar semua aspek yang diteliti dapat diamati secara menyeluruh dan tujuan penelitian yang ditetapkan dapat tercapai. Menurut (Sugiyono 2019, hlm. 102) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti, dalam

penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara – cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Selanjutnya Nurhasan dan Cholil (2007, hlm. 12) Tes merupakan alat ukur untuk memperoleh data/informasi, sedangkan pengukuran merupakan proses untuk memperoleh data/informasi dari individu atau obyek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

3.4.1 Tes Kebugaran Jasmani

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), terdiri dari lima butir tes yaitu: lari cepat (dash/sprint), angkat tubuh (pull-ups), baring duduk (sit-ups), loncat tegak (vertical jump), dan lari jarak sedang. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Dalam penelitian ini digunakan TKJI untuk kelompok usia 16-19 tahun, karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini masuk dalam kelompok usia 16-19 tahun. Tes kesegaran jasmani Indonesia, mempunyai derajat reliabilitas dan validitasnya kelompok usia 16 – 19 tahun yaitu Reliabilitas 0,72 dan validitas 0,92.

a. Rangkaian Tes

1. Tes lari cepat 60 meter
2. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri, dan 60 detik untuk putra)
3. Tes baring duduk 60 detik
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari jauh (1000 meter untuk putri, 1200 meter untuk putra)

b. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran mahasiswa.

c. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari atau lapangan yang datar tidak licin
2. Stop watch
3. Bendera start dan tiang pancang
4. Nomor dada
5. Palang tunggal

6. Serbuk kapur
7. Penghapus
8. Peluit
9. Alat tulis
10. Pencatatan hasil tes

d. Petunjuk umum untuk peserta

1. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
2. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
3. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
4. Melakukan pemanasan (warming up)
5. Memahami tata cara pelaksanaan tes
6. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari satu tes maka tidak mendapatkan nilai atau gagal

e. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Tes lari cepat 60 meter

a) Tujuan

Mengukur kecepatan lari seseorang

b) Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari, lurus, rata, dan tidak licin jarak antara garis start dan finish 60 meter
- 2) Pluit
- 3) Stop Watch
- 4) Bendera Start

c)

Pelaksanaan Tes

Subyek berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri, aba – aba “ya” subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 60 meter. Pada saat subyek melewati garis finish stop watch dihentikan

d) Skor

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter.

e) Kesempatan lari diulang

- Pelari mencuri start
- Pelari terganggu oleh pelari lainnya



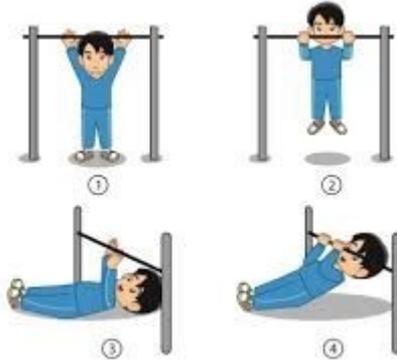
Gambar 3.1. Tes Lari Cepat 60 Meter
Sumber : Iswanto. Haryandi. (2017)

2. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri, dan 60 detik untuk putra)
 - a) Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
 - b) Alat dan Fasilitas
 - 1) Lantai rata dan bersih
 - 2) Palang tunggal dan pipa pegangan terbuat dari besi
 - 3) Stopwatch
 - 4) Alat tulis
 - c) Pelaksanaan

Subyek bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan diuka selebar bahu dan keduanya lurus, kemudian subyek mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali ke sikap semula, lakukan gerakan tersebut secara berulang – ulang, tanpa istirahat selama 60 detik
 - d) Pencatat Hasil
 - Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik
 - e) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.

- Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus



Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh
Sumber : Iswanto. Haryandi. (2017)

3. Tes baring duduk 60 detik

a) Tujuan

Mengukur daya tahan otot bagian perut.

b) Alat dan Fasilitas

1) Lapangan

2) Peluit

3) Stopwatch

4) Alat tulis

c) Petunjuk Pelaksanaan Tes

Peserta berbaring diatas lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ dengan kedua tangan dilipat dengan jari-jari tangan saling berkaitan dan diletakkan dibelakang kepala. Peserta lain membantu memegang kedua pergelangan kaki agar kaki yang melakukan tes tidak terangkat. Pada saat peluit dibunyikan peserta mulai melakukan tes baring duduk. Dihitung pengulangan baring duduk yang dilakukan selama satu menit.

d) Skor

Jumlah baring duduk dilakukan dengan benar selama 60 detik, setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol)

e) Gerakan gagal apabila

- Kedua lengan lepas, sehingga jari – jarinya tidak terjalin
- Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90°
- Kedua siku tidak menyentuh paha



Gambar 3.3 Tes Baring Duduk
Sumber : Iswanto. Haryandi. (2017)

4. Tes loncat tegak

a) Tujuan

Untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai

b) Alat dan Fasilitas

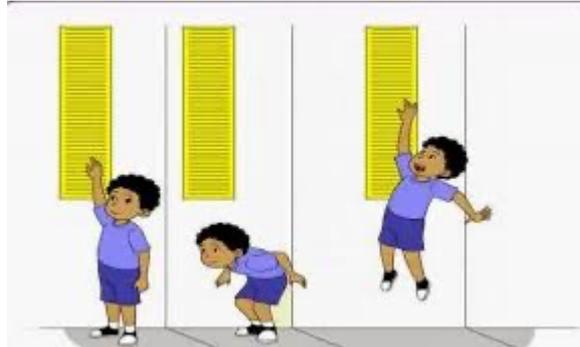
- 1) Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
- 2) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan skala ukuran 150 cm
- 3) Serbuk kapur dan alat penghapus
- 4) Pencatat hasil Alat tulis

c) Pelaksanaan tes untuk putra

Sikap pemula Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, angkat tangan yang dekat dinding lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada dinding hingga meninggalkan bekas jari. Gerakan Peserta mengambil awalan dengan sikap melakukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, dan kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak tiga kali.

d) Skor

Ambil raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



Gambar 3.4 Tes loncat tegak
Sumber : Iswanto. Haryandi. (2017)

5. Tes lari jauh (1000 meter untuk putri, 1200 meter untuk putra)

a) Tujuan

Untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b) Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari yang telah diketahui panjangnya mudah untuk menentukan jarak 1200 meter
- 2) Bendera start
- 3) Stopwatch
- 4) Peluit
- 5) Alat tulis
- 6) Tanda garis start dan finish

c) Pelaksanaan tes

Subyek berdiri di belakang garis start. Pada aba – aba “siap” subyek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba – aba “ya” subyek menuju garis finish, dengan menempuh jarak 1200 meter. Bila ada subyek yang mencuri start, maka subyek tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

d) Skor

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

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

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 1200 meter adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak 1200. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

Tabel 3.1 Nilai TKJI Usia 16 – 19 Tahun Putra

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter
5	S.d – 7,22’’	19 - Keatas	41 – Keatas	73 – Keatas	Sd – 3,14’’
4	7,33’’ – 8,3’’	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3,15’’ – 4,25’’
3	8,4’’ – 9,6’’	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4,26’’ – 5,12’’
2	9,7’’ – 11,0’’	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5,13’’ – 6,33’’
1	11,1’’ dst	0 – 4	0 – 9	0 – 38	6,34’’ - Keatas

Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

3.4.2 Tes Keterampilan Sepakbola

1. Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*)

Tujuan :Mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.

Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Stop watch
- 3) Bangku swedia 4 buah atau papan ukuran 3m x 60 cm sebanyak 2 buah

4) Kapur

Petunjuk pelaksanaan :

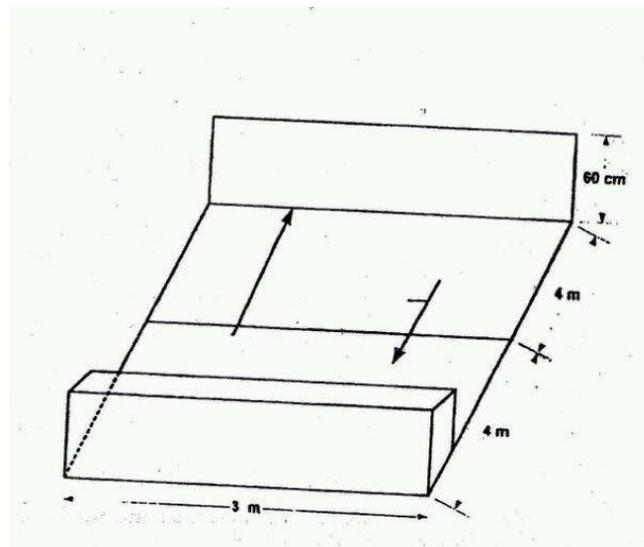
- 1) Testi berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran atau papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
- 2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai menyepak bola kesasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak.
- 3) Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik
- 4) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- 1) Bola ditahan atau disepak didepan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.
- 2) Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.

Skor: Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik.

Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.



Gambar 3.5 Lapangan Tes Sepak dan Tahan Bola
Sumber : Tes dan Pengukuran Keolahragaan (2007)

2. Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*)

Tujuan :Mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan

kepala

Wisnu Murtiansyah, 2021

*PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN
TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG*

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

Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Stop watch

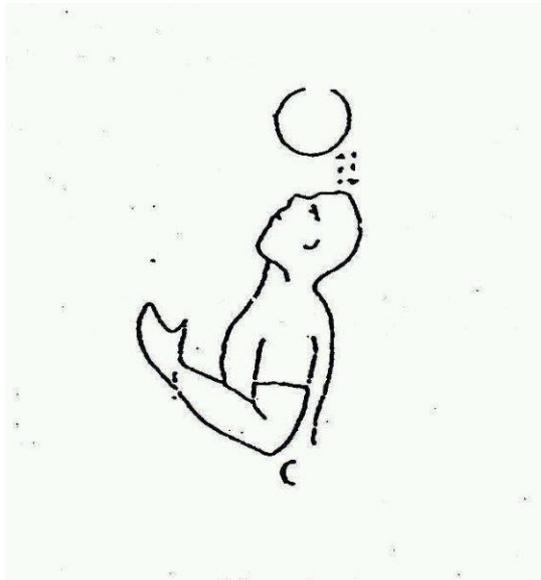
Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tangannya.
- 2) Pada aba-aba “ya”, testi melempar bola keatas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
- 3) Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
- 4) Apabila bola tersebut jatuh maka testi mengambil bola itu dan memainkannya kembali ditempat bola tersebut diambil.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- 1) Testi memainkan bola tidak dengan dahi.
- 2) Dalam memainkan bola testi berpindah-pindah tempat.

Skor : Skor adalah jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang benar (sah) selama 30 detik.



Gambar 3.6 Tes Memainkan Bola dengan Kepala
Sumber : Tes dan Pengukuran Keolahragaan (2007)

3. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Tujuan :Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

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

Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Stop watch
- 3) 6 buah rintangan (kerucut)
- 4) Kapur

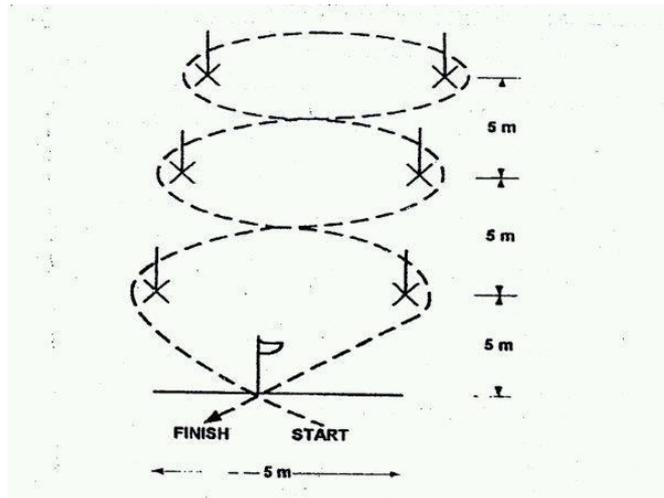
Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba “ya”, testi 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.
- 2) Bila salah arah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- 3) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- 1) Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja
- 2) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
- 3) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola

Skor : Waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 3.7 Lapangan tes menggiring bola
 Sumber : Tes dan Pengukuran Keolahragaan (2007)

4. Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

Tujuan : Mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Stop watch
- 3) Gawang
- 4) Nomor-nomor
- 5) Tali

Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 meter didepan gawang/sasaran.
- 2) Pada saat kaki testi mulai menendang bola, maka stop watch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
- 3) Testi diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

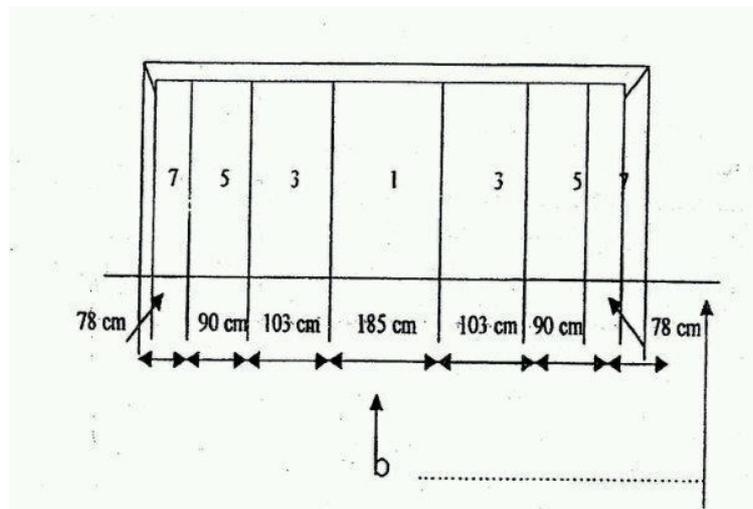
- 1) Bola keluar dari daerah sasaran
- 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran

Skor :

- a. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.

b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor

pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 3.8 Lapangan Tes Menembak Bola ke sasaran
Sumber : Tes dan Pengukuran Keolahragaan (2007)

3.5 Prosedur Penelitian

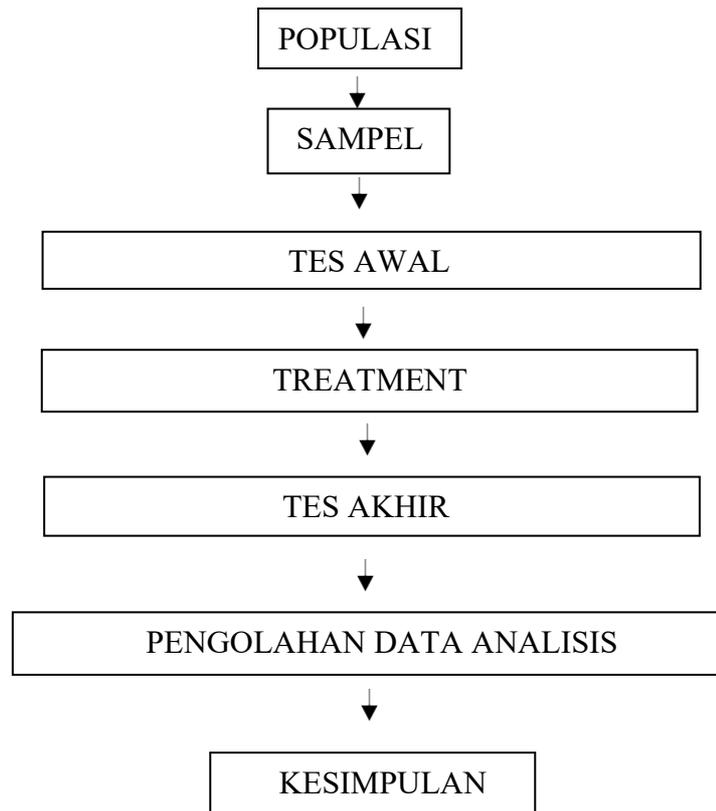
Untuk mengetahui gambaran latihan kerja, peneliti akan menjelaskan mengenai prosedur penelitian. Dengan adanya penelitian ini makan akan mempermudah dan membantu peneliti untuk memulai tahapan – tahapan mengenai prosedur penelitian sebagai berikut :

1. Pemberian informasi via Whatsapp kepada siswa SSB Saswco Bandung beserta informasi penggunaan masker
2. Pengecekan suhu tubuh
3. Arahan mencuci tangan
4. Menentukan populasi yaitu siswa SSB Saswco Bandung U – 16
5. Menetapkan 18 orang
6. Tes awal yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar sepakbola dan tes kebugaran jasmani diatur dengan tetap menjaga jarak
7. Memberikan treatment program latihan kepada siswa SSB Saswco Bandung dengan menjaga tetap jarak
8. Tes akhir yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar sepakbola dan tes kebugaran jasmani diatur dengan tetap menjaga jarak

- Langkah terakhir yaitu melakukan pengolahan data, menganalisis dan mengambil keputusan dari hasil pengolahan data

Berdasarkan desain penelitian tersebut diatas, penulis menyusun langkah – langkah pengambilan data sebagai berikut :

Tabel 3.3 Langkah – Langkah Penelitian



3.6 Analisis Data

Untuk membenarkan hipotesis yang telah dirumuskan, untuk itu diperlukan pengolahan dan analisis data, agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2019 hlm. 147) analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variable dari seluruh responden, meyajikan data tiap variable yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Karena penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif maka statistik yang digunakan merupakan statistic inferensial.

3.6.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogrov Smirnov. Kondisi data berdistribusi normal menjadi syarat untuk menguji hipotesis menggunakan statistik parametrik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode Kolmogrov Smirnov, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 , hasil pengujian bahwa penyebaran tidak normal (tidak simetris)
- Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 hasil pengujian bahwa penyebaran data normal (simetris)

3.6.2 Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis Uji Paired Sampel t-Test dan anova. Uji homogenitas menggunakan uji Homogenitas Levene Statistics dari data pretest dan posttest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

- Jika nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data adalah homogen, dan
- jika nilai signifikansi < 0.05 maka distribusi data adalah tidak homogen.

3.6.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan Uji Paired Sample t-Test digunakan untuk menganalisis terhadap dua data yang berpasangan artinya ada dua kelompok data yang dimiliki oleh subjek yang sama. Uji Paired Sample t-Test, merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal.

- Jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat peningkatan
- Jika nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat peningkatan