

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan informasi dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Narbuko dan Achmadi (2009, hlm.1) dalam Maulana (2021, hlm. 25) “metodologi penelitian berasal dari kata “metode” yang artinya cara yang tepat untuk melakukan sesuatu, dan “logos” yang artinya ilmu pengetahuan”. Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa metodologi penelitian adalah cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan.

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, 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. Menurut Arikunto (2010, hlm. 9) dalam Maulana (2021, hlm. 25) “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”.

Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian dimaksudkan untuk mengungkap 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 mencari hubungan antara sebab akibat dari variabel yang diselidiki untuk menguji hipotesis.

3.2 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Didalam sebuah penelitian terdapat beberapa tahapan yang harus diperhatikan, beberapa diantaranya adalah lokasi, populasi, dan sampel penelitian. Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian tersebut akan dilakukan. Penetapan lokasi penelitian ini juga merupakan tahap yang sangat penting dalam penelitian kualitatif, karena dengan ditetapkannya lokasi penelitian berarti objek dan tujuan sudah ditetapkan sehingga mempermudah penulis dalam melakukan penelitian.

Tempat atau lokasi dimana seorang peneliti akan melakukan sebuah penelitian harus sesuai dengan kegiatan yang akan diteliti. Menurut Nasution (2003, hlm. 43) dalam Nurgiansah (2018, hlm. 63) “lokasi penelitian menunjuk pada pengertian lokasi sosial yang dicirikan oleh adanya tiga unsur yaitu pelaku, tempat dan kegiatan yang dapat diobservasi”. Kesimpulan dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa lokasi penelitian terdapat tiga unsur yaitu pelaku, tempat dan kegiatan yang akan dijadikan tempat penelitian. Sementara populasi penelitian itu sendiri merupakan keseluruhan subjek dari sebuah penelitian. Setelah terdapat populasi, peneliti mengerucutkan populasi tersebut untuk dijadikan sampel penelitian sebagai subjeknya.

3.2.1 Lokasi

Lokasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh metode Life kinetik terhadap konsentrasi dan performa bermain striker pada cabang olahraga sepakbola ini bertempat di beberapa stadion universitas yang ada di Jawa Barat, salah satu tempat penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah Stadion Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Jalan Dr. Setiabudhi No. 299, Bandung, Jawa Barat

3.2.2 Populasi

Populasi mempunyai arti yang bervariasi. Pada prinsipnya populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Menurut Arikunto (2010, hlm. 173) dalam Letari (2015, hlm. 22) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek dari sebuah penelitian.

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

Populasi dari penelitian ini adalah striker sepakbola yang mengikuti piala menpora se-Jawa Barat yang berjumlah 25 pemain. Peneliti memilih populasi tersebut berdasarkan pengalaman pribadi pada saat bertanding di piala menpora, peneliti melihat pemain yang berposisi sebagai striker terlihat kurang konsentrasi dan tidak dapat bermain dengan *performa* terbaiknya. Bukan hanya itu saja, peneliti juga merasa bahwasannya *striker* di Indonesia kalah bersaing dengan *striker* asing, sehingga striker yang dipakai untuk 11 pemain pertama adalah *stiker* asing, oleh karena itu peneliti ingin meneliti permasalahan tersebut.

3.2.3 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti oleh seorang *peneliti*. Sampel itu sendiri dianggap sebagai perwakilan dari populasi yang hasilnya mewakili keseluruhan gejala yang diamati dari populasi yang ingin diteliti, dipandang sebagai suatu pendugaan terhadap populasi itu sendiri. Menurut Muhammad Ali (1985, hlm. 64) dalam Desiyana (2016, hlm. 54) “Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek penelitian yang dianggap mewakili seluruh populasi dan diambil menggunakan teknik tertentu”. Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang dianggap mewakili seluruh populasi.

Teknik atau pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Random Sampling*. *Cluster random sampling* adalah teknik *sampling* yang banyak digunakan pada kelompok statistika yang sifatnya geografis. Menurut Azwar (2010, hlm. 87) “Pengambilan sampel dengan cara klaster (*Cluster Random Sampling*) adalah melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual”. Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengambilan sampel dengan cara *Cluster random sampling* merupakan randomisasi terhadap suatu kelompok.

Peneliti menggunakan teknik ini disebabkan oleh populasi striker yang mengikuti piala menpora terdiri dari wilayah-wilayah yang kemungkinan besar akan menghabiskan biaya, waktu, tenaga yang besar. Kemudian berdasarkan random terhadap striker yang mengikuti piala menpora, maka diperoleh sampel penelitian sebanyak 10 pemain, dimana penetapan jumlah striker ini didasari atas

pertimbangan bahwa jumlah striker tersebut sudah memenuhi jumlah sampel minimal yang telah ditetapkan sebelumnya.

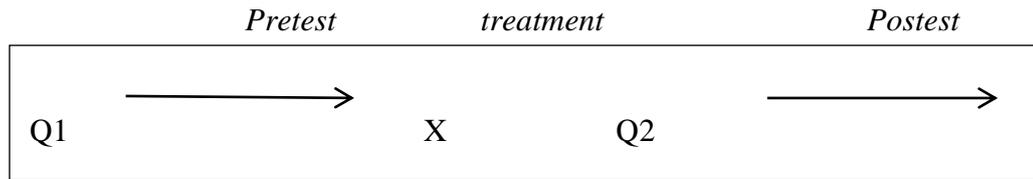
Penulis memilih sampel dari anggota tim di Universitasnya masing-masing yang berposisi sebagai pemain *striker* yang mengikuti piala menpora yang berjumlah 10 pemain. karena pemain dengan posisi *striker* harus memiliki konsentrasi yang tinggi dan performa yang bagus untuk melakukan tugasnya sebagai *striker* yaitu menciptakan gol ke gawang lawan.

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk memberi pegangan yang jelas dan terstruktur kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya. Menurut Arikunto (2010, hlm. 51) dalam Melati (2016, hlm. 40) “*design* penelitian ini adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan.”. kesimpulan dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa desain adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti untuk memperkirakan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Penelitian eksperimen itu sendiri mempunyai berbagai macam desain, penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang diungkapkan. Desain juga memudahkan kita untuk melakukan penelitian secara sistematis dan teratur.

Desain penelitian diiperlukan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui alur penelitian yang akan dilakukan. Penelitian eksperimen ini menggunakan *design one-group pretest and posttest design*. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil test sebelum perlakuan diberikan dengan hasil test dilakukan setelah perlakuan diberikan. Adapun penulisan membuat design penelitian one group pretest posttest. Berikut merupakan gambar 3.1.



Gambar 3.1
One group pretest-posttest design
(Sumber: Astuti (2015, hlm. 48))

Keterangan:

Q1 = *pre test* (tes konsentrasi menggunakan *Concentration Grid Test (CGT)* dan tes *performa* menggunakan GPAI sebelum diberikan *treatment*)

X = *treatment* (bentuk-bentuk latihan life kinetik)

Q2 = *post test* (tes konsentrasi menggunakan *Concentration Grid Test (CGT)* dan tes *performa* menggunakan GPAI setelah diberikan *treatment*)

3.4 Langkah-langkah Penelitian

Untuk mendapatkan perkembangan yang positif terhadap kondisi fisik, teknik, taktik dan mental diperlukan proses latihan dalam jangka waktu tertentu. Menurut Harsono (1988, hlm, 30) dalam Baddarudin (2020, hlm. 18) “latihan tiga kali setiap minggu (hari senin, rabu dan jum’at), dengan diselingi satu kali istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut”.

Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sebaiknya latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan diselingi satu kali istirahat untuk memberikan kesempatan pada otot agar berkembang dan dapat beradaptasi pada hari istirahat tersebut. Selanjutnya untuk melihat pengaruh dari latihan, menurut Hebbelinek (1978, hlm. 28) dalam Wedy (2014, hlm. 53) “*the effect of training can be observed after two or three week are convenient to label the medium term effects*”. Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan 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.

Latihan itu sendiri merupakan hal terpenting untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet yang harus dilatih sesuai pelaksanaan latihan yang telah direncanakan oleh seorang pelatih. Pelaksanaan latihan menurut bempa (1990,

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

hlm. 86) dalam Oktaria (2012, hlm. 55) “Atlet sebaiknya berlatih 3-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga” kesimpulan di atas dapat disimpulkan bahwa atlet sebaiknya berlatih 3-5 kali dalam seminggu.

Kesimpulan dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa atlet sebaiknya berlatih 3-5 kali dalam seminggu dan diselingi satu kali istirahat untuk memberikan kesempatan pada otot agar berkembang dan dapat beradaptasi pada hari istirahat tersebut. Menurut Sajoto (1990, hlm. 48) dalam Oktaria (2012, hlm. 55) “latihan tiga kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis”. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, didalam penelitian ini atlet akan diberikan perlakuan (treatment) latihan *life kinetic* sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu. dalam penelitian ini akan dilakukan sebanyak 13 kali pertemuan (5 minggu).

Didalam sebuah kegiatan latihan terdapat beberapa tahap yang harus diperhatikan seperti pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Pemanasan sangat diperlukan untuk dapat berlatih dengan aman dan mencegah terjadinya cedera. Menurut Karpovich yang dikutip oleh Harsono (1988) dalam Khameswara (2016, hlm. 40), “Pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi seorang atlet, tetapi menurutnya pemanasan hanya dibutuhkan untuk menghindari dari cedera-cedera otot dan sendi pada waktu melakukan aktifitas olahraga berat”. Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi seorang atlet, akan tetapi pemanasan sangat dibutuhkan untuk menghindari cedera-cedera otot dan sendi pada saat melakukan aktifitas olahraga yang berat. Latihan pemanasan dimulai dari peregangan statis, latihan kardio dan peregangan dinamis. Menurut Rai (2006, hlm. 85) dalam Khameswara (2016, hlm. 40) “Sebelum melakukan latihan beban lakukan latihan kardio misalnya dengan sepeda, jogging, treadmill dan lain-lain dengan intensitas yang rendah dengan melakukan sekitar 5-10 menit”.

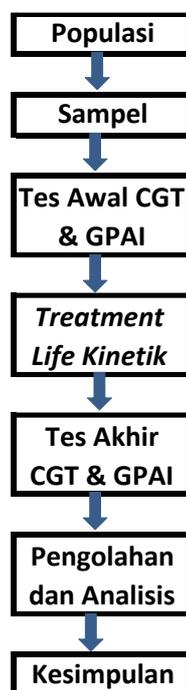
Setelah melakukan pemanasan, atlet akan melakukan latihan inti dan diberikan penjelasan mengenai rencana latihan yang akan diberikan. Penyampaian materi latihan sesuai dengan program latihan yang diterapkan, latihan yang harus dilakukan masing-masing kelompok dijelaskan lagi. Setelah pemain sudah siap melaksanakan latihan, maka latihan inti pun dimulai. Setelah melakukan tahapan-

tahapan tersebut atlet diharuskan untuk melakukan pendinginan. Pemain diinstruksikan untuk melakukan pendinginan atau peregangan pasif yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit pada otot setelah melakukan latihan, terutama pada otot yang dominan saat melakukan latihan. Kedua kelompok melakukan pendinginan dan peregangan yang sama. Adapun prosedur atau langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan Populasi
2. Menentukan Sampel
3. Mengadakan Tes Awal (*Pretest*) CGT & GPAI
4. Melaksanakan Latihan (*Life Kinetik*)
5. Melakukan Tes Akhir (*Posttest*) CGT & GPAI
6. Mengolah Data
7. Mengambil Kesimpulan

Langkah-langkah penelitiannya penulis deskripsikan dalam bentuk gambar.

Berikut merupakan gambar 3.2.



Gambar 3.2
Langkah-langkah penelitian

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Dalam mengumpulkan data diperlukan alat pengukuran, sehingga dengan menggunakan alat penelitian maka akan diperoleh data yang merupakan hasil dari pengukuran. Menurut Sugiono (2015) dalam Utami (2018, hlm.33) “alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian.” Kesimpulan dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian mempunyai kedudukan penting terhadap hasil penelitian. Suatu instrumen penelitian mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas, instrumen yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, dan reliabel berarti bila digunakan beberapa kali akan tetap menghasilkan data yang sama.

Instrumen atau alat ukur itu sendiri merupakan alat atau prosedur untuk mengukur sesuatu. Menurut Suharsimi dalam Nurhasan (2006, hlm. 3) yang dikutip dalam Rachman (2015, hlm. 40) “Tes merupakan suatu alat atau prosedur untuk mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan”. Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tes merupakan alat atau prosedur untuk mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan. Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Jenis instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan konsentrasi para atlet yang berposisi sebagai striker adalah tes konsentrasi dengan mengisi *Concentration Grid Test (CGT)* dan untuk mengukur performa bermain striker menggunakan tes *performa* menggunakan GPAT.

1. Tes Konsentrasi (CGT)

1) Tujuan

Untuk mengetahui konsentrasi .

2) Alat-alat dan Perlengkapan :

- a. Ruang kelas
- b. Alat tulis
- c. Lembar CGT

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

d. Stopwatch

- 3) Tes yang terlebih dahulu diberikan yaitu tes konsentrasi berupa Tes *Concentration Grid Exercise* dari Harris and Bette L. Harris p. 189 dalam (Leisure Press,1984, hlm. 2) yang dikutip dalam Yazid (2015, hlm. 22). Dalam melakukan tes ini diperlukan yang memiliki 100 kotak yang memuat angka dari 00 sampai 99 secara acak.

Tabel 3.1
Grid Concentration Test

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

(Sumber: Yazid. 2015, hlm. 22).

- 4) Langkah-langkah Melakukan Tes :
- a. Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:
 - a) Setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup
 - b) Sebelum melakukan tes sampel sudah melakukan sarapan
 - b. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 2 meter.
 - c. Teste mengisi biodata yang telah disediakan.
 - d. Setiap Teste mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik horizontal, vertikal.

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
05	12	73	19	25	21	23	37	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

Gambar 3.3
Pengisian Tes *Grid Concentration Test*
 (Sumber: Yazid. 2015, hlm. 22).

- e. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit
 f. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel. Kriteria penilai tes penilaian tesnya yaitu :

NO	Kriteria	Keterangan
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat baik
2	16 – 20	Konsentrasi Baik
3	11 – 15	Konsentrasi Sedang
4	6 – 10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat kurang

Gambar 3.4
Norma Penilaian CGT
 (Sumber: Yazid. 2015, hlm. 23).

2. Tes *The Game Performance Assessment Instrument* (GPAI)

1) Tujuan

untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa *performa* atau penampilan pemain pada saat melakukan pertandingan.

2) Alat-alat dan Perlengkapan :

- a. Laptop
- b. Kamera untuk merekam
- c. Alat tulis
- d. Kertas penilaian

Tes *The Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) sepakbola oleh Harvey (Osli et al, 1998) dalam Pritami (2014, hlm. 35). Tujuannya yaitu untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa *performance* atau penampilan pemain pada saat melakukan pertandingan. Dibawah ini merupakan penjelasan tes yang akan digunakan dalam penelitian.

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

Penampilan keterampilan bermain pemain pada dasarnya membutuhkan kecermatan observasi pada saat permainan berlangsung. Griffin, Mitchell, dan Oslin dalam buku Hoedaya (2001, hlm. 112) dalam Pritami (2014, hlm. 35) bahwa Griffin, Mitchell, dan Oslin telah menciptakan suatu instrument penilaian yang diberi nama *Game Performance Assessment instrument* (GPAI). GPAI yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia menjadi Instrument Penilaian Penampilan Bermain disingkat IPPB. Tujuannya untuk membantu para guru dan pelatih dalam mengobservasi dan mendata perilaku penampilan sewaktu permainan berlangsung.

Dalam penelitian ini, terdapat tiga aspek yang dijadikan fokus dalam menilai penampilan bermain para pemain, yaitu Pengambilan Keputusan (tepat atau tidak tepat), melaksanakan keterampilan (efisien atau tidak efisien), dan memberi dukungan (tepat atau tidak tepat). Berikut ini adalah aspek penilai permainan sepakbola.

Tabel 3.2
Kriteria Penilaian GPAI

Aspek yang Dinilai	Penampilan	Penilaian	
		Tepat/Efisien	Tidak Tepat/Tidak Efisien
Membuat Keputusan	Berusaha melakukan <i>passing</i> .		
	Berusaha melakukan <i>dribbling</i> .		
	Berusaha melakukan <i>shooting</i> .		
Melaksanakan keterampilan	Dapat melakukan <i>passing</i> tepat ke teman satu timnya.		
	Dapat men- <i>dribbling</i> dan mengendalikan bola dari serangan lawan		
	Dapat melakukan <i>shooting</i> masuk ke gawang lawan		
	Dapat mencuri bola dari penguasaan lawan		
	Membuat lawan melakukan <i>personal foul</i>		

Memberikan dukungan (<i>support</i>)	Pemain bergerak menempati posisi yang bebas untuk menerima operan bola.		
--	---	--	--

(Sumber : Pritami (2014, hlm. 35))

Hasil observasi yang sudah dicatat pada statistik permainan sepakbola kemudian di rekap dalam format penilaian GPAI seperti yang ada pada Tabel 3.3 dengan menuliskan jumlah penampilan taktis yang sudah dicatat. Data hasil observasi selanjutnya akan dihitung sesuai Tabel 3.4. dengan menggunakan perhitungan yang dirumuskan oleh Mitchell, Oslin, dan Griffin, (2006) dalam Pritami (2014, hlm. 36).

Tabel 3.3
Format Penilaian GPAI

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

(Sumber : Pritami (2014, hlm. 35))

Tabel 3.4
Indeks Cara Memberikan Nilai pada Penilaian GPAI

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.
Indeks membuat keputusan (DMK)	Jumlah keputusan yang tepat : Jumlah keputusan yang tepat + Jumlah keputusan yang tidak tepat.
Indeks melakukan keterampilan (IMK)	Jumlah pelaksanaan keterampilan efisien : Jumlah pelaksanaan keterampilan efisien + Jumlah pelaksanaan keterampilan tidak efisien.
Indeks dukungan (ID)	Jumlah gerak dukungan tepat : Jumlah gerak dukungan tepat + Jumlah gerak dukungan tidak tepat.
Penampilan dalam permainan (PP)	(DMK +IMK +ID) : 3

(Sumber : Pritami (2014, hlm. 35))

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

3.6 Pengolahan Data

Setelah data terkumpul maka tahapan selanjutnya melakukan pengolahan data agar data yang diperoleh mengandung arti dan dapat menjawab permasalahan yang diteliti. Untuk membantu analisis tersebut penulis memanfaatkan penggunaan perhitungan statistika dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16 yaitu, dengan menggunakan menu uji normalitas, homogenitas, serta uji hipotesis untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode life kinetik terhadap konsentrasi dan performa bermain striker pada cabang olahraga sepakbola.

3.6.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Normalitas dalam penelitian ini ada pada taraf signifikansi α 0,05 dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi tidak normal.

Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi normal.

3.6.2 Uji Peningkatan

Setelah dilakukan pengujian analisis data uji normalitas, maka selanjutnya adalah melakukan uji peningkatan. Pada uji ini menggunakan sampel yang sama, namun diberi perlakuan yang berbeda. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi dengan bantuan *software* SPSS 16 ialah:

Jika nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan.

Jika nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan..

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data dari hasil dugaan sementara ataupun jawaban sementara.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode life kinetik terhadap konsentrasi dan performa bermain striker pada cabang olahraga sepakbola.

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan metode life kinetik terhadap konsentrasi dan performa bermain striker pada cabang olahraga sepakbola.

Ilham Abi Gunawan, 2021

PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

Dasar pengambilan keputusan

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

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