

BAB III

Metode Penelitian

3.1. Metode 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 metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen. Menurut Frankel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, (2012, hlm. 331) bahwa “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”. Sedangkan menurut Sugiyono (2012, hlm 102) 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 dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap obyek penelitian dengan memberikan perlakuan. Tujuannya untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab-akibat dengan cara memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Mengenai metode eksperimen ini Surakhmad (1980, hlm.

89) “Dalam arti yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara varibel-variabel yang diselidiki”.

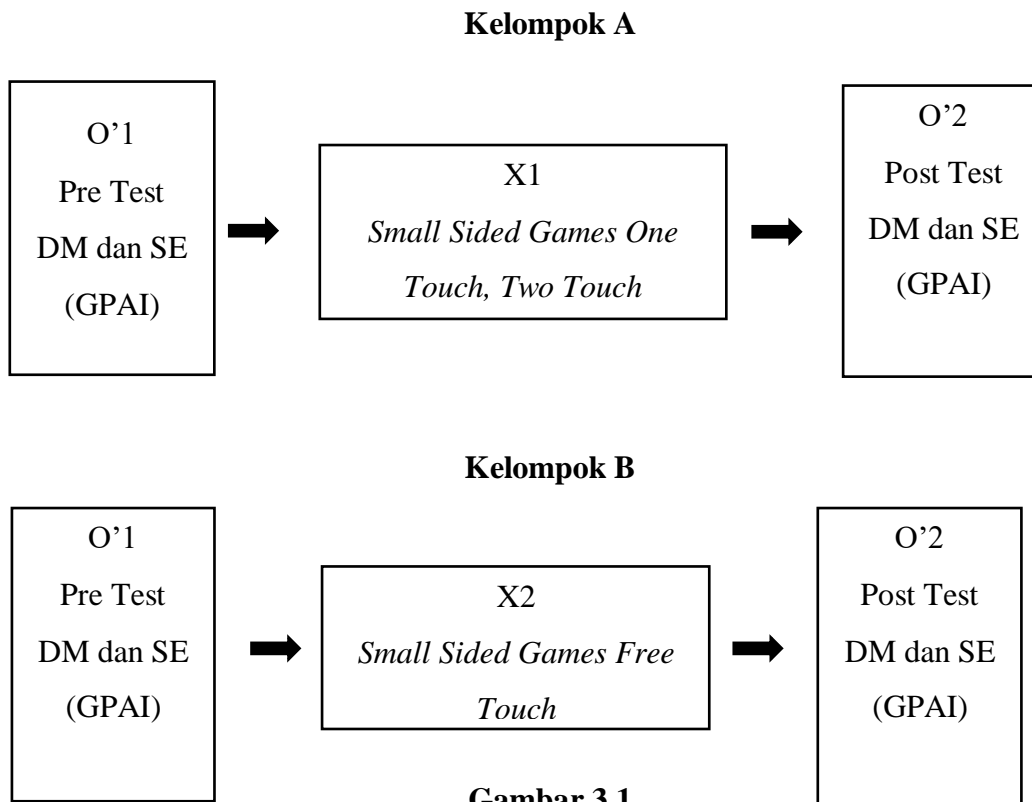
Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas yaitu pelatihan *Small sided games One Touch* dan *two touch* terhadap keterampilan *bermain sepakbola* yang diberikan selama 5 minggu dan 1 minggunya terdiri dari 3x pertemuan. *Treatment* ini diberikan dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari pelatihan *Small sided games One touch* dan *Two touch* terhadap keterampilan bermain bola khususnya *Decision Making* dan *Skill Excecution* di usia muda.

3.2.Desain Penelitian

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain penelitian. Penggunaan desain penelitian di sesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang hendak diteliti. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menggunakan desain *Pre-test Post-test Group Design*.

Tes awal atau pre-test dilakukan sebelum mengambil data sebelum eksperimen, dan tes akhir atau post-test dilakukan untuk mengambil data setelah eksperimen. Penetapan kelompok dalam penelitian ini dilakukan secara acak dengan menggunakan metode penggolompokan sampel menggunakan teknik ABBA atau hasil undian untuk membagi kedua kelompok eksperimen menggunakan teknik assignment random.

Dilakukannya treatment yang berbeda diharapkan dapat menghasilkan tes akhir atau post-test yang berbeda pula. Pengukuran atau observasi ditentukan pada waktu yang sama. Desain penelitian yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1

Gambar Desain Penelitian Kelompok A dan B
(*The Static Group Pretest-Posttest Design*)

Sumber: (Frankel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, 2011, hlm. 339)

Keterangan:

Kelompok A : Latihan metode *Small Sided Games one touch, two touch*.

Kelompok B : Latihan metode *Small Sided* tanpa aturan sentuhan.

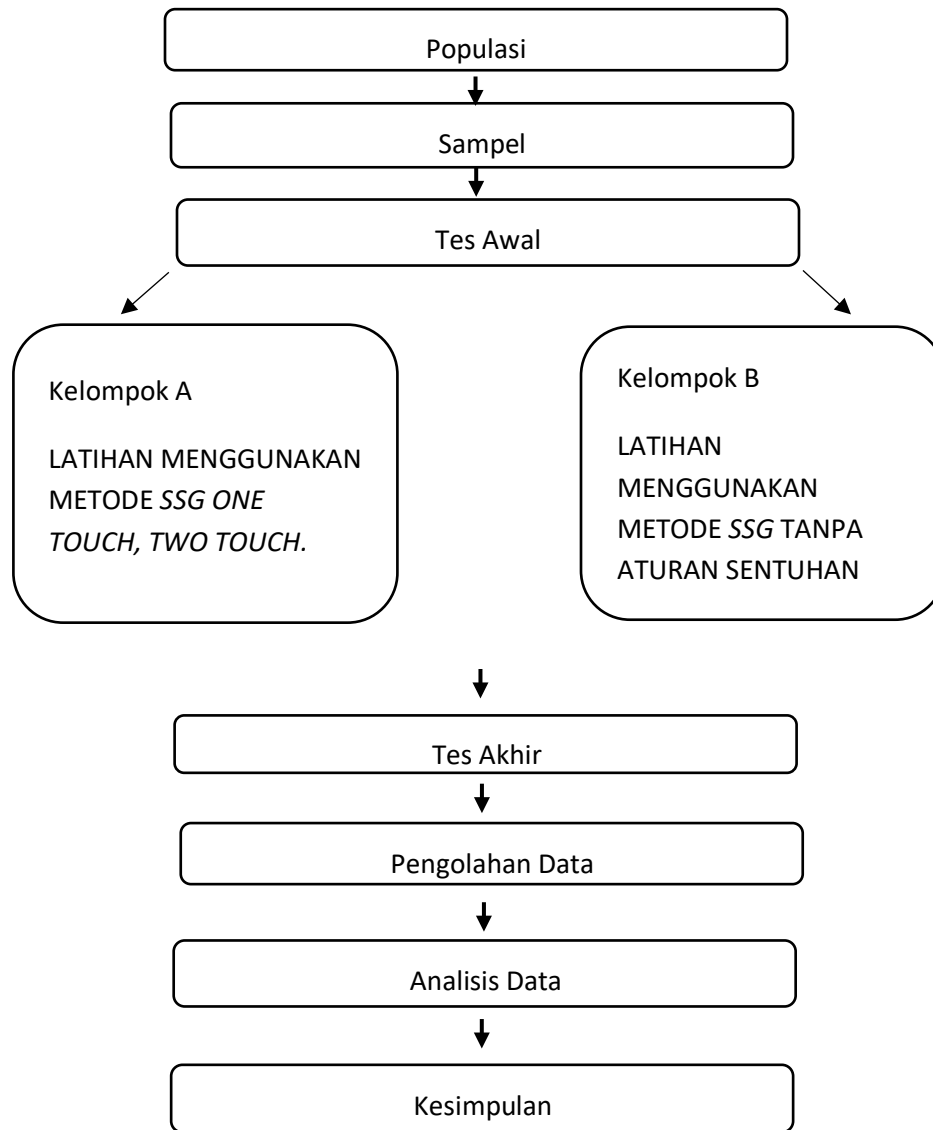
O'1 : *Pre Test* Keterampilan bermain dengan (GPAI).

O'2 : *Post Test* Keterampilan bermain dengan (GPAI).

X1 : Latihan metode *Small Sided Games One touch, Two touch*

X2 : Latihan metode *Small Sided Games* tanpa aturan sentuhan.

Sedangkan untuk alur penelitian, penulis menggambarkan seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 3.2

Langkah Penelitian

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan individu yang memiliki karakteristik sama yang menjadi pusat perhatian peneliti dimana hasil penelitian akan digeneralisasikan (Frankel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, 2012, hlm. 92). Selanjutnya Fraenkel mengelompokkan populasi menjadi dua kelompok yaitu populasi target (target population) dan target yang dapat dijangkau (accessible population). Populasi target merupakan populasi aktual untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Adakalanya karena berbagai keterbatasan populasi aktual ini harus dipersempit sehingga dapat dijangkau oleh peneliti sesuai dengan sumber daya yang tersedia.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini menggunakan Total sampling dimana Siswa Sekolah Sepakbola PAMONG PRAJA usia 13 tahun yang berjumlah 16 orang. Selain itu peneliti juga terlibat dalam kepengurusan selama kurang lebih 1 tahun kebelakang, dan peneliti juga terlibat langsung di lapangan sehingga ketika melakukan penelitian, intensitas waktu peneliti akan sepenuhnya tercurah di lapangan.

Pada dasarnya SSB PAMONG PRAJA didirikan untuk dijadikan salah satu sekolah yang menampung anak – anak yang memiliki ketertarikan dalam sepakbola dan ingin mengembangkan kemampuan sepakbola si anak sebelum ke jenjang yang lebih tinggi atau ke taraf professional.

3.3.2. Sampel

Sampel merupakan sub kelompok dari populasi target yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari Dari sampel inilah peneliti memperoleh informasi yang diperlukan (Frankel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, 2012, hlm. 93). Agar hasil penelitian

dapat digeneralisasi pada populasi target, penentuan sampel harus dipertimbangkan sedemikian rupa sehingga dapat mewakili populasi target serta sesuai dengan tujuan dan metode penelitian.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka penulis dalam penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling yaitu Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007, hlm. 87). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007, hlm 87) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa SSB PAMONG PRAJA kelompok usia 13 tahun yang berjumlah 16 orang.

3.4. Instrumen Penelitian

3.4.1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Frankel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, (2012, hlm. 98) adalah “Suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian”.

Sedangkan Sugiyono (2011, hlm 148) menyatakan bahwa “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah di olah”.

Dari kedua pernyataan diatas dapat diartikan bahwa instrumen penelitian adalah alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diajukan dalam penelitian, hasil dari pengolahan data ini kemudian akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan dari hasil penelitian dan akan menjawab permasalahan yang ada.

Penulis menggunakan tes sebagai alat pengumpul data, sesuai konsep penelitian yaitu Pengaruh Latihan *Small Sided* dengan aturan *One Touch*, *Two Touch* dan tanpa aturan sentuhan terhadap keterampilan bermain sepak bola di usia junior. GPAI (Game Performance Assesment Instrument), karena peneliti ingin mengetahui data dari hasil belajar sepakbola yang meliputi kognitif, afektif dan psikomotornya, maka dari itu peneliti menggunakan Tes bermain sepakbola yaitu GPAI.

3.4.2. Game Performance Assessment Instrument (GPAI)

Dalam tes permainan Sepakbola ada beberapa tes keterampilan bermain Sepakbola salah satunya yaitu Games Performance Assessment Instrument Components (GPAI). Menurut Metzler (2000, hlm. 362) menyatakan “The Game Performance Assessment Instrument (GPAI) is a generic template that can be adapted to many types of games to assess students tactical knowledge.” Maksud dari pernyataan diatas yaitu “GPAI adalah templet khusus yang dapat diadaptasi ke dalam berbagai tipe permainan untuk menilai pengetahuan taktis para siswa.” GPAI merupakan instrumen penelitian yang dilaksanakan dengan cara mengamati perilaku kinerja yang terkait dengan penyelesaian masalah taktis.

Griffin, Mitchell, dan Oslin (1997) telah menciptakan suatu instrument penelitian yang diberinama Game Performance Assesment Instrumen (GPAI). Ada tujuh komponen yang diamati untuk mendapatkan gambaran tentang penampilan bermain siswa pengamatan untuk cabang olahraga permainan menurut Griffin, Mitchell, dan Oslin (1997) adalah sebagai berikut:

- 1) Base : Pergerakan yang sesuai dari posisi awal (home) atau pemulihan (recovery) dari pemain diantara upaya keterampilan.
- 2) Adjust (Kesesuaian): Gerakan pemain, baik ofensif atau defensif, seperti yang dipersyaratkan oleh alur permainan.

- 3) Decision Making (Pengambilan Keputusan): Membuat pilihan yang tepat tentang apa yang harus dilakukan dengan bola saat permainan sedang berlangsung.
- 4) Skill execution (Pelaksanaan Keterampilan): Efisiensi Kinerja dari keterampilan yang dipilih.
- 5) Support (dukungan): Gerakan tanpa bola pada posisi untuk menerima umpan (atau melempar).
- 6) Cover : Pergerakan pemain untuk bertahan untuk mendukung pemain lainnya yang bergerak dengan bola atau menuju bola.
- 7) Guard/mark (Penjagaan): Bertahan dari lawan yang mungkin atau mungkin tidak menguasai bola.

Bentuk tes membuat keputusan dan pelaksanaan keterampilan GPAI sesuai apa yang disebutkan Sucipto (2014, hlm. 83) adalah:

Indikator	Sub Indikator
1. Kembali keposisi (home base)	Pemain yang kembali ke posisi semula setelah dia melakukan suatu gerakan keterampilan tertentu baik pada saat bertahan ataupun menyerang.
2. Menyesuaikan diri (adjust)	Pergerakan seorang pemain yang sesuai dengan tuntutan situasi permainan, baik pada saat menyerang maupun bertahan.
3. Pengambilan Keputusan (Decision Making)	Keputusan yang diambil pemain dalam situasi – situasi permainan, baik pada saat menyerang maupun bertahan.

Bangkit Pramudya Putra, 2021

PERBANDINGAN METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES DENGAN ATURAN ONE TOUCH, TWO TOUCH, DAN FREE TOUCH TERHADAP KEMAMPUAN DECISION MAKING DAN SKILL EXECUTION DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI USIA MUDA.

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

4. Pelaksanaan Keterampilan (Skill Execution)	Setelah membuat keputusan, barulah seorang pemain melakukan tindakan dengan memilih jenis keterampilan yang digunakannya.
5. Dukungan (Support)	Memberikan dukungan kepada teman seregunya baik pada saat bertahan maupun menyerang.
6. Melapis teman (cover)	Gerakan ini dilakukan untuk melapis pertahanan di belakang teman yang sedang berusaha menghalangi laju serangan lawan atau yang sedang bergerak ke arah lawan yang menguasai bola.
7. Penjagaan (Guard/mark)	Maksudnya adalah menahan laju gerakan lawan, baik yang sedang atau yang tidak menguasai bola.

Dalam penelitian ini penulis hanya mengambil 2 penilaian yaitu mengenai *Decision Making* dan *Skill Execution*, Karena penulis mengungkapkan di latar belakang masalah penelitian mengenai permasalahan penulis yaitu di usia junior sering kali kehilangan bola ketika bermain dan juga keterampilan dasar pemain khususnya *passing* masih sangat kurang, padahal di usia junior khususnya 13 tahun pemain harus sudah mulai menguasai keterampilan dan mengerti tentang efektifitas bermain. Adapun tabel aspek penilaian keterampilan bermain sepakbola khususnya mengenai *Decision Making* dan *Skill Execution* dalam penelitian ini :

Tabel 3.1
Komponen - komponen Permainan SepakBola
Sumber: Sucipto (2015, hlm. 85)

<i>Decision Making</i>	Keputusan yang diambil pemain dalam situasi situasi permainan, baik pada saat menyerang maupun bertahan.
<i>Skill Execution</i>	Setelah membuat keputusan, barulah seorang pemain melakukan tindakan dengan memilih jenis keterampilan yang digunakan.

Tabel 3.2
Tabel Penilaian GPAI
Sumber: Griffin, Mitchell dan oslin (1997, hlm. 220)

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

Adapun dalam penelitian ini indeks cara memberikan nilai pada penilaian GPAI yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.3

Indeks Cara Memberikan Nilai pada Penilaian GPAI
Sumber: Griffin, Mitchell dan oslin, (1997, hlm. 221)

Indeks membuat keputusan (DMK)	Jumlah keputusan yang tepat : Jumlah keputusan yang tidak tepat
Indeks melakukan keterampilan(IMK)	Jumlah pelaksanaan keterampilan efisien : Jumlah pelaksanaan keterampilan tidak efisien

3.5. Uji Validitas Instrumen

3.6.1. Keterampilan Bermain Sepak bola

Validitas instrument GPAI yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepak bola pada penelitian ini telah ditetapkan melalui *face validity*, *content validity*, *construct validity*, dan *ecological validity* yang telah dilakukan saat instrumen ini dibuat oleh oslin *et al* (1998, hlm. 225). *Content validity was determined through a panel of experts* (kerlinger, 1986) dalam oslin *et al* (1998, hlm. 225). Namun untuk menguji validitas item dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Momen* (PPM). Berdasarkan tabel 3.3 di atas diperoleh bahwa instrument GPAI pada kategori valid.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Keterampilan Bermain Sepak bola

Instrumen	R Hitung	R Tabel	Kriteria
T/TT1	0.78	0.30	Valid
E/TE	0.67	0.30	Valid

3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Bangkit Pramudya Putra, 2021

PERBANDINGAN METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES DENGAN ATURAN ONE TOUCH, TWO TOUCH, DAN FREE TOUCH TERHADAP KEMAMPUAN DECISION MAKING DAN SKILL EXECUTION DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI USIA MUDA.

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

- a) Masukkan data hasil ujicoba instrument pada entri SPSS.
- b) Klik analyze pada menu toolbar SPSS dan pilih *scale* kategori *Realibility Analysis*.
- c) Setelah masuk pada kategori *Realibility Analysis*, klik bagian statistik yang berada di pojok kanan atas ceklis *item*, *scale* dan *scale if item deleted*.
Selanjutnya klik *continue*
- d) Masih pada kategori *Realibility Analysis*, pindahkan data ke kolom *item*.
Selanjutnya akan muncul data.
- e) Untuk nilai reliabilitas dapat dilihat pada *table realibility Statistic* pada *Cronbach's Alpha* dalam entri data yang muncul. Ketentuannya, apabila nilai *Alpha* $>0,05$ maka *reliable* dan apabila nilai $<0,05$ maka tidak *reliable*. Hasil untuk instrument keterampilan bermain sepak bola (GPAI) adalah sebagai berikut pada table 3.5.

Tabel 3.5
Uji nilai reabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on standardized Item</i>	<i>N of Item</i>
,701	,713	3

Dari tabel hasil perhtungan diatas didapat nilai $0,713 > 0,05$ maka instrument tersebut dinyatakan *reliable*.

3.6. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekola Sepakbola (SSB) PAMONG PRAJA bertempat di STADION JAYARAGA Jl. Cimanuk No. 137. Mengenai jangka waktu latihan menurut Bompa (1998) mengatakan bahwa ‘siswa (atlet) berlatih 3 kali dalam seminggu, tergantung dari keterlibatannya dalam olahraga’. Adapun lama latihan yang

diperlukan adalah selama 16 kali pertemuan 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. Rabu, Pukul 15.30-17.30 WIB.
2. Jumat, Pukul 15.30-17.30 WIB.
3. Minggu, Pukul 07.00-08.30 WIB.

Pre test dilaksanakan pada awal pertemuan sebelum memberika treatment dimaksudkan untuk mengetahui keterampilan bermain permainan sepakbola di SSB PAMONG PRAJA usia 13 tahun. Sedangkan *post test* dilaksanakan setelah pertemuan 16 atau sesudah diberikan treatment.

3.7. Perlakuan

Dalam penelitian ini tahap perlakuan (treatment) yang diberikan adalah menggunakan metode bermain dalam proses latihan khususnya pada latihan kelompok usia 13 tahun. Menurut Tite Juliantine, dkk (2007, hlm. 39) adapun mesocycle adalah suatu siklus jangka menengah yang lamanya antara 3 – 6 minggu. Adapun frekwensi latihan oleh Tite Juliantine, dkk (2007, hlm. 39) berpendapat bahwa para pelatih telah sepakat, bahwa latihan 3 kali seminggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko yang kronis. Dari pendapat para ahli di atas bahwa pemberian perlakuan (treatment) dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan (5 minggu). Adapun pemberian perlakuan atau latihan yang berbentuk kegiatan permainan yang diberikan kepada siswa sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Kemudian untuk berapa kali frekuensi latihan menurut Fox dan Mathews dalam M. Sajoto (1998, hlm. 87), frekuensi 3-5 kali perminggu untuk endurance adalah

cukup efektif, sedangkan untuk meningkatkan anaerobik, 3 kali perminggu cukup efektif. Program tersebut berlaku untuk hampir semua cabang olahraga, kecuali atletik dan renang. Dalam penelitian ini. Peneliti membutuhkan waktu 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 5 minggu atau 1 bulan lebih.

Pada penelitian ini, sampel akan menerima perlakuan/*treatment* berupa latihan *Small Sided Games One Touch, Two Touch* dan SSG tanpa aturan sentuhan sebanyak 16 kali pertemuan dimana setiap minggunya dilakukan 3 kali pertemuan

3.7.1. Pemanasan

Sebelum melakukan latihan, sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu, hal ini berkenaan dengan mempersiapkan kondisi tubuh sampel agar nantinya melakukan latihan/*treatment* sampel telah siap secara utuh. Latihan pemanasan yang diberikan berupa peregangan statis, yaitu meregangkan secara sistematis anggota tubuh yang dimulai dari bagian atas sampai bagian bawah atau sebaliknya. Selanjutnya diberikan peregangan dinamis, yaitu gerakan berupa mengejutkan bagian otot dan sendi yang dominan digunakan dalam latihan. Dan yang terakhir pemanasan formal, yaitu sampel melakukan pemanasan dengan teknik menggunakan bola.

3.7.2. Latihan Inti

Latihan inti yang diberikan oleh peneliti adalah pelatihan *Small sided games One Touch* dan *Two Touch* yang sudah disusun secara sistematis dengan adanya penambahan beban setiap pertemuannya dan pelatihan *small sided games* dengan beberapa variasi latihan agar pemain tidak merasakan jenuh ketika saat melakukan latihan atau *treatment*.

Latihan dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok A para sampel diberi perlakuan latihan *Small Sided Games* dengan aturan *One Touch* dan *Two Touch*, sampel pada kelompok B diberikan perlakuan metode latihan *small sided games* tanpa aturan sentuhan, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan latihan konvensional.

3.7.3. Pendinginan

Setelah sampel melakukan latihan inti, peneliti memberikan penenangan yang bertujuan untuk mengurangi resiko cedera karena faktor kelelahan otot akibat latihan. Pendinginan atau *cooling down* diberikan dengan lari santai 2-3 menit dan diikuti dengan peregangan dinamis secara berpasangan dan disambung peregangan pasif untuk merileksasikan otot.

Fungsi dari pendinginan ini adalah meningkatkan rentang gerak otot agar tidak robek dan terluka dalam kondisi yang hangat. Dengan rutin melakukan pendinginan setelah berolahraga, kita juga bisa mengurangi nyeri pada otot yang biasanya muncul 1 atau 2 hari setelah berolahraga.

3.8. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil tes yang dilaksanakan hasil berupa data mentah untuk itu, data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis secara statistika. Adapun menurut Sugiono (2013, hlm. 207) mengemukakan “Analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyediakan data tiap variabel dengan teliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan”. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan oneway ANOVA dengan bantuan program SPSS versi 16. langkahlangkah yang dilakukan adalah :

1. Membuat Deskripsi Data
2. Melakukan Uji Normalitas
 - a. Buka program SPSS, masukan data yang akan diolah di tab *data view* lalu klik *variable view*, dan buat variabel kolom untuk memasukan data penelitian.
 - b. Kemudian pada menu utama pilih *analyze*, pilih sub menu *tables*, selanjutnya klik *explore* lalu pilih *plots* dan ceklis menu *normality*.
 - c. Akan muncul dialog *box explore* Masukan variabel yang akan dianalisis ke dalam kolom *Test Variable List*. Pada bagian *Test Distribution* ceklis *Normal* kemudian klik OK.
3. Melakukan Uji Homogenitas
 - a. Pilih menu *analyze*, lalu klik sub menu *oneway ANOVA*, selanjutnya klik *option* lalu ceklis menu *Homogeny*.
 - b. Akan muncul dialog *box oneway ANOVA Test*. Masukan variabel yang akan dianalisis ke dalam kolom *Test Dependent List* dan pada kolom *factor* kemudian klik OK.
4. Melakukan Uji Homogenitas
 - a. Pilih menu *analyze*, lalu klik sub menu *oneway ANOVA*,
 - b. Akan muncul dialog *box oneway ANOVA Test*. Masukan variabel yang akan dianalisis ke dalam kolom *Test Dependent List* dan pada kolom *factor* kemudian klik OK.