

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

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. Metode penelitian eksperimen ini dilakukan karena penulis akan menguji hipotesis mengenai sebab dan akibat secara langsung dengan memberikan sebuah perlakuan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *true experimental* (eksperimen murni). Dalam metode ini peneliti dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi proses jalannya eksperimen. Dalam metode eksperimen harus ada faktor yang di percobakan untuk mengetahui hasil dari sesuatu faktor yang akan coba, faktor yang dicobakan tersebut merupakan variabel bebas *Life Kinetik* dan *Control Drill*, variabel terikat yaitu hasil *passing atas*. Peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen sesuai dengan rujukan yang di jelaskan menurut Fraenkel (2012) “*of the many types of research that might be used, the experiment is the best way to establish cause-and effect relationship among variables*”. penjelasan tersebut menegaskan bahwa dari sekian banyak jenis penelitian yang mungkin digunakan, eksperimen adalah cara terbaik untuk membangun suatu hubungan untuk mencari dari sebab akibat antar variabel. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah sebuah rancangan penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk memberi suatu pegangan yang jelas dan terstruktur kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya. Desain yang digunakan adalah penelitian eksperimen yaitu *pretest and posttest control group design*. Fraenkel (2012, hlm. 272) menjelaskan

penggunaan pretest dapat meningkatkan interaksi perlakuan, karena dapat memperingatkan anggota kelompok eksperimen, sehingga menyebabkan sampel melakukan lebih baik atau lebih buruk pada posttest dari pada anggota kelompok control.

Desain penelitian dapat dilihat pada gambar 3.1. :

<i>Treatment Group</i>	O ₁	X	O ₂
<i>Control Group</i>	O ₁	C	O ₂

Gambar 3. 1 Desain Penelitian
Pretest and Posttest Control Group Design
(Sumber: Fraenkel dkk, 2012, hlm. 272)

Keterangan:

- O₁ : Tes awal/*Pres-test passing atas* dengan menggunakan *Braddy Wall Volley Ball Test*
O₂ : Tes akhir/*Post-test passing atas* dengan menggunakan *Braddy Wall Volley Ball Test*
X : Perlakuan/*treatment* menggunakan metode *Life Kinetik*
C : Perlakuan/*treatment* menggunakan metode *Control Drill*

3.2 Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan, penulis menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan. Hal ini dapat dilakukan sebagai berikut:

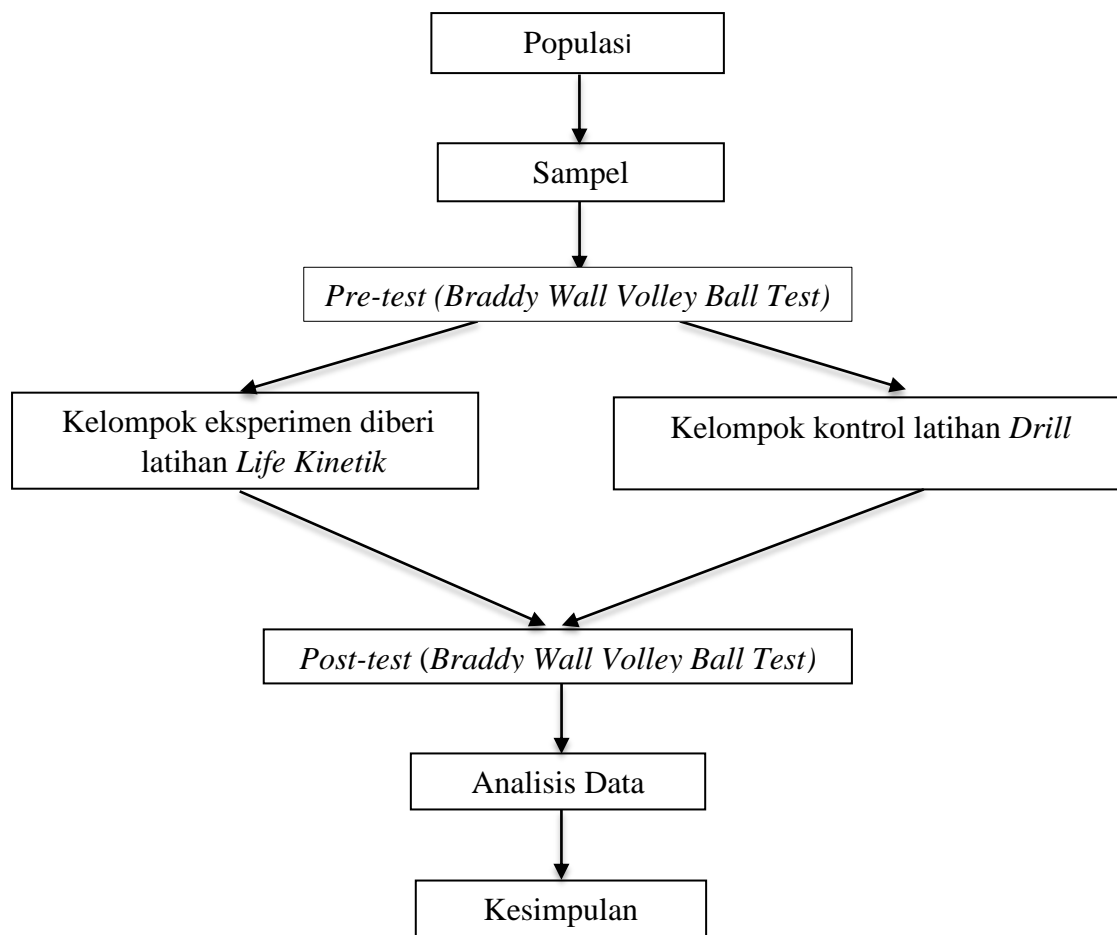
Langkah pertama yang dilakukan adalah mengakji masalah penelitian, penulis menyusun draft penelitian yang dikonsultasikan bersama dosen pembimbing. Menentukan populasi anggota atlet bola voli di club bola voli Lawang Banyu. Menentukan sampel yaitu anggota atlet putri club bola voli Lawang Banyu sebanyak 14 atlet. Penentuan sampel penelitian diambil dari populasi dengan teknik *total sampling* yang akan diberikan instrumen berupa *Braddy Wall Volley Ball Test*. Melakukan test awal yaitu dengan menggunakan *Braddy Wall Volley Ball Test*. Pelaksanaan *Braddy Wall Volley Ball Test*, seluruh sampel harus melakukan tes *passing atas* yang dipantulkan ke tembok selama 60 detik. Setiap bola yang masuk ke area sasaran yang telah ditentukan atlet men dapat poin satu, atlet diberi kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali percobaan, Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik, skor tertinggi yang akan menjadi nilai akhir. Pembagian kelompok latihan menggunakan metode *Randomized Assigment*. Kelompok eksperimen akan diberikan latihan *Life Kinetik* dan kelompok *control* akan diberikan latihan metode *Drill*. Setelah itu, penulis memperoleh data penelitian yang masih merupakan data mentah. Sehingga penulis melakukan pengolahan dan analisis data agar memperoleh hasil statistika yang kemudian dibahas dengan spesifik. Langkah yang terakhir melakukan pengambilan kesimpulan dan pemberian rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan.

Berdasarkan desain penelitian tersebut di atas, maka penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian dalam pengumpulan data sebagai berikut, dapat dilihat pada gambar 3.2.

Muhammad Agung Imanulloh, 2021

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK DAN CONTROL DRILL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu



Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian

3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah atlet bola voli Lawang Banyu. Jumlah populasi yang diambil sebanyak 14 atlet, dengan jenis kelamin perempuan. Usia populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah 18-20 tahun dengan usia tingkat latihan termasuk atlet junior di club tersebut. Peneliti memilih populasi tersebut berdasarkan observasi dilapangan disaat club tersebut latihan atau sedang bertanding. Peneliti melihat dalam melakukan teknik gerakan *passing atas* masih banyak yang tidak sesuai dan tidak tenang sehingga menimbulkan gerakan yang tergesa-gesa. Akibatnya hasil dari *passing atas* tersebut tidak sesuai dengan target yang akan dituju. *passing atas* yang masih kurang sempurna tersebut diakibatkan kurangnya koordinasi gerak yang baik dalam melakukan gerak *passing atas*. Oleh karena itu peneliti ingin mencoba meneliti permasalahan tersebut.

3.3.2 Sampel

Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan *total sampling*. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh jumlah populasi untuk dijadikan sampel. Menurut Sugiyono (2007, hlm. 124) “*Total Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi”. Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh jumlah populasi menjadi sampel dalam sebuah penelitian.

Peneliti menggunakan teknik *total sampling* dikarenakan jumlah populasi yang ada dalam penelitian kurang dari 100. Maka peneliti akan mengambil semua total populasi untuk dijadikan sampel. Seperti yang dijelaskan menurut Sugiyono (2018, hlm. 124) “jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian semuanya”. Sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini jumlah keseluruhan dari populasi yaitu 14 atlet, dengan jenis kelamin perempuan. Usia sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah 18-20 tahun dengan tingkat latihan termasuk atlet junior dalam club tersebut.

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *Life Kinetik* dan *Control Drill* terhadap kemampuan *passing atas* atlet bola voli ini bertempat di club bola voli Lawang Banyu dengan alamat desa Tambi Lor, Kecamatan Sliyeg, Kabupaten Indramayu. Tempat peneliti yang digunakan untuk melakukan penelitian adalah di tempat club bola voli Lawang Banyu latihan yaitu lapangan voli balai desa Tambi Lor. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan seminggu 2 kali pada hari Selasa dan Jumat jam 15:30 WIB

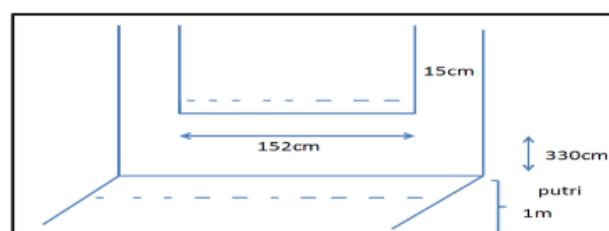
3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat bantu yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian diperlukan alat untuk melakukan pengukuran, sehingga dengan menggunakan alat akan memperoleh data dari penelitian yang menjadi hasil dari pengukuran. Menurut Sugiyono (2015) “alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrument penelitian”. dapat dikatakan bahwa instrument penelitian mempunyai kedudukan yang penting terhadap hasil penelitian. Instrument penelitian mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas, instrument yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur, dan reliabel berarti jika sering digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang sama.

Dalam penelitian ini pengukuran yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada test awal dan test akhir. Jenis instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan passing atas atlet bola voli dalam penelitian ini adalah *Braddy Wall Volley Ball Test* dengan tingkat validitas 0,86 dan reliabilitas 0,87 (Arisandi & Susilawati, 2021). Bentuk instrument tersebut adalah memantulkan bola ke tembok selama satu menit menggunakan passing atas. Menurut M.Yunus (1992, hlm. 199) yang dikutip dari Putra (2014) “Braddy Wall Volley Ball Test merupakan teori yang bertujuan untuk mengukur kemampuan seseorang dalam melakukan passing atas dengan cara memantulkan ke tembok dalam durasi 1 menit”. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa test tersebut merupakan sebuah test yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke tembok dengan durasi 1 menit menggunakan passing atas. Alat-alat yang digunakan dalam test Braddy Wall Volley Ball antara lain :

1. Dua buah bola voli
2. Stopwatch
3. Kertas skor test
4. Alat tulis
5. Tembok sasaran

Dalam proses pengumpulan data memantulkan bola ke tembok yang sudah sesuai dengan modifikasi braddy wall volley ball yang terpenting dalam menurunkan target tidak kurang dari tinggi net dalam permainan bola voli yang resmi. Dengan ketentuan sebagai berikut, para atlet melaksanakan test dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit dengan menggunakan seluruh bagian tubuh secara sah sesuai peraturan dan masuk pada sasaran atau target yang sudah ditentukan. Dengan sasaran tinggi 330 cm, dengan lebar 152 cm, dikarenakan standar tinggi atlet bola voli binaan bina pakuan dengan ukuran sasaran atau target 330 cm. Harapannya atlet dapat mem passing atau menyebrangi bola melewati net atau jaring saat melakukan permainan. Satuan pengukurannya banyaknya melakukan passing atas selama 1 menit. dapat dilihat pada gambar 3.3.



Gambar 3. 3 sasaran passing atas dari braddy wall volley ball test
(Sumber : Suharno H.P 1982, hlm. 67 dalam Putra 2014)

Cara pelaksanaannya, testi berdiri menghadap sasaran dengan bola voli ditangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melakukan passing atas yang dipantulkan di tembok. Bola yang memantul di tembok harus masuk kedalam sasaran yang sudah ditentukan. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas, bola dapat dipegang lalu mulai kembali dengan melempar bola ke tembok untuk dilakukan passing atas kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 1 menit. Sampai peluit berbunyi tanda test selesai.

Penilaian, setiap bola yang memantul ke tembok, lalu passing atas ke dalam sasaran yang sudah ditentukan dan sah sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor test adalah jumlah skor selama 1 menit. Test Braddy Wall Volley Ball ini diberikan 2 (dua) kali kesempatan. Nilai tertinggi yang akan menjadi skor akhir.

3.6 Treatment Penelitian

Dalam penelitian ini penulis memberikan perlakuan berupa latihan *Life Kinetik*. Seperti yang dijelaskan menurut Komarudin (2018) menyatakan bahwa “atlet cukup menguasai 60% pada setiap bentuk latihan yang diberikan. Setelah atlet dapat menguasai 60% gerakan yang telah diberikan dalam latihan, maka dapat diberikan gerakan baru dan menambahkan tingkat kesulitannya”. Latihan merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan atlet yang harus dilatih sesuai dengan pelaksanaan latihan yang sudah direncanakan dan tersusun oleh pelatih. Program latihan *Life Kinetik* merupakan suatu program yang baik untuk di terapkan dalam perencanaan program latihan.

Dalam penelitian ini perlakuan *Life Kinetik* yang diberikan sebanyak 13 kali pertemuan dimana dalam seminggunya akan diberikan perlakuan sebanyak 2 kali pertemuan. 13 kali pertemuan tersebut akan dibagi dimana 11 kali pertemuan diberikan untuk latihan *Life Kinetik* dan *Control Drill*, 1 kali pertemuan untuk tes awal, dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir. Jumlah pertemuan tersebut didasari oleh hasil penelitian Demirakca Cardinale, Ruf & Ende (2016) menyatakan bahwa “kognisi akan meningkat apabila telah diberikan perlakuan latihan *Life Kinetik* sebanyak 7 sampai 12 kali pertemuan. dalam setiap pelaksanaan latihan diberi durasi waktu 20-30 menit”. Bentuk latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan *Ladder* dengan kombinasi *passing* atas untuk kelompok eksperimen dan latihan *Drill passing* atas untuk kelompok kontrol, dimana sebelum melakukan latihan inti terlebih dahulu melakukan pemanasan atau *warming up* dan setelah melakukan latihan diberikan pendinginan

atau peregangan. Berikut gambar latihan *Ladder* dengan kombinasi passing atas dapat dilihat pada gambar 3.4 dan latihan *drill passing* atas dapat dilihat pada gambar 3.5.



Gambar 3.4. Pelaksanaan Latihan Ladder Kombinasi Passing Atas
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Dari gambar 3.4 di atas menjelaskan bahwa gambar (a) dan (c) adalah pelaksanaan latihan *Ladder*. Kemudian gambar (b) dan (d) adalah pelaksanaan setelah melakukan tahapan *Ladder* kemudian melakukan *passing* atas.



Gambar 3.5. Pelaksanaan Latihan Metode Drill
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Dari gambar 3.5 di atas menjelaskan pada proses pelaksanaan latihan metode drill, gambar (a) pelaksanaan latihan *Drill passing* atas secara individu tanpa berpindah tempat. Gambar (b) pelaksanaan latihan *Drill passing* atas secara berpasangan.

3.7 Analisis Data

Data hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisis data adalah untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang mudah untuk dimengerti dan ditafsirkan. Jika dijelaskan penjabaran untuk masing-masing uji adalah sebagai berikut :

- 3.8.1 Deskripsi Statistik : yang akan memuat data statistik penelitian yang berisikan jumlah sampel, jumlah data, nilai minimum, nilai maximum, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi.
- 3.8.2 Uji Normalitas : dilakukan guna mengetahui pendekatan mana yang digunakan dalam melakukan uji hipotesis, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*
- 3.8.3 Uji Hipotesis : dilakukan guna menjawab rumusan masalah penelitian, jika data penelitian berdistribusi normal maka menggunakan pendekatan parametrik yaitu uji *Paired Sample t-Test*, namun jika data penelitian tidak berdistribusi normal maka menggunakan pendekatan non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon Test*.
- 3.8.4 Uji Independent Sampel T Test : dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari peningkatan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.