

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

3.1.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti ialah eksperimen dengan mempunyai desain pre-eksperimen yang menandakan adanya sebuah kelompok yang dijadikan satu sampel untuk di eksperimentkan dalam penelitiannya. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh (Setyanto, 2013) yang berbunyi “ metode yang sering dilakukan pada sebuah penelitian adalah eksperimen dengan adanya satu jenis yan di eksperimentkan.” Hal ini peneliti akan teknik sport massase untuk memanipulasi rasa sakit yang dialami pemain, serta menambah agility para pemain saat bertanding.

Sering dikatakan bahwa eksperimen sebuah cara pengeksperimenan tindakan atau percobaan untuk mengetahui apakah bisa berhasil atau tidak. Kemudian hasil datanya, peneliti membuat sebuah cara tentang cara memperkuat dan melatih kelincahan dengan adanya bantuan sport massasse. Yang nantinya untuk mendapatkan hasil yang valid atau nyata dilapangan peneliti ini membuat sebuah treatmen yang dilakukan dengan test lari zig-zag dalam nantikan akan dihitung dan dikalkulasikan dengan aplikasi spps agar lebih jelas dan detail.

3.1.2 Desain



$O_1 X O_2$

Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

O_1 = Nilai Pretest (sebelum0diberikannya0perlakuan)

X = Perlakuan (Treatment)

O_2 = Nilai Posttest (setelah0diberikannya0perlakuan)

Paradigma desain penelitian ini terdapat Pretest sebelum0diberi perlakuan sehingga hasil Perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi ialah keseluruhan pada sebuah club, daerah atau instansi . populasi bisa dikatakan bahwa banyaknya kesatuan dalam club akademi sepakbola BRT (barudak tanjungsiang). Hal ini sejalan dengan pendapatnya (Khanafiyah & Rusilowati, 2010) yang berbunyi : sebuah pupolasi itu meneliti keseluruhan untuk mengetahui berapa ataupun seberapa banyak wilayah penelitian. peneliti akan mengumpulkan sebuah data untuk mengetahui banyaknya atau beragam sifat dari pemain sepak bola Kampung Sirap Desa Sirap dengan jumlah 15 anak. Yang terdiri dari 10-12 tahun.. Dengan begitu menggunakan anggota untuk diteliti sebanyak 15 anak usia 10-12 tahun siswa *club* Akademi Sepak Bola BRT Desa Sirap Kec. Tanjungsiang Subang.

3.2.2 Sample

Sampel ialah sebagian kecil atau kelompok dari populasi yang sangat besar. Hal tersebut sama dengan teori yang dikemukakan oleh (Khanafiyah & Rusilowati, 2010) yang berbunyi : “ sampel adalah bagian atau wakil populasi yang mencakup lebih luas dan besar” kemudian (Risma & Jatra, 2020) mengemukakan juga teorinya tentang sampel. Yang berbunyi “ satu dari keseluruhan yang diberikan treatmen, untuk menjadikan sampel yang berkualitas.” Peneliti menggunakan sampel 15 dari club Akademi BRT. Hal ini hasil data pengolahanya yaitu dengan total sampling atau sampel tersebut bisa diolah dengan semuanya karena data kurang dari 30 sampel. Oleh sebab itu penelitian dilakukan berdasarkan anggota yang populasinya 15 orang siswa akademi sepakbola BRT supaya penelitian bias di perhatikan dari mulai memperhatikan gerakan, tahapan, rancangan, langkah-langkah dan juga jenis yang harus dilakukan supaya populasi maupun sample terkontrol dalam hal treatment yang akan dilakukan untuk menerapkan manipulasi sport massase secara terperinci dan juga supaya terstruktur dalam seluruh sampe.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di salah satu *Club* sepak bola akademi BRT yang berada di Kecamatan Tanjungsiang, yaitu *Club* akademi BRT. *Club* akademi BRT terletak di Kampung Sirap , Desa Sirap, Kecamatan Tanjungsiang, Kabupaten Subang. Pada awalnya sebah penelitian, alangkah baiknya meminta perizinan penelitian kepada ketua dn pelatih di Akademi sepak bola BRT untuk melakukan treatmen yang akan diberikan anggota *Club* akademi sepak bola BRT.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil lokasi di salahsatu club sepakbola yang ada di kecamatan Tanjungsiang Subang Jawa Barat dikarenakan lokasi ini adalah lokasi yang sangat strategis dan juga nyaman dalam nanti penelitian, lalu akademi ini mempunyai anggota atau siswa yang mempunyai potensi namun terdapat masalah dalam latihan maupun bermain yang sangat terlihat, selain itu lokasi ini dekat dengan tempat tinggal peneliti sehingga penelti sangat antusias dalam turun kelapangan untuk penelitian.

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian peneliti akan dimulai bulan mei dengan esstimasi satu bulan selesai. Kemudian peneliti meminta perizininan kepada ketua club Akademi BRT bahwa akan melaksanakan sebuah eksperimen tentang melatih agility dengan sport massasse dengan treatmen sebanyak 12 kali. Disetiap minggunya tiga kali pertemuan untuk diberikan pretest-treatment-postest.

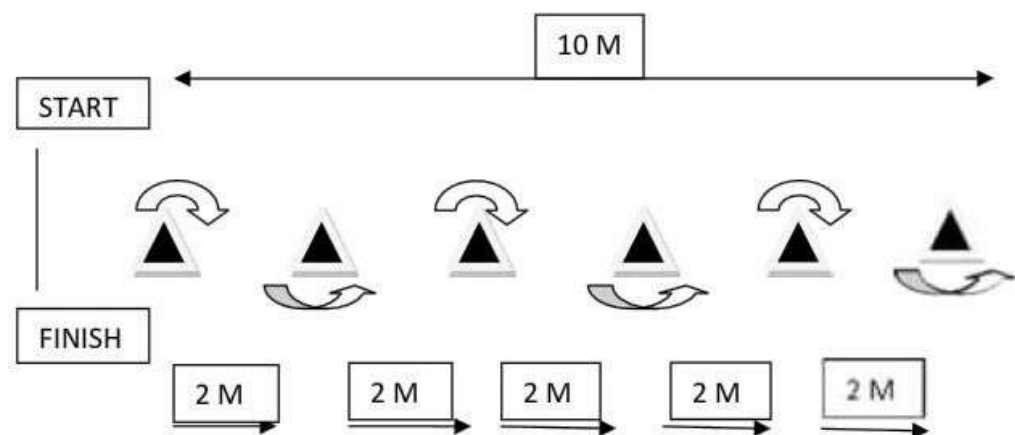
Dalam waktu penelitian ini peneliti akan mengambil atau membutuhkan waktu selama dua bulan kurang lebih untuk melakukan untuk memperlancar waktu penelitian ini, mulai dari perizinan, obserpasi turun kelapangan, pengumpulan data, melakukan pre-test dan post-test serta penilaian dengan berdasarkan paparan yang akan diterapkan dan juga treatment yang akan di berikan sesuai dengan apa yang dbutuhkan dan juga sesuai kebutuhan masalah untuk mencapai tujuan mengantisipasi masalah yang didapatkan. Maka dalam waktu penelitian tersebut peneliti akan dengan hikmat dalam melakukan dan melaksanakan penelitian tersebut

No.	Uraian Kegiatan	Waktu pelaksanaan Penelitian																			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan dan Pembekalan																				
2	Perencanaan																				
3	Penelitian																				
4	Penelitian																				
5	Pengolahan Data																				
6	Pengelolaan Data																				
7	Penyusunan Laporan																				

Gambar 3. 2 Jadwal penelitian

3.4 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen untuk menjadikan pengukuran hasil data yang didapatkan. Yaitu dengan cara diolah menggunakan aplikasi spss 22 untuk menjadikan hasil data yang detail. Disini peneliti menggunakan test lari zig-zig untuk peningkatan Agility pada permainan sepak bola dari Massage Olahraga *Sport Massage* dalam (Arif Setiawan, 2014) adapun prosedur tes nya yaitu:



Gambar 3. 3 Instrumen penelitian

(Luxbacher, 2001)

Cara melakukan test agility :

- 1) Melaksanakan tes Lari Zigzag dilapangan sepak bola
- 2) Perlengkapan : Lapangan sepak bola datar dan halus beri garis sasaran sepanjang 10m. dan lebar 2 m. Sedangkan media yang digunakan selain lapangan sepak bola yaitu; bola, stopwatch, meteran, blangko penilaian dan alat-alat tulis.
- 3) Petugas bagian mencatat hasil dari lari Zigzag
- 4) Petunjuk pelaksanaan test Lari Zigzag

Siswa akademi yang akan melakukan tes berdiri dibelakang garis yang sudah dibuat, siswa dipersilahkan untuk pemanasan terlebih dahulu. Lalu diberi waktu 1 menit untuk pemanasan melaksanakan tes lari zig-zag secepat mungkin dan dihitung setelah melewati batas yang ditentukan . Test lari zig-zag dilakukan sebanyak 2 kali, Kemudian akan di catat waktu terbaiknya.

3.6 Kriteria Penilaian

3.6.1 Kriteria Penilaian

Tujuan : untuk mengukur *agility*.

Sasaran : peserta didik putra dan putri mulai dari umur 10 s/d 12 tahun.

Peralatan : Lintasan lari zigzag yang datar dan aman, bola, stopwatch dan bendera start.

Pelaksanaan :

- a) Start yang digunakan adalah start berdiri, testi berdiri di belakang garis start. Dengan diberi aba-aba oleh starter, test berlari zigzag secepat-cepatnya menuju garis finish.
- b) Apabila testi “mencuri” start, harus diulang kembali.

Penilaian :

- a) Waktu yang tercepat adalah nilai yang terbaik,
- b) Persiapan pemain pada saat test lari zig-zag dengan pluit sebagai tanda test dimulai
- c) Pencatatan waktu dalam satuan detik dengan satu angka di belakang koma.

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian untuk Lari Zigzag

10– 12 tahun		Nilai
Putra	Putri	
sd – 6,7”	sd – 7,7”	5
6,8” – 7,6”	7,8” – 8,7”	4
7,7” – 8,7”	8,8” – 9,9”	3
8,8” – 10,3”	10,0” – 11,9”	2
10,4” – dst	12,0” – dst	1

3.4 Prosedur Penelitian

3.4.1 Tahapan Prosedur

Terdapat tiga tahapan prosedur penelitian yang akan dilakukan yaitu sebagai berikut :

- 1) Langkah utama sebelum penelitian ialah meminta izin pada ketua atau manager pihak club akademi sepak bola BRT. Kemudian Peneliti sebelumnya melihat ke club akademi sepakbola untuk menjadi observer. Tak lupa juga berkomunikasi dengan pengurus akademi serta pelatih serta manager nya Untuk membuat kesepakatan dalam mengatur waktu untuk dijadikan penelitian yang bisa dilakukan pada setiap minggunya.
- 2) Pada saat melakukan sabuah test awal diberikan kebebasan anggota club untuk melakukan geraka apapun dan keberikan imbauan untuk waktu yang akan datang akan adanya sebuah treatmen yang gunakan.
- 3) Pada bagian test akhir seluruh sampel sudah diberikan sebuah sampel maka peneliti akan mengetahui adanya peningkatan atau tidak dapa club Akademi BRT

3.5 Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Dengan dilakukannya teknik pengumpulan data dan analisis data ini dilakukan dengan empat uji, yaitu 1) Uji Normalitas 2) Uji Homogenitas 3) Uji t (Paired sample T-test) 4) Uji Regresi Linier sederhana . untuk penyempurnaanya hasil awal dan hasil akhir pada sebuah data yang dilakukan peneliti dilapanga langung. Sebagai berikut :

3.5.1 Uji Normalitas

Dalam pengujian normalitas ini ialah sebuah pengujian untuk melihat dari hasil data pretest dan posttest berdistribusi normal atau tidak, serta sebagai satu syarat pengujian ke tahap selanjutnya. Sebuah hipotesis yang dirujuk dalam uji normalitas yaitu :

H0 : Data dinyatakan berdistribusi normal

H1 : Data dinyatakan tidak berdistribusi normal

Dalam pengujian normalitas ini peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistic 22 dengan aspek ujinya ialah uji liliefors atau smirnov-Kolmogorov. Dengan berita kriterinya adalah 0,05 adalah taraf signifikansi bisa dilihat sebagai berikut :

Jika nilai hasil data $< \alpha$ 0,05, maka ditolak, berarti data tidak berdistribusi normal. Jika nilai hasil data $\geq \alpha$, maka diterima, berarti data berdistribusi normal.

Tata cara menguji normalitas pada IBM SPSS 22 sebagai berikut :

- 1) Siapkan data terlebih dahulu, kemudian buka aplikasi IBM SPSS 22
- 2) Kemudian pilih menu analyze
- 3) Klik non parametric
- 4) Kemudian pilih simple one- kolmogorof simirnov test
- 5) Centang pada bagian normality
- 6) Klik oke

3.5.2 Uji Homogenitas

Pengujian homogen ini setelah data penelitian dinyatakan normal. Maka akan dilanjutkan dengan pengujian homogenitas untuk menguji hasil awal dan hasil akhir, dengan hipotesisnya ialah :

- 1) Berdistribusi homogen (. Tidak mempunyai perbedaan variansi)
- 2) berdistribusi heterogen (Mempunyai perbedaan variansi)

Dalam penghitungan homogen ini hampir sama dengan pengujian normalitas yaitu dengan penghitungan ialah :

Untuk penghitungan Pengujian homogen ini mempunyai kriteria dalam pengujianya yaitu taraf signifikansi nilai hasil pengolahan harus lebih dari 0,05 Adapun kriteria pengujian homogenitas adalah sebagai berikut:

Jika nilai sig >0.05, maka varian sampel dinyatakan homogen

Jika nilai sig <0.05, maka varian sampel dinyatakan heterogen.

berikut cara pengolahan homogen yaitu :

- 1) pertama masukan data yang mau di olah
- 2) buka aplikasi spss, lalu pilih analize
- 3) pilih compare mean one dan pilih way annova
- 4) data pretest dimasukan pada tabel dependem untuk diolahnya
- 5) kemudian klik ok, maka nilai akan otomatis muncul

3.5.3 Uji t (Paired Sample T-Test)

Dalam sebuah pengujian normal sama dengan pengujian homogen dapat dikombinasikan keseluruhan pengujian yaitu dengan uji t. dengan mengetahui tentang hasil akhir pada sampel yng diteliti dengan penjabaran sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

H0: $\mu_1 \leq \mu_2$

H1: $\mu_1 \geq \mu_2$

H0 : tidak ada pengaruh sport massase terhadap peningkatan agility pada permainan sepak bola club akademi BRT

H1 : Adanya pengaruh sport massase terhadap peningkatan agility pada permainan sepak bola club akademi BRT

3.5.4 Uji Regresi Linier Sederhana

Uji koefisien determinasi atau R square merupakan uji untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan variable bebas (X) terhadap variable terikat (Y), biasanya disetiap penelitian eksperimen selalu memakai uji ini untuk memprediksi dan melihat sumbangan pengaruh yang diberikan. Yuliara (2016).

Cara melakukan uji R square :

- 1) Buka aplikasi SPSS, buat kamar data untuk 2 data, pre test dan post test.

- 2) Lalu isikan datanya, masuk ke menu analyze, cari regression pilih linear.
- 3) Setelah itu masukan data X ke dependent dan data Y ke independent.
- 4) Klik ok, dan muncul output hasil dari uji regresi