

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian diperlukan adanya suatu metode. Metode adalah cara utama yang dipergunakan dalam mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian adalah penyelidikan yang dilakukan untuk memperoleh jawaban penelitian tersebut. Arikunto (2010, hlm. 203) mengatakan bahwa “Metode adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Oleh sebab itu dalam suatu penelitian harus ada metode yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian”.

Penelitian itu sendiri adalah proses penemuan dan analisis data secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan tertentu atau mengungkap kebenaran akan suatu hal. penelitian bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal untuk peneliti. Pengertian lain dikutip dari jurnal Sugiyono (2017) “Bahwa penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Penelitian juga merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen yang akan diuji-cobakan dalam bentuk-bentuk latihan yang telah ditentukan dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Metode penelitian eksperimen ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Dikutip dari jurnal Suharsimi (2010) Mengatakan “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu”.

Dari definisi diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa eksperimen adalah metode yang bisa digunakan dalam melakukan penelitian untuk mencari pengaruh dengan memberikan perlakuan atau *treatment* terhadap Akademi Saint Prima. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode eksperimen karena dalam penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu pengaruh latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Mastery Ball*.

3.2 Partisipan

20 atlet sepak bola laki-laki usia 15 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Mereka adalah atlet dari Akademi Saint Prima. Semua atlet berpartisipasi secara teratur dalam latihan (1-3 kali latihan dalam seminggu) selama 1 bulan. Pemain yang berpartisipasi harus sedang tidak mengalami cedera.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan subjek atau objek yang akan digunakan dalam penelitian. Sugiyono (2017, hlm 117) mengatakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Maka dari penjelasan para ahli tersebut, penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah atlet Akademi Saint Prima U-15.

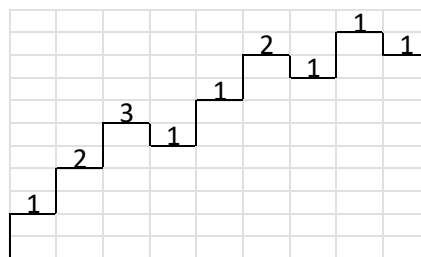
Dalam menentukan sampel dapat menggunakan semua anggota populasi dan dapat pula menggunakan sebagian dari populasi sesuai kebutuhan penelitian. Sampel itu sendiri adalah bagian atau sebagian dari kelompok dan bertindak sebagai bagian dari populasi Sugiyono (2017, hlm 120) mengatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Pengambilan sampel dalam penelitian tidak dipilih begitu saja, tetapi ada teknik-teknik yang digunakan agar pengambilan sampel bisa tepat sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya berbagai teknik pengambilan sampel dijelaskan oleh Sugiyono (2017, hlm 121) yang mengatakan bahwa “Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik *sampling* yang digunakan, diantaranya yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*”. Yang termasuk dalam *probability sampling* yaitu *sample random* (pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak), *proportionate stratified random* (populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional), *disproportionate stratified random* (populasi berstrata tetapi kurang proporsional), dan *area sampling* (sampel wilayah).

Dan yang termasuk dalam *non-probability sampling* yaitu *sampling sistematis* (sampel sistematis), *sampling kuota*, *sampling incidental* (sampel berdasarkan kebetulan), *purposive sampling* (sampel dengan pertimbangan tertentu), *sampling jenuh* (semua anggota populasi yang digunakan sebagai sampel) dan *snowball sampling* (sampel mula-mula jumlahnya kecil kemudian membesar).

Dari semua teknik *sampling* yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* maka seluruh populasi digunakan dalam penelitian ini. Maka dari jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 atlet Sekolah Sepak Bola Akademi Saint Prima.

3.4 Prosedur

Semua pemain diberitahukan tentang prosedur penelitian sebelum memberikan persetujuan lisan untuk berpartisipasi. Klub dan pelatih memberikan izin penelitian ini untuk dilanjutkan. Para pemain sebelum dilakukan *treatment* akan melakukan tes terlebih *dribbling* terlebih dahulu. Setelah itu akan diberikan *treatment* selama 16 pertemuan. Dengan pola 3.1 selama 8 pertemuan yang berarti 3 kali kenaikan volume Latihan 1 kali turunan volume Latihan, 2.1 selama 6 pertemuan yang berarti 2 kali kenaikan volume latihan dan 1 kali penurunan dan 1.1 selama 2 pertemuan yang berarti 1 kali kenaikan volume latihan dan 1 kali penurunan. Menurut Harsono (2017 hal. 32) "Latihan berat harus selalu diselingi Latihan ringan. Tujuannya ialah untuk memberikan kesempatan kepada tubuh untuk tubuh guna melakukan proses *regenerasi*." Untuk program Latihan (*treatment*) secara terperinci ada dalam lampiran, lalu dilakukan tes kembali untuk melihat adanya peningkatan atau tidak pada keterampilan *dribbling*.



Gambar 3.3.4.1 Pola Latihan tangga

a) Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan *treatment* atau perlakuan dan untuk perlakuan kelompok eksperimen dalam penelitian ini adalah latihan gabungan *super shuttle* dengan *ball mastery* selama 16 pertemuan. Berikut program latihan secara garis besar

Minggu	Pertemuan	Materi
1-2 Menggunakan pola 3.1	8	Latihan <i>super Shuttle</i>
3 Menggunakan pola 2.1	6	<i>Latihan Ball Mastery</i>
4 Menggunakan pola 1.1	2	Latihan Gabungan <i>super shuttle</i> dan <i>ball mastery</i>

Tabel 3.4.1 Program latihan kelompok eksperimen secara garis besar

b) Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan atau diberikan *treatment* kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding untuk mengetahui perbedaan yang mungkin tampak antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini saya memberikan *treartment* latihan gabungan kelinchan dengan penguasaan bola secara konvensional. Berikut adalah program latihan secara garis besar untuk kelompok control.

Minggu	Pertemuan	Materi
1-2 Menggunakan pola 3.1	8	Latihan kelinchan <i>shuttle run</i> & <i>zig-zag run</i>
3 Menggunakan pola 2.1	6	<i>Latihan</i> penguasaan bola
4 Menggunakan pola 1.1	2	Latihan Gabungan kelinchan dengan penguasaan bola

Tabel 3.4.2 Program latihan kelompok control secara garis besar

3.5 Desain Penelitian

Pemilihan desain penelitian yang tepat sangat diperlukan untuk membuat rancangan penelitian agar proses penelitian bisa berjalan dengan lancar sebagaimana mestinya. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sugiyono (2017, hlm. 76), mengatakan bahwa “Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara *random* kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal dan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol”. Artinya, dalam penelitian ini kelompok eksperimen akan diberikan *pretest* sebelum diberi perlakuan latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Mastery Ball* dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Kelompok kontrol diberikan *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan latihan konvensional dan *posttest* setelah diberi perlakuan sehingga dapat digambarkan sebagai berikut:

R	O	X	O
R	O	C	O

Sumber: Fraenkel (2012, hlm. 272)

Gambar 3.5.1 Desain Penelitian

Keterangan :

R : Sampel diambil secara random

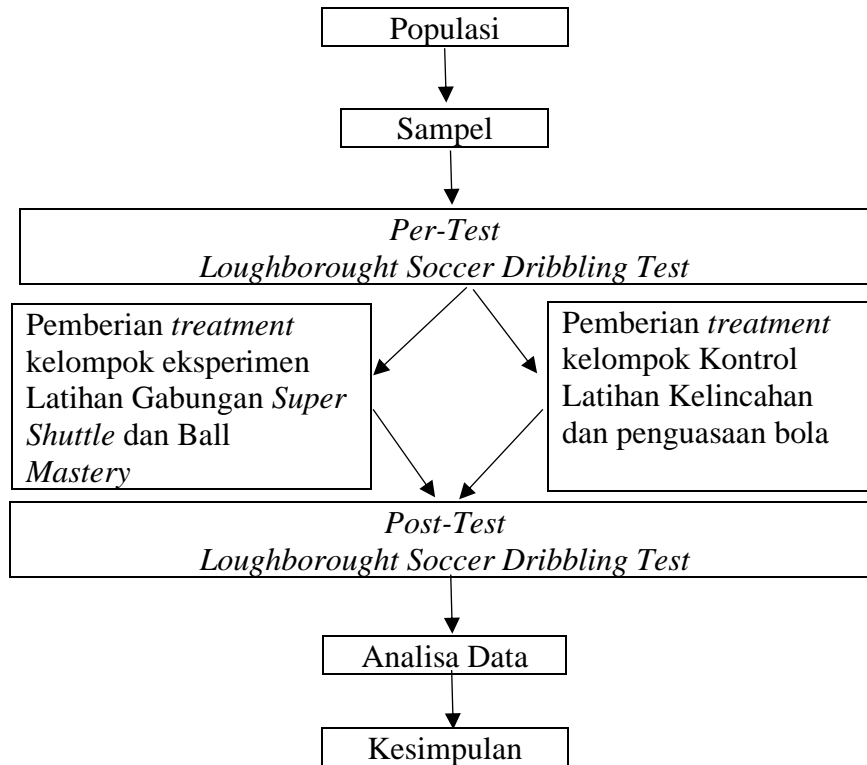
O : *Pretest* dan *posttest* berupa *LOUGHBOROUGH SOCCER DRIBBLING TEST*

X : Perlakuan berupa latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Mastery Ball*

C : Kelompok kontrol

Berdasarkan desain penelitian di atas, pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Sampel diberikan *pre-test* untuk kedua kelompok. Selanjutnya setelah memperoleh data hasil *pre-test*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Mastery Ball* dan untuk kelompok kontrol diberikan latihan konvensional. Kemudian kedua kelompok melakukan *post-test* untuk memperoleh data *post-test*.

Berdasarkan desain penelitian tersebut di atas, maka penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian dalam pengumpulan data sebagai berikut:



Gambar 3.5.2 Alur Penelitian

Penelitian memaparkan beberapa bentuk latihan yang akan dilaksanakan pada saat *treatment*, yaitu peneliti mengambil 18 kali pertemuan dimana 2 kali tes dan 16 kali *treatment* dengan 4 kali latihan dalam seminggu, dikutip dari jurnal Sajoto (1995) “Para pelatih pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan kronis”.

3.6 Instrumen Penelitian

Dalam sebuah penelitian, tentunya diperlukan sebuah alat ukur untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Alat ukur itu disebut instrumen penelitian. Arikunto (2010, hlm. 203) mengatakan bahwa “Instrumen penelitian menggunakan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah”. Data tersebut diperoleh pada tes awal (*pre-test*) dan pada saat tes akhir (*post-test*) sebagai tes akhir. Tujuannya untuk dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan dan perbedaan yang merupakan tujuan akhir penelitian.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu *LOUGHBOROUGH SOCCER DRIBBLING TEST* karena didalam tes ini terdapat unsur unsur atau komponen kemampuan menggiring bola. Dikutip dari jurnal McGregore (2007)

Tes ini mengharuskan atlet menggiring bola pada area yang sudah ditentukan dengan secepat mungkin dan bertujuan untuk mengukur keterampilan *dribbling*, kelincahan, kecepatan saat *dribbling*. Tingkat validitas tes ini adalah 0.92 dan tingkat reabilitasnya 0.99

Alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan test:

1. Stopwatch
2. 10 buah cons

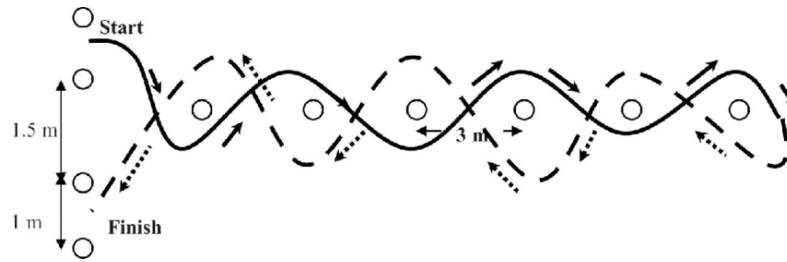
Pelaksanaan *LOUGHBOROUGH SOCCER DRIBBLING TEST* :

1. Buat *cone* seperti pada gambar dibawah dari titik *start* hingga *finish* dengan panjang area *test* 18 meter dan lebar 3,5 meter.
2. Pada aba-aba “Siap” atlet berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
3. Pada aba-aba “Go” atlet mulai bergerak dengan menggiring bola pada titik *start* dan lari ke *cones* dengan mengikuti alur kemudian berputar kembali mengikuti alur dan berakhir pada titik *finish*.
4. Salah arah dalam minggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula waktu tetap berjalan
5. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

1. Atlet menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja
2. Pemain menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
3. Atlet menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola

Cara menentukan *score* yaitu dengan waktu yang ditempuh oleh pemain dari aba-aba “Go” sampai ia melewati garis *finish*.



Gambar 3.6.1 *Loughborough Soccer Dribbling test*

3.7 Analisis Data

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

3.7.1 Uji Normalitas

Tujuan dari normalitas adalah untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran tersebut normal atau tidak. Data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir menggunakan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-smirnov. Selanjutnya normalitas dalam penelitian ini 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.

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan dengan taraf signifikan α 0,05. Pengujian homogenitas akan ditentukan berdasarkan nilai *mean*, *median*, *median with adjusted*, and *trimmed mean*. Pengujian pada penelitian ini hanya dilakukan berdasarkan nilai *mean* dan *median* dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti data dinyatakan tidak homogen.
- Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti data dinyatakan homogen.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji-t dalam penelitian ini menggunakan uji Paired T-Test yang bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berpasangan atau berhubungan. Syarat untuk melakukan test ini data yang digunakan harus berdistribusi normal dan homogen. Dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ Maka H1 diterima, artinya terdapat pengaruh latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola.
- Jika Nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ Maka H1 ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh latihan gabungan *Super Shuttle* dengan *Ball Mastery* terhadap kemampuan menggiring bola.