

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, memaparkan, dan menyimpulkan data guna menguji suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Untuk menguji kebenaran dari suatu hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap variabel-variabel yang diteliti. Hal ini diperkuat oleh pendapat menurut (Frankel, 2012) menjelaskan bahwa *of the many types of reseach that might be used, the eksperimen is the best way to establish cause-and effect relationship among variables*. Maksud dari pernyataan di atas menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk mengetahui sesuatu hal yang tepat.

Kesimpulannya adalah metode eksperimen suatu percobaan langsung untuk mengetahui sebab dan akibat. Dalam konteks penelitian ini treatment yang digunakan oleh peneliti adalah latihan *Ladder drill*.

3.2. Populasi dan sampel

3.2.1. Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk dapat suatu permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Malhotra, (Amirullah, 2015) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang untuk diteliti. Atau, populasi adalah keseluruhan kelompok dari orang-orang, peristiwa atau barang-barang yang diminati oleh peneliti untuk diteliti.

Populasi pada penelitian ini adalah club futsal DFC (Delapan Futsal Club). Alasan peneliti memilih populasi dari pemain futsal DFC (Delapan Futsal Club) karena kurangnya kemampuan kelincahan yang di miliki oleh setiap pemain sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengambil populasi tersebut. Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 orang

3.2.2. Sampel

Menurut Jones (2004, 100): *a sample refers to a subset of a specific population. Its purpose is, in most cases, to gain information about the overall population by selecting a smaller number of individual cases from the population*". Sampel mengacu pada kumpulan populasi tertentu dan bertujuan untuk memperoleh informasi tentang keseluruhan populasi dengan memilih jumlah yang lebih kecil dari kondisi individual pada populasi sedangkan Menurut (Amirullah, 2015) sampel merupakan sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah *total sampling* atau *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2018), dalam proses penelitian ini sampel berjumlah 20 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok *control* dengan jumlah 10 orang masing-masing kelompok, kelompok eksperimen yang diberikan latihan *Ladder drill* sedangkan kelompok *control* yang diberikan latihan sesuai program latihan yang sudah ada. Untuk menetapkan kelompok latihan diawali dengan pretest menggunakan *dribbling* test futsal *Bobby Charlton*. Menurut (Setyo Nugroho, 1997) Setelah mendapat data test awal kemudian dilakukan pembagian kelompok dengan cara *subject matching ordinal pairing*. (Sugiyono, 2009) *ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua kelompok dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuannya merata. Pendekatan ini dilakukan dalam upaya agar kedua kelompok memiliki kemampuan yang seimbang (*ekuivalen*). Pembagian kelompok ini yaitu dengan cara menyusun peringkat berdasarkan hasil test awal dari atlet dengan kemampuan kelincahan yang baik hingga atlet dengan kemampuan kelincahan yang kurang baik, lalu dilakukan pembagian kelompok latihan menggunakan A-B-B-A.

3.3. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah suatu proses yang akan menjelaskan awal penelitian, proses penelitian dan akhir penelitian. Agar mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan suatu alur penelitian yang dijadikan pegangan agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *pre-test, post-test, control grup design*, karena menurut (Ahyar, 2020) menegaskan “dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variable luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen”. sebagai desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.

Treatment grup	M	O1	X	O2
Control grup	M	O1	C	O2

Gambar 3. 1 *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*

(Sumber : *Fraenkel et al.* 2012)

Keterangan :

O1 = Tes Awal (*pre test*) tes *Dribbling Futsal Bobby Charlton*

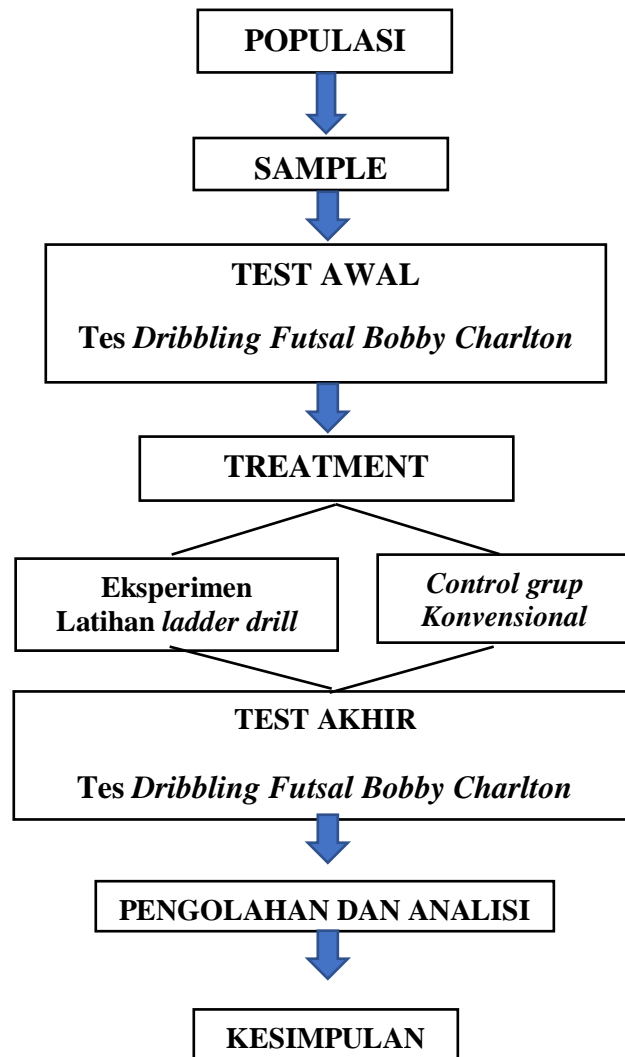
C = Memberikan latihan sesuai program yang sudah ada

X = Memberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill*

O2 = Tes akhir (*post test*) Tes *Dribbling Futsal Bobby Charlton*

Berdasarkan desain penelitian yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan latihan *Ladder drill*, serta kelompok *control* diberikan latihan sesuai dengan program latihan yang sudah ada. Setelah diberikannya treatment berupa latihan *Ladder drill*, penulis akan melihat adakah peningkatan dari metode latihan tersebut melalui olah data hasil *pre test* dan *post test*.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data yang peneliti lakukan sebagai berikut



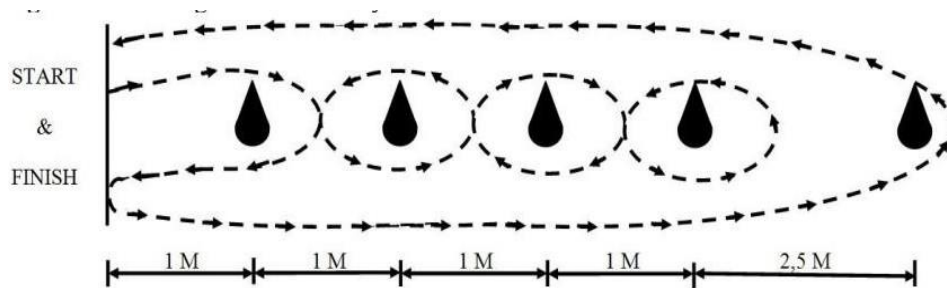
Gambar 3. 2 Alur Penelitian

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3.4. Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data dibutuhkan instrumen dan alat penelitaian untuk memudahkan pada saat melakukan penelitian berlangsung. Sugiyono (2018) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Berdasarkan penelitian ini pengukuran diadakan menjadi dua bagian yaitu pada saat awal tes sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan *treatment* yaitu pada saat akhir penelitian. *Treatment* yang diberikan yaitu berupa tes *dribbling* futsal Bobby

Charlton. treatment ini merupakan modifikasi treatment dribbling Bobby Charlton dalam permainan futsal hasil karya Ginanjar (2016). Menurut Ginanjar (Nasuki et al., 2021) Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton ini mempunyai validitas sebesar 0,90 dan reliabilitas 0,91.



Gambar 3. 3 Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

3.5. Prosedur Penelitian

Setiap cabang olahraga agar terjadi peningkatan keterampilan maka dibutuhkan program latihan, salah satunya cabang olahraga futsal. Agar peningkatan kemampuan kelincahan terjadi maka harus diperlukan program latihan untuk menunjang peningkatan tersebut. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2015). Menurut (Harsono, 2015) menyatakan bahwa sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu dan diselingi satu hari untuk istirahat dan memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan ditambah dengan tes awal dan juga tes akhir untuk mengetahui peningkatannya, jadi total pertemuan untuk melakukan penelitian eksperimen ini yaitu 18 kali pertemuan. Hal tersebut sejalan dengan (Nia Lavenia, 2020) proses latihan selama 16 kali pertemuan sudah dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap.

1. Pelaksanaan Tes

- Nama Tes : Tes *dribbling futsal Bobby Charlton*.
- Tujuan : Untuk mengukur kelincahan dan kecepatan, dan mengukur kemampuan kecepatan dribbling
- Alat Tes : *Stop Watch, Cones*, peluit, kertas dan alat tulis

Tempat : Gedung Olahraga Kepahiang
Pelaksanaan Tes : Dilaksanakan sebelum dan sesudah treatment diberikan
Pelaksanaan Tes : Tes *dribbling futsal Bobby Charlton*.

- 1) Sampel diberikan arahan mengenai pelaksanaan tes yang akan di lakukan.
- 2) Melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes.
- 3) Sampel dipanggil satu persatu untuk melaksanakan tes
- 4) Sampel berdiri dibelakang garis start
- 5) Ketika mendengar bunyi peluit dari testee, sampel melakukan *dribbling* zigzag melewati cones 1-2-3-4 (bolak-balik), lalu *dribbling* lurus langsung melewati cones 5 terakhir balik lagi menuju garis finish.
- 6) Dilakukan secepat mungkin.
- 7) Testee mencatat waktu dari masing-masing sampel.

2. Pelaksanaan Latihan

Pada tahap latihan ini, latihan ini dibagi menjadi tiga sesi, yaitu pemanasan, inti dan pendinginan. Pelaksanaan latihan ini dilaksanakan di Gedung Olahraga Kepahiang dengan waktu pelaksanaan 6 minggu, dalam satu minggu penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dengan rincian sebagai berikut:

1. Selasa pukul 16.00 – 18.00
2. Kamis pukul 16.00 – 18.00
3. Minggu pukul 15.00 – 17.00

a. Pemanasan

Pemanasan bertujuan agar otot – otot siap untuk menerima latihan pada sesi inti latihan agar tidak terjadi cedera pada atlet tersebut. Latihan pemanasan dimulai dari peregangan statis, latihan kardio dan peregangan dinamis. Sesuai dengan pendapat (Rai, 2006) bahwa sebelum melakukan latihan beban lakukan latihan *kardio* misalnya dengan sepeda, *joging*, *treadmill* dan lain-lain dengan intensitas yang rendah dengan melakukan sekitar 5-10 menit”. Para atlet melakukan pemanasan secara bersama – sama. Aktivitas pemanasan menurut (Irianto, 2002) meliputi:

1. Gerak aerobik ringan (berjalan, *jogging*),
2. Penguluran (gerak dinamis seperti berbagai otot dan sendi),

3. Kalestenik (gerak dinamis seperti memutar badan, mengayun lengan),
4. Aktivitas formal yakni gerakan menyerupai gerak pada latihan inti atau sesuai dengan cabang olahraganya.

b. Latihan Inti

Setelah melakukan pemasan pemain masuk ke latihan inti yang sudah diberikan yaitu *ladder drill*. Sebelum ke latihan inti, sampel diberikan arahan rencana latihan. Kemudian sampel diarahkan untuk bersiap melaksanakan latihan *ladder drill*.

- kelompok eksperimen diberikan Latihan *ladder drill* secara berulang.
- Kelompok kontrol diberikan latihan sesuai program yang sudah ada.

c. Pendinginan

Setelah latihan inti sampel diinstruksikan untuk melakukan pendinginan agar kondisi tubuh kembali normal dan mengurangi rasa sakit pada otot yang dominan saat melakukan latihan inti tadi.

3.6. 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. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji paired sample test dan uji independent sample *test* yang dibantu oleh software SPSS 25. Jika dijelaskan penjabaran untuk masing-masing uji adalah sebagai berikut :

3.6.1. Deskripsi Statistik

Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum mengenai data data penelitian. Analisis ini berupa nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap kelompok. Berdasarkan data yang diperoleh yaitu data dari kelompok eksperimen maupun kelompok *control* hasil tes pengambilan keputusan merupakan data mentah sehingga diperlukan pengolahan data untuk dijadikan data yang baku. Untuk dapat memberikan gambaran umum tentang data yang diperoleh dari hasil penelitian maka, data-data tersebut diolah dan dianalisis melalui bantuan program SPSS 24.

3.6.2. Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi < 0.05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal
- Jika nilai signifikansi > 0.05 maka nilai residual berdistribusi normal

3.6.3. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis independen sampel T-Test dan Anova. Uji homogenitas menggunakan uji *Homogenitas Levene Statistics* dari data *pre test* dan *post test* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.

- Jika nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data adalah homogen, dan
- Jika nilai signifikansi < 0.05 maka distribusi data adalah tidak homogen

3.6.4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan Uji Paired Sampel *t-test*, Paired Sampel *t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji Paired Sampel *t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sampel *t-test* yaitu

- Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan,
- Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan

