

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif adalah suatu metode yang bertujuan untuk menjelaskan secara rinci aspek-aspek spesifik dari peristiwa yang terjadi (Punaji, 2010). Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006).

Metode penelitian yang digunakan ialah metode komparatif. Menurut (Sugiyono, 2013) “Metode penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda”. Analisis data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, metode ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat daya tahan (VO₂Max) dengan kemampuan latihan dribbling pada pemain sepak bola.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian adalah orang yang secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian subjek manusia setelah memberikan persetujuan untuk menjadi subjek penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang mahasiswa aktif Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2022. Adapun kriteria yang menjadi partisipan dipilih berdasarkan ,Ketersediaan mengikuti penelitian dan memiliki rasa bertanggung jawab, aktif berolahraga, bebas dari penyakit dan cedera.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah kelompok yang diminati peneliti untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Populasi biasanya memiliki karakteristik tertentu yang menjadikannya berbeda dari populasi lain mana pun (Goodman, 2011). Dalam penelitian ini, populasi yang penulis pilih yaitu, mahasiswa tingkat satu Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Bandung angkatan 2022.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian. Pemilihan sampel merupakan salah satu langkah penting dalam proses penelitian, dalam pengambilan sampel mengacu pada proses pemilihan individu-individu (Goodman, 2011). Maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah kelompok dimana informasi akan diperoleh dan bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

3.4 Instrumen Penelitian

Untuk mengukur suatu variable dibutuhkan alat ukur, begitu juga dengan penelitian alat ukur tersebut dinamakan instrument penelitian. Menurut (Sappaile & Makassar, 2020) Instrumen merupakan suatu alat yang memenuhi persyaratan akademis sehingga dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variable, instrument juga dapat berupa tes dan non-tes.

Instrument dalam penelitian ini adalah tes daya tahan (VO2Max) dan test keterampilan dribbling. Sedangkan untuk alat yang dibutuhkan yaitu peluit, ATK, bola, dan cones.

- 1) Balke Test

Tes lari 15 menit balke merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet. Dalam pelaksanaannya, subjek diminta untuk berlari atau berjalan menempuh jarak sejauh mungkin dalam waktu 15 menit, subjek tidak boleh berhenti atau istirahat didalam lintasan (Budiman, n.d.)

Males	Age				
	20 to 29	30 to 39	40 to 49	50 to 59	60 to 69
Superior	66.3 or higher	59.8 or higher	55.6 or higher	50.7 or higher	43.0 or higher
Excellent	57.1 to 66.2	51.6 to 59.7	46.7 to 55.5	41.2 to 50.6	36.1 to 42.9
Good	50.2 to 57.0	45.2 to 51.5	40.3 to 46.6	35.1 to 41.1	30.5 to 36.0
Fair	44.9 to 50.1	39.6 to 45.1	35.7 to 40.2	30.7 to 35.0	26.6 to 30.4
Poor	38.1 to 44.8	34.1 to 39.5	30.5 to 35.6	26.1 to 30.6	22.4 to 26.5
Very poor	38.0 or lower	34.0 or lower	30.4 or lower	26.0 or lower	22.3 or lower

Females	Age				
	20 to 29	30 to 39	40 to 49	50 to 59	60 to 69
Superior	56.0 or higher	45.8 or higher	41.7 or higher	35.9 or higher	29.4 or higher
Excellent	46.5 to 55.9	37.5 to 45.6	34.0 to 41.6	28.6 to 35.8	24.6 to 29.3
Good	40.6 to 46.4	32.2 to 37.4	28.7 to 39.9	25.2 to 28.5	21.2 to 24.5
Fair	34.6 to 40.5	28.2 to 32.1	24.9 to 28.6	21.8 to 25.1	18.9 to 21.1
Poor	28.6 to 34.5	24.1 to 28.1	21.3 to 24.8	19.1 to 21.7	16.5 to 18.8
Very poor	28.5 or lower	24.0 or lower	21.2 or lower	19.0 or lower	16.4 or lower

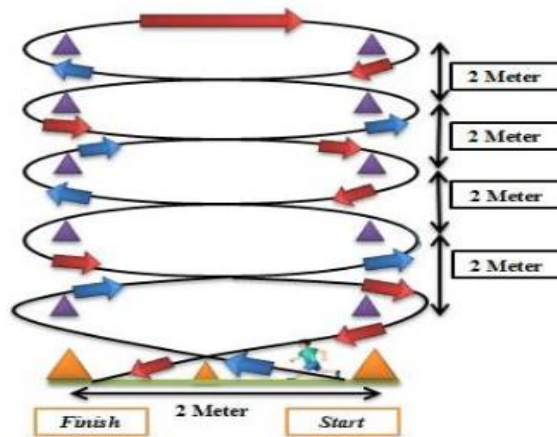
*Aerobic capacity or $\dot{V}O_{2max}$ expressed in $\text{mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$.

Adapted by permission from American College of Sports Medicine, 2018.

Gambar 3. 1 Norma Tingkat Kebugaran VO_{2Max} Berdasarkan Usia (Bushman & Medicine, 2011)

2) Latihan Dribbling *zig-zag crossover*

Model latihan dribbling yang digunakan yaitu *zig-zag crossover*, dimana setiap pemain melakukan dribbling melewati cones yang telah disusun, latihan dilakukan sebanyak 7 set dimana setiap set diberi waktu selama 10 menit.



Gambar 3. 2 Model test latihan dribbling (Dr. Vladimir, 1967)

3.5 Prosedur Penelitian

1. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah adalah membahas masalah yang ada disekitar dan akan diteliti oleh peneliti yaitu tentang pengaruh dukungan daya tahan (VO2Max) terhadap latihan teknik dasar dribbling dalam sepak bola

2. Populasi Dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2022 yang mengikuti UKM Sepak bola UPI dengan jumlah 22 orang. Sedangkan untuk sample sendiri yang diambil sebanyak 10 orang dengan kriteria ketersediaan mengikuti penelitian dan memiliki rasa tanggung jawab,aktif berolahraga,terbebas dari cedera dan penyakit akut,dan bukan merupakan atlet elit

3. Injury Concern

Prosedur selanjutnya ada penyampaian informasi kepada sample tentang penelitian untuk memperoleh persetujuan sebelum dilakukan dalam penelitian.

4. Treatment

Setiap sample akan diberikan treatment berupa balke test berupa jogging selama 15 menit. Kemudian latihan teknik dasar dribbling sepak bola yang dilakukan sebanyak 7 set yang dimana setiap set nya diberi waktu selama 10 menit guna mengetahui berapa kali sampel dapat mengulangi gerakan latihan dribbling selama waktu yang sudah ditentukan.

5. Analisis Data

Setelah memperoleh data yang dibutuhkan,maka data akan diolah dan di analisis melalui prosedur perbandingan stastika komputerisasi untuk mengetahui hasil treatment tersebut

6. Kesimpulan dan saran

Pada tahap akhir, peneliti akan memberikan kesimpulan data yang diperoleh selama penelitian serta saran sebagai bentuk bahan acuan untuk penelitian selanjutnya agar lebih jelas

3.6 Analisis Data

Data akan diperoleh melalui dua jenis tes yaitu tes tingkat daya tahan (VO2Max) dan juga tes latihan dribbling. Data yang didapat dari hasil tes kemudian diolah dengan bantuan sistem *software* SPSS versi 22, yaitu menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan *Shapiro Wilk* kemudian setelah itu lanjut uji korelasi *bivariate* untuk mengetahui keeratan hubungan antara hasil pengamatan dari populasi yang memiliki dua varian.