

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menjelaskan antar variable, Penelitian kuantitatif dapat di artikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.(Sugiyono, 2013) Dengan demikian penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dan Pre-test Posttest Nonquivalent Control Group Design di lakukan sebelum dan sesudah eksperimen daya tahan aerobic. Desain Quaisi eksperimental ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.(Sugiyono, 2013) Pretest posttest nonquivalent control group design menerapkan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak di pilih secara random.(Sugiyono, 2013) Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling(afdar, 2019) Di mana kelompok 1 merupakan kelompok eksperimen perlakuan interval training dan imagery untuk kelompok 2 sebagai kelompok kontrol. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparatif menggunakan rumus uji beda rata-rata (uji t) (afdar, 2019)

Tabel 3.1

#### **Pretest Posttest Nonquivalent Control Group Design**

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen 1	O1	X,Y	O3
Kontrol	O2	X	O4

Keterangan :

O1 : Pretest kelompok eksperimen

O2 : Pretest kelompok control

O3 : Posttest kelompok eksperimen

O4 : Posttest kelompok control

X : Menjalani latihan interval training

Y : menjalani pelatihan imagery

### **3.2 Partisipan**

Partisipasi adalah keterlibatan seseorang dalam situasi baik secara mental, pikiran atau emosi dan perasaan yang mendorongnya untuk memberikan sumbangan dalam upaya untuk memberikan sumbangan dalam usaha mencapai tujuan yang telah di tentukan dan ikut bertanggung jawab terhadap kegiatan pencapaian tujuan tersebut. (Syamsuddin Adam dalam Prasetya, 2008). Berdasarkan penegertian di atas partisipan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia.

### **3.3 Populasi dan Sample**

Populasi dan sample pada peneltian ini sebagai berikut :

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Berdasarkan pengertian di atas populasi merupakan orang yang termasuk di dalam pemain sepakbola UPI.

### 3.3.2 Sample

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.(Sugiyono, 2013) dari penjelasan di atas bisa dikatakan bahwa sample yang kita ambil dari seluruh mahasiswa termasuk dalam lingkup mahasiswa Ilmu Keolahraagan 2022. Di mana penelitian ini membutuhkan 20 Orang, dimana 20 orang ini dibagi menjadi 2 kelompok dimana kelompok eksperimen berisi 10 orang dan kelompok control memiliki anggota 10 orang.

### 3.4 Instrument Penelitian

Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang di gunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.(Sugiyono, 2013) di artikan bahwa instrument merupakan suatu alat untuk mengukur penelitian yang telah disiapkan. Untuk memperoleh data mengenai pengaruh *interval training* dan latihan *imagery* terhadap daya tahan aerobik dengan menggunakan *MFT (Multistage Fitness Test)*. Dan teknik analisis data proposal ini menggunakan uji t-test.

### 3.5 Prosedur Penilaian

Sesuai dengan desain yang di gunakan, adapun prosedur dari penilaian ini sebagai berikut :

1. Mahasiswa yang berpartisipasi di minta untuk mengikuti beep test sebagai tahap pertama untuk melihat hasil dari daya tahan aerobik
2. Mahasiswa di berikan pelatihan *interval training* dan *imagery*
3. Mahasiswa akan di berikan test kedua sebagai posttest dengan mengikuti beep test untuk melihat hasil akhir
4. Setelah mendapatkan hasil dari pretest dan posttest di lanjutkan dengan menggunakan metode Uji t-test untuk melihat hasil yang lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

### 3.6 Analisis Data

Analisis data yang di peroleh data yang diperoleh dari uji test beep test sebagai pretest di lanjut dengan pelatihan *interval training* dan pelatihan *imagery*, dan dilanjut dengan uji test beep test untuk melihat apakah ada perbedaan hasil yang efektif dari kedua pelatihan menggunakan metode Statistik Uji t-test