

BAB III

METODE PENELITIAN

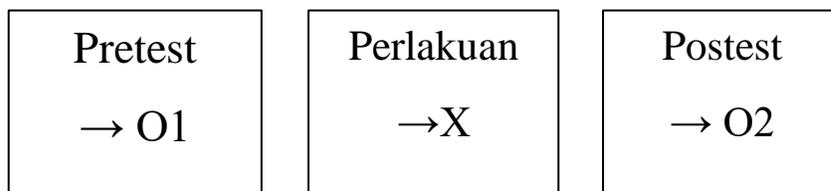
A. Jenis Penelitian

Penelitian memakai eksperimen yang berkaitan sebab akibat. Sukmadinata (2016: 195) mengungkapkan penelitian eksperimental merupakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan artian pemenuhan syarat uji keterkaitan sebab akibat.

B. Desain Penelitian

Penelitian *one-group pretest-posttest design* (desain pretest-posttest satu kelompok) pengambukan kelompok tidak secara acak atau pasangan, tetapi pemberian tes awal dan akhir serta perlakuan (Sukmadinata, 2016: 208).

Penggambaran desain penelitian yakni:



Gambar : 3.1 Desain One-group Pretest-Posttest

O1 : *Pretest shooting* (melakukan *shooting* sebelum perlakuan)

X : *Perlakuan/treatment* (program yang akan diberikan guna meningkatkan kemampuan *shooting* atlet)

O2 : *Posttest shooting* (melakukan *shooting* setelah dilakukannya program latihan).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

(Siyoto & Sodik, 2015) mengungkapkan populasi yakni seluruh general atas objek atau subjek dengan kuantitas atau karakter dengan ketetapan peneliti untuk dipelajari dan tarik kesimpulan.

Populasi merupakan seluruh objek/subjek dan semua unsur yang ada didalamnya yang akan diteliti. Maka populasi penelitian yakni seluruh pemain di SSB *friend soccer* Samarinda 60 pemain

2. Sampel

Sampel yakni bagian atas jumlah dan karakter atas kepemilikan populasi (Sugiyono, 2015: 120). Pengambilan sampel populasi wajib *representatif* (mewakili), memanfaatkan suatu cara atas dasar pertimbangan.

Untuk mendapatkan sampel yang diinginkan pengambilan sampel memanfaatkan teknik *sampling purposive*, yakni pemain SSB *friend soccer* Samarinda. Kriteria yang dipilih oleh peneliti adalah pemain yang belum menguasai teknik keterampilan *shooting* pada permainan sepak bola. Dalam penelitian ini, digunakan metode tersebut untuk pengambilan sampel karena unsur populasi pada penelitian ini menggunakan kriteria yang belum

menguasai keterampilan shooting pada permainan sepak bola terdapat 31 pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda.

D. Definisi Operasional

1. Latihan *Ladder Drill*

Metode latihan merupakan cara pelatih menyampaikan materi latihan sesuai dengan prosedur latihan fisik dan teknik. *Ladder drill* adalah metode latihan yang berguna meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai kaki.

2. Prinsip Individualisasi

Implementasi prinsip tetap dengan perhatian pelatih sebab tiap individu mempunyai perbedaan dan kesamaan dari fisik atau psikis. Begitu juga pemain, mempunyai kemampuan, potensi dan karakter beda.

3. Variasi Latihan

Latihan memerlukan waktu dengan tujuan beradaptasi fisiologis bermanfaat, hingga ancaman rasa bosan serta monoton. pemain meski mempunyai rasa disiplin latihan, terpenting pemeliharaan motivasi serta variasi latihan fisik dan latihan lain dengan teratur.

2. Tujuan Latihan

Latihan bertujuan membantu pembina dalam menerapkan kemampuan konseptual dengan tujuan menemukan potensi atlet. Latihan dilaksanakan

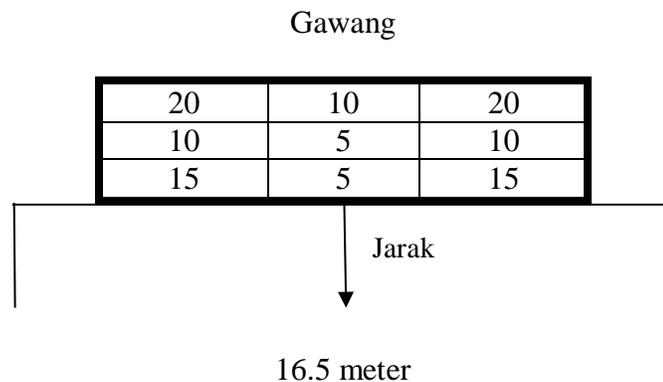
dengan tujuan pencapaian tingkat kemampuan olahraga dengan perencanaan dan waktu yang tepat.

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di tempat yang beralamat di lapangan sepak bola Unmul Jl. Ki Hajar Dewantara, di Kota Samarinda Ulu Gn. Kelua, Kalimantan Timur. Bulan Februari-Maret 2023.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur yang dimanfaatkan penelitian sebagai alat ukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2015: 148). Instrument tes dalam pengukuran awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) setelah perlakuan/*treatment*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen yang digunakan test *shooting* dengan 5 (lima) kali kesempatan setiap sampelnya.



Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes *Shooting*
Sumber: Adi Kurniawan (2017)

1. Tata Cara Test

Bola diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter dari tiang gawang. Dimana awalan pemain (*pretest*). Kemudian pemain tendang bola fokus ke arah sasaran. Pelaksanaan menggunakan aba-aba, dan pengambilan poin berdasarkan hasil pertama sampai dengan percobaan ke lima tepat saat bola mengenai sasaran.

Alat dan Perlengkapan:

- a. Bola, peluit, kun, tali
 - b. Nomor-nomor yang bergantung di sebuah gawang dengan nilai/poin yang sudah ditentukan
 - c. Format test/instrumen penilaian
2. Teknik penilaian tata cara test
- a. Setiap tendangan yang masuk di bidang sasaran mendapat poin yang sudah ditentukan
 - b. Tendangan yang melenceng tidak mendapatkan poin sama sekali atau 0 .

Tabel 3.1 Penilaian Test *Shooting*

No.	Nama	Hasil Tes <i>Shooting</i>					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Sumber: Siem Plooyer dalam Pala (2014)

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Test *Shooting*

N o.	Sk or	Kriteri a
1.	< 45	Kurang Sekali
2.	46 – 59	Kurang
3.	60 – 69	Cukup
4.	70 – 84	Baik
5.	85 – 100	Baik Sekali

Sumber: Siem Plooyer dalam Pala (2014)

Pelaksanaan tata cara *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain di SSB *Friend Soccer* Samarinda. *Ladder drill* adalah metode latihan yang berguna meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, dan kekuatan paha dan kaki. Pelaksanaan dilakukan setelah peneliti memberikan contoh ke anak didik kemudian pemain mempraktkan setiap gerakan yang berikan dilakukan dengan cara, lompat dua kaki, lompat dengan dua kaki maju secara horizontal, lompat dua kaki maju mundur lakukan gerakan ini ketika lompat ke depan melewati satu kotak *ladder*, lompat dengan satu kaki kanan dan kiri dua repetisi, lompat satu kaki maju mundur, lari kecil di antara *ladder*, zig-zag satu kaki bergantian masuk *ladder*, lari maju mundur menyamping kaki keluar masuk secara bergantian, buka tutup kaki dengan maju, lakukan 2 repetisi setiap gerakan.

Pertemuan	<i>Ladder Drill</i>
Minggu 1	Setiap gerakan <i>Ladder Drill</i> dilakukan 2 repetisi
Minggu 2	Setiap gerakan <i>Ladder Drill</i> dilakukan 2 repetisi
Minggu 3	Setiap gerakan <i>Ladder Drill</i> dilakukan 2 repetisi + dengan memvariasikan setiap gerakan.

Table 3.3 Pelaksanaan *Ladder Drill*

G. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2015: 224) mengungkapkan teknik kumpulan data yakni langkah strategis dalam penelitian bertujuan dalam pengumpulan data.

1. Teknik Observasi

Menurut Margono (2014: 158) teknik observasi yakni mengamati dan mencatat dengan sistematis kejadian yang terlihat di objek penelitian. Peneliti lakukan amatan langsung di objek, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

2. Teknik Tes

Tes awal (*pre-test*) bertujuan memahami data awal subjek penelitian akan kecakapan permainan sepak bola. Tes memanfaatkan instrumen tes *David Lee*. Tes awal (*pretest*) dilaksanakan dengan tujuan memahami kecakapan permainan sepak bola sebelum ada *treatment* atau latihan.

Treatment dijalankan atas program latihan tersusun. Sebelum dimanfaatkan akan penelitian, program divalidasi dosen ahli, hingga program latihan layak dimanfaatkan. Proses penelitian yakni 12 x pertemuan tanpa pengelompokan atas *tes illinois agility test, pretest* dan *posttest*.

Pelaksanaan tes akhir atau (*post-test*) memanfaatkan tes *David Lee*, bertujuan memahami beda skor kecakapan sesudah latihan. Perbedaan skor diperhatikan atas bandingan skor sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

H. Teknik Analisis Data

Penggunaan metode eksperimen tentang keterkaitan sebab akibat hingga analisa data penelitian bandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* sesudah dilaksanakan *treatment*. Perolehan data diteruskan analisis hingga diadakan kesimpulan memanfaatkan statistik parametrik dengan SPSS.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian tentang kenormalan distribusi data. Penggunaan uji normalitas karena pada analisis statistik parametrik, asumsi yang harus dimiliki adalah data yang berdistribusi secara normal. Maksud data berdistribusi secara normal adalah bahwa data akan mengikuti bentuk distribusi normal (Santosa dan Ashari, 2017: 231).

Pengujian normalitas data dilakukan uji *Kolmogorov Smirnov* pada program SPSS. Metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian yakni :

- 1) Jika signifikansi $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal.
- 2) Jika signifikansi < 0.05 , maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

(Budi, 2016: 172).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas uji model *t-test* data homogen atau tidak. Jika homogenitas penuh maka lakukan tahapan analisis lanjut, jika tidak harus

terdapat pembenaran metodologis. Data akan dikatakan homogen atau bervariasi sama jika nilai signifikansi (*sig*) > 0,05 (Budi, 2016: 173).

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis memanfaatkan Uji-T program SPSS, yakni perbandingan antar *pretest* dan *posttest*. Sesudah data terkumpul dilakukan analisa data. Teknik analisis data memanfaatkan uji t- (t-tabel). Uji t (t-tabel) dihitung memanfaatkan SPSS. Upaya pemahaman signifikan atau tidak tingkatan *shooting* metode *Ladder Drill* setelah *pretest* dan *posttest*, hasil t hitung konsultasi atas t tabel dalam taraf signifikan < 0,05. Jika t hitung lebih besar dari t tabel maka ada perbedaan signifikan, hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. (Budi, 2016: 175).

4. Uji Validitas

Sugiyono (2017: 125) memperlihatkan derajat ketepatan antara data sebenarnya atas objek dengan pengumpulan data peneliti. Uji validitas sebagai ukuran kevalidan data memanfaatkan alat ukur (kuesioner).

Pengujian validitas menggunakan program SPSS yakni :

- 1) r hitung > r tabel maka valid.
- 2) r hitung < r tabel maka tidak valid.
- 3) r hitung diperhatikan dalam kolom *corrected total correlation*.

5. Uji Reliabilitas

Sugiyono (2017: 130) mengungkapkan uji reliabilitas yakni hasil ukuran memanfaatkan objek sama, hasilkan data sama. Variable dikatakan reliabel jika :

- 1) $r\text{-alpha positif} > r\text{-tabel reliable}$
- 2) $r\text{-alpha negative} < r\text{-tabel}$ maka pernyataan tersebut tidak reliable.