

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Permasalahan penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan menggunakan metode *block practice* dengan metode *random practice* terhadap keterampilan *shooting* sepak bola. Untuk mengungkapkan masalah tersebut penulis gunakan penelitian eksperimen.

Mengenai penelitian eksperimen, Sugiyono (2015:107) menjelaskan bahwa “Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa penelitian eksperimen selalu di lakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Penerapan penelitian eksperimen ini, berarti penulis harus mengadakan kegiatan percobaan terhadap subjek harus yang akan menerima perlakuan tertentu dalam masa waktu tertentu (variabel bebas), kemudian setelah masa percobaan itu selesai selanjutnya dilihat hasil dari perlakuan tersebut pengaruhnya terhadap variabel terikat.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:60) Variabel penelitian adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Selanjutnya Sugiyono (2015:61) menjelaskan bahwa:

Hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka variabel dapat dibedakan menjadi :

1. Variabel independen : variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus, prediktor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
2. Variabel dependen : sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria konsekuensi. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari dua bagian, yakni latihan *shooting* dengan menggunakan metode *block practice* dan *random practice*. Sedangkan variabel terikat adalah keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:117) populasi adalah “Generalisasi yang terdiri objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dibatasi sebagai jumlah kelompok atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:118) sampel adalah “Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Meskipun sampel hanya merupakan bagian dari populasi, kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel itu harus menggambarkan dalam populasi.

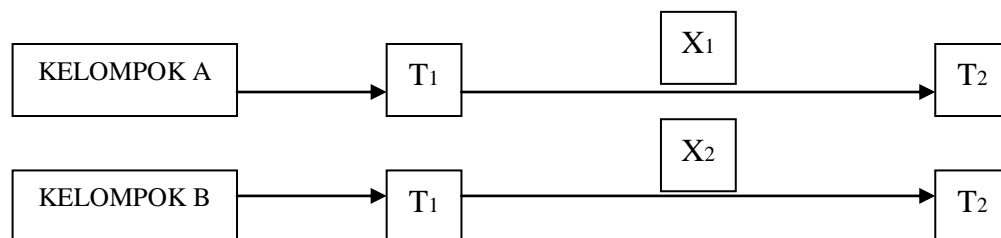
Teknik pengambilan data sampel ini biasanya didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan tertentu, misalnya keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Adapun cara dalam penentuan sampel, penulis menggunakan cara *random sampling*. Menurut Sugiyono (2015:120) *random sampling* adalah “Pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Pengambilan sampel secara *random*/ acak dapat dilakukan dengan bilangan *random* dan undian. Bila pengambilan dilakukan dengan undian, maka setiap anggota populasi diberi nomor terlebih dahulu, sesuai dengan jumlah anggota populasi. Menurut Sugiyono (2015:132) “Karena teknik pengambilan sampel adalah *random*, maka setiap anggota populasi mempunyai peluang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel”.

Pada pelaksanaannya, penulis mengambil sebagian dari populasi untuk menjadi sampel dengan kebutuhan penelitian. Kemudian penulis memilih dan menentukan populasi, jumlah sampel (subyek) penelitian sebanyak 20 orang, selanjutnya melakukan tes *shooting*. Hasil tes tersebut dirangking dari skor tertinggi hingga skor terendah. Kemudian hasil tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan cara menjodohkan agar hasil rata-rata tes kedua kelompok tidak

jauh berbeda. Mengundi kedua kelompok tersebut untuk menentukan kelompok yang menggunakan latihan *shooting* menggunakan metode *block practice* dan *random practice*.

D. Desain Penelitian

Penentuan suatu desain penelitian yang tepat sangat diperlukan dalam suatu penelitian, sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian. Desain penelitian ini menggunakan model “*pre test-post test design*” yang dilukiskan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

Kelompok A = Kelompok latihan menggunakan metode *block practice*.

Kelompok B = Kelompok latihan tanpa menggunakan metode *random practice*

T₁ = Tes awal

T₂ = Tes akhir

X₁ = Latihan *shooting* menggunakan metode *block practice*

X₂ = Latihan *shooting* tanpa menggunakan *random practice*

E. Langkah-langkah Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Observasi ke tempat penelitian, yaitu SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya untuk meminta izin melakukan penelitian.
- b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.
- c. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
- d. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan latihan *shooting* menggunakan metode *block practice* dan *random practice*.
- b. Melakukan pengambilan data yaitu tes awal dan tes akhir dengan alat ukur *shooting* dengan jarak 16,5 meter.

3. Tahap Akhir

- a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik.
- b. Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Dewan Bimbingan Skripsi (DBS)
- c. Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis.

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015 : 308) “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data”. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut.

1. Studi Lapangan (*field research*), yaitu pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan melaksanakan eksperimen pelaksanaan latihan *shooting* menggunakan metode *block practice* dan *random practice*.
2. Teknik Tes. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai keterampilan *shooting* setelah dan sebelum mengikuti latihan. Tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan *shooting* adalah tes *shooting* dengan jarak 16,5 meter.

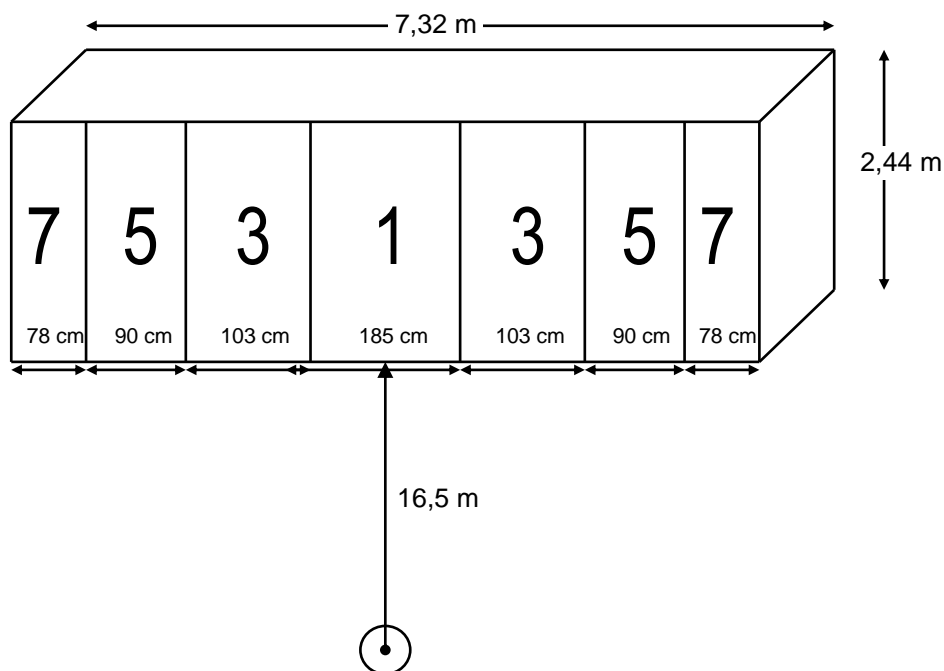
G. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang diperlukan penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpul data. Menurut Nurhasan dan Abdul Narlan (2010:3) mengatakan, “Dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu objek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan suatu objek tersebut secara objektif”.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan suatu instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai *shooting* adalah tes keterampilan *shooting* dengan jarak 16,5 meter dalam permainan sepak bola menurut Nurhasan dan Abdul Narlan (2010 :153). Tes ini dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

1. Tujuan: Mengukur penguasaan teknik keterampilan *shooting*.
2. Alat yang digunakan:
 - a. Meteran
 - b. Patok
 - c. Bola Sepak
 - d. Peluit
 - e. Blangko untuk mencatat hasil tes
 - f. Alat-alat tulis
 - g. Lapangan sepak bola
3. Pelaksanaan tes
 - a. Pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri di belakang bola yang berada di pinggir patok.
 - b. Pada aba-aba “ya”, *testee* mulai melakukan *shooting*.
 - c. *Shooting* dapat dilakukan dengan kaki kanan atau kiri tergantung kaki mana yang dianggap paling kuat oleh *testee*.
4. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola yang ditendang oleh *testee* tidak masuk ke dalam gawang.
5. Skor

Skor dicatat adalah skor yang diperoleh oleh setiap *testee* dalam setiap tendangan yang dilakukannya.



Gambar 3.2 Diagram Tes *Shooting*
 Sumber : Nurhasan dan Abdul Narlan (2010 :153)



Gambar 3.3 Tes *Shooting*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Langkah-langkah yang di tempuh untuk menguji diterima atau ditolakny hipotesis, dilakukan dengan menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut:

1. Membuat distribusi frekuensi langkah-langkahnya adalah :
 - a. Menentukan rentang skor ($R = \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}$)
 - b. Menentukan kelas interval ($k = 1 + 3,3 \log n$)
 - c. Menentukan panjang interval ($P=R/K$)
2. Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing data dengan menggunakan rumus :

$$\bar{X} = X_0 + p \left(\frac{\sum f_i \cdot c_i}{\sum f_i} \right)$$

Arti tanda-tanda tersebut adalah :

$$\bar{X} \quad = \quad \text{Nilai rata-rata yang dicari}$$

X_o = Titik tengah skor yang memuat tanda kelas dengan nilai $c = 0$

p = Panjang kelas interval

\sum = Sigma atau jumlah

f_i = Frekuensi

c_i = Deviasi atau simpangan

3. Menghitung Standar deviasi atau simpangan baku dengan rumus sebagai berikut.

$$s = p \left(\frac{n \sum f_i \cdot c_i^2 - (\sum f_i c_i)^2}{n(n-1)} \right)$$

Arti tanda-tanda tersebut adalah :

S = Simpangan baku yang dicari

\sum = Jumlah

f_i = Frekuensi jumlah sampel

X_o = Titik tengah dari kelas interval

n = Jumlah sampel

p = Panjang kelas interval

c_i = Deviasi atau simpangan

4. Menghitung varians rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$S = P^2 \left(\frac{n \sum f_i \cdot c_i^2 - (\sum f_i c_i)^2}{n(n-1)} \right)$$

Arti tanda-tanda tersebut adalah:

S_2 = Varians

P = Panjang kelas interval

- f_i = Frekuensi
 C_i = Deviasi atau simpangan
 n = Jumlah sampel

5. Menguji normalitas data dan setiap tes melalui penghitungan statistik X^2 (chi-kuadrat) dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\chi^2 = \sum_{k=1}^{i-1} \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Arti tanda-tanda rumus adalah sebagai berikut.

- X^2 = Nilai normalitas yang dicari
 \sum = Jumlah banyaknya kelas interval
 O_i = Frekuensi hasil observasi
 E_i = Frekuensi teoritis luar kelas dikalikan n.

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi Chi-kuadrat (X^2) dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan $dk = k - 3$. Apabila $\chi^2 < (i - \alpha), (k - 3)$ atau χ^2 tabel dari daftar Chi-Kuadrat lebih besar atau sama dengan hasil penghitungan statistik χ^2 maka data-data dan setiap tes itu berdistribusi normal dapat diterima, untuk harga χ^2 lainnya ditolak.

6. Menguji homogenitas data dan setiap kelompok melalui penghitungan statistik F dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$F = \frac{\text{Variansi terbesar}}{\text{Variansi terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = $n - 1$. Apabila angka F hitung lebih kecil

atau sama dengan F tabel distribusi ($F \leq F_{\frac{1}{2} \alpha} (V_1, v_2)$), maka data-data dan kelompok tes itu homogen. $F_{\frac{1}{2} \alpha} (V_1, V_2)$ didapat dan daftar distribusi F dengan peluang $\frac{1}{2} \alpha$,. sedangkan $dl = V_1$ dan $dk = V_2$ masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = $n - 1$.

7. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan kedua rata-rata : uji dua pihak (uji t). Apabila data tersebut berdistribusi normal dan homogen maka rumus yang digunakan adalah :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad \text{dengan} \quad s = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut sebagai berikut :

t = Nilai signifikansi yang dicari.

\bar{X}_1 = Skor rata-rata variabel I.

\bar{X} = Skor rata-rata variabel II

s = Simpangan baku gabungan

n = Jumlah sampel

s_1^2 = Varians sampel tes variabel I

s_2^2 = Varians sampel tes variabel II.

Kriteria pengujian adalah terima hipotesis (H_0) jika $-t_{(1 - \alpha)} < t < t_{(t - 1 / 2 \alpha)}$ di mana di dapat $-t_{(t - 1 / 2 \alpha)}$ didapat dari distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) =

$n_1 - n_2$ dan peluang $(t - \frac{1}{2}\alpha)$ Taraf nyata $(\alpha) = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95 %.

Untuk harga t lainnya hipotesis ditolak.

I. Waktu dan Tempat Penelitian

Latihan dilakukan di Lapangan Sepak Bola Sukarame Kabupaten Tasikmalaya. Waktu latihan dilakukan seminggu dua kali, yakni setiap hari Kamis dan Minggu. Waktu latihan hari Kamis mulai pukul 15.30 wib sampai selesai dan Minggu mulai pukul 08.00 wib sampai selesai. Latihan dilakukan 16 kali pertemuan dan dua kali tes (tes awal dan tes akhir).