

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung dari metode yang digunakan. Metode penelitian menurut (sugiyono 2016) “Cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (hlm.2)”. Berdasarkan kutipan tersebut, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Metode eksperimen menurut (sugiyono, 2016) “penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (hlm.72)”. Dalam penelitian ini eksperimen digunakan untuk mengetahui latihan *passing* aktif segitiga dan *passing* aktif segiempat terhadap kualitas *passing* dalam permainan futsal.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Dalam suatu eksperimen selalu digunakan variabel penelitian. Pengertian Variabel menurut (sugiyono, 2016) merupakan, “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya (hlm.38)”.

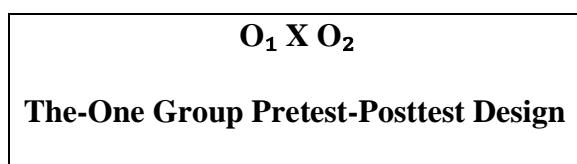
(Suharsimi Arikunto, 2014, p. 162) menjelaskan bahwa “Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau *independent variable* adalah variabel (X), sedangkan variabel terikat disebut variabel tidak bebas, variabel terikat atau *dependent variable* adalah variabel (Y)” dalam penelitian ini:

- Variabel Bebas (*Independent Variable*):
  - a Latihan *Passing* Aktif Segitiga: Merujuk pada metode pelatihan yang menggunakan formasi segitiga untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

- b Latihan *Passing* Aktif Segiempat: Merujuk pada metode pelatihan yang menggunakan formasi segiempat untuk meningkatkan keterampilan *passing*.
- Variabel Terikat (*Dependent Variable*):
  - a Keterampilan *Passing*: Merujuk pada kemampuan atau kemahiran siswa dalam melakukan *passing* dalam permainan futsal, yang diukur melalui tes tertentu.

### **3.3 Desain Penelitian**

Dalam suatu penenlitian eksperimen perlu dipilih suatu desain yang tepat, sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penenlitian dan hipotesis yang di ajukan. Desain penelitian yang penulis gunakan adalah model *The-One Group Pretest-Posttest Design* (sugiyono, 2016) “dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (hlm 74). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 3.1 The-One Group Pretest-Posttest Design (sugiyono, 2016)

Keterangan rumus :

Subjek : ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya

$O_1$  : nilai *pretest* ( sebelum diberikan perlakuan )

$O_2$  : nilai *posttest* ( setelah diberikan perlakuan )

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet ekstrakurikuler futsal di Sman 9 Kota Tasikmalaya dengan jumlah pemain yaitu 18 orang berusia 15 - 18 tahun.

#### **3.4.2 Sampel**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik Sampling Jenuh. Menurut (Sugiyono, 2016) mengungkapkan bahwa “Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel” (hlm. 85). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal yang tergabung pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 9 Kota Tasikmalaya dengan jumlah pemain 18 orang berusia 15-18 tahun.

Oleh sebab itu penelitian melakukan pertemuan sebanyak 2 kali dalam seminggu yaitu selasa dan kamis, Ada pula pendapat dalam penelitian (Gantara, 2013) Menurut Sawarno & Ismaryanti 1999 bahwa: “Frekeunsi jumlah waktu ulangan latihan/pembelajaran yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi atau 2-4 kali per minggu”. Selain itu menurut pendapat Sarwono (1999, hlm.43) bahwa: “Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu”. Menjelaskan bahwa :

- a. 5 sesi X 2 kali permacam = 10 kali pertemuan. (minimal)
- b. 5 sesi X 3 kali permacam = 15 kali pertemuan. (sedang)
- c. 5 sesi X 4 kali permacam = 20 kali pertemuan. (maksimal)

Melihat pemaparan di atas maka peneliti akan melakukan penelitian sebanyak 12 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest di dalamnya. Peneliti mengabungkan pemaparan tersebut dan kemudian mengambil penelitian yang paling minimal yaitu sebanyak 12 kali pertemuan. Yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensinya 2 kali dalam seminggu termasuk pretest dan posttest.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

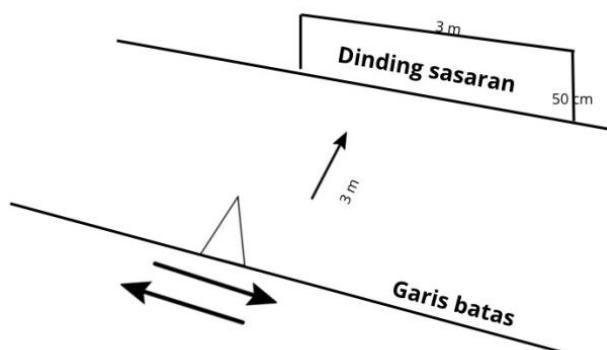
Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes yang dilakukan pada satu lapangan, dimana setiap peserta ekstrakurikuler melakukan tes secara bergantian. Setiap peserta mempunyai kesempatan dua kali dalam melakukan tes. Waktu tercepat merupakan waktu yang diambil sebagai data penelitian.

Pada kesempatan pertama satu persatu siswa melakukan tes, kemudian setelah seluruh siswa melakukan tes atau percobaan pertama, diulangi lagi seluruh siswa melakukan percobaan kedua dimulai dari siswa urutan pertama tadi. Waktu tempuh yang diperoleh tes dari aba-aba peluit sampai tes berhenti di kotak keempat merupakan nilai akhir yang diperoleh dari tes.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, dalam mengumpulkan data menggunakan instrumen yang telah ada. Instrumen yang dimaksud Tes Keterampilan Bermain Futsal.

Tes disusun untuk mengukur keterampilan dasar bermain futsal salah satunya teknik *passing-controlling*. Langkah ketiga menganalisis keterampilan yang akan diukur. Diasumsikan bahwa permainan futsal yang terampil akan menampilkan keterampilan dasar bermain tersebut dengan cepat dan tepat. (Marhaendro et al., 2009). Adapun mekanisme tes yang akan dilakukan sebagai berikut: Tes Menyepak dan Mengontrol Bola (*Passing-Contolling*)



Gambar 3.2 Tes Passing

Sumber : Abdul Narlan, Dicky Tri Juniar. 2020

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-kaki dalam mengumpam, menahan dan mengontrol bola.

b. Peralatan yang digunakan

- Bola 3 buah
- Lakban hitam
- *Cone* 1 buah
- Meteran
- Dinding tembok atau balok ukuran panjang 3 meter dan tinggi 50 cm.
- *Stopwach*
- Formulir tes dan pulpen

c. Petugas

- 1 orang pemegang *stopwatch*
- 1 orang menghitung jumlah tendangan
- 1 orang pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- Atlet/siswa berdiri di belakang garis batas dan *cone* berjarak 3 meter dari dinding.
- Saat aba-aba “Ya” atlet menendang bola ke dinding dengan batas 50 cm dan panjang 3 meter. Kemudian menahannya kembali menggunakan telapak kaki atau kaki bagian dalam.
- Setelah bola ditahan, kemdian kontrol bola untuk menggeser melewati *cone* yang berada di tengah garis batas dan tendang kembali dengan kaki yang sama. Kontrol kembali melewati rintangan *cone* dan tendang kembali,

begitu seterusnya.

- Lakukan aktivitas ini bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik.
- Jika bola keluar jauh dari daerah sepak, atltet/siswa boleh menggunakan bola cadangan yang sudah disiapkan.

e. Penilaian

Skor yang diambil adalah jumlah pantulan bola yang berhasil ditahan dengan baik selama 30 detik. Skor tidak dihitung apabila dengan kriteria sebagai berikut :

- Bola yang langsung ditendang kembali.
- Bola ditendang ke dinding melebihi garis batas batas sasaran.
- Bola ditahan di depan garis batas 3 meter.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Langkah yang harus ditempuh untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan data penulis menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut :

1) Menghitung Rata-rata (Mean)

Digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata dari skor peserta.

Keterangan:

$$\bar{X} = \text{rata-rata}$$

$$\Sigma X = \text{jumlah seluruh nilai}$$

$$n = \text{jumlah peserta}$$

2) Menghitung Simpangan Baku (Standar Deviasi, S)

Simpangan baku digunakan untuk mengukur sebaran data terhadap rata-rata..

Keterangan:

$S$  = simpangan baku yang dicari

$N$  = jumlah sampel

$\Sigma$  = sigma/jumlah

$\bar{X}$  = rata-rata

### 3) Menghitung Varians ( $S^2$ )

Varians digunakan untuk melihat seberapa jauh nilai-nilai menyebar dari rata-rata

Keterangan :

$S^2$  = varians yang dicari

$N$  = jumlah sampel

$\Sigma$  = sigma/jumlah

### 4) Menguji homogenitas dari data setiap tes melalui penghitungan statistik F, rumus yang digunakan adalah :

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

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi  $F$  dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 dan derajat kebebasan  $dk = n - 1$ , apabila angka  $F_{hitung}$  lebih kecil atau sama dengan  $F_{tabel}$  distribusi ( $F \leq F_{1,2,\alpha}(V_1, V_2)$ ), maka data-data dari kelompok tes itu homogen.  $F_{1,2,\alpha}(V_1, V_2)$  di dapat distribusi  $F$  dengan peluang  $1 - \alpha$ , sedangkan derajat kebebasan  $V_1$  dan  $V_2$  masing-masing sesuai dengan  $dk$  pembilang dan  $dk$  penyebut =  $n$ .

## 3.8 Langkah-langkah Penelitian

### 1) Tahap Persiapan

- a. Observasi ketempat penelitian untuk meminta proses penelitian
- b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh 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 tes
- b. Melakukan pengambilan data

3) Tahap Akhir

- a. Melakukan pengelolaan 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)

4) Ujian Seminar Hasil, tahap ini merupakan tahap mempresentasikan hasil penelitian, termasuk metode penelitian, temuan, analisis, dan kesimpulan

5) Ujian Sidang Skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis

**3.9 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini kuantitatif eksperimen dimulai dari tes awal (pretest) adanya perlakuan (treatment) dan tes akhir (posttest). Dilakukan selama 12 kali pertemuan sejalan dengan Bompa dalam (Ningrum, 2020, p. 30) menjelaskan karena dianggap peneliti mencoba mengambil test setelah latihan yang dilaksanakan 12 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu latihan. Dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2025, bertempat di SMAN 9 Kota Tasikmalaya. Pelaksanaan frekuensi latihan dilakukan 2 kali dalam seminggu karena menurut Sadoso dalam (Yuzairi & Aguss, 2022, p. 10) agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya

frekuensi latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu, lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 kali seminggu. Dengan durasi latihan selama 60 menit sejalan dengan Sharkey dalam (Kustoro & Raya, 2024, p.19) bahwa untuk mendapatkan sebuah hasil latihan dengan program latihan tentunya dibutuhkan zona waktu yang Panjang untuk zona normal atlet dibutuhkan 45-120 menit dalam satu zona latihan.

Tabel 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

