

## BAB III METODELOGI PENELITIAN

### A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Apakah metode latihan padat dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola Tunas Jakarta?
2. Apakah metode latihan distribusi dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola Tunas Jakarta?
3. Manakah yang lebih baik besar antara metode latihan padat dan metode latihan distribusi dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola Tunas Jakarta?

### B. Tempat Dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Blok S di JL. Suryo/Senopati Raya Kebayuran Baru Jakarta Selatan.

#### 2. Waktu

Penelitian ini dimulai dari waktu proposal skripsi ini dimulai dari bulan Oktober 2018, pengambilan data dimulai dari Februari – April 2019.

### C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan membandingkan antara dua metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan padat dan metode latihan distribusi.

Penelitian ini menggunakan dua macam variabel bebas yaitu metode latihan padat dan metode latihan distribusi yang akan diteliti pengaruhnya terhadap variabel terikat yaitu keterampilan shooting dalam permainan sepakbola.

Kedua metode tersebut dibandingkan untuk mengetahui mana yang lebih baik hasilnya dalam kemahiran *shooting* pada sekolah sepakbola Tunas Jakarta.

1. Kelompok A : menerima program latihan dengan metode latihan padat.
2. Kelompok B : menerima program latihan dengan menggunakan metode latihan distribusi.

Desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$\begin{array}{l} \rightarrow R_1 \quad O_1 - X_1 - O_2 \\ \rightarrow R_2 \quad O_1 - X_2 - O_2 \end{array}$$

Keterangan:

$R_1$  = Pengambilan sampel *purposive sampling*

$R_2$  = Pengambilan sampel *purposive sampling*

$O_1$  = Tes awal

$O_2$  = Tes akhir

$X_1$  = Perlakuan metode latihan padat

$X_2$  = Perlakuan metode latihan distribusi

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Tunas Jakarta yang berjumlah kurang lebih 60 siswa.

### 2. Sampel

Sampel adalah cuplikan atau bagian dari populasi.<sup>1</sup> Peneliti boleh mengambil sebagian populasi saja untuk diteliti meskipun kesimpulan hasil penelitian akan berlaku untuk semua populasi. Cara pengambilan sampel merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian terutama bila peneliti menghendaki hasil penelitiannya berlaku untuk semua karakteristik yang terdapat pada populasi dimana kesimpulan tersebut akan berlaku.

Sampel didapat dari populasi Sekolah Sepakbola Tunas Jakarta, kemudian dilakukan teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* yaitu memilih sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>*Ibid.*, hlm.10

<sup>2</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif.(Bandung : Alfabeta)

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang anak dengan kriteria :

1. Anak yang aktif di sekolah sepakbola Tunas Jakarta Yang rutin berlatih Sepakbola di hari Senin, Rabu, dan Sabtu
2. Pemain/anak yang gender laki-laki
3. Pemain yang berusia 13 -15

### **3. Pembagian Kelompok Sampel**

- a. Setelah sampel didapat, diadakan tes
- b. Data tersebut dirangking dari yang terbesar hingga terkecil dengan menggunakan metode split half.
- c. Kemudian membagi dua kelompok berdasarkan angka genap dan angka ganjil menjadi :

Kelompok A : 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21,23,25,27,29.

Kelompok B : 2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30.

- d. Diadakan undian untuk menentukan metode apa yang akan digunakan oleh kelompok A maupun kelompok B
- e. Hasil undian tersebut sebagai berikut:

Kelompok A (angka ganjil) : metode latihan padat.

Kelompok B (angka genap): metode latihan distribusi

## E. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai, peneliti menggunakan instrumen tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan kecakapan pemain melakukan keterampilan *shooting*. Tes yang digunakan adalah tes awal yang dilaksanakan sebelum pemain mendapatkan perlakuan atau *treatment* berupa metode latihan padat dan metode latihan distribusi, dengan tes akhir yaitu setelah pemain mendapatkan perlakuan atau *treatment*.

Instrumen yang digunakan dalam tes keterampilan *shooting* menggunakan lembar penilaian yang disusun dengan persetujuan juri, dan *Test Shooting* (tes menembakkan bola ke sasaran).<sup>3</sup>

Pelaksanaan tes *shooting* :

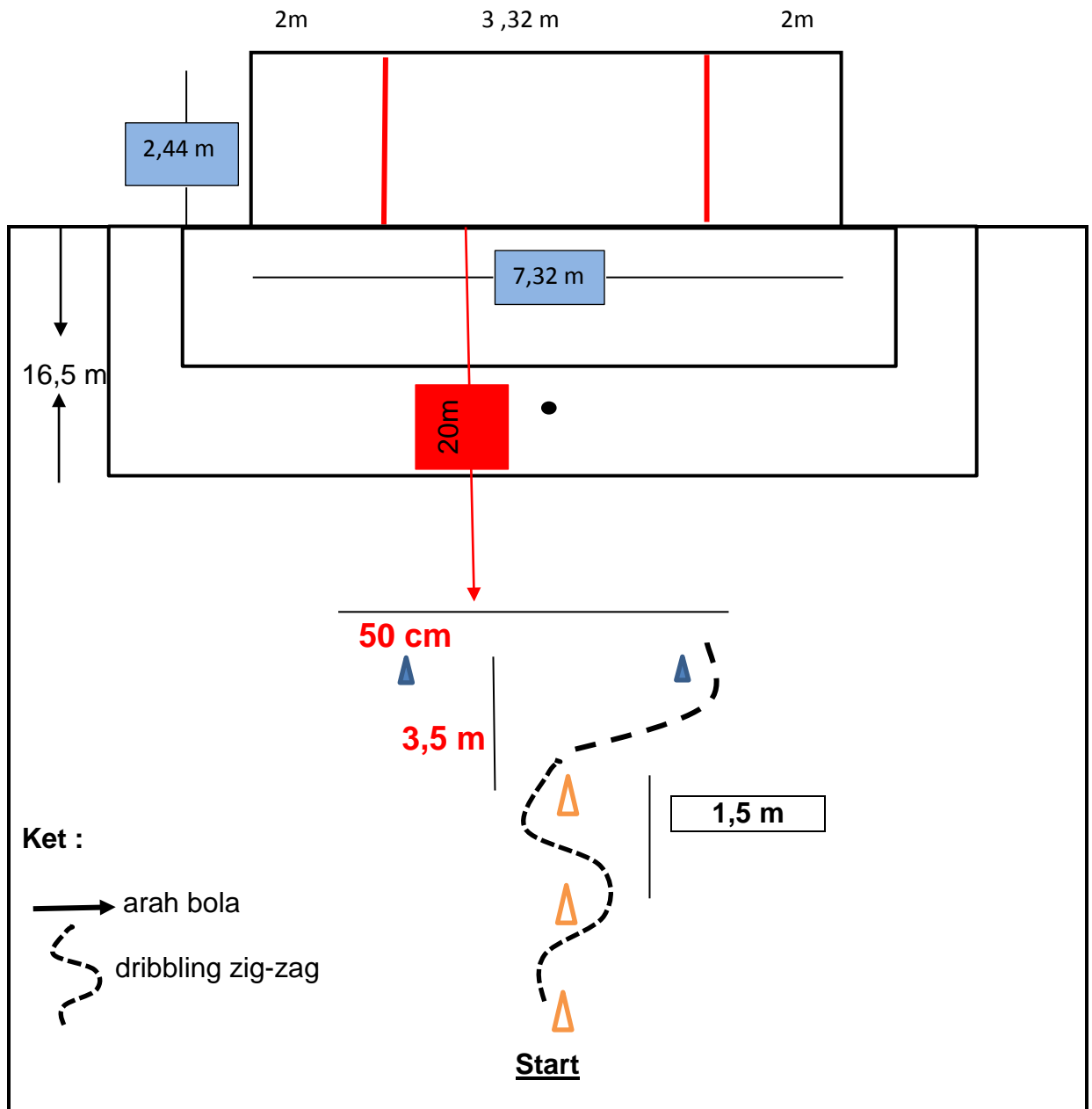
1. Bagi bidang gawang menjadi beberapa wilayah skor atau poin.
2. Bola dibatasi pada sebuah titik berjarak 20 m dari garis gawang dan tepat di pertengahan lebar gawang.
3. Dengan awalan, *testee* menggiring bola berbentuk zig-zag melewati 3 *cones* dengan jarak antara *cones* 1,5 meter.
4. Sampai di *cones* terakhir *testee* mendorong bola kekanan dan kiri pada *cones* dan membuat gerakan tipu, lalu *testee* tersebut sekuat mungkin menendangkan bola ke arah sasaran atau gawang.

---

<sup>3</sup> *Test Skill* Pertamina Soccer Star (AFC)

5. Target gawang dibagi menjadi tiga area yaitu, sudut kanan berjarak 2 meter dari tiang gawang dan area tengah 3 meter. Pelaksanaan tidak dengan aba-aba.
6. Peserta yang mampu melakukan *shooting* kearah sudut kanan-kiri gawang dapat memperoleh point 3, kearah tengah gawang dapat point 2, dan membentur mistar dan tiang gawang dapat point 1 dan jauh dari jangkauan gawang tidak dapat point.
7. Setiap point di akumulasikan dan dimasukkan ke dalam lembar penilaian.
8. Setiap peserta mempunyai kesempatan sebanyak tiga (3) kali melakukan *shooting* ke gawang.
9. Masing-masing testee menampilkan keterampilan *shooting* satu persatu
10. Testee dinilai oleh tiga dewan juri dan nilai yang dipakai adalah nilai tengah dari ketiga juri.

### TEST SHOOTING (TES MENEMBAKKAN BOLA KE SASARAN)



**Gambar 3.1** : Tes menembak bola ke sasaran (*Test Shooting*)

**Sumber** : *Test Skill Pertamina Soccer Star (AFC)*

1. Perlengkapan :
  - a. Bola sepak bola
  - b. Stopwatch
  - c. Alat tulis
  - d. Pluit
  - e. Marker dan *Cones*
  - f. Formulir
  - g. Kertas penilaian
  - h. Tali

Kriteria penilaian

**Tabel 3.1** : Kriteria Penilaian

Tahap s.awal	Deskripsi	Nilai
1	Mendekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, tapi tidak meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di bola, dan juga tidak menekukkan lutut kaki tersebut	1
	Mendekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di bola, dan juga tidak menekukkan lutut kaki tersebut	2
	Meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, dan menekuk lutut kaki tapi mendekati bola tidak dari sudut yang tipis	3
	Mendekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, menekuk lutut kaki tersebut tapi tidak meletakkan kaki keseimbangan di samping bola	4
	Mendekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. metakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.	5



**Tabel 3.2 : Kriteria Penilaian**

Tahap sikap awal	Deskripsi	Nilai
2	Tidak merentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan dan menarik kakike belakang terlalu dekat	1
	Merentangkan tangan setengah untuk menjaga keseimbangan dan tidak menarik kaki kebelakang dengan maksimal	2
	Merentangkan tangan kesamping dengan benar tapi tidak menarik kaki kebelakang dengan maksimal	3
	Merentangkan tangan kesamping dengan benar tapi menarik kaki kebelakang tidak terlalu maksimal	4
	Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan dengan benar, Tariklah kaki yang akan menendang ke belakang dengan maksimal	5

**Tabel 3.3 : Kriteria Penilaian**

Tahap sikap awal	Deskripsi	nilai
3	Tidak meluruskan akaki tersebut, kepala selalu goyang dan tidak fokus terhadap bola	1
	Meluruskan kaki tersebut, dan kepala goyang sama tidak fokus ke bola	2
	Meluruskan kaki tersebut, dan kepala tetap diam cuman perhatian tidak fokus ke bola	3
	Kepala tetap diam dan perhatian tertuju ke bola cuman kaki tidak lurus	4
	Meluruskan kaki tersebut dan kepala tidak bergerak serta fokus perhatian kebola	5

**Tabel 3.4 : Kriteria Penilaian**

Tahap pelaksanaan	Deskripsi	Nilai
1	Meluruskan bahu dan pinggu dengan target tapi tubuh tidak di atas bola dan kaki tidak disentakkan sehingga kaki tidak lurus	1
	Meluruskan bahu dan pinggul dengan target dan tubuh diatas bola tapi kaki yang akan menendang tidak disentakkan sehingga tidak lurus	2
	Meluruskan bahu dan pinggul dengan target dan menyentakkan kaki hingga lurus tapi tubuh tidak berada di atas bola	3
	Meluruskan bahu dan pinggul dengan target dan menyentakkan kaki hingga lurus tapi badan sedikit miring di atas bola	4
	Meluruskan pinggul dan bahu dengan target dan tubuh diatas bola serta menyentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus	5

**Tabel 3.5 : Kriteria Penilaian**

Tahap pelaksanaan	Deskripsi	Nilai
2	Tidak menjaga kaki tetap lurus dan tidak menendang bola dibagian tengah dengan instep	1
	Tidak menjaga kaki tetap lurus dan tidak menendang bola dibagian tengah	2
	Menjaga kaki tetap lurus tapi menendang bola tidak dibagian tengah	3
	Kaki sedikit menekuk dan menendang bola di bagian tengah dengan instep	4
	Jaga agar kaki tetap lurus , tendang bagian tengah bola dengan instep	5

**Tabel 3.6 : Kriteria Penilaian**

Tahap akhir	Deskripsi	Nilai
1	Daya gerak kedepn tidak melalui poin kontak tapi tidak menyempurnakan gerak akhir dari kaki yang menendang	1
	Daya gerak kedepan melalui poin kontak tapi tidak menyempurnakan gerak akhir dari kkai yang menendang	2
	Daya gerak kedepan melalui poin kontak tapi sedikit lagi tidak menyempurnakan gerak akhir dari kaki yang menendang	3
	Daya gerak kedepan melalui poin kontak tapi sedikit lagi tidak menyempurnakan gerak akhir dari kaki yang menendang	4
	Daya gerak kedepan melalui poin kontak, meyempurnakan gerak akhir dari kaki yang menendang	5

**Tabel 3.7 : Kriteria Penilaian**

Tahap akhir	Deskripsi	Nilai
2	Kaki yang menahan keseimbangan tidak terangkat dari permukaan lapangan atau tanah	1
	Kaki yang menahan keseimbangan tidak terangkat dari permukaan lapangan atau tanah	2
	Kaki yang menahan keseimbangan tidak terangkat dari permukaan lapangan atau tanah	3
	Kaki yang menahan keseimbangan tidak terangkat dari permukaan lapangan atau tanah	4
	Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan atau tanah	5

## Format Penilaian Keterampilan Shooting

**Tabel 3.8** : Format Penilaian Keterampilan Shooting

No	Indikator	Deskripsi	Nilai					Jumlah
			1	2	3	4	5	
1	Sikap awal	Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. Tekukkan lutut kaki tersebut						
		Rentangkan tangna kesamping untuk menjaga keseimbangan Tariklah kkai yang akan menendang ke belakang						
		Luruskan kaki tersebut Kepala tidak bergerak Fokuskan perhatian pada bola						
2	Gerakan	Luruskan bahu dan pinggul dengan target Tubuh diatas bola Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus						
		Jaga agar kaki tetap lurus Tendang bagian tengah bola dengan instep (tendangan shooting)						
3	Sikap Akhir	Daya gerak kedepan melalui poin kontak. Sempurnakan gerak akhir dari kaki yang menendang						
		Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan atau tanah.						

catatan : gerakan benar mendapat ceklis nilai terbesar , apabila salah mendapatkan nilai terendah.

Nb :

1. Tidak Baik
2. Kurang Baik
3. Cukup Baik
4. Baik
5. Sangat Baik

Penilaian

Penilaian test ini disesuaikan dengan norma test. Nilai diberikan sesuai dengan kemahiran melakukan keterampilan teknik shooting sebanyak 3 kali. Dan nilai masing-masing peserta test diketahui setelah nilai dari format penilaian keterampilan shooting yang digabungkan dari 3 penguji yang ada.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Sebelum melakukan test, peserta test bersiap terlebih dahulu menyiapkan perlengkapan masing-masing atau memakai perlengkapan yang perlu dipake. Setelah itu peserta test dipersilahkan memasuki lapangan sepakbola, yang tepat berada di luar kotak pinalti,

Setiap peserta test melakukan *shooting* dari luar kotak pinalti yang sudah disiapkan oleh panitia test, setelah itu penyaji akan mendorong bola ke arah yang sudah disiapkan ke arah kanan dan kiri tester. Peserta tes siap melakukan keterampilan *shooting* dengan 3 kali perlakuan, dari setiap tes

setiap peserta diberikan kesempatan 1 kali percobaan melakukan keterampilan *shooting*.

### G. Teknik Analisis Data

Penilaian ini menggunakan teknik analisis data “Uji T” dengan rumus statistik menurut Anas Sudjiono dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Membuat Hipotesis Statistik

$$H_0: \mu_D = 0 \text{ (tidak ada peningkatan)}$$

$$H_a: \mu_D > 0 \text{ (ada peningkatan)}$$

2. Membuat tabel pendistribusian rata-rata yang di dapat
3. Mencari Mean dari *Difference* ( $M_D$ )

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

4. Mencari *Standar Deviasi* dari Diference ( $SD_D$ )

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \frac{(\sum D)^2}{N}}$$

5. Mencari *Standar Error* dari *Mean of Difference* ( $SE_{MD}$ )

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

6. Mencari  $t_o$  (“t” hasil observasi) atau  $t_h$  ( $t_{hitung}$ )

$$T_o = \frac{M_D}{\sqrt{N-1}}$$

7. Mencari  $t_t$  (t tabel) dengan *Degree of Freedom* atau derajat kebebasan  $df/db = N-1$  pada taraf signifikan 5%

8. Membuat Kriteria Penguji Hipotesis (KPH)

$H_o$  ditolak jika  $t_h > t_t$

$H_o$  diterima jika  $t_h \leq t_t$

Langkah selanjutnya yaitu:

1. Membuat Hipotesis Statistik

$H_o: \mu_B = \mu_D$

$H_1: \mu_B > \mu_D$  (Metode latihan padat lebih baik)

2. Membuat tabel pendistribusian data-data yang dapat.

3. Mencari mean Variabel I (Variabel X) dan Variabel II (Variabel Y)

$$M_x = \frac{\sum X}{N_1} \qquad M_y = \frac{\sum y}{N_2}$$

4. Mencari *Standar Deviasi Skor Variabel X* dan Variabel Y

$$SD_x = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N_2}}$$

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum Y^2}{N_2}}$$

5. Mencari *Standar Error Mean Variabel X* dan Variabel Y

$$SE_{MX} = \frac{SD_1}{\sqrt{N_1-1}}$$

$$SE_{MY} = \frac{SD_2}{\sqrt{N_2-1}}$$

6. Mencari *Standar Error* Perbedaan Mean Variabel X dan Variabel

$$SE_{M_1-M_2} = \sqrt{SE_{M_1^2} + SE_{M_2^2}}$$

7. Mencari  $t_h$  (t hitung)

$$t_h = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1-M_2}}$$

8. Mencari  $t_t$  (t tabel) dengan Derajat kebebasan  $df/db = (N_1 + N_2) - 2$

pada arah signifikasi 5%

9. Membuat Kriteria Pengujian Hipotesis (KPH)

$H_0$  ditolak jika  $t_h > t_t$

$H_0$  diterima jika  $t_h < t_t$