**BAB III**

**METODOLOGI PENELITIAN**

1. **Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini memiliki tujuan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan teknik *long passing high ball* melalui metode latihan sepakbola kepada anggota Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2014.

1. **Tempat dan Waktu Penelitian**
2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Pulo Mas (lapangan Don bosco) Jakarta Timur, DKI Jakarta.

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2014.

1. **Metode Penelitian**

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.[[1]](#footnote-2) Merupakan cara ilmiah yang sistematis dan bersifat siklus digunakan untuk mengkaji permasalahan, memahami permasalahannya, dan selanjutnya menemukan pengetahuan yang berupa tindakan untuk memperbaiki permasalahan tersebut.[[2]](#footnote-3) Penelitian tindakan lebih menekankan pada peningkatan kualitas situasi sosial, daripada mempelajari sesuatu yang menarik atau memecahkan masalah. Penelitian melibatkan partisipasi orang-orang yang ada dalam kajian tersebut dalam menemukan masalah, menemukan alternative tindakan dan menguji tindakan secara siklus. Penelitian tindakan adalah penelitian kombinasi, pada tahap *research* pengumpulan data dapat menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif, dan tahap pengujian tindakan (*action*) menggunakan metode eksperimen. Oleh karena itu penelitian tindakan dapat juga dinyatakan sebagai penelitian eksperimen dalam kondisi alamiah (natural), karena eksperimen/pengujian tindakan tidak dilakukan di laboratorium tetapi di situasi kerja di mana penelitian dilakukan. Penelitian tindakan bersifat terus menerus atau mempunyai langkah – langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, mengambil tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian tindakan adalah bahwa peneliti berkolaborasi dengan subyek yang di teliti, subyek berpartisipasi aktif dalam siklus penelitian.[[3]](#footnote-4)

1. **Prosedur Penelitian Tindakan**
   1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Perencanaan serta penetapan rancangan siklus I dalam penerapan program latihan yaitu, meningkatkan umpan lambung atau *long passing high ball* yang dilatih dengan berbagai latihan. Berbagai latihan yang diberikan harus berhubungan dengan peningkatan *long passing high ball* pada atlet.

1. Pertemuan Pertama (Tes Awal Siklus I)

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet pada Anggota Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta. Tujuan diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum siswa masuk ke lapangan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes *long* *passing high ball*.

Tahap selanjutnya pelatih mengumpulkan atlet untuk memberikan penjelasan materi latihan *long passing high ball* yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal keterampilan *long passing high ball*. Penjelasan pun selesai dilakukan maka atlet melakukan perenggangan otot-otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih agar atlet siap melakukan latihan hari ini yakni tes awal. Pemanasan yang dilakukan yaitu *passing* bergerak dan *stretching dynamic*. Setelah pemanasan dilakukan, selanjutnya pelatih dan kolaborator mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal. Kolaborator di berikan arahan oleh pelatih dalam pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, maka pelatih memanggil atlet untuk melakukan tes awal, yaitu berjumlah 20 atlet yang ikut dalam tes awal ini. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal *long passing high ball* Anggota Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

1. Pertemuan kedua (Sesi Latihan Pertama)

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu tahapan *long passing high ball*, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu dengan *passing* bergerak dengan *passingnya* menggunakan kaki bagian *instep* dan *stretching dynamic*. Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan *long passing high ball* dengan berpasangan. Setiap posnya menggunakan 1 bola. Atlet melakukan *long passing high ball* sebanyak-banyaknya dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Kemudian setelah materi inti, masuk ke materi latihan *small sided games*. Setelah itu diakhiri dengan game 11 v 11.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down)* dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

1. Pertemuan Ketiga (Sesi Latihan Kedua)

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu tahapan *long passing high ball*, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu dengan *passing* bergerak dengan variasi yang berbeda namun *passingnya* menggunakan kaki bagian *instep* dan *stretching dynamic*. Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan *long passing high ball* dengan berpasangan namun dengan jarak yang sedikit lebih jauh. Setiap posnya menggunakan 1 bola. Atlet melakukan *long passing high ball* sebanyak-banyaknya dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Kemudian setelah materi inti, masuk ke materi latihan *small sided games*. Setelah itu diakhiri dengan game 11 v 11.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down)* dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

1. Pertemuan Keempat (Sesi Latihan Ketiga)

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu *long passing high ball* untuk menyerang, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu dengan *passing* bergerak dengan variasi yang berbeda namun *passingnya* menggunakan kaki bagian *instep* dan *stretching dynamic*. Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan *long passing high ball* ke pemain sayap kemudian pemain sayap melakukan *crossing* ke striker. Ada satu pemain sebagai bayangan untuk dijadikan stimulus agar pemain sayap bisa melakukan umpan lambung ke striker. Atlet melakukan *long passing high ball* sebanyak-banyaknya dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Kemudian setelah materi inti, masuk ke materi latihan *small sided games*. Setelah itu diakhiri dengan game 11 v 11.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down)* dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

1. Pertemuan kelima (Sesi Latihan Keempat)

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu akurasi *long passing high ball*, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu dengan di bagi ke dalam 4 pos di setiap pos terdiri 5 pemain. Di setiap melakukan *passing* bergerak kemudian ketika ada intruksi dari pelatih pemain melakukan *long passing high ball* ke pos 2, dari pos 2 ke pos 3, dari pos 3 ke pos 4 dan begitu sebaliknya. Sebelum masuk ke materi inti *stretching dynamic* terlebih dahulu agar otot nya lebih siap. Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan melakukan *long passing high ball* dengan berpasangan namun dengan jarak yang lebih jauh. Setiap posnya menggunakan 1 bola. Atlet melakukan *long passing high ball* sebanyak-banyaknya dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Tujuannya untuk lebih meningkatkan kemampuan *long passing high ball atlet.* Kemudian setelah materi inti, masuk ke materi latihan *small sided games*. Sebelum game 11 v 11 pelatih memberikan latihan *game related* terlebih dahulu agar lebih bisa menerapkan *long passing high ball* dalam game 11 v 11 setelahnya.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down)* dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

1. Pertemuan Keenam (Sesi Latihan Kelima)

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk melaksanakan program tindakan siklus I ini. Setelah atlet berada dilapangan pelatih mempersiapkan atlet untuk berdoa sebelum memulai latihan, kemudian pelatih memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi latihan dengan materi inti hari ini yaitu akurasi *long passing high ball*, setelah itu atlet melakukan pemanasan yaitu dengan permainan *handball* yang dimodifikasi permainannya bukan dengan tangan perpindahan bolanya tetapi dengan kaki bagian instep. Sebelum masuk ke materi inti *stretching dynamic* terlebih dahulu agar otot nya lebih siap. Setelah pemanasan masuk ke materi inti yaitu melakukan melakukan *long passing high ball* dengan berpasangan namun dengan jarak yang lebih jauh. Setiap posnya menggunakan 1 bola. Atlet melakukan *long passing high ball* sebanyak-banyaknya dengan melakukan tahapan yang benar dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Tujuannya untuk lebih meningkatkan kemampuan *long passing high ball atlet.* Kemudian setelah materi inti, masuk ke materi latihan *small sided games*. Sebelum game 11 v 11 pelatih memberikan latihan *game related* terlebih dahulu agar lebih bisa menerapkan *long passing high ball* dalam game 11 v 11 setelahnya.

Setelah atlet selesai berlatih, atlet melakukan pendinginan (*cooling down)* dengan *stretching static*, kemudian setelah itu pelatih memberikan evaluasi dan penjelasan kembali untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan pada latihan hari ini. Pelatih tidak lupa untuk memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat untuk berlatih kembali.

1. Pertemuan Ketujuh (Tes Akhir Siklus I)

Langkah akhir dari siklus pertama yaitu dengan melakukan tes akhir keterampilan *long passing high ball.* Sebelum atlet melakukan tes akhir pelatih menjelaskan kembali mekanisme tesnya seperti saat melakukan tes awal. Pelatih dan kolaborator menyiapkan perlengkapan untuk melakukan tes akhir. Pelatih kemudian menyiapkan atlet untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasannya yaitu dengan melakukan pengulangan *long passing high ball* agar atlet lebih siap saat melakukan tes akhir. Setelah pemanasan selesai atlet melakukan tes akhir. Setelah selesai semua rangkaian pada tes akhir atlet melakukan pendinginan (cooling down) dengan melakukan *stretching static*. Dan selesai sudah rangkaian tindakan pada siklus yang pertama ini. Dan peneliti hanya melakukan satu siklus saja di karenakan sudah adanya peningkatan dari para atletnya.

* 1. Perencanaan tindakan siklus II

Siklus kedua dirancang apabila setelah siklus pertama, atlet masih belum menguasai keterampilan *long passing high ball*. Siklus kedua ini dirancang guna untuk agar atlet dapat memperbaiki perilaku atlet dalam kemampuan keterampilan *long passing high ball*.

* 1. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan keterampilan *long passing high ball* melalui metode latihan dalam setiap pertemuannya. Kolaborator yang membantu peneliti adalah *Coaching Staff* di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta ini bernama Randy Adam.

1. **Kriteria Keberhasilan Tindakan**

Ada dua kriteria keberhasilan tindakan pada *long passing high ball*, yaitu:

* 1. Teknik *long passing high ball*
  2. Akurasi *long passing high ball*

1. Gambar Area penilaian

|  |
| --- |
| X |

30 m

(Gambar 6. AreaTes *Long passing high ball )*

1. Area tes :

* Area start 5x5 m
* Dari area start ke target 30 m
* Lingkarakan biru 3 m, lingkaran hijau 5 m, lingkaran kuning 7 m

1. Prosedur pelaksanaan
   * Dari kotak start pemain melakukan *long passing high ball.*
   * Bola harus bergulir ketika ingin melakukan *long passing high ball.*
   * Setiap pemain diberikan 5 kesempatan.
   * Lingkaran kuning jaraknya 7m, lingkaran hijau 5m, lingkaran biru 3m.
2. Penilaian
3. Penilaian untuk teknik *long passing high ball*

Tabel 1. **Pedoman Penilaian Proses Keterampilan *Long Passing High Ball***:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| no | Indikator *Long passing high ball* | Sub Indikator | Penilaian | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Tahap Persiapan  D:\gambar dan video penelitian\tahap persiapan.JPG | Sikap kaki |  |  |  |  |  |
| Sikap badan |  |  |  |  |  |
| Sikap tangan |  |  |  |  |  |
| Sikap pandangan |  |  |  |  |  |
| 2 | D:\gambar dan video penelitian\tahap pelaksanaan.JPGTahap Pelaksanaan  D:\gambar dan video penelitian\latihan 1 18122014\IMG_0072.JPG | Sikap kaki |  |  |  |  |  |
| Sikap badan |  |  |  |  |  |
| Sikap tangan |  |  |  |  |  |
| Sikap pandangan |  |  |  |  |  |
| 3 | Tahap Lanjutan  D:\gambar dan video penelitian\tahap Follow-through.JPG | Sikap kaki |  |  |  |  |  |
| Sikap badan |  |  |  |  |  |
| Sikap tangan |  |  |  |  |  |
| Sikap pandangan |  |  |  |  |  |
| Rata-rata | | |  |  |  |  |  |

**Kriteria Penilaian**

* + 1. **Tahap Persiapan**
  1. Skor 9

1. Sikap kaki : Dekati bola dari sudut yang tipis, Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di bagian samping dan sedikit di belakang bola, Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan, Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
2. Sikap badan : Badan sedikit miring ke belakang.
3. Sikap tangan : Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
4. Sikap pandangan : Pandangan mata selalu melihat bola.
   1. Skor 8
      * 1. Sikap kaki : Dekati bola dari sudut yang tipis, Letakkan kaki tumpu untuk menahan keseimbangan di bagian samping tetapi sejajar dengan bola, Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan, Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
        2. Sikap badan : Badan sejajar dengan bola.
        3. Sikap tangan : Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan namun tangannya tidak mengangkat tinggi.
        4. Sikap pandangan : Pandangan mata selalu melihat bola.
   2. Skor 7
      * 1. Sikap kaki : Dekati bola dari sudut yang tipis, Letakkan kaki tumpu untuk menahan keseimbangan di bagian samping tetapi sejajar dengan bola, kaki yang menahan keseimbangan tidak di tekuk, Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
        2. Sikap badan : badan sejajar dengan bola.
        3. Sikap tangan : Tangan kiri tidak direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
        4. Sikap pandangan : Pandangan mata melihat bola.
   3. Skor 6
      * 1. Sikap kaki : Dekati bola namun sudutnya terlalu jauh, Letakkan kaki tumpu untuk menahan keseimbangan di bagian samping tetapi sejajar dengan bola, kaki yang menahan keseimbangan tidak di tekuk, Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
        2. Sikap badan : badan sejajar dengan bola namun sedikit condong ke depan.
        3. Sikap tangan : tangannya tidak direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
        4. Sikap pandangan : pandangan mata melihat bola.
   4. Skor 5
      * 1. Sikap kaki : Dekati bola namun sudutnya terlalu jauh, Letakkan kaki tumpu untuk menahan keseimbangan di bagian samping tetapi sejajar dengan bola, kaki yang menahan keseimbangan tidak di tekuk, Tarik kaki yang akan menendang ke belakang kurang jauh.
        2. Sikap badan : badan terlalu condong ke depan.
        3. Sikap tangan : tangannya tidak direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
        4. Sikap pandangan : pandangan mata tidak melihat ke arah bola.
      1. **Tahap Pelaksanaan**
5. Skor 9
   * + - 1. Sikap kaki : Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola, Masukkan instep ke sepertiga bagian bawah bola, Jaga kaki tersebut tetap kuat.
         2. Sikap badan : Miringkan badan sedikit ke belakang.
         3. Sikap tangan : Tangan bergerak ke depan.
         4. Sikap pandangan : pandangan mata selalu melihat ke arah bola.
6. Skor 8
7. Sikap kaki : Lutut kaki yang akan menendang terlalu dekat dengan bola, Masukkan kaki bagian instep ke sepertiga bagian bawah bola, Jaga kaki tersebut tetap kuat.
8. Sikap badan : badan sejajar dengan bola.
9. Sikap tangan : tangan tidak bergerak ke depan.
10. Sikap pandangan : pandangan mata melihat bola.
11. Skor 7
12. Sikap kaki : Lutut kaki yang akan menendang terlalu dekat dengan bola, Masukkan kaki bagian instep ke bagian bawah bola, Jaga kaki tersebut tetap kuat.
13. Sikap badan : badan sejajar dengan bola dan terlalu miring ke samping kiri.
14. Sikap tangan : tangan tidak mengikuti arah gerakan bola.
15. Sikap pandangan : pandangan mata selalu melihat bola.
16. Skor 6
17. Sikap kaki : Lutut kaki yang akan menendang terlalu jauh dengan bola, Masukkan kaki bagian instep ke bagian bawah bola, Jaga kaki tersebut tetap kuat.
18. Sikap badan : badan sejajar dengan bola.
19. Sikap tangan : tangan diam tidak bergerak ke depan.
20. Sikap pandangan : pandangan mata selalu melihat bola.
21. Skor 5
22. Sikap kaki : Lutut kaki yang akan menendang sejajar dengan bola, Masukkan kaki bagian instep ke tengah bola, Jaga kaki tersebut tetap kuat.
23. Sikap badan : badan sejajar dengan bola dan terlalu condong ke depan.
24. Sikap tangan : tangan diam tidak bergerak mengikuti arah bola ke depan.
25. Sikap pandangan : pandangan mata tidak melihat bola.
    * 1. **Tahap Lanjutan**
26. Skor 9
    * + - 1. Sikap kaki : Sentakkan kaki lurus ke depan, mengikuti arah bola yang di tendang. Dan kaki setinggi lutut kaki tumpu
          2. Sikap badan : berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki tumpu yang menahan keseimbangan.
          3. Sikap tangan : tangan bergerak ke depan mengikuti arah kaki.
          4. Sikap pandangan : pandangan mata melihat ke arah berjalannya bola.
27. Skor 8
    * + - 1. Sikap kaki : Sentakkan kaki lurus ke depan, mengikuti arah bola yang di tendang. Namun tidak setinggi lutut kaki tumpu.
          2. Sikap badan : berat badan terlalu condong ke belakang di atas bantalan kaki tumpu yang menahan keseimbangan.
          3. Sikap tangan : tangan bergerak sedikit ke depan mengikuti arah kaki.
          4. Sikap pandangan : pandangan mata melihat ke arah berjalannya bola.
28. Skor 7
    * + - 1. Sikap kaki : Sentakkan kaki tidak lurus ke depan, mengikuti arah bola yang di tendang. Namun tidak setinggi lutut kaki tumpu.
          2. Sikap badan : berat badan terlalu condong ke depan di atas bantalan kaki tumpu yang menahan keseimbangan.
          3. Sikap tangan : tangan hanya bergerak sedikit ke depan mengikuti arah kaki.
          4. Sikap pandangan : pandangan mata melihat ke arah berjalannya bola.
29. Skor 6
    * + - 1. Sikap kaki : Sentakkan kaki tidak lurus ke depan, mengikuti arah bola yang di tendang. Dan kaki yang menendang sejajar dengan kaki tumpu.
          2. Sikap badan : berat badan terlalu condong ke belakang dan terlalu miring ke samping kiri di atas bantalan kaki tumpu yang menahan keseimbangan.
          3. Sikap tangan : tangan diam tidak bergerak ke depan mengikuti arah kaki.
          4. Sikap pandangan : pandangan mata melihat ke arah berjalannya bola.
30. Skor 5
    * + - 1. Sikap kaki : Sentakkan kaki tidak lurus ke depan, mengikuti arah bola yang di tendang. Dan kaki yang menendang berada di belakang kaki tumpu.
          2. Sikap badan : berat badan terlalu condong ke depan dan terlalu miring ke samping kiri di atas bantalan kaki tumpu yang menahan keseimbangan.
          3. Sikap tangan : tangan diam tidak bergerak ke depan mengikuti arah kaki.
          4. Sikap pandangan : pandangan mata tidak melihat ke arah berjalannya bola.
31. Penilaian untuk akurasi

Nilai akan diberikan di area di mana bola pertama menyentuh tanah.

Norma penilaian :

* + - 3 poin jika bola jatuh pertama kali di area warna biru.
    - 2 poin jika bola jatuh pertama kali di area warna hijau.
    - 1 poin jika bola jatuh pertama kali di area warna kuning.
    - tidak ada poin jika jatuh di luar lingkaran.

1. **Sumber Data**
   1. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabor, dan atlet Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

* 1. Data dari penelitian ini berupa :

1. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada setiap siklus
2. Catatan lapangan
3. Dokumentasi video
4. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti dan kolabolator.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik pengamatan dan observasi untuk data kualitatif. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan segala objek yang diselidiki atau diteliti. serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif (teknik penilaian) yang dilakukan oleh peneliti dan kolabolator sebagai data kuantitatif. Sejumlah 20 atlet yang dijadikan responden dalam satu latihan.

Dokumentasi adalah hasil data lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan penelitian dan video, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian.

1. **Validasi Data**

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang berkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator keterampilan *long passing high ball* yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 80% dari 20 atlet yang mengikuti program latihan untuk meningkatkan keterampilan *long passing high ball* di klub sepakbola Universitasi Negeri Jakarta.

Pada instrument penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus

1. Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta : Galian Indonesia, 2003) h. 35 [↑](#footnote-ref-2)
2. Ibid 486 [↑](#footnote-ref-3)
3. Ibid 487 [↑](#footnote-ref-4)