

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019:22). Adapun tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menguji teori, membangun fakta, menunjukkan hubungan antar variabel, memberikan deskripsi statistik, serta menaksir dan meramalkan hasilnya. Desain penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, harus terstruktur, baku, formal dan dirancang sematang mungkin sebelumnya.

Penelitian tentang kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dapat menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen atau korelasional. Penelitian eksperimen dapat membandingkan kemampuan *dribbling* kelompok yang diberikan latihan kecepatan dengan kelompok kontrol, sementara penelitian korelasional dapat menguji hubungan antara tingkat kecepatan dan kemampuan *dribbling*. Dengan pendekatan ini, data yang diperoleh bersifat numerik dan dapat dianalisis secara statistik untuk menentukan apakah ada peningkatan yang signifikan dalam kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*.

## **3.2 Populasi dan Sampel Penelitian**

### **3.2.1 Populasi Penelitian**

Populasi dapat diartikan seperti wilayah generalisasi yang meliputi obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019:135). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 30 orang atlet sepakbola Klub SSB Alpad FC Kabupaten Aceh Barat Daya.

### **3.2.2 Sampel Penelitian**

Sampel penelitian merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019:146). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *sampling*. Menurut Sugiyono (2019:128) teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel.

Dalam penelitian ini, teknik *sampling* yang digunakan penulis yaitu menggunakan total *sampling*, menurut Sugiyono (2019:134) total *sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel, dimana dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh populasi 30 orang atlet sepakbola Klub SSB Alpad FC Kabupaten Aceh Barat Daya.

## **3.3 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2019:12). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019:12-13).

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, variabel (X) yaitu kontribusi latihan kecepatan atau variabel bebas dan variabel (Y) kemampuan *dribbling* sepak bola atau variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas kontribusi latihan kecepatan dan variabel terikat kemampuan *dribbling* sepak bola.

#### 1. Kontribusi Latihan Kecepatan (X)

Latihan kecepatan dalam permainan sepak bola akan tampak apabila seorang pemain dapat menggiring bola sepak dengan cepat, merupakan salah satu unsur fisik yang mendukung penguasaan teknik bermain dan kecepatan mempunyai peranan didalam pencapaian prestasi yang optimal (Sirotol, 2021:11). Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Latihan kecepatan terdiri dari 8 faktor: (1) kekuatan otot, (2) viskositas otot, (3) kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi, (4) kecepatan kontraksi, (5) koordinasi, (6) ciri-ciri anthropometri dan (7) daya tahan anaerobik umum atau daya tahan kecepatan (Damanik, 2021:11).

#### 2. Kemampuan *Dribbling* Sepakbola (Y)

Kemampuan *dribbling* merupakan suatu hal yang lebih dari hanya sebuah kemampuan, akan tetapi merupakan nilai seni dalam suatu gerak. Komponen yang penting untuk membuat gerakan menjadi lebih indah adalah koefisienan gerak

dalam sebuah pelaksanaan kemampuan *dribbling*, hal ini akan berguna untuk penggunaan energi yang dilakukan dalam setiap gerakan menjadi lebih hemat (Khairudin, 2020:13). Kemampuan *dribbling* terdiri dari 8 faktor yaitu:

- 1) Gerakan dimulai dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan
- 2) Kedua lengan diposisikan disamping badan agak terentang
- 3) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci
- 4) Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola disentuh/didorong bergulir kedepan
- 5) Kaki tumpu ikut bergarak ke depan
- 6) Bola bergerak ke depan dipermukaan tanah dan tidak jauh dari kaki
- 7) Bola dihentikan dengan telapak kaki bagian atas bola
- 8) Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola pandangan mata ke depan

### **3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Aceh Barat Daya pada pemain sepak bola yaitu Club SSB Alpad FC dengan rentang usia 10 sampai 12 tahun. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2025, lama waktu yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 2 hari saat atlet melakukan latihan harian dengan rentang waktu 60 x 2 menit yang dibina oleh pelatih Club SSB Alpad FC.

### **3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Pada prinsipnya melakukan penelitian adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik yaitu instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2019:156) instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

## 1. Observasi

Menuru Sugiyono (2019:195) observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan langsung terhadap objek yang sedang diteliti, diamati atau kegiatan yang sedang berlangsung. Instrumen observasi merupakan alat yang berfungsi sebagai pedoman bagi peneliti untuk mencatat hasil pengamatannya tentang hal-hal yang menjadi bahan observasinya. Dalam observasi ini tujuan untuk mendapatkan informasi terkait data lapangan tentang kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. Adapun objek yang menjadi fokus observasi adalah kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada atlet Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya. Adapun tabel lembar oservasi adalah sebagai berikut:

### 1) Lembar Observasi Latihan Kecepatan

Tabel 3.1 Lembar Observasi Latihan Kecepatan

No	Gerakan	Nilai				
		Baik Sekali (5)	Baik (4)	Sedang (3)	Kurang (2)	Kurang Sekali (1)
1	Kekuatan otot					
2	Viskositas otot					
3	Kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi					
4	Kecepatan kontraksi					
5	Koordinasi					
6	Ciri-ciri anthropometri					
7	Daya tahan anaerobik umum atau daya tahan kecepatan.					

2) Lembar Observasi Kemampuan *Dribbling* SepakbolaTabel 3.2 Lembar Observasi Kemampuan *Dribbling* Sepakbola

No	Gerakan	Nilai				
		Baik Sekali (5)	Baik (4)	Sedang (3)	Kurang (2)	Kurang Sekali (1)
1	Gerakan dimulai dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan padangan ke depan					
2	Kedua lengan diposisikan disamping badan agak terentang					
3	Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci					
4	Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola disentuh/didorong bergulir kedepan					
5	Kaki tumpu ikut bergarak ke depan					
6	Bola bergerak ke depan dipermukaan tanah dan tidak jauh dari kaki					
7	Bola dihentikan dengan telapak kaki bagian atas bola					
8	Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola pandangan mata ke depan					

## 2. Tes dan Pengukuran

Nasrudin (2019:31-32) mengemukakan bahwa teknik tes adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serentetan soal atau tugas serta alat lainnya kepada subjek yang diperlukan datanya. Pengumpulan data dengan teknik tes dapat disebut sebagai pengukuran (*measurement*). Tahapan pengumpulan data yang peneliti lakukan adalah dengan langsung melakukan observasi strategi ini digunakan dengan mengadakan pengamatan langsung ke lokasi penelitian guna mendapatkan informasi atau data yang objektif dan peneliti

melakukan tes untuk mengukur tingkat korelasi kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada altet. Selanjutnya hasil data yang telah dikumpulkan disusun sedemikian rupa dengan mengaju pada pencarian data-data yang berhubungan dengan masalah penelitian sehingga mejadi kesatuan penelitian yang sistemasis dan akurat. Adapun tes dan pengukuran penilaian kecepatan lari dan kemampuan *dribbling* sepakbola sebagai berikut:

#### 1) Tes dan Pengukuran Penilaian Latihan Kecepatan

Tes latihan kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 2018:216). Dalam penelitian ini menurut Narlan dan Juniar (2020:108) untuk mengukur latihan kecepatan dapat digunakan tes akselerasi 30 meter. Adapun penilaian tes latihan kecepatan dapat dilihat pada tabel perhitungan dibawah ini:

Tabel 3.3 Penilaian Tes Latihan Kecepatan

No	Item Tes	Klasifikasi Penilaian	Prestasi (Detik)
1	Kecepatan Lari	Baik Sekali (BS)	3.59-3.91
2	Kelincahan Lari	Baik (B)	3.92-4.34
3	Fleksibilitas	Sedang (S)	4.35-4.72
4	Kekuatan Otot	Kurang (K)	4.73-5.11
5	Daya Tahan Kecepatan	Kurang Sekali (KS)	5.12-5.50

Sumber: Narlan dan Juniar (2020:108)

#### 2) Tes dan Pengukuran Kemampuan *Dribbling* Sepakbola

Tes *dribbling* adalah tes dengan menggiring bola dengan secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan. Menurut Weningtyas (2022:24) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan

operan atau tembakan. Dalam penelitian ini menurut Narlan dan Juniar (2020:108) untuk mengukur kemampuan *dribbling* digunakan tes keterampilan *dribbling*. Adapun penilaian tes kemampuan *dribbling* sepakbola seperti tabel dibawah ini:

Tabel 3.4 Penilaian Kemampuan *Dribbling* Sepakbola

No	Item Tes	Klasifikasi Penilaian	Score
1	Kemampuan <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar	Baik Sekali (BS)	$\geq 66$
2	Kemampuan <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian dalam	Baik (B)	53-65
3	Kemampuan <i>dribbling</i> menggunakan kura-kura kaki	Sedang (S)	41-52
4	Kemampuan memperbaiki arah <i>dribbling</i> tanpa menggunakan anggota badan selain kaki	Kurang (K)	40-31
5	Kemampuan menggiring bola dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian	Kurang Sekali (KS)	$\leq 30$

Sumber: Narlan dan Juniar (2020:108)

### 3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2019:329) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi atau wawancara akan lebih dapat dipercaya atau mempunyai kredibilitas yang tinggi jika didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik yang sudah ada. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian adalah dokumen yang dimiliki oleh atlet Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

Teknik dokumentasi ini sebagai pelengkap data yang bersifat sekunder, dan dokumentasi tersebut diharapkan dapat menjadi nara sumber yang dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tidak dimungkinkan atau dinyatakan

melalui teknik observasi dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan teknik dokumentasi ini antara lain 1) kurikulum/program KBO Sepakbola, 2) tahap awal pembelajaran, 3) tahap inti pembelajaran dan 4) tahap akhir pembelajaran/ evaluasi. Guna mendukung teknik penelitian ini, memerlukan alat bentuk foto (kamera) dan catatan lapangan. Hasil penelitian observasi dan tes dan pengukuran akan lebih dapat dipercaya bila didukung oleh adanya suatu dokumen. Adapun tabel lembar dokumentasi adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5 Lembar Dokumentasi

No	Dokumentasi
1	Kegiatan berdoa sebelum memulai pembelajaran
2	Kegiatan menjelaskan materi pembelajaran
3	Kegiatan pemanasan sebelum memulai pembelajaran
4	Kegiatan tes latihan kecepatan
5	Kegiatan tes <i>dribbling</i> sepakbola
6	Kegiatan <i>posttest</i> kognitif teknik dasar <i>dribbling</i> sepakbola
7	Kegiatan <i>posttest</i> psikomotor teknik <i>dribbling</i> sepakbola

### 3.6 Teknik Analisis Data

#### 3.6.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata (*Mean*)

Menurut Ghozali (2019:19) *mean* adalah nilai rata-rata dari suatu data, yang diperoleh dengan membagi jumlah seluruh angka pada data dengan jumlah data yang ada. Untuk menilai variabel X dan variabel Y, maka analisis yang digunakan berdasarkan rata-rata (*mean*) dari masing-masing variabel. Nilai rata-rata ini didapat dengan menjumlahkan dan keseluruhan dalam setiap variabel, kemudian dibagi dalam jumlah responden. Menurut Sugiyono (2019:280) rumus rata-rata (*mean*) adalah sebagai berikut:

$$Me = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan:

Me = *Mean* (Rata-Rata)

$\sum$  = *Epsilon* (Jumlah)

$X_i$  = Nilai x ke i sampai ke n

n = Jumlah Individu

Selanjutnya untuk mencari data hipotetik (yang mungkin terjadi) digunakan rumus skor dengan keterangan sebagai berikut:

1.  $X_{max}$  adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi
2.  $X_{min}$  adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah
3. Mean hipotetik adalah  $1/2 (i_{max} + i_{min})$
4. Standar Deviasi (SD) adalah  $1/6 (x_{max} - x_{min})$

Mengenai penentuan norma kategorisasi dalam penelitian ini terdiri dari tiga kategorisasi, tinggi, sedang, rendah. Uraian dari kategorisasi tersebut dapat dilihat dari tabel di bawah ini yaitu:

Tabel 3.6 Norma Kategorisasi Subjek Penelitian

Rumusan Norma Kategori	Kategori
$X \leq (M - 1,0 \text{ SD})$	Tinggi
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$	Rendah

Sumber: Sugiyono (2019:280)

Keterangan :            X        :Skor Responden Penelitian  
                                  M        :Mean (Rata-rata)  
                                  SD      :Standar Deviasi

### 3.6.2 Uji Beda Rata-Rata (T.Tes)

Setelah melakukan test, kemudian hasil test di kumpulkan dan kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan metode statistik uji t. Berikut merupakan rumus yang di gunakan yakni (Sudijono, 2016):

$$t = \frac{X_2 - X_1}{\sqrt{\frac{S_2^2(N-1) + S_1^2(N-1)}{N+N-2}} \times \frac{N+N}{N.N}}$$

Keterangan:

- t = Beda Rata-Rata  
 $X_1$  = Rata-Rata Hasil *Pre Test*  
 $X_2$  = Rata-Rata Hasil *Post Test*  
 $S_1$  = Standar Deviasi *Pre Test*  
 $S_2$  = Standar Deviasi *Post Test*  
 $N$  = Jumlah Sampel

### 3.6.3 Uji Regresi Linear

Analisis regresi digunakan untuk meneliti hubungan antar dua atau lebih variabel, dengan paling tidak satu variabel sebagai variabel dependen dan variabel lainnya sebagai variabel independen. Menurut Sugiyono (2019:277) analisis regresi linear yang hanya melibatkan dua variabel, yaitu satu variabel independen dan satu variabel dependen. Adapun rumus analisis regresi linier sederhana menurut Sugiyono (2019:261) adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X + e$$

Keterangan:

- $Y$  = Kemampuan *Dribbling* Sepakbola  
 $\alpha$  = Konstanta  $Y$  jika  $X = 0$   
 $X$  = Kontribusi Latihan Kecepatan  
 $\beta$  = Koefisien regresi  $X$   
 $e$  = *Error term*

### 3.6.4 Uji Korelasi

Uji korelasi adalah metode untuk mengetahui bagaimana arah dan seberapa besar hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Arah hubungan antara variabel dinyatakan dalam bentuk positif dan negatif, sedangkan

seberapa besarnya hubungan antara variabel dinyatakan dalam besarnya nilai koefisien korelasi (Sugiyono, 2019:286). Menurut Sugiyono (2019:241), adapun rumus dari kolerasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

- r = Koefisien Kolerasi
- X = Variabel Independen
- Y = Variabel Dependen

Koefisien kolerasi (r) menunjukkan derajat kolerasi antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Agar dapat memberikan interpretasi terhadap koefisien yang ditemukan besar atau kecilnya maka dapat berpedoman pada ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.7 Interpretasi Koefisien Korelasi

<b>Interval Koefisien Korelasi</b>	<b>Interpretasi Koefisien Korelasi</b>
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2019:286)

### 3.6.5 Uji Hipotesis (Uji T)

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengujian secara parsial (uji t) dan dalam pengujian hipotesis ini peneliti menetapkan dengan menggunakan uji signifikan, dengan penetapan hipotesis (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha). Menurut Sugiyono (2019:244) Uji statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual

dalam menerangkan variabel dependen. Menurut Sugiyoo (2019:243) rumus untuk menguji uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

- t = Skor Singnifikasi Koefisien Korelasi  
 r = Koefisien Korelasi *Product Moment*  
 n = Jumlah Sampel atau Data

Pengujian dilakukan dengan menggunakan singnificance level 0.05 ( $\alpha = 5\%$ ). Dalam uji t ini digunakan perumusan hipotesis sebagai berikut:

- H<sub>0</sub>: Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka Hipotesis Null (H<sub>0</sub>) diterima. Artinya kontribusi latihan kecepatan tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya
- H<sub>a</sub>: Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>) diterima. Artinya kontribusi latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya