

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif instrumen penelitian digunakan berupa tes. Hal ini dilakukan sesuai dengan konsep pendekatan kuantitatif itu sendiri yakni hasil kajiannya berupa deskripsi angka-angka yang diperoleh oleh peneliti saat setelah melakukan penelitian. Hal ini sebagaimana yang definisi yang dikemukakan oleh Makbul, M (2021), bahwa Penelitian secara kuantitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu. Teknik pengambilan sample biasanya dilakukan secara *random* atau secara acak, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Pemilihan metode kuantitatif dikarena kajian ini bersifat mengukur kemampuan akurasi *shooting* futsal pada altet club Opanindo Banda Aceh. Oleh karena itu jenis penelitian ini bersifat korelasi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian korelasional menurut Arikunto, (2018:54), yaitu :“penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara kedua atau beberapa variabel”. Adapun yang dimaksud korelasi dalam penelitian ini ialah ada atau Kontribusi Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Pada Altet Futsal Club Opanindo Banda Aceh.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka digunakan eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan pada pemain. kegiatan tes awal, treatment atau latihan-latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat kontribusi sebab akibat pengaruh dari pelaksanaan kegiatan atau latihan. Penelitian ini mempergunakan metode eksperimen yang merupakan salah satu metode paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno, 2018: 127).

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi ada seluruh subjek yang akan diteliti atau dengan kata lain populasi adalah keseluruhan gejala satuan yang ingin diteliti. Menurut Margono (2017:12), “populasi adalah “seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh pemain binaan club opanindo sebanyak 22 orang.

3.2.2 Sampel dan Teknik Penarikannya

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Pengambilan sampel penting agar peneliti mudah dalam mendapatkan data saat melangsungkan penelitian. Menurut Bailey dalam Prasetyo (2017:62), “sampel ialah bagian dari populasi yang ingin diteliti. Artinya sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri. Sampel juga diartikan sebagian dari objek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi”. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini ialah seluruh pemain futsal Opanindo 22 orang. Penarikan sampel

dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2019). Terdapat dua variable penelitian, yaitu variable terikat (*dependent variable*) dan variable bebas (*independent variable*). Variabel terikat adalah variabel yang tergantung pada variable lainnya, sedangkan variabel bebas adalah variabel yang tidak tergantung pada variabel lainnya.

3.3.1 Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen (terikat), baik yang pengaruhnya positif maupun yang pengaruhnya negatif (Ferdinand, 2016:26). Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan *Akurasi Shooting* pada Atlet Futsal club opanindo.

3.3.2 Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang nilainya tergantung dari variable lain, dimana nilainya dapat berubah. Variabel dependen sering juga disebut variabel respon yang dilambangkan dengan Y. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah keterampilan shooting bola dalam permainan futsal di club Opanindo Banda Aceh.

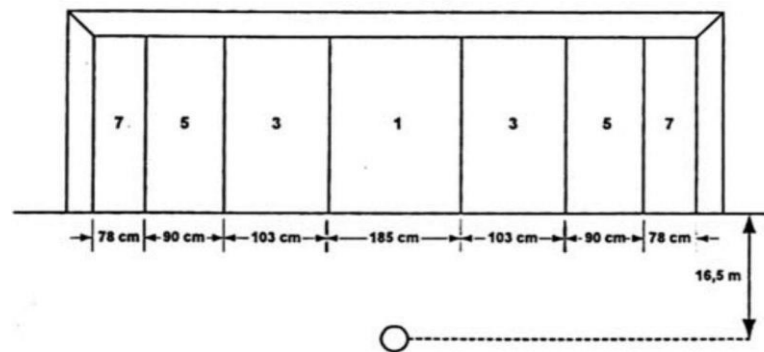
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data yang benar dan keterangan-keterangan yang dapat diperlukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara tes, tes awal kemudian menerapkan program latihan dan tes akhir. Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian.

3.4.1 PreTes Keterampilan *Shooting* Bola

Untuk mengukur kemampuan ketepatan *Shooting* pada tahapan *pree test* maka dilakukan langkah-langkah yang telah penulis modifikasi sesuai dengan kebutuhan di lapangan, yaitu:

1. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan akurasi menembak bola ke sasaran (*shooting*), (Winarno, 2006:55-56).
2. Alat dan perlengkapan :
 - Bola 2 buah
 - Peluit 2 buah
 - Gawang
 - Nomor-nomor
 - Tali



Gambar 3.1 Tes *Shooting* Bola Kesasaran Sumber : Nurhasan (2001:163) dalam Abdul Harris Handoko (20018:74)

Berdasarkan gambar 3.1 diatas menjelaskan tes shooting bola kesasaran dan keterangan diatas menjelaskan Sebagaimana yang diketahui dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan menetapkan nomor 7,5,3,1.pemain menendang ke nomor yang ada di gawang. Jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak dapat nilai dan tidak boleh diulang. Setiap pemain melakukan 2 kali tendangan.Sebelum melakukan tes pemain melakukan pemanasan terlebih dahulu,percobaan dalam tes ini 2 kali percobaan pada setiap pemain. Setelah semua melakukan percobaan maka tes siap dimulai

3. Pengetes

- Pengambil waktu 1 orang
- Pengawas merangkap pencatat 1 orang

4. Pelaksanaan Tes

1. Altet menendang dengan punggung kaki yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar yang baik . Shooting dilakukan dengan kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh altet.

2. Shooting dilakukan dari titik pinalti kedua dengan jarak 10 m. Dari gawang dan bola di tendang menuju sasaran yang ada di gawang.
 3. Pada saat kaki testee mulai menendang bola saat bola mengenai sasaran.
 - Testee diberi 2 (dua) kali kesempatan.
5. Penskoran
1. Skor dari 2 kali kesempatan dijumlahkan dan dijadikan data penelitian.
 2. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan yang dikemukakan oleh Hasan Said dalam Hablisyah Putra (2016:4) yakni sebagai mana terlihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Batas Norma Katagori

No	Jumlah Nilai	Katagori
1	12-14	Baik Sekali
2	9-11	Baik
3	6-8	Cukup
4	3-5	Kurang
5	0-2	Kurang Sekali

Sumber: Hasan Said dalam Hablisyah Putra (2016:4).

3.4.2 Pelaksanaan Latihan *Resistance band*

3.4.2.1 Program Latihan

Program latihan kekuatan otot kaki dilaksanakan 15 kali pertemuan (5 minggu) yang setiap minggunya 3 kali pertemuan. Minggu pertama 3 repetisi,

minggu kedua 5 repetisi, minggu ketiga 8 repetisi, minggu keempat 10 repetisi, minggu kelima 10 repetisi. Pertemuan pertama dan terakhir untuk pengambilan data.

3.4.2.2 Perlakuan

Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu, setiap minggu 3 kali pertemuan dengan demikian penelitian ini dilaksanakan selama 15 kali pertemuan. Sedangkan setiap pertemuan dilaksanakan selama \pm 90 menit, dengan pengaturan waktu yaitu 20 menit untuk pemanasan, 30 menit latihan inti dan 25 menit untuk game dan penutup 5 menit. Untuk penyajian materi disesuaikan dengan lokasi waktu yang tersedia.

a) Pemanasan

Pemanasan ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi tubuh agar dapat bekerja sesuai dengan fungsinya, yaitu meningkatkan dan menyesuaikan suhu tubuh terhadap kondisi latihan yang akan dilakukan, memperluas persendian untuk menghindari cedera pada waktu latihan serta untuk meningkatkan kontraksi dan fungsional otot pada saat latihan. Adapun teknik pelaksanaannya sebagai berikut pemanasan statis, melakukan jogging selama 5 menit dan pemanasan dimanis.

b) Latihan Inti

Latihan inti dilaksanakan sesuai dengan program latihan materi diberikan sesuai dengan jadwal latihan. Setelah melakukan latihan sesuai dengan kelompoknya masing-masing, kemudian dilanjutkan dengan latihan *resistance band*.

c) Pendinginan

Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh pada kondisi semula. Pada pendinginan ini sampel melakukan gerakan dengan santai diselingi dengan menarik nafas yang dalam. Pada pendinginan ini semua subjek diberikan motivasi untuk menunjukkan kemajuan dan peningkatan kekuatan otot tungkai dengan latihan Resistance band selama mengikuti proses latihan. Pada akhirnya latihan ini diakhiri dengan pendinginan statis, evaluasi dan ditutup dengan doa.

2.4.3 Post Tes Keterampilan *akurasi shooting* Bola

Untuk mengukur kemampuan ketepatan *Shooting* pada tahapan *post test* maka juga dilakukan langkah - langkah yang telah penulis modifikasi sesuai dengan kebutuhan di lapangan, yaitu:

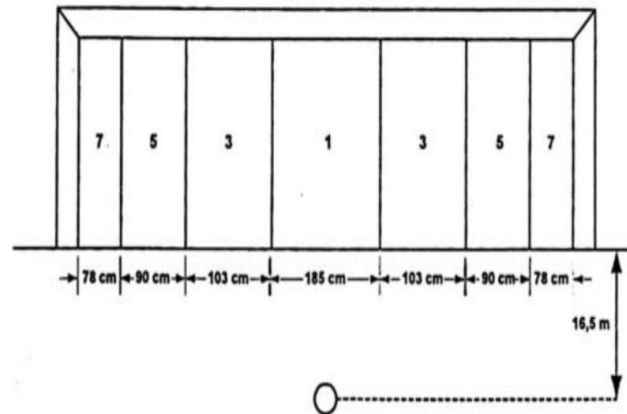
1. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran (*shooting*), (Winarno, 2006:55-56).

2. Alat dan perlengkapan :

- Bola sepak 2 buah
- peluit 2 buah
- Alat tulis ,tali rafia dan formulir
- Lapangan, kun,dan alat tulis

Untuk lebih jelas dapat dilihat gambar berikut:



3. Pengetes

- a) Pengambil waktu 1 orang
- b) Pengawas merangkap pencatat 1 orang

4. Pelaksanaan Tes

- a) Altet menendang dengan punggung kaki yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar yang baik .
- b) Shooting dilakukan dengan kaki yang terkuat atau biasa digunakan oleh altet.
- c) Shooting dilakukan dari titik pinalti kedua dengan jarak 10 m. Dari gawang dan bola di tendang menuju sasaran yang ada di gawang .
- d) Pemain diberi 2 kali kesempatan melakukan tendangan ke sasaran.

5. Penskoran

- a) Skor dari 2 kali kesempatan dijumlahkan dan dijadikan data penelitian.
- b) Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan yang dikemukakan oleh Hasan Said dalam Hablisyah Putra (2016:4) yakni sebagai mana terlihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Batas Norma Kategori

No	Jumlah Nilai	Kategori
1	12 – 14	Baik Sekali
2	9 – 11	Baik
3	6 – 8	Cukup
4	3 – 5	Kurang
5	0 – 2	Kurang Sekali

Sumber: Hasan Said dalam Hablisyah Putra (2016:4).

3.5 Teknik Analisis Data

Untuk mempermudah dan membantu peneliti dalam menganalisa dan mengolah data penelitian maka dari itu perlu adanya suatu analisa data. Metode teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa rumus statistik sebagai berikut ini:

3.6.1 Menghitung nilai rata-rata

Untuk mengetahui kemampuan rata-rata teste, penulis menggunakan formula rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana 2003:57 sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = nilai rata-rata yang dihitung

$\sum x$ = jumlah skor x

N = jumlah sampel

3.6.2 Perhitungan Standar Deviasi

Menurut Sudjana (2003:60) untuk menghitung standar deviasi dapat menggunakan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{(\sum x^2) - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

Sd = Standar Deviasi

X^2 = jumlah skor x yang dikuadratkan

X = jumlah skor x

N = jumlah sampel

3.6.3 Uji Beda Dua Rata-Rata (t-tes)

Untuk menghitung pengaruh latihan *resistance band* terhadap akurasi kemampuan *shooting*, penulis menggunakan rumus uji beda rata-rata yang dikemukakan oleh Arikunto (2006), yaitu:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = mean dari deviasi (d) antara *post test* dan *pre test*

Xd = Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$\sum Xd^2$ = jumlah kuadrat deviasi

N = Banyak subjek

Df = atau db adalah $N-1$

Adapun hipotesisnya adalah

a) $H_a = u_1 \neq u_2$ = Terdapat perbedaan pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal club Opanindo Banda Aceh.

b) $H_0 = u_1 = u_2$ = Tidak Terdapat perbedaan pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan akurasi *shooting* pada atlet futsal club Opanindo Banda Aceh.

c) Taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$

Dengan $dk = (n-1)$ dengan kriteria pengujian H_0 ditolak jika $t_{tes} > t_{tabel}$ (sudjana:2005).