

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode, Bentuk, dan Rancangan Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2014: 72) mengatakan “ Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa metode penelitian eksperimen adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

Pelaksanaan penelitian eksperimen ini meliputi tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yaitu untuk menguji hasil pelaksanaan latihan dan kemudian membandingkan hasil tes akhir dan hasil tes awal sebelum diberikan perlakuan. Perlakuan yang dimaksud adalah latihan media dengan target ban.

2. Bentuk Penelitian

Bentuk penelitian adalah pemilihan dari jenis-jenis penelitian desain eksperimen yang akan digunakan dalam rencana penelitian ini. Agar dapat memperoleh hasil penelitian yang sesuai dengan harapan maka diperlukan bentuk penelitian yang tepat pula.

Bentuk penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimental Design*. *Pre Eksperimental Design* yaitu rancangan yang dibuat sebagai model atau penyederhanaan, sebelum pelaksanaan eksperimen yang sesungguhnya dilakukan (Darmawan, 2013: 241). Sugiyono (2013: 74) mengatakan “desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen”.

3. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One group pretest-posttest design*. *One group pretest-posttest design* yaitu rancangan satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir. Menurut Darmawan (2013: 241) mengatakan “*one group pretest posttest design*, yaitu rancangan yang digunakan dengan cara memberi perlakuan pada jangka waktu tertentu, dan mengukur dengan tes sebelum dan sesudah perlakuan diberikan”. Dalam rancangan penelitian ini, akan menggunakan satu kelompok eksperimen yang akan diberikan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Sehingga dari bentuk yang dipilih dapat ditentukan pola yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3.1

Rancangan Penelitian

O ₁	X	O ₂
----------------	---	----------------

Keterangan :

O₁ = Tes awal atau *Pretest*, yaitu tes lari multi tahap

X = Perlakuan atau *Treatment*, yaitu latihan sirkuit

O₂ = Test akhir atau *Posttest*, yaitu tes lari multi tahap

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi memegang peranan penting dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian dapat disebut sebagai keseluruhan unit analisis yang ciri-cirinya akan diduga (Ishak Aziz: 2016: 146). Menurut Sugiyono (2013: 80) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Darmawan (2013: 137) “populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas”.

Jadi, ditarik kesimpulannya”.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.

Untuk membatasi populasi agar populasi memiliki sifat dan karakteristik yang sama, maka karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Merupakan pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.
- 2) Berusia 17 tahun sampai 25 tahun

2. Sampel

Sampel adalah data yang digunakan sebagai sumber data sebenarnya atau sampelnya. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013: 81) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel adalah bagian dari populasi sebagai sumber data yang sebenarnya.

Teknik pengambilan sampel berpedoman pada pendapat seorang ahli yaitu Menurut Suharsimi Arikunto (2014:174), dalam pengambilan sampel apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya disebut penelitian populasi.

Mengingat jumlah populasi tersebut kurang dari 30 siswa, maka penelitian ini menggunakan total sampling, total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2018:126). Menurut Hardika (2022) mengatakan “apabila subjek kurang dari seratus lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi” Jadi, dari teknik pengambilan sampel di atas dapat diketahui bahwa jumlah sampel yang akan diteliti berjumlah 15 sampel Pemain yang merupakan pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Salah satu kegiatan pengumpulan data dilakukan dengan teknik tertentu dan data yang diperoleh dari proses sesuai dengan data yang dihimpun, ditata, dianalisis untuk menjadi informasi yang dapat menjelaskan suatu fenomena atau keterkaitan antar fenomena. Dalam suatu penelitian teknik dan alat pengumpul data sangat ditentukan oleh jenis data yang akan dikumpulkan. Dalam hal ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan teknik tes.

Menurut Widiasuti (2015: 2) mengatakan bahwa “ Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *shooting test* untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

2. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes *shooting test* (Nurhasan, 2013: 214) dengan perlengkapan yang diperlukan antara lain:

- 1) Halaman / lapangan atau permukaan data yang tidak licin sekurang-kurangnya 20 meter.
- 2) Kerucut
- 3) Bola
- 4) Ban Bekas ukuran 70/90 ring 17
- 5) Tali Tambang

Prosedur tes yang dilakukan antara lain :

- 1) Pemain diminta untuk berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 didepan gawang/sasaran
- 2) Setiap Pemain akan diberikan kesempatan untuk melakukan 3x pengulangan *shooting* ke arah ban sasaran

- 3) Pemain akan melakukan *shooting* masing-masing 3x secara bergiliran satu per satu dengan berbaris ke belakang

D. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian :

1. Hasil *shooting* akan diberikan skor oleh peneliti
2. Untuk *shooting* yang tepat sasaran akan diberikan skor sesuai poin target tepat sasaran dan yang gagal akan diberikan skor 0

E. Teknik Analisis Data

Tujuan menganalisis data dan menafsirkan data dalam penelitian adalah untuk menjawab masalah penelitian yang telah dirumuskan.

Pada tahap inilah data dikerjakan dan dimanfaatkan sedemikian rupa sehingga dapat menyimpulkan kebenaran-kebenaran yang dapat dipakai untuk menjawab persoalan-persoalan yang diajukan dalam penelitian. Analisis data yang digunakan sebagai berikut :

- a. Menghitung nilai rata-rata dari data *pretest* dan *posttest* dengan rumus sebagai berikut:

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

- b. Keterangan: Menghitung nilai rata-rata dari data *pretest* dan *posttest* dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

X = nilai rata-rata yang ingin dicari

$\sum X$ = jumlah skor yang diperoleh

N = jumlah subjek

- c. Untuk menjawab rumusan masalah No. 1 dan No. 2 maka ditentukan kriteria penskoran sebagai berikut :

Tabel 3.2
Penilaian Akurasi *Shooting*

Kategori	Skor <i>Shooting</i>
Sangat Buruk	< 3
Buruk	3-4
Sedang	5-6
Baik	7-8
Sangat Baik	9-10

Untuk mencari besarnya persentase dari masing-masing kategori data *pretest* dan *posttest*, maka digunakan teknik penghitungan dengan rumus:

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

p = angka persentase

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = banyaknya subjek

d. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal (Sugiyono, 2013:257).

2) Uji Homogenitas

$$F = \frac{\text{Varian Besar}}{\text{Varian Kecil}} \text{ (Sugiyono, 2013:276)}$$

Jika $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$ maka data dinyatakan homogen dan jika $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ maka data dinyatakan tidak homogen.

3) Uji Linieritas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada linearity $\leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

4) Uji-t

Menurut Kuncoro (2013:244) menyatakan bahwa uji-t pada penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat mengetahui seberapa besar pengaruh satu variabel bebas secara individual dalam menerangkan variabel terikat. Apabila signifikansi nilai t terhitung $\leq 0,05$ maka variabel bebas berpengaruh secara parsial terhadap variabel terikat.