

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (eksperimental). Sugiyono (2005:7) mengartikan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

Pada penelitian *eksperimen* ini dilakukan dengan memberikan variasi latihan terhadap keterampilan heading pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1) Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2003:90). Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar yang berjumlah 35 orang atlet.

Tabel 1. Populasi Penelitian

#### **Jumlah Atlet di Sekolah Sepak Bola (SSB)**

35 orang

Sumber: Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar Tahun 2012

## 2) Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2003:91). Oleh karena populasi dalam penelitian ini sedikit, maka yang menjadi sampel untuk penelitian ini adalah seluruh Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar jumlah 35 orang.

### C. Defenisi operasional

Untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam penelitian ini, maka peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah dalam penelitian ini:

- 1) Latihan adalah program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi (Bompa, 1999:394)
- 2) Metode adalah cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan. Syafruddin (1992:105)
- 3) Variasi latihan adalah untuk mencegah kebosanan siswa dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Menurut Lutan (2003: 2)
- 4) Menyundul bola atau heading dapat dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara (Suparno, dkk, 2008:10).

#### D. Pengembangan Instrumen

Instrumen merupakan hal yang sangat penting di dalam kegiatan penelitian. Instrument yang digunakan adalah tes dan pengukuran tes *heading* bola.

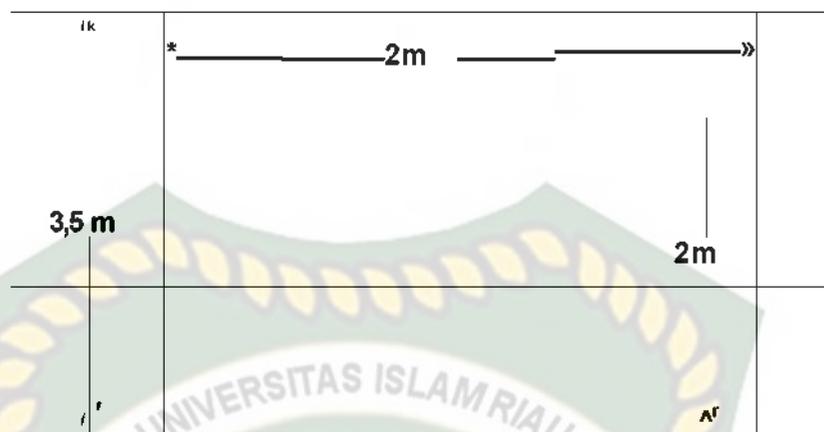
a. Tes Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*) Wirjasantosa (1984:311)

1) Alat-alat dan Perlengkapan:

Untuk melaksanakan Test diperlukan dua buah bola sepak, dua buah stop watch, sepuluh buah Iembing, tembok yang rata permukaannya, papan, kapur, balngko dan alat-alat tulis.

2) Pelaksanaan:

1. Pada aba-aba "siap" pemain berdiri menghadap tembok dengan bola di tangan.
2. Pada aba-aba "ya", bola dipantulkan ke tembok dan selanjutnya dimainkan dengan kepala, sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
3. Apabila bola jatuh ke tanah maka bola diambil oleh pemain yang bersangkutan dan segera dipantulkan ke tembok dan selanjutnya dimainkan dengan kepala sampai aba-aba "stop" diberikan.
4. Skor dihitung, sebanyak bola yang dimainkan dengan kepala dan mengenai garis batas 2 meter atau di atas garis batas tersebut selama 10 detik. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Skema lapangan tes memainkan bola dengan kepala  
Sumber: Wirjasantosa (1984:311)

### 3) Penilaian

Dalam memberikan interpretasi terhadap keterampilan teknik dasar, dengan menggunakan skala prestasi dalam bentuk T-score yang dikemukakan oleh Ratal Wirjasantosa (1984:317), yakni sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Penilaian T score

NO	Kategori	Skala T
1	Baik	61 - ke atas
2	Cukup	53-60
3	Sedang	46-52
4	Kurang	37-45
5	Buruk	36-ke bawah

Sumber: Ratal Wirjasantosa (1984:317)

Setelah melakukan tes awal (pre test) maka dilanjutkan dengan melakukan variasi latihan sesuai dengan program latihan yang sudah direncanakan yaitu sebanyak 12 kali pertemuan untuk variasi latihan dan 2 kali pertemuan untuk pengambilan data pre test dan post test.

### £. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian

#### 2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari dari buku literatur di pustakaan.

#### 3. Tes dan Pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti melakukan tes dengan tujuan agar peneliti dapat mengetahui hasil variasi latihan terhadap keterampilan *heading* bola.

### F. Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji "t". Uji signifikansi "t", yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh dari Variabel X dan Variabel Y yaitu dari variasi latihan terhadap akurasi *heading* pemain pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar. Pencarian dilakukan ramus dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006:86) dengan ramus sebagai berikut:

*Mi*

$yjV(w-i)$

Keterangan:

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan pre test dengan post test

$\sum x^2 d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 % .

