

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat eksperimen, Eksperimen adalah penelitian percobaan yang mengarah untuk mengetahui apakah suatu metode, prosedur, system, proses, alat, bahan, serta model efektif dan efisien jika diterapkan pada suatu tempat. Ciri-ciri penelitian percobaan (eksperimen) adalah adanya suatu perlakuan yang akan dicobakan dan ada objek yang menjadi sasaran pelaku. Dalam penelitian ini subjek mendapatkan perlakuan dengan menggunakan rancangan penelitian *pre-test and post-test group*, dimana observasi dilakukan 2 kali yaitu observasi sebelum melakukan eksperimen ( $O_1$ ) disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) disebut *post-test*. dengan pola Arikunto (2006:85)

$O_1 \times O_2$

Sumber : Arikunto (2006:85)

Dengan keterangan:

$O_1$  : Pre-test (tes sebelum mendapatkan perlakuan)

X : Perlakuan

$O_2$  : Post-test (tes sesudah mendapatkan perlakuan)

Melakukan Pengaruh Metode Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola ekstrakurikuler Di SMP Negeri I Kampar Kiri Tengah. Pertama kali tes

awal, kemudian dilakukan percobaan dengan latihan variasi menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 12 kali pertemuan. Kemudian tes dilakukan tes akhir. Hasil tes dicatat.

## **B. Populasi Dan Sempel**

### **1. Populasi**

Menurut Arikunto ( 2006:130 ) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri I Kampar Kiri Tengah yang berjumlah 18 orang.

### **2. Sempel**

Menurut Arikunto (2006:134) didalam penarikan sampel apabila kurang dari seratus, lebih baik diambil semuanya atau sampel penuh. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Jumlah populasi yaitu menggunakan teknik sampel acak. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti mengambil 20% subjek dari keseluruhan subjek penelitian yaitu berjumlah 18 orang.

## **C. Defenisi Operasional**

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu ( orang/benda ) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.

Variasi latihan adalah system latihan yang beraneka ragam, yang tidak hanya monoton terhadap satu bentuk latihan saja. Manfaat latihan variasi adalah dapat meningkatkan prestasi siswa atau pemain, dan menghilangkan kejenuhan seorang pemain sepak bola ( Rusli Lutan, dkk 1988 :100).

Menggiring bola dapat diartikan merupakan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar terus-menerus bergulir ditanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan ( Soekatamsi 1984:158).

#### **D. Pengembangan instrument**

Untuk mengukur keterampilan dan prestasi menggiring bola siswa, ketentuan dan sarana-prasarana.

Tes menggiring bola dari (Winarno:2006 ) dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan :

Tes bertujuan untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan ( dodging )

Alat perlengkapan :

1. Bola sepak 2 buah
2. Stopwatch 1 buah
3. Tonggak pancang atau lembing 10 buah
4. Alat tulis, kapur dan formulir
5. Lapangan yang rata minimal berukuran 15 x 10 meter

Pengetes :

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

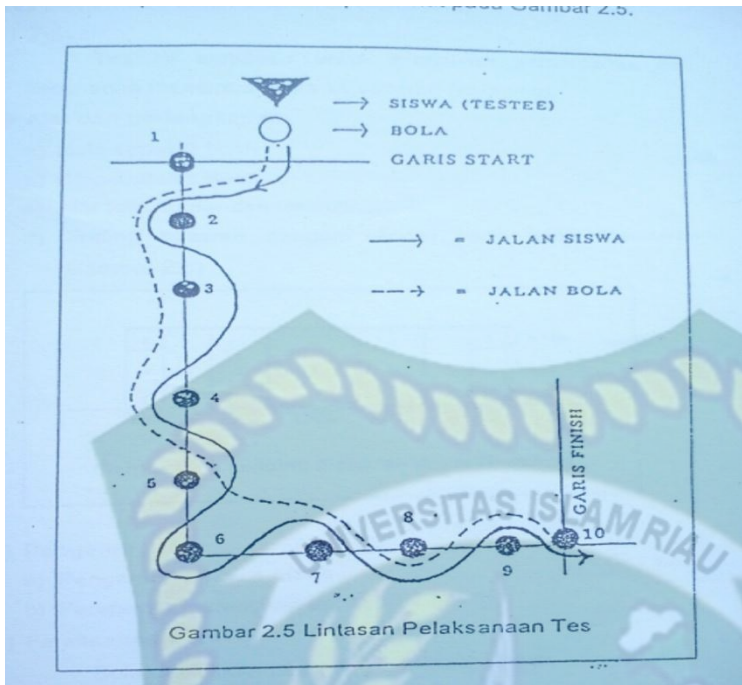
Pelaksanaan tes :

Siswa berdiri dibelakang bola menghadap arah lintas yang akan ditempuh dalam keadaan siap menggiring bola. Setelah testi siap, maka mengambil waktu member

aba-aba MULAI, maka testi menggiring bola melewati rintangan yang telah dipasang, kecuali pada rintangan ke 3 dan ke 6 bola harus dilewati di sebelah rintangan yang dilewati di sebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya testi.

Jadi gerakan adalah sebagai berikut :testi mulai menggiring bola melewati rintangan ke 1, yang dipasang digaris start dari sebelah kiri, membelok ke arah kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 2, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 3, tapi bola melewati disebelah kanan rintangan tersebut. Kemudian testi membelok ke kanan menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kanan rintangan ke 4, membelok ke kiri lagi melewati sebelah kiri rintangan ke 5, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 6, akan tetapi bola di lewatkan sebelah kiri rintangan tersebut. Selanjutnya testi membelok ke kiri menjemput bola dan menggiring melewati sebelah kiri rintangan ke 7, membelok ke kanan melewati sebelah kanan melewati kanan rintangan ke 8, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 9, dan membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 10 ( rintangan terakhir )yang terletak digaris finish. Setelah itu testi menyerahkan bolanya kepada pengetes di garis start.

Pengambilan waktu menjalankan stopwatchnya pada saat bola yang digiring melewati garis start, dan menghentikannya apabila testi dan bolanya sudah mencapai garis finish. Tugas pengawas mengawasi pelaksanaan tes, apabila testi melakukan gerakan yang salah, maka segera pengawas memperingatkan dan siswa harus membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera meneruskan tes yang dilakukan. Seperti yang terlihat pada gambar tes 2.5 dibawah ini



Sumber: Winarno 2006:53

NO	Nilai Keterampilan	Golongan
1	61- ke atas	Baik
2	53-60	Cukup
3	46-52	Sedang
4	37-45	Kurang
5	≤ - 36	Kurang sekali

Sumber : Winarno (2006:65)

## E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan permasalahan maka, teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara peneliti melakukan pengamatan langsung dan wawancara dengan guru olahraga untuk mengetahui permasalahan yang ada di lapangan dan sekaligus untuk mencari data tentang menggiring di SMP Negeri I Kampar Kiri Tengah.

2. Kepustakaan

Teknik pengumpulan data kepustakaan ini digunakan untuk mendapat informasi kutipan-kutipan dan teori yang menghubungkannya dengan masalah yang akan diteliti untuk dapat dijelaskan landasan teori dalam penelitian ini.

3. Eksperimen

Melakukan percobaan latihan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri I Kampar Kiri Tengah. Pertama dilakukan tes awal, kemudian dilakukan latihan menggiring bola.

4. Tes dan Pengukuran

Melakukan percobaan latihan dengan menggunakan metode variasi latihan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMP N I Kampar Kiri Tengah. Pertama dilakukan tes awal, kemudian dilakukan percobaan latihan dengan menggunakan metode variasi latihan sebanyak 12 kali pertemuan. Selanjutnya dilakukan tes terakhir, dan hasil tes dicatat.

## F. Teknik Analisa Data

Untuk menganalisa data tentang pengaruh metode variasi latihan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan teknik dasar sepak bola ekstrakurikuler di SMP Negeri I Kampar Kiri Tengah serta hipotesis dalam pengambilan data yang didapat dari tes, dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :z

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

Keterangan :

Md = Mean dari dari perbedaan pre-tes dan post test

X = Deviasi masing – masing subyek

N = Jumlah sampel

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

*Sumber: Arikunto(2010:349)*