

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dalam metodologinya. Secara khusus, jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experimental design), yang dirancang untuk meniru eksperimen sejati dengan tingkat kontrol yang terbatas (Sugiyono, 2015).

O1----- X1----- O2

Gambar 2 Rancangan Penelitian

Keterangan :

- O1 : Pengukuran kecepatan awal sebelum diberi latihan *speed chute parachute*.
X1 : Pemberian latihan *speed chute parachute*.
O2 : Pengukuran kecepatan akhir setelah diberi latihan *speed chute parachute*.

Penelitian ini dilaksanakan dalam 14 sesi, yang terdiri dari dua sesi untuk melaksanakan pre-test dan post-test, serta 12 sesi untuk melaksanakan eksperimen atau perlakuan. Desain penelitian yang diterapkan adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" yang tidak melibatkan grup kontrol. Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan satu kelompok peserta guna mempermudah pelaksanaan penelitian. Rancangan penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pre-test : Para atlet melakukan gerakan *sprint* jarak 100 meter tanpa menggunakan *speed chute parachute*

Treatment :

1. Lari jarak lebar lapangan 60 meter (diawali dengan jogging dan kembali dengan *sprint* menggunakan parasut), dilakukan sebanyak 2 set (1 set 5x repetisi), dan istirahat disetiap set selama 2 menit.

2. *Sprint* zigzag tanpa menggunakan parasut, kemudian setelah tiba di cone paling akhir kembali ke cone awal menggunakan parasut sebanyak 2 set 5x repetisi, dan istirahat disetiap repetisi 30 detik dan disetiap set 2 menit.
3. Posisi awal para atlet berdiri membelakangi gawang, kemudian lari melewati cone zigzag tanpa parasut, setelah tiba di cone paling akhir kembali ke cone awal menggunakan parasut dan dilanjutkan dengan melakukan *finishing* bola ke gawang, istirahat disetiap repetisi 30 detik dan disetiap set 1 menit.

Post-test : Para atlet melakukan gerakan *sprint* jarak 100 meter tanpa menggunakan *speed chute parachute*.

3.2 Waktu Dan Lokasi Penelitian

Kegiatan penelitian lapangan ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2024. Penelitian dilaksanakan di tempat latihan Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi yang berlokasi di Lapangan Bahurekso, Desa Kesesi, Kecamatan Kesesi, Kabupaten Pekalongan.

3.3 Subyek Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi yang diteliti dalam kajian ini terdiri dari remaja laki-laki yang berusia antara 15 hingga 17 tahun, yang merupakan atlet dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi, dengan total atlet sebanyak 15 orang.

3.3.2 Sampel

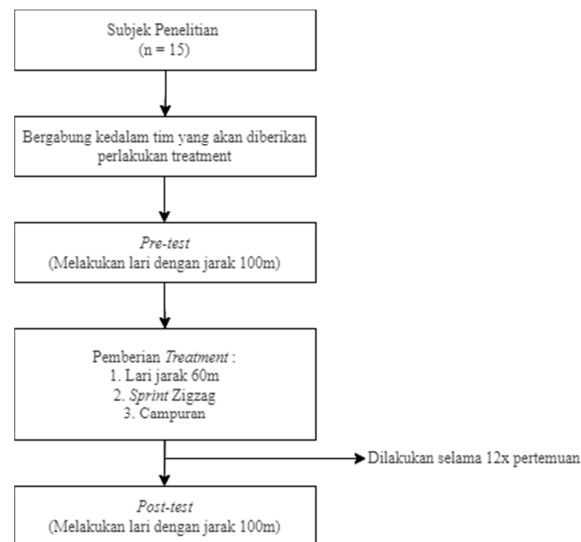
Penelitian ini menggunakan sampel yang terdiri dari 15 remaja laki-laki berusia antara 15 hingga 17 tahun, yang merupakan atlet dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan bahwa atlet dalam rentang usia tersebut umumnya telah memiliki pemahaman dasar mengenai sepak bola.

3.4 Definisi Operasional

Tabel 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Latihan <i>Speed Chute Parachute</i>	Metode yang mengintegrasikan beban tambahan dalam bentuk parasut untuk meningkatkan kecepatan dalam latihan fisik.	Subjek diberi <i>treatment</i> menggunakan parasut selama 12x pertemuan, dengan tambahan latihan <i>sprint zigzag</i> , dan melewati <i>cone</i> untuk selanjutnya <i>finishing</i> bola ke gawang.	<i>Stopwatch</i>	Kecepatan berlari <i>post test</i> atlet (<i>second</i> /detik).	Rasio
2.	Kecepatan Lari	Kemampuan yang merujuk pada kapasitas individu untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.	Subjek <i>sprint</i> sejauh 100 meter dan dihitung waktu berlarnya.	<i>Stopwatch</i>	Kecepatan berlari <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> (<i>second</i> /detik).	Rasio

3.5 Alur Penelitian



Gambar 3 Skema Alur Penelitian

3.6 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini untuk mendapatkan data yang diperlukan melalui beberapa tahap :

1. Tahap pertama : Dalam tahap ini melakukan pengukuran kecepatan awal sebelum diberi latihan *speed chute parachute*.
2. Tahap kedua : Dalam Tahap ini melakukan pemberian latihan *speed chute parachute* selama 12 kali pertemuan.
3. Tahap ketiga : Dalam tahap ini melakukan pengukuran kecepatan akhir setelah diberi latihan *speed chute parachute*.

3.7 Jenis Dan Sumber Data Penelitian

Data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini meliputi :

- a. Data identitas subjek penelitian.
- b. Data berat badan dan tinggi badan.
- c. Data pengukuran kecepatan lari 100 meter menggunakan stopwatch.

2. Data Sekunder

Dalam penelitian ini, data sekunder digunakan untuk menganalisis dampak dari latihan menggunakan *speed chute parachute* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet sepak bola putra di sekolah Bahurekso Kesesi.

3.8 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, instrument yang digunakan adalah:

1. Meteran atau *track* bertanda
2. *Stopwatch*
3. Parasut
4. *Cone*
5. Bola
6. Alat Tulis

3.9 Pengumpulan Data

Sejalan dengan sifat data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang diterapkan adalah:

1. Wawancara

(Sugiyono, 2015) menyatakan bahwa dalam proses wawancara, seorang peneliti harus mendengarkan dengan seksama dan mencatat setiap informasi yang disampaikan oleh informan. Penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur sebagai metode pengumpulan data. Wawancara jenis ini termasuk dalam kategori wawancara mendalam (*in-depth interview*), yang memberikan keleluasaan lebih dalam pelaksanaannya dibandingkan dengan wawancara terstruktur.

Dalam penelitian ini penulis juga melakukan wawancara dengan pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi, Udiyono dalam wawancara menyatakan “Masih banyaknya pemain yang kurang dalam hal kecepatan berlari, itu sangat terlihat ketika para pemain melakukan perebutan bola dengan lawan” (Wawancara, 2023).

2. Studi Pustaka

Studi pustaka merupakan pendekatan dalam pengumpulan data yang dilakukan melalui kajian terhadap berbagai sumber literatur, seperti buku, jurnal, artikel, dan referensi lain yang relevan dengan topik penelitian yang sedang dikerjakan.

3. Eksperimen

Data yang disajikan dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga kategori utama, yakni fakta, pendapat, dan kemampuan. Untuk mengukur hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel tersebut, dibutuhkan sebuah tes. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, tes kecepatan berlari digunakan untuk memperoleh data dan hasil. Penelitian ini mengadopsi desain pre-test dan post-test dengan desain tunggal, tanpa pengelompokan. Pre-test dilaksanakan di Lapangan Bahurekso, tempat latihan Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahureksi Kesesi. Tes yang dilakukan berupa lari sprint sejauh 100 meter tanpa menggunakan alat speed chute parachute. Setelah pre-test, waktu

tempuh yang dibutuhkan oleh peserta untuk menyelesaikan lari sprint 100 meter dicatat. Selanjutnya, peserta menjalani tahap kedua yaitu eksperimen, yang mencakup tiga jenis perlakuan berbeda, dengan masing-masing menggunakan alat speed chute parachute. Peserta menerima perlakuan tersebut selama 12 pertemuan, dengan setiap pertemuan mencakup perlakuan yang berbeda. Setelah 12 kali pertemuan, post-test dilakukan, yang melibatkan lari sprint sejauh 100 meter. Tujuan dari post-test ini adalah untuk mengukur hasil praktik atlet setelah menjalani perlakuan. Data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian dianalisis untuk menentukan apakah terdapat perubahan atau pengaruh antara data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*).

3.10 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *IBM SPSS Statistics 22*. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat adalah metode analisis data yang digunakan untuk menggambarkan kumpulan data variabel untuk mengetahui frekuensi dan mempermudah analisis selanjutnya, data ini disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan kecepatan lari atlet sepak bola sebelum dan sesudah diberikan latihan *speed chute parachute*, dan dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan *Uji Paired Sampel t-test*.