

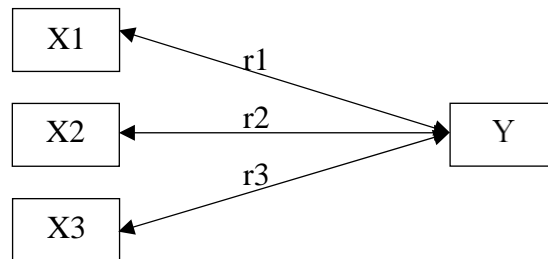
## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 Metode Penelitian

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang ini memberikan gambaran akan variabel yang diteliti dan tidak memberikan perlakuan penelitian kepada sampel. Penggunaan metode ini dipilih karena dirasa tepat dengan topik penelitian ini.

### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu *correlational design* (Fraenkel et al., 2012) dengan mengkorelasikan atau menghubungkan antara variabel yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.



**Gambar 3.1 Desain Penelitian (Sumber: Fraenkel et al., 2012)**

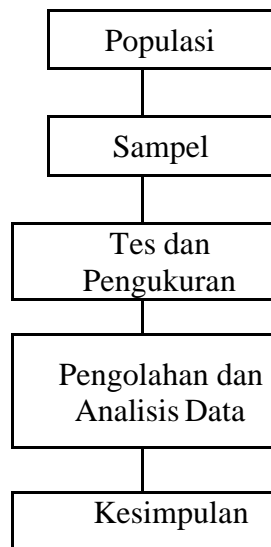
Keterangan:

- X1 = *An-Aerobic Threshold*
- X2 = Asam Laktat
- X3 = *VO2 Max.*
- Y = Performa lari jarak jauh atlet *SEA Games XXXII*
- r1 = Hubungan antara *an-aerobic threshold* pada masa persiapan umum dengan performa lari jarak jauh atlet *SEA Games XXXII*

- r2 = Hubungan antara asam laktat pada masa persiapan umum dengan performa lari jarak jauh atlet *SEA Games XXXII*
- r3 = Hubungan antara *VO2 Max.* pada masa persiapan umum dengan performa lari jarak jauh atlet *SEA Games XXXII*

### 3.3 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian yang digunakan, adapun prosedur penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.2.



**Gambar 3.2 Prosedur Penelitian**

Adapun prosedur yang peneliti lakukan dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

- 1) Langkah pertama menetapkan populasi dan sampel penelitian, penulis menggunakan teknik sampel jenuh atau total sampling karena atlet terbatas.
- 2) Kemudian melakukan tes dan pengukuran kepada sampel.
- 3) Pengolahan dan analisis data.
- 4) Menentukan kesimpulan.

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Dalam menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Fraenkel et al. (2012) mengemukakan bahwa “*Population is the group to which the researcher would like the results of a study to be generalizable as it includes all individuals with certain specified characteristics*”. Populasi dalam penelitian ini adalah 6 atlet Pelatnas Indonesia SEA Games Kamboja tahun 2023 nomor lari jarak jauh. Pemilihan populasi ini disebabkan oleh karena populasi merupakan atlet-atlet yang rutin menjalani latihan intensif dan aktif mengikuti perlombaan ataupun *race*, sehingga memiliki keterkaitan dengan masalah yang dikaji dalam penelitian ini.

#### 3.4.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* yang berarti bahwa mengambil seluruh populasi menjadi sampel, sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu 6 atlet Pelatnas Indonesia *SEA Games* Kamboja tahun 2023 nomor lari jarak jauh. Alasan penulis memilih sampel adalah karena sampel dipersiapkan secara khusus untuk mengikuti perlombaan dan *race*, serta tidak jarang dari mereka yang tergabung dalam tim daerah maupun nasional.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Fraenkel et al. (2012) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah “*Any procedure or device for systematically collecting data*”, pendapat ini memiliki arti bahwa instrumen penelitian adalah prosedur atau perangkat untuk mengumpulkan data secara sistematis. Penulis menggunakan instrumen berupa tes yang dilakukan di Laboratorium *Sport Science* FPOK UPI yang diberikan satu kali kepada sampel pada bulan Desember tahun 2022 berupa: *treadmill* untuk mengukur *VO2 max*, *an-aerobic threshold* indikator

berupa Polar untuk mengukur *aerobic threshold*, dan laktat meter untuk mengukur asam laktat. Penulis juga mengumpulkan data berupa catatan waktu lari jarak jauh setiap atlet pada perlombaan *Athletics Championship* yang diselenggarakan pada bulan November- Desember tahun 2022 di Thailand dan Invitasi Atletik dan Seleksi Nasional *SEA Games* yang diselenggarakan pada bulan Januari tahun 2023 di Jakarta.

### 3.6 Analisis Data

Setelah data diperoleh, maka data akan diolah dan dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 24. Adapun tahapan analisis sebagai berikut: (1) Mendeskripsi data, yang akan memuat data statistik penelitian yang berisikan jumlah sampel, jumlah data, nilai terkecil, nilai terbesar, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi; (2) Melakukan uji normalitas; (3) Melakukan uji homogenitas; (4) Melakukan uji korelasi; (5) Menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Penulis menyajikan pedoman derajat hubungan dalam uji korelasi, dapat dilihat pada Tabel 3.1.

**Tabel 3.1 Pedoman Derajat Hubungan (Sumber: Jabnabillah & Margina, 2022)**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat