

BAB III

METODE PENELITIAN

Penggunaan metode penelitian dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah agar metode penelitian ini sesuai dengan tujuan yang diharapkan meskipun banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode.

3.1 Penentuan Obyek Penelitian

Dalam penentuan obyek penelitian, hal-hal yang perlu dikemukakan meliputi masalah populasi dan sampel.

3.1.1 Populasi

Menurut (J.Supranto), Populasi adalah kumpulan yang lengkap dari elemen-elemen yang sejenis akan tetapi dapat dibedakan karena karakteristiknya. Populasi atau *universe* adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga (Masri Singarimbun dan Sofyan Effendi, 1989: 152). Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah jumlah keseluruhan yang lengkap dari elemen-elemen dan unit analisa yang sejenis. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah siswa kelas v dan vi

SDN Leuwidaun di Kecamatan Garut kota Kabupaten Garut tahun 2010/2011 dengan jumlah populasi 30 anak.

3.1.2 Sampel

(J.Supranto, 1992:9) mengemukakan bahwa Sampel atau contoh adalah sebagian dari populasi dimana sampel diambil. Sebagai contoh yang diambil menggunakan cara-cara tertentu (S: Margono, 1997:121). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1991:117). Sampling adalah cara atau teknik yang digunakan untuk mengambil sampel, sebutan dari sampel biasanya mengikuti teknik dari sampling yang digunakan (Sutrisno Hadi. 1988:22). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Leuwidaun di Kecamatan Garut kota Kabupaten Garut Tahun 2010/2011 kelas v dan vi dengan jumlah sampel 30 anak / siswa.

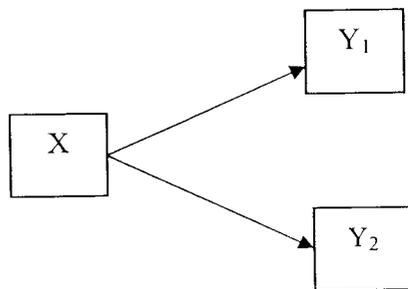
3.2 Desain Penelitian

(Suharsimi Arikunto, 2002 : 106) Yang dimaksud *variabel* adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini penulis memperoleh data dari dua variabel yaitu:

3.2.1 Tipe tubuh sebagai variabel bebas (X).

3.2.2 Kelincahan dan penguasaan keterampilan teknik dasar sepak bola sebagai variabel terikat (Y).

Adapun desain penelitian yang digunakan oleh penulis yaitu menggunakan satu variabel *independen* dan dua variabel *dependen*. desain penelitiannya adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1
Desain penelitian

Keterangan :

X = Tipe tubuh

Y = Kelincahan

Y₂ = Keterampilan teknik dasar sepak bola

3.3 Metode Pengumpulan Data

(Winarno Surakhmad, 1986:24), Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei tes yang merupakan salah satu langkah dalam penelitian, karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes. Survei pada umumnya merupakan suatu cara pengumpulan data dari

sejumlah individu atau unit dalam waktu tertentu secara bersamaan. Secara umum dapat dikatakan bahwa survei meliputi: tindakan-tindakan menganalisa, menafsirkan dan melukiskan keadaan pada sekarang dari sekelompok tertentu di dalam masyarakat, lembaga atau daerah tertentu (Winardi, 1988:18). Dari dua pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa survei tes adalah suatu cara mengumpulkan data dari sejumlah individu untuk dianalisa. Tes adalah suatu alat yang sistematis dan *obyektif* untuk memperoleh data-data yang diinginkan. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah :

1. Hasil pengukuran tipe tubuh.

Menurut Sunita Almatsiers (2009 : 148), dalam menentukan macam-macam tipe tubuh dengan cara menentukan indeks masa tubuh /IMT (body mass index/BMI) dengan rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan}_{(m)}^2}$$

Kemudian hasil perhitungan IMT disesuaikan dengan tabel berikut

Tabel 3.1
Pengelompokan tipe tubuh

No	Kategori	IMT
1	Badan kurus (<i>ectomorph</i>) : kekurangan badan tingkat berat kekurangan badan tingkat ringan	< 17,0 17,0 – 18,5
2	Badan normal atau sedang z (<i>mesomorph</i>)	18,6-25,0
3	Badan gemuk (<i>endomorph</i>)	>25,1-27,0 >27,0

Sumber . Depkes, 13 pesan dasar gizi seimbang 1994 lampiran

2. Hasil pengukuran kelincahan.
3. Hasil Pengukuran keterampilan teknik dasar tes sepak bola.

3.4 Tenaga Pembantu Penelitian

Untuk lebih memudahkan pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini penulis dibantu oleh guru penjas dan sebagai pembantu penelitian yang membantu dalam pengambilan data dengan asumsi telah menguasai dan memahami materi yang akan diujikan.

3.5 Instrumen Pengumpulan data

Untuk mengumpulkan data penelitian, penulis menggunakan alat ukur sebagai media atau pengumpul data tersebut kualitas data tergantung pada kualitas alat ukurnya “kalau alat pengumpulan datanya cukup *reliable* dan *valid* maka datanya juga akan cukup *reliable* dan *valid* juga “. Seperti yang di ungkapkan dalam buku Depdikbud (1982: 45) Lebih lanjut Nurhasan (2000: 3) mengatakan bahwa: “ dalam proses penelitian diperlukan alat ukur .dengan alat pengukur ini kita mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran.

Suatu alat ukur harus sesuai apa yang akan kita ukur dan apa yang kita teliti. Sesuai dengan hal ini Nurhasan (2000: 3) mengemukakan “suatu alat ukur yang digunakan oleh penulis atau peneliti dalam penelitiannya ini adalah tes antara kelincahan dengan tes keterampilan teknik dasar antara tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph* dalam permainan sepak bola yang terdiri dari :

1. *Passing* (mengoper bola)
2. *Stopping* (menghentikan bola)
3. *Dribbling* (menggiring bola)
4. *Shooting* (menendang bola ke sasaran)

Berikut ini adalah penjelasan dari butir-butir tes keterampilan sepak bola untuk siswa sekolah dasar yang akan diukur dan diteliti oleh yang meneliti.



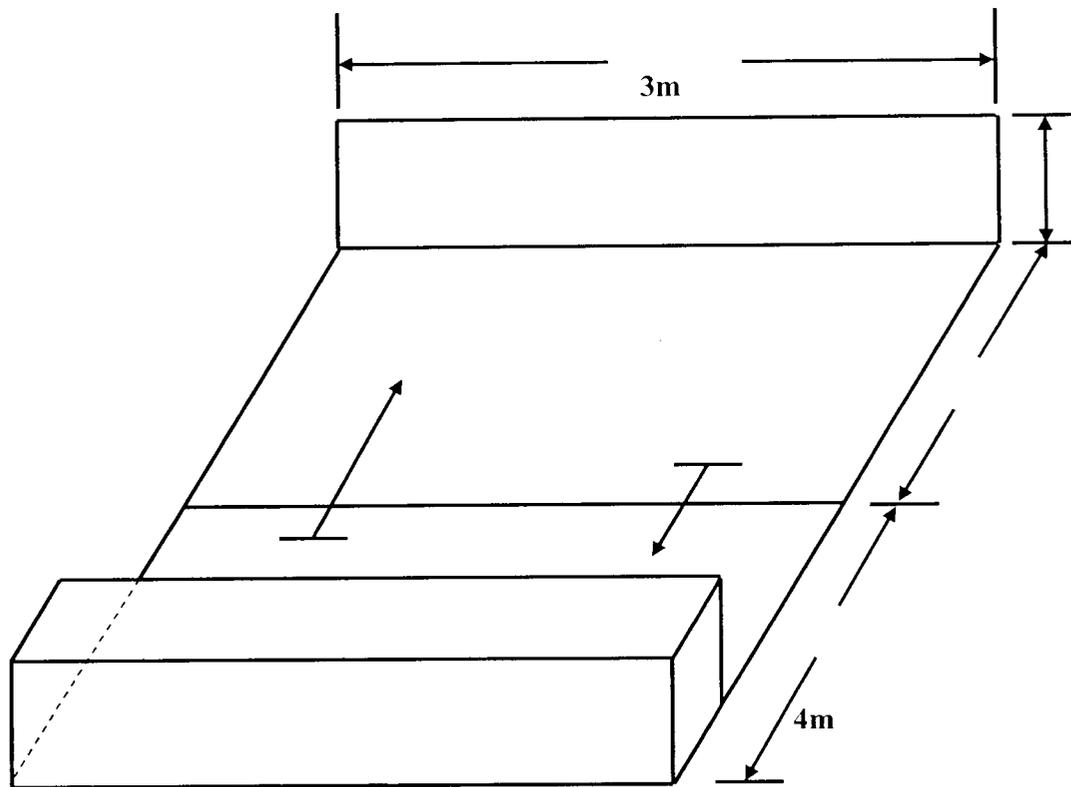
1. Tes sepak (tendang) dan tahan bola (*passing* dan *stopping*)

Tujuan : mengukur keterampilan dan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola.

- Alat yang di gunakan :
 - Bola 2 buah ‘
 - Stopwatch
 - Bangku swedia 4 buah (papan berukuran 3 m x 60 cm sebanyak 2 buah)
 - Kapur
 - Meteran

- Petunjuk pelaksanaan
 - Testee berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran / papan, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
 - Pada aba aba “ya” testee mulai menyepak bola ke sasaran / papan dan menahannya kembali dengan kaki di belakang garis tembak kaki yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan pertama.
 - Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan selama 30 detik.
 - Apabila bola keluar daerah sepak maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
- Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - Bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
 - Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja.

Untuk jelasnya dapat dilihat gambar lapangan untuk tes tersebut diatas dapat dilihat di bawah ini:



Gambar 3.1

Lapangan tes passing dan shooting

Cara menskor:

Jumlah menyepak dan menghentikan bola yang sah, selama 30 detik, Hitungan

1 Diperoleh satukali kegiatan menendang bola.

2. Tes menggiring bola (*Dribbling*)

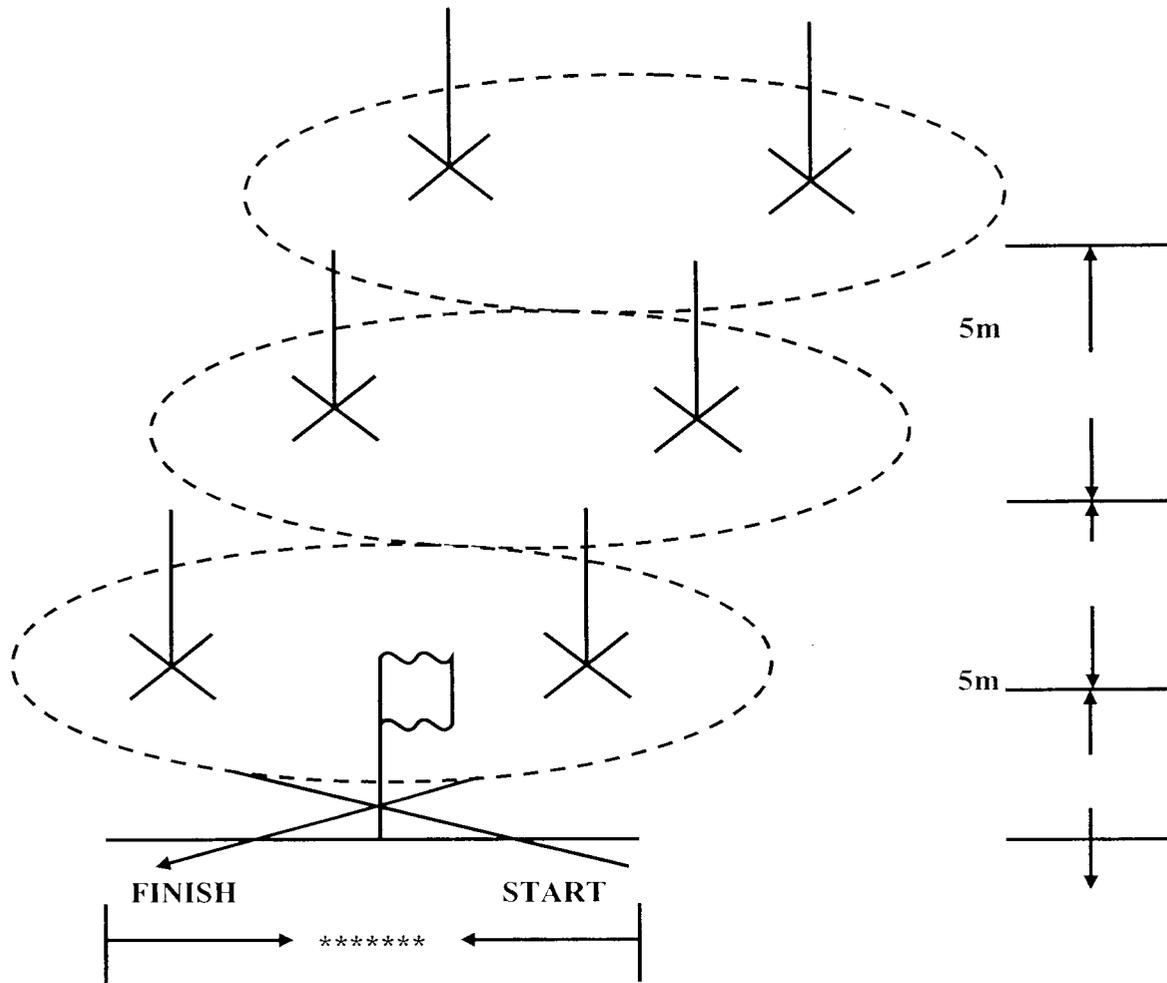
Tujuan : Mengukur keterampilan, kelincahan dan kecepatan kaki dalam memainkan bola atau membawa bola dengan kaki.



- Alat yang di gunakan
 - Bola
 - Stop watch
 - 6 buah rintangan (Tongkat / lembing)
 - Kapur
 - Meteran

- Petunjuk pelaksanaan :
 - Pada aba-aba : “siap” testee berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.

- Pada aba-aba "ya", testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai testee melewati garis finish.
- Salah arah dalam menggiring bola, testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.
- Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kaki kiri bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - Testee menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja.
 - Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - Testee menggunakan anggota badan yang lain selain kaki pada saat menggiring bola.



Gambar 3.2
Lapangan tes dribbling

2. Tes menendang bola (*Shooting*)

Tujuan : Mengukur keterampilan, ketepatan (akurasi) dan kecepatan gerak kaki dalam menendang bola ke sasaran.



- Alat yang digunakan :
 - Bola
 - *Stopwatch*
 - Gawang
 - Nomor-nomor
 - Tali

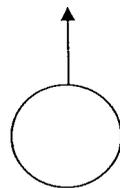
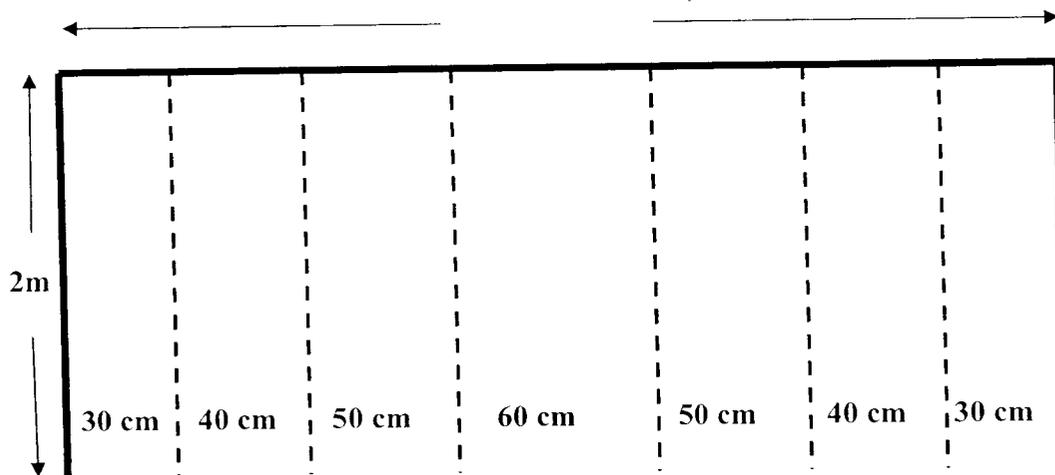
- Petunjuk pelaksanaan:
 - Testee berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 6 meter di depan gawang / sasaran

- Tunggu aba-aba dari testee.
- Pada saat kaki mulai menendang bola maka *stopwatch* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
- Testee diberi 3 kali kesempatan.
- Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - Bola keluar dari daerah sasaran.
 - Menempatkan bola tidak pada jarak 6 meter pada garis sasaran.

Cara menskor / pemberian nilai :

- Jumlah skor dan akurasi yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan.
- Apabila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran maka diambil skor terbesar pada kedua sasaran.

Gambar tes menendang bola ke sasaran (*shooting*) serta ukuran tiang gawang dan titik jarak menembak adalah sebagai berikut:



Awalan bola

Gambar 3.3
Lapangan tes shooting

TES KELINCAHAN

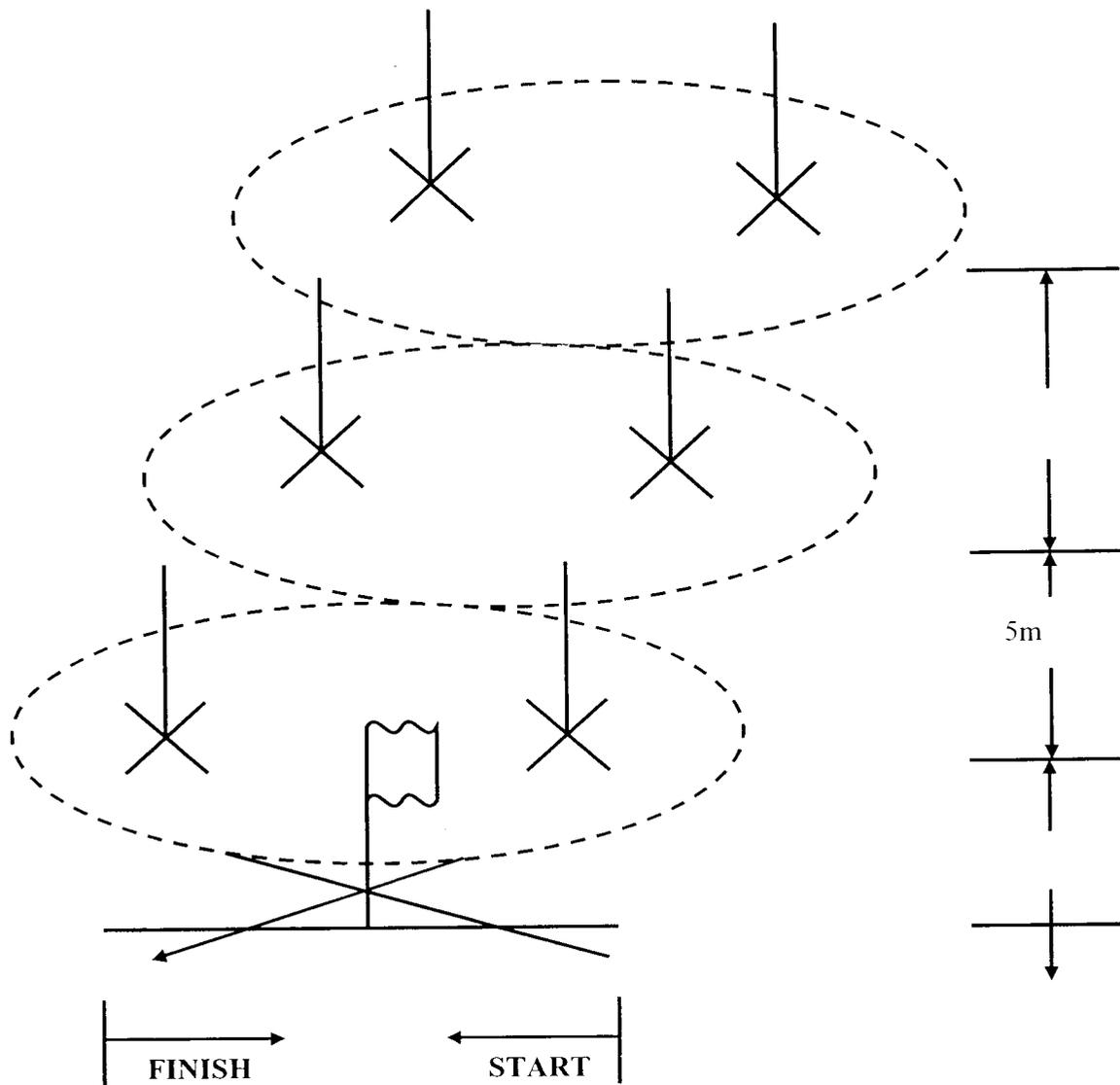
Dalam pelaksanaan ini testee meneliti tentang kelincahan diantara ke 3 (tiga) tipe tubuh tersebut diantaranya *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph* yang dimana dari ke 3 (tiga) tipe tubuh tersebut diberikan tugas gerak yaitu jongkok berdiri sebanyak 25 kali dilanjutkan dengan lari *zig-zag* yang dibatasi gawang dengan panjang 5 meter dan lebar 5 meter. Menurut (Tite juliantine, Yunyun yudiana, Herman subarjah 2007 : 3.20).

Tujuan : Mengukur kelincahan dari ke 3(tiga) tipe tubuh yaitu *endomorph, mesomorph, ectomorph*.

- Alat yang digunakan :
 - *Stopwatch*.
 - Gawang.
 - Kapur tulis.

- Petunjuk pelaksanaan:
 - Testee berdiri tepat pada garis start.
 - Testee mendengarkan aba-aba pluit.
 - Testee melakukan jongkok berdiri sebanyak 25 kali.
 - Testee berlari mengikuti alur gawang dengan cara lari dengan alur menyilang sampai kembali lagi menuju garis pertama.

- Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - Apabila testee berlari tidak mengikuti perintah yang sudah diberikan.



Gambar 3.2
Lintasan tes lari zig-zag

Dalam tes di atas peneliti mengambil waktu saat testee finish.

Pengumpulan data dalam penelitian ini didapat dari:

- Tes keterampilan teknik dasar sepak bola sebagai tes awal.
- Tes kelincahan sebagai tes kedua
- Tes kelincahan dan tes keterampilan teknik dasar sepak bola antara tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph* sebagai tes perbandingan yang terbaik dalam melakukan tes *stopping*, *dribbling*, *passing*, *shotting* dan tes kelincahannya adalah lari *zig-zag*.

E. Proses Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini kedua kelompok masing-masing diberikan tes yang sama dengan menggunakan bola no 4 dan lari *zig-zag* disertai jonkok berdiri sebanyak 25 kali, dengan tujuan dari penelitian yang akan dilaksanakan yaitu untuk membandingkan antara kelincahan keterampilan teknik dasar sepak bola juga serta keberhasilan penyelesaian tugas akhir gerakanya yang dilakukan oleh murid yang diberi tes, dan dari masing-masing murid tersebut yang berbeda tipe tubuhnya yang dimana masing-masing murid tersebut memiliki tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph*, *ectomorph*. Dan dibantu dengan penggunaan alat bantu pembelajaran dalam peningkatan keterampilan teknik dasar sepak bola pada siswa sekolah dasar.

