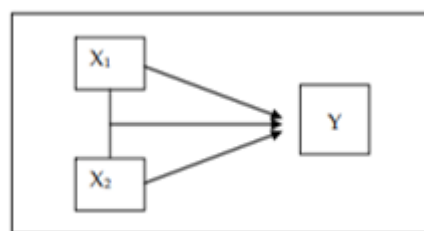


## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain dan Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk menguji Kontribusi Fleksibilitas Sendi Panggul dan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu – Kupu . Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan data berbentuk skor. Metode yang akan di gunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, dengan desain penelitian yaitu menggunakan desain korelasional. (Akurinto, 2020) Dalam buku (Hafni, 2022) Metode penelitian korelasional adalah penelitian dengan sifat meneliti tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi. Didalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan Fleksibilitas sendi panggul dan Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu – kupu Pada Pelatih Renang Antarktika Swimming School. Desain penelitian ini dapat di lihat pada skema berikut :

(Subarjah, 2016)



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

X<sub>1</sub> = Fleksibilitas Sendi Panggul

X<sub>2</sub> = Daya Ledak (*Power*) otot tungkai

Y = Renang Gaya Kupu – kupu

### **3.2 Partisipan**

Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dari pelatih anatrktika *swimming school* Dalam penelitian ini penulis akan mengambil data dari Pelatih anatrktika *swimming school* Namun dengan syarat sudah bisa berenang gaya kupu – kupu.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah seluruh subjek (manusia, hewan percobaan, data laboratorium, dll) yang akan diteliti serta memenuhi karakteristik yang ditentukan (Riyanto, 2013) Populasi Dalam penelitian ini adalah pelatih renang Antarktika *swimming school*.

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Sampel sebaiknya memenuhi kriteria yang dikehendaki, sampel yang dikehendaki adalah bagian dari populasi target yang akan diteliti secara langsung (Riyanto, 2013). Menurut Gay dan Airasin (2009) dalam (Alwi, 2015) untuk penelitian korelasi diperlukan minimal sampel 20 responden. Pada penelitian ini akan menggunakan tehnik convinience sampling yang merupakan tehnik pengambilan sampel yang didasarkan pada ketersediaan sampel dalam mengikuti penelitian.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang diperlukan dalam suatu penelitian dan digunakan sebagai alat untuk memeperoleh data. Instrumen dapat berupa tes, observasi, kuisisioner, wawancara, angket dan laik-lain. Intrumen yang digunakan harus disesuaikan dengan tujuan penelitian. Instrumen penelitian yang akan digunakan pada penelitian tes sebagai berikut:

#### 1) Instrumen Tes Fleksibilitas Sendi Panggul

Dalam pengambilan data Fleksibilitas sendi panggul pada penelitian ini menggunakan tes *Sit and Reach*. Pada studi (kurnia Rusli, 2022) pada studi (T. T.

Setiawan, 2007) menggunakan tes sit and reach untuk menguji fleksibilitas sendi panggul.

2) Instrumen Tes Daya Ledak (power) otot tungkai

Dalam pengambilan data Daya ledak (power) otot tungkai pada penelitian ini menggunakan tes standing board jump. Pada studi (Simatupang et al., 2022) menggunakan tes standing board jump untuk menguji daya ledak (power) otot tungkai.

3) Instrument Tes Kecepatan Renang Gaya Kupu – Kupu

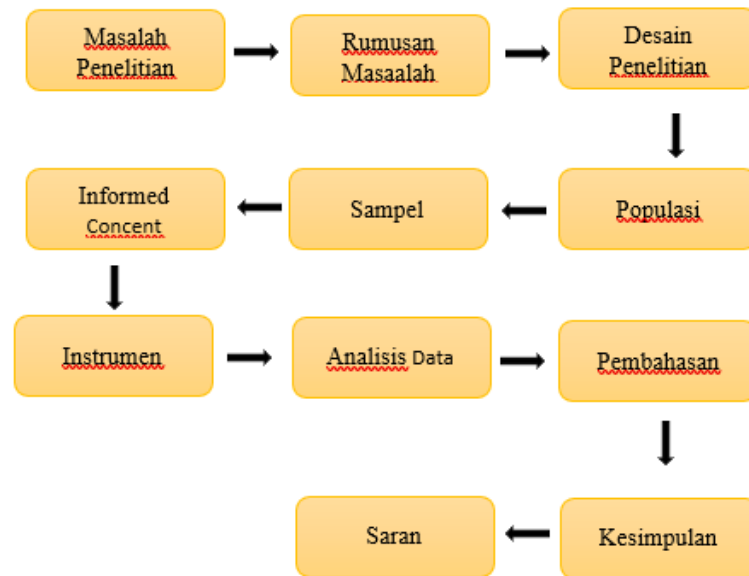
Dalam pengambilan data Kecepatan renang gaya kupu – kupu pada penelitian ini menggunakan tes renang 30 meter gaya kupu – kupu. Pada studi (Sahabuddin, 2022) menggunakan tes renang 30 meter gaya kupu – kupu untuk menguji kecepatan renang gaya kupu – kupu.

### **3.5 Prosedur Penelitian**

Penulis akan Menyusun Langkah-langkah penelitian sebagai pengembangan dari desain penelitian, sebagai berikut :

- 1) Peneliti menentukan populasi yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini.
- 2) Peneliti menetapkan sampel yang akan ikut terlibat dalam pengambilan data yang di butuhkan.
- 3) Peneliti memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan dari penelitian yang melibatkan sampel ini sebagai salah satu etika dalam penelitian.
- 4) Setelah sampel mengerti dan bersedia ikut serta, maka penulis memberikan lembar ketersediaan mengikuti penelitian sebagai salah satu bentuk etika penelitian juga.
- 5) Kemudian peneliti melakukan pengujian instrumen Tes Fleksibilitas Sendi panggul dengan tes Sit and reach
- 6) Selanjutnya peneliti melakukan pengujian instrumen Daya ledak (power) dengan tes Standing Board Jump.
- 7) Lalu peneliti melakukan pengujian terakhir instrumen Kecepatan renang gaya kupu – kupu dengan tes 30 Meter berenang gaya kupu – kupu.

- 8) Pengumpulan data dari hasil pengumpulan berdasarkan instrument instrument tersebut.
- 9) Setelah hasil di ketahui, kemudian peneliti menarik kesimpulan data yang telah di analisis.



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian

### 3.6 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *correlation* untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh antara ketiga variabel. Analisis data ini menggunakan aplikasi *stastical produk for Social Science (SPSS)* kemudian mendeskripsikan data serta mengolah data. Adapun tahapan dalam mengolah data sebagai berikut :

- 1) Melakukan pengambilan data tes Fleksibilitas sendi panggul, tes daya ledak (*power*) otot tungkai, dan berenang 30 meter gaya kupu – kupu secara langsung di area kolam renang.
- 2) Data tes tes Fleksibilitas sendi panggul, tes daya ledak (*power*) otot tungkai, dan berenang 30 meter gaya kupu – kupu diinput menjadi format Microsoft Excel
- 3) Mengikuti panduan cara skorsing setiap instrument

- 4) Data diolah menggunakan aplikasi SPSS dengan maksud memperoleh kesimpulan dari penelitian.