

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini metode penelitian yang akan digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh (Riduwan, 2011) metode deskriptif yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

3.2 Partisipan

Partisipan merupakan peserta individu yang keterlibatannya dalam penelitian dapat berkisar dari menyediakan data hingga memulai dan merancang (Freankel, et.al. 2012). Partisipan disini adalah pemain UKM sepakbola upi yang aktif. Di dalam penelitian ini dibantu oleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2020 berjumlah 3 orang.

3.3 Populasi

Menurut Arikunto (2002: 108), yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi disini adalah seluruh pemain sepakbola upi yang aktif.

3.4 Sampel

(Sugiyono, 2007) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability* dengan teknik *purposive sampling*. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah kelompok dimana informasi akan diperoleh dan bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Dalam penelitian ini menggunakan nilai skor angka dalam penelitiannya. Adapun protocol yang dipakai untuk melakukan pengetesan adalah sebagai berikut:

3.5.1 *Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)*



Gambar 3.1 Rast Test

Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) dikembangkan di University of Wolverhampton (Inggris) untuk menguji Kinerja anaerobik atlet, RAST mirip dengan Uji siklus 1-3 Anaerobik (WANT) karena memberikan pelatih dengan pengukuran kekuatan dan Indeks kelelahan. (Mackenzie, 2005)

Untuk melakukan tes ini, Peneliti memerlukan :

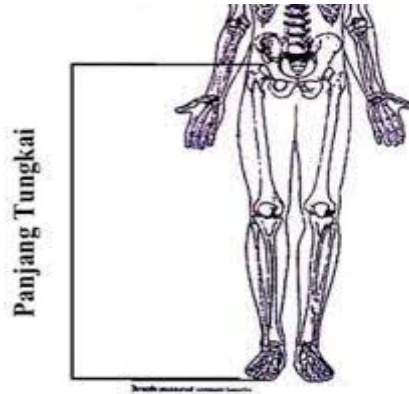
- 1) 400m track dengan 35 meter ditandai bagian pada lurus
- 2) 4 kerucut untuk menandai bagian 35 meter
- 3) Stop watch
- 4) Asisten

Cara melakukan tes :

- 1) Melakukan sesi Warming Up selama 10 menit
- 2) memiliki recovery 5 menit
- 3) Menyelesaikan enam 35 meter sprint pada kecepatan maksimum (diperbolehkan istirahat 10 detik ditiap putaran sprint).

3.5.2 Pengukuran Antropometri Panjang Tungkai

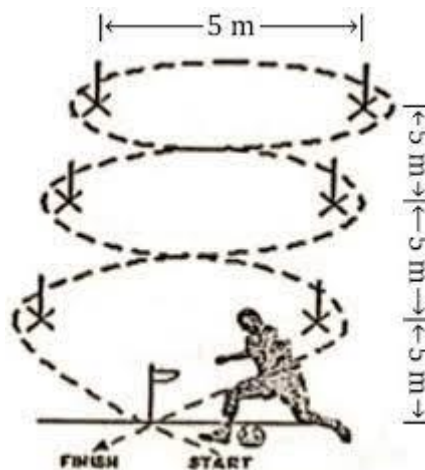
Untuk mengukur panjang tungkai peneliti menggunakan alat meteran, dengan validitas sebesar 0.876 dan reliabilitas sebesar 0.973.



Gambar 3.2 Pengukuran panjang tungkai

- 1) Peralatan : meteran dan alat tulis
- 2) Pelaksanaan Tes: Tester berdiri dalam keadaan berdiri tegak kemudian menentukan salah satu tungkai yang akan diukur, dan menentukan letak tulang paha tersebut, dan tarik meteran hingga tegak dan lurus tentukan panjang hingga batas kaki.
- 3) Penilaian : Skor yang diperoleh adalah hasil pengukuran dari panjang tungkai dengan satuan centimeter (cm).

3.5.3 Dribbling Test



Gambar 3.3 Pengukuran tes *dribbling*

(Nurhasan, 2001: 157-163)

Alat yang digunakan:

- 1) Bola

- 2) Stop watch
- 3) Cones

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba "siap". Testi berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba "ya", testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
- 3) Bila arah salah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- 4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- 5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a) Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - b) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
 - c) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola

Skor:

Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba "ya" sampai ia melewati garis finish.

3.5.4 Polar Monitor



Gambar 3.4 Polar Monitor

Polar Monitor H10 digunakan untuk memantau *heart rate* secara akurat selama aktivitas fisik, memungkinkan pengguna untuk mengoptimalkan intensitas latihan, melacak kemajuan kebugaran, dan menyediakan data yang diperlukan

untuk analisis mendalam melalui berbagai perangkat dan aplikasi kebugaran yang kompatibel.

3.6 Analisis Data

Proses Analisis data penelitian ini menggunakan Statistical Produk and Service Solution versi 24 (SPSS) for windows. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Paired sampel T test & Uji T parsial.

Langkah – langkah analisis data :

Uji prasyarat meliputi uji normalitas & homegenitas, untuk uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena kurang dari 50 sampel, uji homogenitas menggunakan uji *bartelleit*.

Uji Hipotesis menggunakan uji Paired sampel T test & Uji T parsial.

3.7 Prosedur Penelitian

1) Rumusan Masalah

Rumusan Masalah adalah membahas masalah yang ada disekitar dan akan diteliti oleh peneliti yaitu tentang pengaruh kelelahan fisik dan antropometri panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

2) Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Sepakbola UPI yang mengikuti UKM Sepak bola UPI dengan jumlah 20 orang. Sedangkan untuk sample sendiri yang diambil sebanyak 20 orang dengan kriteria ketersediaan mengikuti penelitian dan memiliki rasa tanggung jawab, aktif berolahraga, terbebas dari cedera dan penyakit akut.

3) *Injury Concern*

Prosedur selanjutnya ada penyampaian informasi kepada sample tentang penelitian untuk memperoleh persetujuan sebelum dilakukan dalam penelitian.

4) *Treatment*

Setiap sample akan diberikan treatment berupa *Rast Test* berupa sprint selama 6 kali sejauh 35 meter. Kemudian dilakukan juga tes *dribbling*.

5) Analisis Data

Setelah memperoleh data yang dibutuhkan, maka data akan diolah dan di analisis melalui prosedur perbandingan stastika komputerisasi untuk mengetahui hasil treatment tersebut.

6) Kesimpulan dan Saran

Pada tahap akhir, peneliti akan memberikan kesimpulan data yang diperoleh selama penelitian serta saran sebagai bentuk bahan acuan untuk penelitian selanjutnya agar lebih jelas.