

BAB III METODE PENELITIAN

1.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, penelitian deskriptif adalah suatu metode yang bertujuan untuk menjelaskan secara rinci aspek-aspek spesifik dari peristiwa yang terjadi. Metode penelitian yang digunakan ialah metode korelasi. Menurut Fraenkel, Wallen, & Hyun (2010:331) “penelitian korelasi sama seperti kausal-komparatif sehingga disebut sebagai penelitian asosiasi, yang berarti hubungan di antara dua atau lebih variabel yang dipelajari tanpa adanya usaha untuk memengaruhi satu sama lain”. Lebih lanjut Gay, Mills, & Airasian (2012:204) menyatakan bahwa “penelitian korelasi melibatkan pengumpulan data untuk menentukan keberadaan dan tingkat hubungan yang ada di antara dua atau lebih variabel yang terukur”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian korelasi merupakan salah satu jenis penelitian untuk menentukan hubungan dan tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa adanya usaha untuk saling memengaruhi antar variabel.



Gambar 3.1 Desain Korelasional

X : VO2Max

Y : Kecepatan

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu maupun kelompok yang berperan dan berkontribusi dalam memberikan dukungan terhadap penelitian ini diantaranya peneliti, pembimbing yang senantiasa membantu peneliti, kolega yang membantu pelaksanaan penelitian, dan juga orang tua yang selalu mendukung dalam proses penelitian ini.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah kelompok yang diminati peneliti untuk menggeneralisasi hasil penelitian. (Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi

yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang penulis pilih yaitu, Mahasiswa Aktif yang masih terlibat di Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 50 orang.

3.3.2 Sampel

(Sugiyono, 2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, Sampel berjumlah 20 orang dan merupakan mahasiswa yang terlibat di UKM Sepak bola UPI. 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.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat yang memenuhi persyaratan akademis sehingga dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukuran mengumpulkan data mengenai suatu variable, instrument juga dapat berupa tes dan non-tes. Instrument dalam penelitian ini adalah Balke test dan tes lari jarak dekat (sprint) 30 M. Sedangkan untuk alat yang dibutuhkan yaitu peluit, ATK, Stopwatch dan cones.

1. Balke Test

Balke test adalah salah satu tes kebugaran yang dirancang oleh Bruno Balke, adalah salah satu dari uji lapangan yang dirancang untuk mengukur kebugaran aerobik. Tes ini memiliki rumus untuk memprediksi VO_{2max} dari jarak dijalankan. Adapun caranya olahragawan berlari selama 15 menit, kemudian dicatat hasil jarak tempuh yang dicapai olahragawan saat berlari selama waktu 15 menit tersebut (Sukadiyanto, 2011). Tes ini tergolong mudah pelaksanaannya karena memerlukan peralatan yang sederhana, antara lain :

- a. Lapangan atau lintasan lari 400 m yang jaraknya jelas atau tidak terlalu jauh, maksudnya adalah lintasan dapat dilihat dengan jelas oleh pengetes.
- b. Penanda jarak atau bendera kecil untuk menandai jarak lintasan.
- c. Stopwatch atau alat pengukur waktu dalam satuan menit. Adapun protokol pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut;
- d. Peserta tes berdiri di garis start dan bersikap untuk berlari secepat cepatnya selama 15 menit.

- e. Bersamaan dengan aba-aba “Ya” Peserta tes mulai berlari dengan pencatat waktu mulai meng-“ON”kan stopwatch.
- f. Selama waktu 15 menit, pengetes memberi aba-aba berhenti, di mana bersamaan dengan itu stopwatch dimatikan dan peserta menancapkan bendera yang telah disiapkan sebagai penanda jarak yang telah ditempuhnya.
- g. Pengetes mengukur jarak yang ditempuh peserta tes yang telah ditempuh selama 15 menit, dengan meteran. Selanjutnya hasil jarak tempuh lari selama 15 menit dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$VO2max = (\text{Jarak tempuh}/87) + 10,4$$

2. Tes Lari Kecepatan

Setiap atlet diberikan kesempatan untuk tes lari 30M dengan intensitas 100% dengan repetisi 10 kali pengulangan, jika atlet kuat hingga 10 kali pengulangan maka atlet tersebut berada di performa yang sangat baik serta membuktikan bahwa VO2Max yang tinggi akan menghasilkan proses latihan yang baik untuk kecepatan.

3.5 Prosedur Penelitian

a) Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia. Peneliti mengambil subjek penelitian terhadap 20 orang mahasiswa yang aktif di UKM Sepak bola. Penentuan subjek dilakukan dengan cara *purposive sampling*, yang bertujuan agar subjek dapat mewakili seluruh mahasiswa yang aktif di UKM Sepak bola UPI.

b) Tahap Penelitian

Pertama Subjek melakukan Balke test guna mengetahui kapasitas maksimal oksigen yang bisa ditampung, lalu dilakukan tes lari 30 meter yang dilakukan sebanyak 10 kali, Setelah data terkumpul peneliti mengolah data tersebut.

3.6 Analisis Data

Data akan diperoleh melalui dua jenis tes yaitu tes tingkat daya tahan (VO2Max) dan juga tes latihan kecepatan. Data yang didapat dari hasil tes kemudian diolah dengan bantuan sistem software SPSS versi 25, yaitu menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah

data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan Shapiro Wilk Menurut Ghazali dalam Apriyono & Taman (2013, hlm. 82) "Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak". kemudian setelah itu lanjut uji korelasi bivariate untuk mengetahui hubungan antara hasil pengamatan dari populasi yang memiliki dua varian.