

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Proposal penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode analisis video, karena dalam penelitian ini tujuan yang ingin di dapat adalah menganalisis kebutuhan latihan kondisi fisik dengan gerakan yang dominan di gunakan dalam bermain Bola Voli dalam pertandingan sebenarnya. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini (Andriani & Widodo, 2019). Deskripsi peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Peneliti deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu". Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah tim bola voli Indonesia pada ajang turnamen *AVC Challenge For Men* 2023. Sampel dapat mewakili populasi dengan tujuan peneliti, maka peneliti menentukan untuk pengambilan sampel dengan cara total sampling.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

Peneliti deskriptif ialah penelitian yang dilakukan secara benar-benar hanya untuk memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah lapangan, kancah, atau wilayah tertentu. Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah tim nasional bola voli putra Indonesia, Dan sasaran penelitiannya adalah 13 atlet putra timnas bola voli Indonesia .pada saat ini tim Indonesia putra yang terus menjadi sorotan publik atas berkembangnya bola voli putra dikancah Se-Asia. Sampel dapat mewakili populasi dengan tujuan peneliti, maka peneliti menentukan untuk pengambilan sampel dengan cara total sampling.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Data dalam penelitian ini berupa non tes yang diperoleh dari hasil pengamatan video pertandingan *AVC Challenge Cup For Men* 2023 melawan Thailand yang dimasukan ke dalam tabel penelitian untuk membantu peneliti dalam menjelaskan data yang dimasukan ke dalam tabel, dengan cara menghitung banyak Total *smash*, *block*, *serve*, dan durasi pada saat pertandingan. dalam proses observasi, observer (pengamat) tinggal memberikan hitungan pada kolom yang tersedia di microsoft excel saat pertandingan berlangsung dalam rekaman video. Itulah sebabnya maka cara bekerja seperti ini disebut sistem hitung (numeric system).

### **3.5 Langkah – Langkah / Prosedur**

Komponen yang diukur dalam penelitian ini adalah gerakan yang dominan dipergunakan oleh subjek dalam permainan beregu bola voli putra pada pertandingan *turnamen AVC Challenge Cup 2023 for Men*. Adapun tahap-tahap dalam pengambilan data antara lain : tahap persiapan, pengambilan video dan analisis video.

1. Tahap Persiapan
  - a. Mempersiapkan laptop
  - b. Mempersiapkan modem yang telah terhubung dengan internet
  - c. Mempersiapkan alat tulis (buku, *balltpoint*)
2. Tahap pengambilan data berupa video rekaman pertandingan dari media internet
  - a. Masuk ke situs [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
  - b. Mengunduh video pertandingan bola voli timnas pada ajang *AVC Challenge Cup For Men* 2023 melawan Thailand.
3. Tahap analisis data

- a. Memutar video melalui laptop.
- b. Mencatat jumlah teknik pukulan smash, serve , lalu blocking serta lama menit bermain dari *set 1* sampai *set 5* dalam setiap poin.
- c. Memasukan data ke tabel pengamatan

### **3.6     Analisis Data**

Analisis data dari penelitian ini dimulai dengan tahapan memulai vidio pada situs video.com melalui laptop lalu mencari pada bagian *searching turnamen AVC Challenge Cup 2023 for Men* Indonesia melawan thailand , setelah itu mempencet *thumbnail* Indonesia vs Thailand. Setelah itu penulis mengamati dan mencatat jumlah setiap teknik *smash, serve, block* dan lama menit bermain secara bersih selama 1 *set* didalam aplikasi microsoft excel. Jika sudah sampai *set 5* maka di hitung keseluruhan jumlah *teknik smash,block, serve* dan lama menit dari *set 1* sampai 5 dalam suatu tabel. Jika sudah selesai mengumpulkan seluruh jumlah smash, block, serve dan lama menit bermain dari set 1 sampai 5 maka hitung rumus kebutuhan masing –masing latihan kondisi fisik, untuk menghitung kebutuhan latihan kondisi fisik power lengan dan tungkai menggunakan rumus : kebutuhan latihan kondisi fisik power lengan dan tungkai = jumlah gerakan x banyaknya pertandingan x 2. Untuk rumus kebutuhan latihan kondisi fisik daya tahan kardiovaskular = waktu pertandingan x jumlah babak x banyak nya pertandingan x 2.