

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu penelitian yang berusaha untuk menggambarkan suatu gejala, peristiwa-peristiwa, dan peristiwa yang sedang terjadi pada saat ini (Yusuf, 2006). Deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan atau objektif menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, dan serta penampilan hasilnya (Arikunto, 2006). Penelitian ini menyelidiki keadaan, kondisi, atau lainnya kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk laporan peneliti dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan peristiwa dalam bentuk angka-angka yang bermakna.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2018) dan menurut Sugiyono (2020) populasi adalah keseluruhan elemen yang dijadikan wilayah generalisasi yang terdiri objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah pemain Sepakbola UKM UPI yang berjumlah 25 orang. Alasan memilih populasi tersebut karena atlet ini merupakan atlet pilihan dan terbaik di Universitas Pendidikan Indonesia dan merupakan atlet yang turut bermain dikompetisi liga Indonesia. Adapun karakteristik dari populasi yang digunakan yaitu atlet mahasiswa sepakbola laki-laki dengan rentang usia 18-21 tahun

3.2.2 Sampel

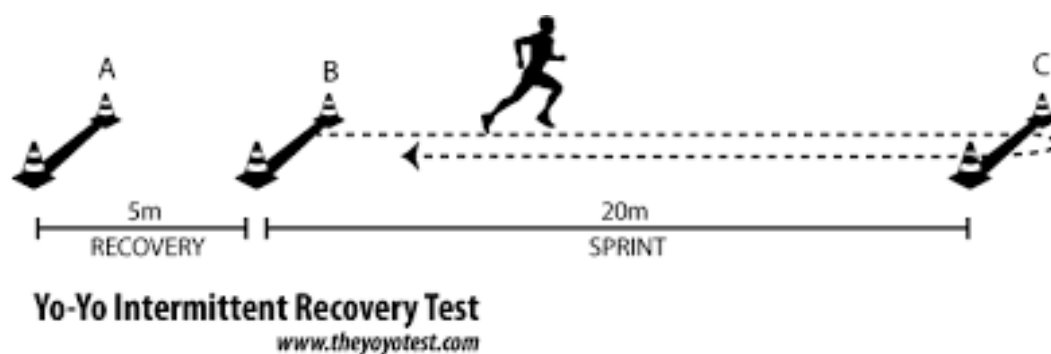
Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo 2018). Pada tahap ini, teknik sampling yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Hal ini berdasarkan jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga pengambilan sampel dilakukan kepada seluruh anggota populasi yaitu sebanyak 25 pemain sepakbola UKM UPI.

3.3 Waktu dan Tempat

Waktu dan tempat penelitian dilakukan pada saat pemain sepakbola UKM UPI sedang melakukan jadwal latihan rutin di Stadion UPI yang berlokasi di Isola, Kecamatan Sukasari, Kota Bandung, pada pukul 16.00 WIB dan pada saat jadwal latihan juga akan diberlangsungkan Tes daya tahan (VO_2Max).

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2020) Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian dan menurut Notoatmodjo (2018) instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data dan data yang akan diambil dalam penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan dalam pengambilan test Daya Tahan Aerobik (VO_2MAX) yaitu Yoyo Intermittent Recovery Test.



Gambar 3. 1 Yoyo Intermitten Recovery Test

Yoyo Intermitten Recovery Test merupakan test daya tahan aerobik yang memiliki nilai validitas sebesar 0,968 dan reabilitas sebesar 996 termasuk dalam kriteria yang sangat tinggi dan hasilnya adalah signifikan. (Akbar, et al., 2015).

Test ini memiliki kemiripan dengan karakteristik kondisi pertandingan sepakbola. Tujuannya tes Yoyo Intermitten Recovery Test untuk mengetahui tingkat daya tahan volume oksigen maksimal (VO_2Max). Untuk mengetahui kapasitas volume oksigen maximal (VO_2Max) pemain sepakbola UKM sepakbola UPI yang mengacu pada norma Bangsa.

Tabel 3. 1 Norma VO₂Max

KATEGORI	JARAK (M)	LEVEL	VO2MAX
BAIK SEKALI	>1000	>21.6	> 58.9
BAIK	720-1000	20.7-21.6	55.1-58,9
SEDANG	480-720	20.1-20.7	51.8-55.1
KURANG	280-480	18.3-20.1	49.1-51.8
KURANG SEKALI	<480	<20.1	< 49.1

Setelah disandingkan dengan norma VO₂Max bangsbo, kemudian hasil data di koreasikan dengan standar nasional VO₂Max setiap posisi, Adapun standar nilai VO₂Max nasional sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Standar VO₂Max Nasional

STANDAR VO ₂ MAX NASIONAL	
POSISI	VO2MAX
PENJAGA GAWANG (GK)	51
BEK SAYAP (WB)	55
PEMAIN BERTAHAN (CB)	54
PEMAIN TENGAH (CM)	56
PEMAIN SAYAP (WF)	54
PEMAIN DEPAN (ST)	54

Prosedur Pelaksanaan Yoyo Intermitten Recovery Test:

Peralatan/Fasilitas :

1. Lintasan lari yang datar dan tidak licin
2. Meteran
3. Audio Speaker
4. Cones Penanda
5. Alat tulis

Petugas :

1. Pengukuran jarak
2. Petugas lintasan
3. Pencatat Skor

Pelaksanaan test:

1. Menyiapkan Area yang baik dan tidak licin untuk memaksimalkan pelari agar dapat melakukan test dengan maksimal,
2. memberikan pengarahannya tentang prosedur test agar tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaan test.
3. Peserta melakukan pemanasan agar maksimal dalam pelaksanaannya dan meminimalisir resiko cedera.
4. Peserta berbaris di sepanjang garis start
5. Kemudian peserta berlari dengan jarak 20 meter bolak-balik mengikuti kecepatan audio dan tidak boleh tertinggal oleh musik.
6. Kecepatan lari akan bertambah sesuai level, dengan pemulihan aktif/istirahat 10 detik antar lintasan dengan jarak 5 meter.
7. Apabila peserta tidak dapat berlari sesuai dengan iringan audio sebanyak 2 kali maka dianggap peserta tak mampu melanjutkan tes dan tes dinyatakan selesai.
8. Skor akhir peserta dicatat sebagai level tertinggi dengan shuttle yang berhasil dicatat.

3.5 Prosedur Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian di tempat yang sudah ditentukan yang berlokasi di Stadion Upi. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam pengumpulan informasi adalah sebagai berikut :

1. Langkah pertama yang dilakukan adalah mengkaji masalah penelitian, penulis Menyusun draft penelitian yang dikonsultasikan Bersama dosen pembimbing.
2. Menentukan Populasi Tim PS UPI.
3. Menentukan sampel yaitu pemain sepakbola PS UPI sebanyak 25 Atlet
4. Menyiapkan pelaksanaan test VO₂Max.
5. Pengambilan data VO₂Max dengan instrument *Yoyo Intermitten Recovery Test*.
6. Setelah itu, penulis memperoleh data penelitian yang masih merupakan data mentah. Sehingga penulis melakukan analisis data kemudian dibandingkan

dengan norma yang sudah ditentukan kemudian dibahas dengan spesifik dan dianalisis.

7. Langkah terakhir melakukan pengambilan kesimpulan dan pemberian rekomendasi dari penelitian yang dilakukan.

3.6 Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan Excel. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data sangat penting karena Langkah ini terkait dengan rumusan masalah yang ditemukan. Analisis data dilakukan agar karakteristik data menjadi lebih mudah dipahami dan berguna untuk menyelesaikan masalah tertentu yang berkaitan dengan penelitian. Oleh karena itu, analisis data sangat penting untuk penelitian.