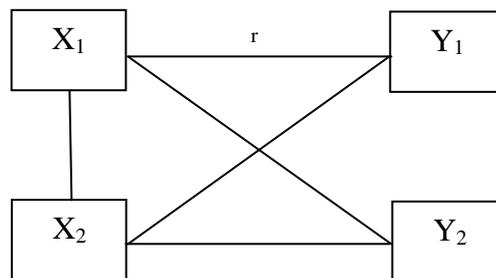


BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu adanya desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang akan menyelidiki ada tidaknya korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah power tungkai (X_1) dan fleksibilitas togok (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *Hang* (Y_1). Dan gaya *Hitchkick* (Y_2). Secara grafis bentuk hubungan variabel-variabel penelitian ini bisa digambarkan sebagai berikut :



Bagan 3.1 Desain Penelitian

Sumber: Sugiyono (2012, hlm. 13)

Keterangan

X_1 : Power Tungkai

X_2 : Fleksibilitas Togok

Y_1 : Lompat Jauh Gaya *Hang*

Y_2 : Lompat Jauh Gaya *Hitchkick*

r : Korelasi

Menurut Sugiyono (2012, hlm. 2)

menjelaskan bahwa "Metode penelitian adalah sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan

Deni Mardiana, 2015

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN HASIL LOMPATAN PADA NOMOR LOMPAT JAUH GAYA HANG DAN GAYA HITCHKICK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif korelasional. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 14),

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan teknik korelasional. Menurut Arikunto, S (2010, hlm. 4) menjelaskan bahwa “penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada”.

B. Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah atlet atletik nomor lompat jauh kabupaten pandeglang, dan sampel ini adalah 10 atlet nomor lompat jauh kabupaten pandeglang dengan jumlah keseluruhan 10 orang. Laki-laki 7 orang dan perempuan 3 orang. Sampel ini diambil dengan cara *Sampling Jenuh*, karena jumlah populasinya kurang dari 30 orang, maka semua anggota populasi dijadikan sampel. Seperti yang dikemukakan Sugiyono (2012, hlm. 85) bahwa “*Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang”.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Untuk memperoleh pemecahan masalah tentu diperlukan adanya data. Data diperoleh dari objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Dalam hal Sugiyono (2012, hlm. 215) menjelaskan bahwa “populasi adalah obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik nomor lompat jauh kabupaten pandeglang yang berjumlah 10 orang.

2. Sampel

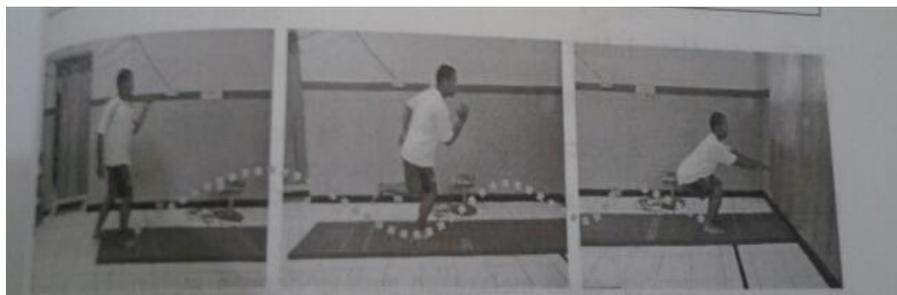
Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi sebagai sumber informasi/data. Sampel yang akan diambil sebagai percobaan harus diperhatikan. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 62) bahwa”Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Adapun cara-cara pengambilan sampel dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *Sampling Jenuh* dalam menentukan sampel, karena jumlah populasinya kurang dari 30 orang. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2012, hlm. 85) bahwa”*Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasinya relatif kecil, kurang dari 30 orang”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel sebanyak 10 orang. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlit atletik nomor lompat jauh kabupaten pandeglang yang berjumlah 10 orang.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian secara fungsional dibutuhkan untuk memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ketika peneliti menginjak pada pengumpulan informasi dan data di lapangan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 4, yaitu tes power tungkai, tes fleksibilitas togok, tes lompat jauh gaya *Hang* dan gaya *Hitchkick*.

1. Tes untuk mengukur power tungkai menggunakan *Triple hop*
 - a. Tujuan : untuk mengetahui kemampuan power tungkai
 - b. Alat : lintasan/matras, meteran.
 - c. Petugas : Pengukur jarak, pencatat skor.
 - d. Pelaksanaan tes : testee berdiri dengan kedua kaki di belakang garis, kemudian melakukan lompatan sebanyak 3 kali pada satu kaki saja, pada saat hitungan ketiga mendarat dengan dua kaki. Dilanjutkan dengan kaki sebelahnya.

- e. Skor : skor diperoleh dengan catatan jarak yang terjauh saat kedua kaki mendarat yang terakhir, dengan satuan cm, testee diberi kesempatan 3 kali untuk kaki kanan dan kaki kiri serta diambil jarak yang terbaik.



Gamabr 3.1 Triple hop

Sumber : Johansyah (2004, hlm. 163)

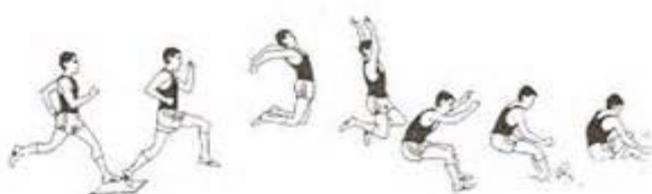
2. Tes pengukuran fleksibilitas togok menggunakan tes kayang menurut Roji (Dalam skripsi Muhamad Indra Kurniawan, 2014, hlm. 52).
 - a. Validitas : 0,89
 - b. Realibilitas : 0,90
 - c. Tujuan : Untuk mengukur fleksibilitas togok
 - d. Alat : matras, meteran dan alat tulis
 - e. Pelaksanaan tes : testee berdiri tegak dengan kaki di buka selebar bahu, kedua tangan diluruskan ke atas setelah itu togok di lentingkan kebelakang sampai tangan menyentuh lantai.
 - f. Skor : untuk melihat hasilnya, tarik meteran hingga tegang dari ujung kaki bagian belakang sampai ke telapak tangan. Tulis jarak yang di capai testee untuk sebagai data.



Gambar 3.2 Sikap Kayang

Sumber : Kurniamp.wordpress.com

3. Tes kemampuan lompat jauh gaya *Hang*
 - a. Tujuan : untuk mengukur hasil lompatangaya *Hang*
 - b. Alat : alat tulis, pluit, meteran, dan lintasan atau lapangan lompat jauh (bak pasir)
 - c. Pelaksanaan tes : testee bersiap berdiri di lintasan lari awalan, setelah ada aba-aba “ya atau suara pluit” testee berlari secepat-cepatnya dan kemudian melakukan gerakan lompat jauh gayahang.
 - d. Skor : untuk melihat hasil lompatan, tarik meteran hingga tegang dari jejak atau bekas tanda jatuh pada tempat pendaratan (bak pasir) sampai ke garis tumpuan atau tolakan. catat jarak yang di capai testee. Testee diberi kesempatan untuk melakukan sebanyak dua kali dan ambil jarak terjauh untuk sebagai data.



Gambar 3.3 Lompat Jauh Gaya Menggantung (*hang*)

(Sidik, 2010, hlm. 67)

4. Tes kemampuan lompat jauh gaya *Hitchkick*
 - a. Tujuan : untuk mengukur hasil lompatan gaya hitchkick
 - b. Alat : alat tulis, pluit, meteran, dan lintasan atau lapangan lompat jauh.
 - c. Pelaksanaan tes : testee bersiap berdiri di lintasan lari awalan, setelah ada aba-aba “ya atau suara pluit” testee berari secepat-cepatnya dan kemudian melakukan gerakan lompat jauh gaya *hitchkick*
 - e. Skor : untuk melihat hasil lompatan, tarik meteran hingga tegang dari jejak atau bekas tanda jatuh pada tempat pendaratan (bak pasir) sampai ke garis tumpuan atau tolakan. catat jarak yang di capai testee. Testee diberi kesempatan untuk melakukan sebanyak dua kali dan ambil jarak terjauh untuk sebagai data.



Gambar 3.4 Gaya Jalan di Udara(*Hitchkick*)

(Sidik, 2010, hlm. 68)

E. Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain yang digunakan, adapun langkah-langkah prosedur penelitian sebagai berikut :

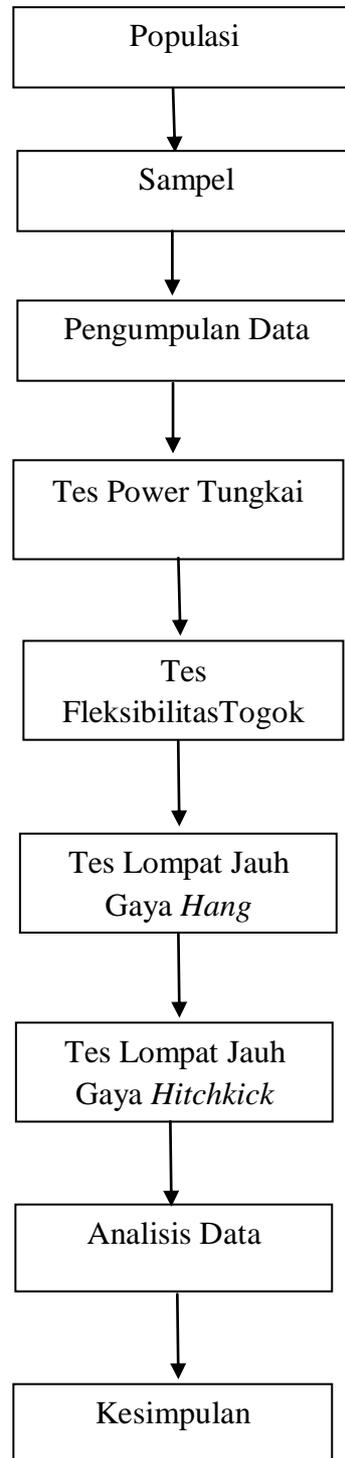
1. Menetapkan populasi dan sampel penelitian.
2. Melakukan tes power tungkai kepada sampel
3. Melakukan tes fleksibilitas kepada sampel
4. Melakukan tes lompat jauh gaya *Hang* dan gaya *Hitchkick* kepada sampel
5. Melakukan pengolahan dan analisis data dari hasil keempat tes
6. Menetapkan kesimpulan

Deni Mardiana, 2015

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN HASIL LOMPATAN PADA NOMOR LOMPAT JAUH GAYA HANG DAN GAYA HITCHKICK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Bagan 3.2

Langkah-langkah penelitia

Deni Mardiana, 2015

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN HASIL LOMPATAN PADA NOMOR LOMPAT JAUH GAYA HANG DAN GAYA HITCHKICK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

F. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Pearson dengan derajat kepercayaan 0,05. Analisis penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas atau independen (Power Tungkai dan Fleksibilitas Togok) secara bersama-sama dengan dua variabel terikat atau dependen (hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hang* dan gaya *hitchkick*), dimana analisis diolah dengan menggunakan program *Statistical Product for Social Science* (SPSS) versi 20. Adapun langkah-langkahnya adalah:

1. Melakukan tes power tungkai kepada sampel
2. Melakukan tes fleksibilitas togok kepada sampel
3. Melakukan tes lompatan nomor lompat jauh gaya *hang* dan gaya *hitchkick* kepada sampel
4. Mengumpulkan data hasil tes
5. Input data dari skor tersebut pada program komputer Microsoft Excel

Selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis, dengan tujuan dapat memperoleh kesimpulan penelitian. Dalam pelaksanaannya pengolahan data dilakukan melalui dua tahapan, yaitu uji asumsi statistik dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi Statistik

Uji asumsi statistik merupakan tahapan pengolahan data melalui rumus-rumus statistik, dengan tujuan menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam tahapannya, uji asumsi statistik sebagai berikut:

a. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan tahapan pengolahan untuk memperoleh informasi mengenai data, diantaranya rata-rata, standar deviasi, varians, skor terendah dan skor tertinggi.

b. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *Kolmogorov-*

smirnov, dengan asumsi kelompok sampel termasuk kedalam sampel kecil atau 30 kebawah. Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. Atau $P\text{-value} > 0,05$ maka data dinyatakan normal.
- 2) Jika nilai Sig. Atau $P\text{-value} < 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal.

c. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antar variabel. Dalam hal ini menggunakan korelasi *bivariate/product moment pearson*. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. Atau $P\text{-value} > 0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat hubungan.
- 2) Jika nilai Sig. Atau $P\text{-value} < 0,05$ maka dinyatakan terdapat hubungan.

d. Uji Regresi

Uji regresi dilakukan terutama untuk tujuan peramalan, dimana dalam model tersebut ada sebuah variabel terikat dan variabel bebas. Dalam penelitian ini, menggunakan uji regresi berganda karena terdapat dua variabel terikat dan dua variabel bebas. Dasar pengambilan keputusan adalah:

- 1). Jika nilai Sig. Atau probabilitas $> 0,05$, maka korelasi dinyatakan tidak nyata
- 2). Jika nilai Sig. Atau probabilitas $< 0,05$, maka korelasi dinyatakan sangat nyata

2. Uji Hipotesis

Hipotesis 1:

Terdapat hubungan antara power tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hang*.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara power tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hang*

H_1 : Terdapat hubungan antara power tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hang*

Jika probabilitas (Sig.) $> 0,05$, maka H_0 diterima

Jika probabilitas (Sig.) $< 0,05$, maka H_0 ditolak

Hipotesis 2:

Terdapat hubungan antarapower tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hitchkick*

H₀: Tidak terdapat hubungan antara power tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hitchkick*

H₁: Terdapat hubungan antara power tungkai dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hitchkick*

Jika probabilitas (Sig.) > 0,05, maka H₀ diterima

Jika probabilitas (Sig.) < 0,05, maka H₀ ditolak

Hipotesis 3:

Terdapat hubungan antara fleksibilitas togok dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hang*

H₀: Tidak terdapat hubungan antara fleksibilitas togok dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hang*

H₁: Terdapat hubungan antara fleksibilitas togok dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hang*

Jika probabilitas (Sig.) > 0,05, maka H₀ diterima

Jika probabilitas (Sig.) < 0,05, maka H₀ ditolak

Hipotesis 4:

Terdapat hubungan antara fleksibilitas togok dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hitchkick*

H₀: Tidak terdapat hubungan antara fleksibilitas togok dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hitchkick*

H₁: Terdapat hubungan antara fleksibilitas togok dengan hasil lompatan pada nomor lompat jauh gaya *hitchkick*

Jika probabilitas (Sig.) > 0,05, maka H₀ diterima

Jika probabilitas (Sig.) < 0,05, maka H₀ ditolak

Deni Mardiana, 2015

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TOGOK DENGAN HASIL LOMPATAN PADA NOMOR LOMPAT JAUH GAYA HANG DAN GAYA HITCHKICK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu