

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Dalam melakukan penelitian diperlukan pemilihan metode yang tepat sehingga dapat memberikan kemudahan untuk memecahkan masalah yang diteliti. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2009; hlm, 2) “Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Sehingga dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

Adapun metode yang digunakan untuk menguji kebenaran dari suatu hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu proses pencarian data untuk memecahkan masalah dengan menggunakan metode latihan dan tes. Mengenai metode eksperimen ini dikemukakan oleh Sugiyono (2009; hlm, 72) “metode eksperimen dapat diartikan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Dalam penelitian ini menggunakan metode latihan *interval* dan metode latihan *fartlek* dalam pemberian latihannya atau perlakuannya. Tes yang dilakukan adalah tes lari 800m.

B. Desain Penelitian

Untuk langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan alur yang menjadi pegangan agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah di tetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diinginkan akan sesuai dengan harapan. Maka peneliti menggunakan sebuah desain penelitian. Menurut Arikunto (2010; hlm, 90) “desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test Group Design*. Mengenai hal ini Arikunto (2006; hlm, 85) menjelaskan bahwa:

Osidah Widawati, 2015

PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE LARI INTERVAL DENGAN METODE LARI FARTLEK TERHADAP HASIL LARI 800 M.

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

“Desain *Pre-test Post-test Group* dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen”. Dengan kata lain desain penelitian ini menggunakan dua kali pengumpulan data yaitu dengan melakukan *pre-test* dan *post-test*.

Pengukuran pertama dilakukan melalui tes awal (*pre-test*) dan pengukuran ke-dua melalui tes akhir (*post-test*). Tes awal dilakukan dengan tujuan untuk mengambil data sebelum diberikan *treatment*, dan tes akhir dilakukan untuk mengambil data setelah diberikan *treatment*. Penetapan kelompok dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *matching* setelah tes awal yang selanjutnya dibagi dua kelompok dengan sistem A-B-B-A yaitu misalnya rangking pertama di kelompok “A” (metode latihan *interval*), rangking kedua di kelompok “B” (metode latihan *fartlek*), rangking ketiga di kelompok “B”, rangking keempat di kelompok “A”, dan seterusnya. Sehingga membentuk dua kelompok sampel yang seimbang. Lebih jelasnya seperti yang tertera di lampiran.

Di bawah ini adalah gambar “*Pre-test dan Post-test Group Design*” menggunakan “*Matched Subject*”.

Kelompok eksperimen (A)	O ₁	M	X ₁	O ₂
Kelompok eksperimen (B)	O ₁	M	X ₂	O ₂

Gambar 3.1
Desain Penelitian

Sumber: Arikunto (2006; hlm, 85)

Keterangan:

A : Kelompok metode latihan *interval*

B : Kelompok metode latihan *fartlek*

O₁ : Tes Awal

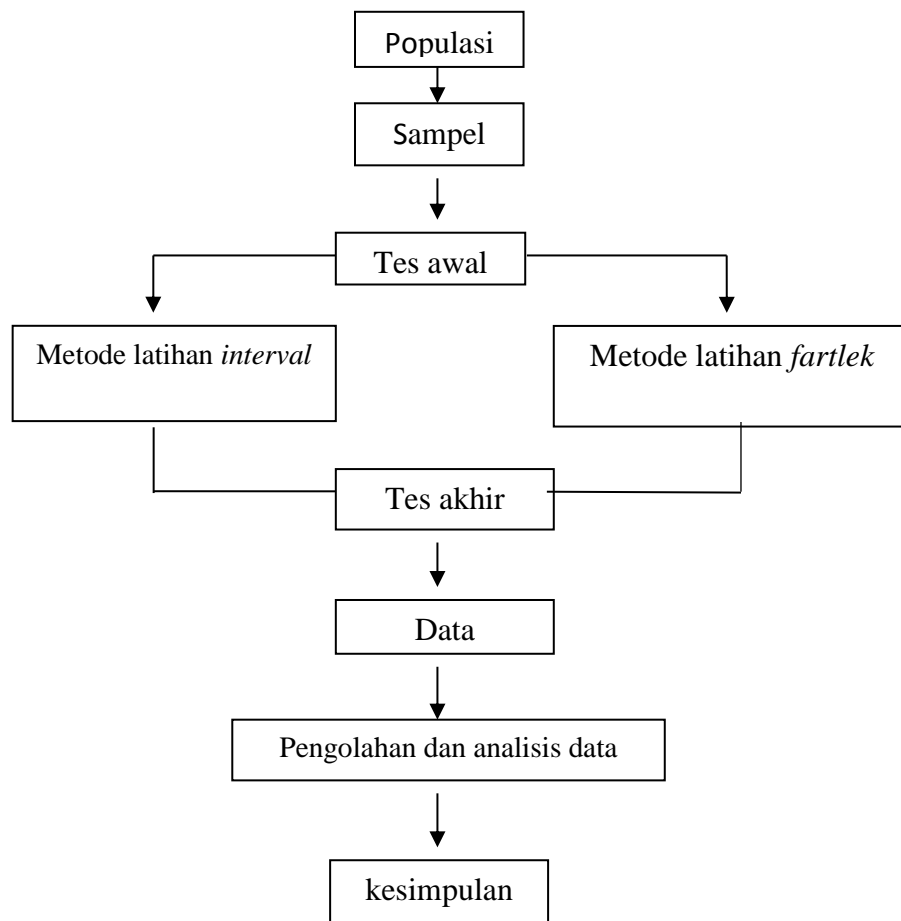
M : *Matching*

X₁ : *Treatment (metode latihan interval)*

X₂ : *Treatment (metode latihan fartlek)*

O₂ : Tes Akhir

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2
Gambar langkah-langkah penelitian
 Sumber : Rizki. Haris. A (2015); Hlm, 29

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek yang akan diteliti. Menurut Sugiyono, (2009; hlm, 80) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Mengenai populasi menurut Arikunto (2006; hlm, 130) mengatakan bahwa :“ Populasi ialah keseluruhan subjek penelitian”.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa atau atlet Atletik PPLP Jawa Barat yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006; hlm, 131) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi”. Pengambilan sampel yang penulis lakukan dengan cara teknik sampel bertujuan atau *purposive sample*. Menurut Arikunto (2006; hlm, 139) “sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan”. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa atau atlet Atletik PPLP Jawa Barat namun yang menjadi sampel atlet perempuan yang berjumlah 13 orang.

D. Instrumen Penelitian

Dalam pengumpulan data untuk mengetahui kemampuan awal dan kemampuan setelah diberikan perlakuan, penulis menggunakan tes lari 800m sebagai alat tes nya

Ada pun alat-alat pendukung nya :

1. *Stopwatch*
2. Peluit
3. Lintasan lari tartan
4. *Cones*
5. Alat tulis

E. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Tes

Tempat penelitian ini dilaksanakan dilapangan gor padjajaran lintasan atletik tartan di bandung. Pemilihan tempat tersebut didasari bahwa lapangan tersebut tempatnya cukup memadai untuk terlaksananya suatu test. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama enam minggu. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu hari selasa, kamis, dan sabtu. Setiap

pukul 15.00 WIB sampai dengan selesai. Hal ini didasarkan pada pendapat Bompa (1990; 86) menyatakan bahwa: "siswa atau atlet berlatih 3 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih". Latihan yang dilakukan terdiri dari tiga bagian yaitu latihan pemanasan, inti, dan pendinginan. Adapun uraian latihannya adalah sebagai berikut:

1. Latihan pemanasan

Sebelum melakukan latihan inti, subyek di instruksikan untuk melakukan pemanasan dengan bimbingan dari peneliti, yaitu melakukan peregangan statis, lari mengelilingi lapangan, dan peregangan dinamis yang lamanya kurang lebih 10 menit pada tahap ini ditekankan untuk anggota tubuh bagian bawah, karena latihan inti menuntut kesiapan dari seluruh anggota tubuh khususnya adalah otot tungkai dan kaki. Setelah itu denyut nadi subyek dihitung untuk mengetahui kesiapan subyek untuk melakukan latihan inti.

2. Latihan inti

Setelah melakukan pemanasan, siswa selanjutnya melakukan latihan inti sesuai dengan bentuk latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok. Untuk kelompok A diberi metode latihan *interval* dan kelompok B diberi metode latihan *fartlek*. Adapun program latihan dari kedua bentuk latihan tersebut dapat dilihat pada lampiran.

3. Latihan pendinginan

Setelah melakukan latihan inti, siswa atau atlet diinstruksikan untuk melakukan latihan peregangan dengan suatu bimbingan, yaitu melakukan lari-lari kecil yang dilanjutkan dengan gerakan pelepasan yang lamanya kurang lebih 10 menit. Tahap ini ditetapkan pada anggota tubuh yang telah melakukan aktivitas yaitu otot-otot tungkai dan kaki.

F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, diperlukan pengolahan dan analisis data untuk menerima atau menolak hipotesis. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan penghitungan komputer dengan menggunakan program *SPSS 15*, karena program ini ditujukan kepada

pengguna statistik untuk mempermudah perhitungan statistik untuk memperoleh output statistik yang akurat dan dapat dimengerti. Adapun langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut :

1. Pengolahan dan analisis data menggunakan SPS

