#### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

## 3.1. Lokasi dan Subjek/Sampel Penelitian

#### 3.1.1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitiannya. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di lapangan dan kelas SMA Negeri 1 Rancaekek Kab. Bandung.

## 3.1.2. Subjek Penelitian

Dalam menyusun suatu penelitian hingga menganalisis data untuk mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data pada penelitian disebut populasi dan sampel.

### 3.1.3. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek atau objek yang akan diteliti, berkaitan dengan populasi Sugiyono (2013, hlm 117) menjelaskan bahwa:

Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek, yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, jadi populasi bukan hanya orang,tetapi juga obyek dari benda-benda alam yang lain.

Populasi bukan hanya sekedar subjek yang bersifat hidup, dalam hal ini adalah manusia, namun populasi juga mengandung unsur objek atau benda yang bersifat tidak hidup dalam hal ini tempat, dan benda yang ada di sekitarnya. Hal itu diperkuat oleh pendapat ahli, menurut Sugiyono (2013, hlm. 117) menyatakan bahwa

Populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek dan benda-benda yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek-objek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Sejalan dengan pendapat diatas, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Rancaekek.

#### 3.2. Sampel

Berkenaan dengan sampel, Sugiyono (2013, hlm. 118) menjelaskan bahwa "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Apabila sebuah populasi tergolong dalam kategori besar maka peneliti tidak akan memaksakan mempelajari seluruh populasi yang ada karena beberapa keterbatasan, misalnya waktu dan materi. Maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi dengan syarat sampel tersebut harus mewakili dari populasi. Seperti yang di jelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 118) bahwa:

Sampel bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Untuk teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis yaitu teknik Cluster Sampling. Menurut Sugiyono (2013,hlm. 121) "dikatakan teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misal penduduk dari suatu negara, propinsi atau kabupaten. Untuk menentukan penduduk mana yang akan dijadikan sumber data, maka pengambilan sampelnya berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan.

#### 3.3. Metode Penelitian

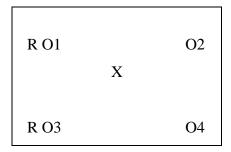
Dalam sebuah penelitian diperlukan pembuktian salah satunya dengan menggunakan metode dari penelitian tersebut. Dalam suatu penelitian metode adalah cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan dalam penelitian itu. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Menurut Arikunto (2006, hlm. 151) yaitu: "Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian". Pendapat lain juga diungkapkan oleh Sugiyono (2013, hlm. 3) yang menjelaskan bahwa "Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.". Kesimpulan yang dapat diambil dari kedua pendapat diatas yaitu Metode penelitian adalah tata cara

Hendri Nopian, 2016

bagaimana suatu penelitian akan dilaksanakan untuk memperoleh data dan hasil penelitian.

#### 3.4. Desain Penelitian

Sebelum memulai penelitian sangatlah penting untuk menentukan desain penelitian. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut sugiyono (2013, hlm.13) metode kuantitatif merupakan metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode yang akan digunakan dalam peneiltian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2013, hlm.107) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode yang akan digunakan oleh peneliti yaitu Pretest-Posttest Control Group Design. Menurut Sugiyono (2013, hlm.112-113) Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 3.1

Sumber: Sugiyono (2013,hal 112)

# 3.5. Definisi Operasional

Menurut Nazir (2005) "Definisi operasional adalah "suatu definisi yang diberikan kepada variabel atau konstrak dengan cara memberikan arti, atau

Hendri Nopian, 2016

menspesifikasikan kegiatan yang diperlukan untuk mengukur konstrak atau variabel tersebut". Kemudian definisi operasional juga diperlukan untuk menghindari kekeliruan dalam memahami permasalahan, perlu adanya penjelasan mengenai istilah-istilah yang ada dalam variabel penelitian. Untuk menghindari kesalahan pengertian istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis menafsirkan penjelasan mengacu pada penafsiran pakar-pakar, istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1. Pengaruh dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), "pengaruh adalah "daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang".
- 2. Permainan tradisional menurut Uhamisastra (2010, hlm. 1) menjelaskan bahwa "permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain".
- Perilaku sosial menurut Rusli Ibrahim (dalam Didin Budiman, 2010, hlm.
   menjelaskan bahwa "Perilaku sosial adalah ketergantungan yang merupakan keharusan untuk menjamin kebenaran manusia".
- 4. Lari jarak pendek atau sprint menurut Hendrayana (2007,hlm. 5) adalah berlari dengan kecepatan tinggi atau berlari dengan secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain.

#### 3.6. Instrumen Perilaku Sosial

Instrumen yang digunakan dalam pembahasan ini yaitu angket atau kuesioner. Sehubungan dengan angket atau kuesioner dijelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 199) sebagai berikut: "Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya".

Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub komponen, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir

Hendri Nopian, 2016

pertanyaan atau pernyataan itu merupakan gambaran tentang perilaku sosial siswa. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Untuk memudahkan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan atau pernyataan angket serta alternatif jawaban yang tersedia, maka responden hanya diperkenankan untuk menjawab salah satu alternatif jawaban. Jawaban yang dikemukakan oleh responden didasarkan pada pendapatnya sendiri atau suatu hal yang dialaminya.

Langkah-langkah penyusunan angket adalah sebagai berikut:

# 3.6.1. Melakukan Spesifikasi Data.

Maksudnya untuk menjabarkan ruang lingkup masalah yang akan diukur secara terperinci. Untuk lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data tersebut, maka penulis tuangkan dalam bentuk kisi-kisi yang mengacu pada pendapat ahli tentang perilaku sosial adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Angket Tentang Perilaku Sosial menurut Sugiyono.

DEFINISI	DEFINISI	INDIZATOD	CUD INDUZATOD	
KONTEKSTUAL	OPERASIONAL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	
Perilaku Sosial	Suatu reaksi untuk		a. Patuh kepada	
Menurut Budiman	menanggapi orang		aturan	
(2010, hlm.17)	lain dengan cara-			
perilaku sosial	cara yang berbeda-	1. Disipli	b. Berperilaku	
seseorang itu	beda, tergantung	n	tertib	
tampak dalam pola	kondisi psikis			
respon antar orang	orang tersebut pada		c. Tanggung	
yang dinyatakan	saat itu.		jawab	
dengan hubungan			a. Saling tolong	
timbal balik antar		2. Kerjas	menolong	
orang yang		ama		
dinyatakan dengan			b. Mengutamaka	

Hendri Nopian, 2016

hubungan timbal			n kebersamaan
balik antar pribadi.	Dimensi dalam		
Perilaku sosial juga	perilaku sosial		c. Saling percaya
identik dengan	terdapat 5 jenis		a. Sopan kepada
reaksi seseorang	dimensi yaitu 1)		teman
terhadap orang lain.	disiplin 2) mampu		
	bekerjasama 3)	2 Manak	b. Menghargai
	Mampu	3. Mengh	kemampuan orang lain
	mengharagai orang	argai	
	lain baik dari		c. Tidak
	pendapat, hasil		merendahkan orang
	karya serta kondisi-		lain
Menurut Helm dan	kondisi oranglain		a. Menerima dan
Turner (dalam	4) Mampu berbagi	4. Memb	memberi saran
Simanungkalit,	dengan orang lain	antu	
2011, hlm. 24)	dalam hal apapun	antu	b. Menolong
bahwa jenis perilaku	5) membantu orang		orang lain
sosial dapat dilihat	lain.		a. Saling
dari dimensi yaitu :			memberi semangat
1) Displin 2)			
Mampu bekerjasama			b. Simpati
dengan orang lain 3)		5. Berbag	
Mampu menghargai		i	
baik dalam		_	
menghargai			
pendapat, hasil			
karya orang lain			
serta kondisi-kondisi			

Hendri Nopian, 2016

yang ada pa	da orang
lain 4)	Berbagi
dengan oran	g lain 5)
Membantu	orang
lain.	

### 3.6.2. Penyusunan Angket

Dalam alternatif jawaban dari pertanyaan yang diberikan peneliti, peneliti memberikan bobot skor sebagai skor pernyataan yang telah diisi oleh responden. Bobot skor yang dipakai dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert menurut Sugiyono (2013, hlm. 134) yaitu Untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut variabel penelitian. Dengan skala Likert, maka variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tesebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut:

**Tabel 3.2**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

NO	Alternatif Jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	5	1

Hendri Nopian, 2016

2	Setuju (S)	4	2
3	Ragu-ragu (R)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 3.2 menjelaskan bahwa jika pernyataan dalam angket merupakan pernyataan yang positif maka skor untuk jawaban responden yang menyatakan sangat setuju = 5, setuju = 4, ragu-ragu = 3, tidak setuju = 2 dan sangat tidak setuju = 1. Begitu pula sebaliknya, jika pernyataan angket merupakan pernyataan negatif, maka skor untuk jawaban repsonden yang menyatakan sangat setuju = 1, setuju = 2, ragu-ragu = 3, tidak setuju = 4 dan sangat tidak setuju = 5.

Perlu penulis jelaskan bahwa dalam menyusun pernyataan-pernyataan agar responden dapat menjawab salah satu alternatif jawaban tersebut, maka pernyataan-pernyataan itu disusun dengan berpedoman pada penjelasan Surakhmad (1998, hlm 184) sebagai berikut:

- 1. Rumuskan setiap pernyataan sejelas-jelasnya dan seringkas-ringkasnya
- 2. Mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negatif
- 3. Sifat pernyataan harus netral dan obyektif
- 4. Mengajukan hanya pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain
- 5. Keseluruhan pernyataan dalam angket harus sanggup mengumpulkan kebulatan jawaban untuk masalah yang kita hadapi

Dari uraian tersebut, maka dalam menyusun pernyataan dalam angket ini harus bersifat jelas, ringkas dan tegas. Pernyataan-pernyataan angket penelitian ini dapat dilihat pada lampiran.

## 3.6.3. Uji Coba Angket

Angket yang telah disusun harus diuji cobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap butir pertanyaan-pernyataan. Dari uji coba angket akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini. Angket tersebut diberikan kepada para sampel penelitian sebanyak 30 orang. Sebelum para sampel mengisi angket tersebut, penulis memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisiannya.

Langkah-langkah dalam mengolah data untuk menentukan validitas instrumen tersebut adalah dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 2.2.

## 3.7. Instrumen Kemampuan Gerak Lari Sprint

Dalam mengumpulkan data dari suatu sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen dan teknik pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik observasi. Sudjana (2001, hlm. 109) menjelaskan tentang observasi sebagai alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkah laku individu atau proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen atau alat ukur yang sudah ada, yang dibuat oleh Setiawan (2014, hlm. 28). Untuk mempertegas penilaian keterampilan gerak lari sprint peneliti mengambil tolak ukur keterampilan dari beberapa ahli dari mulai start, mempertahankan gerakan lari, sampai finish. Tes lari menggunakan tes dengan jarak 60 meter, Nurhasan (2013,hlm 120) bahwa: untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Putra dan Putri butir-butir tesnya terdiri dari: Tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari jauh (1000 meter putra dan 800 meter putri).

Kisi-kisi penilaian yang digunakan sesuai dengan penjelasan yang sudah dipaparkan sebagai berikut :

### 3.7.1. Awalan Mulai Start

Hendri Nopian, 2016

Cara start menurut Hendrayana (2007, hlm.53-54). Pada saat "bersedia" sprinter telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal. Siap sprinter bergerak ke posisi start secara optimal. Pada saat "ya" pelari meninggalkan start block dan melakukan langkah:

- 1. "Bersedia" pelari mengambil posisi start diatas balok start. Kedua lengan selebar bahu, kedua tangan berada dibelakang garis start, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf "v", kedua tangan ditempatkan menempel ditanah.
- 2. "siap" pinggul keatas dan kedepan sudut lutut tungkai depan 80-90 derajat. Lutut tungkai belakang sudut 110 sampai 130 derajat.
- 3. "ya" tungkai depan diluruskan dengan serentak dan tungkai belakang digerakkan lurus kedepan. Kedua lengan digerakkan dengan kuat untuk mengimbangi gerakan yang sangat kuat dari kedua tungkai.

## 3.7.2. Gerak Lari

Menurut Eddy Purnomo (2007, hlm. 23). Dalam berlari dibagi menjadi beberapa tahapan, pertama tahap topang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong. Kedua tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan (recovery). Tahap topang bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan kedepan. Sifat-sifat teknisnya mendarat pada telapak kaki, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortasi, kaki ayun dipercepat, pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horisontal. Phase layang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan kedepan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah. Sifat-sifat teknisnya lutut kaki ayun bergerak kedepan dan keatas, lutut kaki topang bengkok dalam phase pemulihan, ayunan lengan aktif namun relaks, berikutnya kaki topang bergerak ke belakang.

#### **3.7.3. Finish**

Pada saat akan memasuki finish menurut Muniasari (2008,hlm. 16):

Hendri Nopian, 2016

- 1. Tetap berlari dan menambah kecepatan
- 2. Tidak merubah irama lari
- 3. Mencondongkan dada kedepan, ayunkan kedua tangan kebawah kebelakang
- 4. Pada saat memasuki finish mendahulukan dada.

# 3.8. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian yang dikutip dari skripsi Toton Setiawan (2014,hlm. 30)

Tes Gerak Dasar Lari	Nilai Tes Awal		Jumlah
	0	1	
1. Start			
a. "Bersedia" Pelari			1
mengambil posisi start diatas			
balok start. Kedua Lengan			
selebar bahu, kedua tangan			
berada dibelakang garis start,			
jari-jari dan ibu jari			
membentuk huruf v , kedua			
tangan ditempatkan ditempel			
ditanah.			
b. Lutut kaki belakang			1
nempel ditanah			
c. "siap" pinggul keatas			1
dan kedepan sudut lutut			
tungkai depan 80-90 derajat.			

Hendri Nopian, 2016

Lutut tungkai belakang sudut		
110 sampai 130 derajat.		
		1
		1
menghentakan dan berlari		
meninggalkan balok start.		
Jumlah skor kriteria start		4
2. Gerak lari		
a. Topang depan dengan		1
memperkecil hambatan saat		
menyentuh tanah dan		
memaksimalkan dorongan ke		
depan.		
b. Ayunan tangan cepat		1
serta ada dorongan kedepan.		
c. Phase melayang		1
dengan lutut paha kaki ayun		
naik dengan cepat ke suatu		
posisi horizontal		
d. Phase pemulihan,		1
ayunan lengan aktif namun		
relaks, berikutnya kaki topang		
bergerak ke belakang dengan		
mempertahankan kecepatan.		
Jumlah skor		4
3. Finish		
a. Tetap berlari		1
mempertahankan kecepatan		

Hendri Nopian, 2016

b. Tidak merubah irama		1
lari		
c. Mencondongkan dada		1
kedepan, ayunkan kedua		
tangan kebawah kebelakang		
d. Pada saat memasuki		1
finish mendahulukan dada,		
kecepatan stabil atau		
bertambah.		
Jumlah skor		4
Jumlah total skor		12

#### Kriteria Penilaian.

## A. Start

- 1. Beri nilai 4 apabila dalam 4 kategori dapat dilakukan dengan baik
- 2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
- 3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
- 4. Beri nilai 1 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan
- 5. Beri nilai 0 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan
- B. Mempertahankan gerakan lari
- 1. Beri nilai 4 apabila dalam 4 kategori dapat dilakukan dengan baik
- 2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
- 3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
- 4. Beri nilai 1 apabila dalam 3 kategori tidak dapat dilakukan
- 5. Beri nilai 0 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan
- C. Finish

Hendri Nopian, 2016

- 1. Beri nilai 4 apabila dalam 4 kategori dapat dilakukan dengan baik
- 2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
- 3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
- 4. Beri nilai 1 apabila dalam 3 kategori tidak dapat dilakukan
- 5. Beri nilai 0 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan

## Kategori penyekoran

Kategori dari setiap gerakan akan diberi nilai sebagai berikut :

- (4) = Sangat baik
- (3) = Baik
- (2) = Cukup baik
- (1) = Kurang baik

## 3.9. Kategori Penyekoran

Peneliti menentukan kategori penyekoran sebagai berikut :

Kategori dari setiap gerakan yang dilakukan oleh responden peneliti akan menilai dari setiap gerakan-gerakan dengan angka (4) = sangat baik, (3) = baik, (2) = cukup baik, (1) = kurang baik.

## 3.10. Cara penghitungan

Cara penghitungan data yang telah didapat menggunakan Aplikasi SPSS Versi 2.2.