

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi, Populasi Dan Sampel Penelitian**

Dalam sebuah penelitian, tentu memerlukan Populasi dan Sampel untuk memperoleh data yang diinginkan. Dalam penelitian kali ini, peneliti menentukan populasi, sampel dan lokasi penelitian sebagai berikut:

##### **1. Lokasi penelitian**

Lokasi penelitian mengenai skripsi ini akan dilaksanakan di SMAN 1 Subang Kuningan yang beralamatkan di Jl H.O. Iskandar No. 04 Desa Subang Kec. Subang Kab. Kuningan

##### **2. Populasi**

Setiap penelitian yang dilaksanakan oleh seorang peneliti terlebih dahulu perlu menentukan populasi yang dapat dijadikan sebagai sumber data untuk keperluan penelitiannya, populasi tersebut dapat berbentuk manusia, nilai-nilai dokumen dan peristiwa yang dijadikan objek penelitian. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan Menurut Arikunto (2010, hlm. 173) menjelaskan bahwa: “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Sesuai pendapat diatas maka populasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw SMA N 1 Subang Kuningan sebanyak 11 orang.

##### **3. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini, penulis menggunakan *total sampling*. Pemilihan sampel tersebut berpedoman pada Arikunto (2010:112) yang mengatakan bahwa “apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya

merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika semua objeknya besar dapat diambil sebagai perwakilan yang mewakili populasi yang ada.” Berdasarkan pada penjelasan tersebut maka jumlah sampel penelitian ini ditetapkan sebanyak 11 orang atlet sepak takraw SMA N 1 Subang Kuningan.

## **B. Metode penelitian**

Pada sebuah penelitian tentu selalu diperlukan metode, penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan dan analisis data. Metode penelitian membicarakan mengenai tata cara pelaksanaan penelitian, sedangkan prosedur penelitian membicarakan urutan kerja penelitian dan teknik penelitian membicarakan alat-alat yang digunakan dalam mengukur atau mengumpulkan data penelitian.

Sejalan dengan penelitian yang akan dilaksanakan ini, Suharsimi Arikunto (2006:160) mengemukakan bahwa: “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Adapun metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Arikunto (2006) menjelaskan “penelitian deskriptif merupakan penelitian yang diwujudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada suatu penelitian yang digunakan”.

Metode deskriptif dapat memecahkan serta menyelidiki masalah yang diteliti dan dapat menggambarkan keadaan yang terjadi dengan maksud untuk mendapatkan gambaran umum yang jelas, sistematis, dan akurat mengenai, fakta-fakta, sifat-sifat hubungan fenomena yang diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif. Karena pada penelitian ini tidak melakukan kontrol dan manipulasi variabel penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Metode yang dimaksud untuk mengumpulkan data-data mengenai kondisi fisik dan psikologis atlet pelatda gulat jawa barat yaitu meliputi tes:

## **C. Definisi Operasional**

Andika Manggala, 2017

*RPOFIL PERCAYA DIRI DAN VO2 MAX ATLET SEPAK TAKRAW*

*SMAN 1 SUBANG KUNINGAN*

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

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering berbeda sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dan ketidakcocokan atau mengaburkan pengertian. Oleh karena itu, penulis menafsirkan penjelasan ini dengan mengacu pada pakar olahraga sebagai berikut:

1. Menurut Saranson (1993) dalam Komarudin (2013: hlm 68) mengungkapkan bahwa “kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan ingin sukses”.
2. VO2Max, menurut Matjan (2009:16) menyatakan bahwa: “VO2Max merupakan jumlah O<sub>2</sub> maksimal yang digunakan oleh tubuh ketika melakukan aktifitas fisik dalam suasana aerobik”.

#### **D. Instrumen penelitian**

Instrumen yang digunakan harus sesuai dengan pertanyaan penelitian. Artinya instrumen yang digunakan harus dapat mengukur sesuatu yang ingin diukur. Tentang hal tersebut oleh Nurhasan da Cholil (2007:6) dikatakan “Dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu obyek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan obyek tersebut secara obyektif”. Untuk mencari data mengenai kondisi psikologis dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan menggunakan instrument berupa angket untuk memperoleh gambaran mengenai kontrol diri dan disiplin atlet di lapangan. Angket yang digunakan dalam penelitian adalah angket berjenis tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan cek (√). Angket yang digunakan menggunakan skala Likert dengan alternated respon pertanyaan terentang antara satu sampai lima. Kelima alternatif respon tersebut diurutkan dari kemungkinan kesesuaian tertinggi sampai dengan kemungkinan kesesuaian terendah, yaitu: 1) Sangat Sesuai (SS); 2) Sesuai (S); 3) Kadang-kadang (K); 4) Tidak Sesuai (TS); dan 5) Sangat Tidak Sesuai (STS).

Instrument untuk mengungkap kepercayaan diri, penulis mengutip teori dari Vealey (1986) yang sebelumnya telah diadopsi oleh Saepudin (2014) dan telah dilakukannya uji validitas dan reliabilitas oleh penulis sebelumnya pada sampel yang bukan sebenarnya.

Selain instrumen untuk mencari data mengenai kondisi kepercayaan diri atlet di atas, Untuk memperoleh data mengenai VO2Max atlet maka instrumen yang digunakan adalah Bleep Tes.

Tujuan : Untuk mengukur daya tahan kardiovaskular VO2 Max

Alat/Fasilitas : a. Pita Candence (irama) untuk lari bolak-balik  
 b. Laptop/Komputer  
 c. Audio System  
 d. Lintasan lari jarak 20 meter pada permukaan datar dan tidak licin  
 e. Stopwatch  
 f. Kerucut pembatas  
 g. Formulir tes dan alat tulis

Pelaksanaan :

1. Lari kearah ujung/akhir yang berlawanan dan sentuhkan satu kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi “tut”
2. Apabila telah sampai pada bunyi “tut” harus bertumpu pada titik putar menanti bunyi kemudian lari kearah yang berlawanan agar dapat mencapai tepat pada saat tanda berikutnya berbunyi
3. Kecepatan lari harus semakin bertambah cepat karena waktu akan pada semakin pendek.
4. Harus mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan
5. Gerakan balikan yaitu berputar bukan membuat belokan karena akan memakan waktu lebih banyak
6. Panitia harus memberhentikan peserta apabila peserta tertinggal tanda bunyi “tut” dua kali lebih dari dua langkah di belakang garis ujung.

Penilaian

Catat level dan shuttle run terakhir yang dapat dilakukan atau diselesaikan oleh peserta lalu di konversikan ke dalam table untuk dapat di ketahui prediksi kemampuan aerobiknya



**Beep Test Recording Sheet**

Date: \_\_\_\_\_ Time: \_\_\_\_\_ Conditions: \_\_\_\_\_

Level 1	1 2 3 4 5 6 7
Level 2	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 3	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Level 21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Gambar 3.1.

Andika Manggala, 2017

*RPOFIL PERCAYA DIRI DAN VO2 MAX ATLET SEPAK TAKRAW*

*SMAN 1 SUBANG KUNINGAN*

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

## Lembar Catatan *Bleep Test*

**Tabel 3.1**  
**Penilaian Tingkat VO2 Max**

Kategori	VO2 Max			
	< 30 Tahun	30 – 39 Tahun	40 – 49 Tahun	> 50 Tahun
Sangat Buruk	< 25,0	< 25,0	< 25,0	
Buruk	25,0 – 33,7	25,0 – 30,1	25,0 – 26,4	< 25,0
Sedang	33,8 – 42,5	30,2 – 39,1	26,5 – 35,4	25,0 – 33,7
Baik	42,6 – 51,5	39,2 – 48	35,5 – 45,0	33,8 – 43,0
Sangat Baik	> 51,6	> 48	> 45,1	> 43,1

### E. Proses Pengambilan Instrumen

#### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Item

Untuk menguji validitas alat ukur, terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkapkan pengendalian emosi atlet. Pengujian alat pengumpul data menggunakan rumus *product-moment* yang dituliskan dalam Riduwan (2012:138) sebagai berikut :

$$r_{\text{hitung}} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{\text{hitung}}$  = Koefisien Korelasi

$\sum xi$  = Jumlah skor item

Andika Manggala, 2017

**RPOFIL PERCAYA DIRI DAN VO2 MAX ATLET SEPAK TAKRAW**

**SMAN 1 SUBANG KUNINGAN**

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

$\Sigma y_i$  = Jumlah skor total (seluruh item)

$n$  = Jumlah responden

Pada instrument kepercayaan diri dari setiap butir pernyataan yang berjumlah 14 butir pernyataan, diperoleh 14 butir yang valid. Angket kepercayaan diri dari Vealey (1986) telah di uji kepada 15 orang sampel bukan sebenarnya, dan nilai reliabilitas instumen adalah 0,947.

## 2. Prosedur Pengolahan Data

1. Menghitung nilai rata-rata dari setiap kelompok sampel:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = Skor rata-rata yang dicari  
 $X_i$  = Jumlah skor  
 $\Sigma$  = “sigma” yang berarti Jumlah  
 $n$  = Jumlah sampel

2. Menghitung Simpangan baku:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan :

$S$  = Simpangan baku yang dicari  
 $n-1$  = Jumlah sampel dikurangi satu  
 $\sum (X - \bar{X})^2$  = Jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata

## F. Teknik pengumpulan data

Verifikasi data adalah suatu langkah pemeriksaan terhadap data yang diperoleh dalam rangka pengumpulan data, sehingga verifikasi data ini bertujuan untuk menyeleksi atau memilih data yang memadai untuk diolah, dengan cara memilih lembar daftar cek yang telah diisi dengan lengkap. Dari hasil verifikasi

tersebut diperoleh data yang diisikan responden menunjukkan kelengkapan dan cara pengisian yang sesuai dengan petunjuk, atau jumlah data sesuai dengan subjek dan semuanya memenuhi persyaratan untuk dapat diolah.

### 1. Pensekoran

Instrumen dalam penelitian kuantitatif adalah menggunakan kuisioner atau angket. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian adalah angket tertutup, yaitu atlet diberi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang menggambarkan pengendalian emosi atlet disertai dengan alternative jawaban. Angket tertutup jawaban sudah disediakan sehingga atlet hanya bertugas memilih jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada soal yang telah disediakan dengan jawaban seperti pada Tabel 3.2.

**Tabel 3.2**  
**Pola Skor Opsi Alternatif Respons**  
*Model Summated Ratings (Likert)*

Pertanyaan	Skor Empat Opsi Alternatif Respon				
	SS	S	K	TS	STS
<i>Favorable (+)</i>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Pada alat ukur, setiap item diasumsikan memiliki nilai 1-5 dengan bobot tertentu. Bobotnya ialah:

- a. Untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 5.
- b. Untuk pilihan jawaban sesuai (S) memiliki skor 4.
- c. Untuk pilihan jawaban kadang-kadang (K) memiliki skor.
- d. Untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS) memiliki skor 2.
- e. Untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS) memiliki skor 1.

### 2. Analisis Data

Agar analisis data dalam penelitian ini berjalan dengan lancar, maka penulis menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melihat dan memutuskan hasil sah atau tidak sah. Setelah angket dibagikan kepada sumber data, penulis mengumpulkan kembali yang kemudian diperiksa untuk melihat dan memutuskan keabsahan pengisian angket tersebut. Karena dikhawatirkan dalam pengisian angket responden tidak mengisi pertanyaan sesuai dengan tata cara yang telah ditentukan.
2. Memberikan nilai pada setiap butir pertanyaan dalam angket yang telah dijawab oleh responden dengan criteria penilaian sebagaimana telah dijelaskan pada sub judul sebelumnya mengenai pensekoran.
3. Mengelompokkan setiap butir pertanyaan
4. Menjumlahkan nilai seluruh pertanyaan untuk setiap responden.
5. Menganalisa data untuk memperoleh kesimpulan penelitian.

Untuk memperoleh hasil akhir yaitu berupa gambaran pengendalian emosi atlet gulat Jawa Barat, penulis menggunakan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum X_1}{\sum X_n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Jumlah atau besarnya persentase yang dicari

$\sum X_1$  = Jumlah skor berdasarkan alternative jawaban

$\sum X_n$  = Jumlah skor total

Dengan menggunakan rumus tersebut di atas, maka akan diperoleh data yang hendak dicari. Untuk mempermudah dalam penafsiran dan penyimpulan data, dalam hal ini penulis memilih parameter yang dikemukakan oleh Arikunto dalam Sarwanto (2010:54), dengan menafsirkan kriteria penilaian persentase sebagai berikut. Tabel 3.3.

Andika Manggala, 2017

**RPOFIL PERCAYA DIRI DAN VO2 MAX ATLET SEPAK TAKRAW**

**SMAN 1 SUBANG KUNINGAN**

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

**Tabel 3.3**  
**Kriteria Frekuensi Persentase**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kriteria</b>
76 – 100%	Baik
56 – 75%	Cukup
40 – 55%	Kurang
< 40%	Tidak Baik