

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian melalui suatu cara yang sesuai dengan prosedur yang digunakan. Dalam hal ini Sugiyono (2016, hlm, 3) menjelaskan bahwa: “Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Penggunaan metode penelitian disesuaikan dengan kebutuhan untuk menyelesaikan permasalahan penelitian. Tidak semua metode bisa cocok digunakan untuk menyelesaikan semua permasalahan yang ada. Oleh karena itu pemilihan metode harus tepat sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan benar. Penggunaan metode harus dilihat dari efektivitas, efisiensi dan relevansinya.

Ada beberapa jenis metode penelitian yang sering digunakan untuk mendapatkan data dalam sebuah penelitian suatu menyelesaikan permasalahan, seperti metode historis, deskriptif, eksperimen dan *ex post facto* yang sering disebut juga kausal komparatif.

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini dengan melihat pertimbangan yang ada adalah dengan menggunakan metode penelitian *Ex Post Facto*. Menurut Sugiyono (2010, hlm. 7) “metode *ex post facto* merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut” Ciri utama dalam penelitian *ex post facto* dapat dijelaskan oleh Natsir (1999, hlm. 73) sebagai berikut “Sifat penelitian *ex post facto* yaitu tidak ada kontrol terhadap variabel. Variabel dilihat sebagaimana adanya”. Hal ini lebih lanjut diterangkan Arikunto (2002, hlm. 237) mengemukakan bahwa : “Pada penelitian ini, peneliti tidak memulai prosesnya dari awal, tetapi langsung mengambil hasil”.

Perlakuan pada penelitian *ex post facto* telah terjadi sebelum peneliti melakukannya. Furchan (2004, hlm. 383) menguraikan bahwa: “penelitian *ex post facto* adalah penelitian yang dilakukan sesudah

perbedaan-perbedaan dalam variabel bebas terjadi karena perkembangan suatu kejadian secara alami”.

Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang variabel-variabel bebasnya telah terjadi. Perlakuan atau *treatment* tidak dilakukan pada saat penelitian berlangsung, sehingga penelitian ini biasanya dipisahkan dengan penelitian eksperimen. Peneliti dalam *ex post facto* tidak dapat melakukan manipulasi atau *treatment* terhadap variabel-variabel bebasnya, hal ini menunjukkan bahwa perubahan dalam variabel-variabelnya sudah terjadi.

Berdasarkan kutipan tersebut maka metode yang berusaha menggambarkan, menjelaskan, dan melukiskan situasi, dan kejadian yang telah terjadi. Maka dapat dilihat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi lari salah satunya yaitu hasil catatan waktu yang meningkat dari tahun 2016 ke 2017.

Sedangkan berdasarkan ciri-ciri metode deskriptif diatas dapat digambarkan bahwa dalam penelitian ini data yang diperoleh itu dikumpulkan, disusun, dijelaskan, dan dianalisis, yang berguna untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai Gambaran Hasil Lari Sprint 30 Meter Kelas 5-6 Putri Pada Perlombaan Potensi Atletik Tahun 2016 Dan 2017.

## **B. Populasi dan Sampel**

Populasi dan sampel merupakan bagian dari penelitian penulis, ketelitian menentkan populasi dan sampel akan sangat berpengaruh pada keberhasilan penelitian yang dilakukan.

### **1. Populasi**

Pengertian populasi menurut Sugiyono (2012, hlm. 117) menjelaskan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”.

Berdasarkan pengertian tersebut populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswi sekolah dasar kelas 5-6 yang mengikuti perlombaan potensi atletik tahun 2016 dan 2017. Dalam populasi penelitian ini berjumlah 12 siswi kelas 5-6, dan populasi tersebut ditentukan karena mengikuti perlombaan potensi atletik pada tahun 2016 dan 2017.

**Esa Restu Friyadi, 2018**

**GAMBARAN HASIL LARI SPRINT 30 METER KELAS 5-6 PUTRI PADA  
PERLOMBAAN POTENSI ATLETIK TAHUN 2016 DAN 2017**

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

## 2. Sampel

Sugiyono (2014, hlm. 118) mengungkapkan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pendapat ahli lain yang dijelaskan oleh Lutan, Berlina, dan Surnandi (2014, hlm. 80) “Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data/informasi itu diperoleh. Sedangkan populasi adalah kelompok yang lebih besar dimana hasil penelitian digeneralisasikan”. Dari pendapat beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian terkecil dari populasi yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Total sampling*. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 120 ) “*total sampling* adalah teknik pengambilan sampel sama dengan populasi”

Dapat disimpulkan *total sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pengambilan jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Jumlah sampel yang ditemukan oleh peneliti yaitu 12 orang siswi sekolah dasar kelas 5-6 dalam peningkatan prestasi yang mengikuti perlombaan potensi atletik tahun 2016 dan 2017.

## C. Tempat dan Waktu Penelitian

Jadwal yang terencana dengan baik, sangat menentukan terhadap kelancaran dalam melakukan penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun jadwal pelaksanaan tes dan pengukuran yang direncanakan pada penelitian bersamaan dengan perlombaan potensi atletik yang dilaksanakan, seperti dalam Tabel 3.1.

**Tabel 3.1**  
**Jadwal Tes Sprint pada Perlombaan Potensi Atletik**

No	Variabel Penelitian	Hari / Tanggal	Waktu	Tempat
1	Tes Sprint pada Perlombaan Potensi Atletik 2016	Sabtu, 17 Desember 2016	08.00 - 12.00 WIB	Lapang Atletik (Stadion) UPI - Bandung
2	Tes Sprint pada Perlombaan Potensi Atletik 2017	Kamis, 4 Mei 2017	08.00 - 12.00 WIB	Lapang Atletik (Stadion) UPI - Bandung

Esa Restu Friyadi, 2018

**GAMBARAN HASIL LARI SPRINT 30 METER KELAS 5-6 PUTRI PADA PERLOMBAAN POTENSI ATLETIK TAHUN 2016 DAN 2017**

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

#### **D. Instrumen Penelitian**

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu alat untuk mengumpulkan data. Mengenai hal ini Arikunto (2009, hlm. 101) menjelaskan bahwa “instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Kualitas hasil penelitian dipengaruhi oleh kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Instrumen penelitian digunakan sebagai alat untuk memperoleh data. Instrumen dapat berupa tes, observasi, wawancara, dokumentasi, kuisioner, dan lain-lain.

Instrumen harus disesuaikan dengan tujuan penelitiannya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen dokumentasi untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang akan diselesaikan.

Pegertian dokumentasi menurut Hamidi (2004, hlm. 72) mengatakan bahwa “metode dokumentasi adalah informasi yang berasal dari catatan penting baik dari lembaga atau organisasi maupun dari perorangan”. Sedangkan menurut Sugiyono (2013, hlm. 240) berpendapat bahwa “dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang”.

Dokumentasi merupakan pengumpulan data oleh peneliti dengan cara meng-umpulkan dokumen-dokumen dari sumber terpercaya yang mengetahui tentang narasumber. Metode dokumentasi menurut Arikunto (2006, hlm. 231) yaitu “mencari data mengenai variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda dan sebagainya”.

Bentuk instrumen dokumentasi terdiri atas dua macam yaitu pedoman dokumentasi yang memuat garis-garis besar atau kategori yang akan dicari datanya, dan check-list yang memuat daftar variabel yang akan dikumpulkan datanya. Perbedaan antara kedua bentuk instrumen ini terletak pada intensitas gejala yang diteliti. Pada pedoman dokumentasi, peneliti cukup menuliskan tanda centang dalam kolom gejala, sedangkan pada check-list, peneliti memberikan catatan hasil perhitungan pada setiap pemunculan gejala. Instrumen penelitian menggunakan dokumentasi dalam penelitian ini merupakan dengan cara pengambilan data hasil perlombaan dan gambar selama kegiatan berlangsung.

Berdasarkan pengertian tersebut bahwa instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah dokumentasi, dengan format

**Esa Restu Friyadi, 2018**

**GAMBARAN HASIL LARI SPRINT 30 METER KELAS 5-6 PUTRI PADA  
PERLOMBAAN POTENSI ATLETIK TAHUN 2016 DAN 2017**

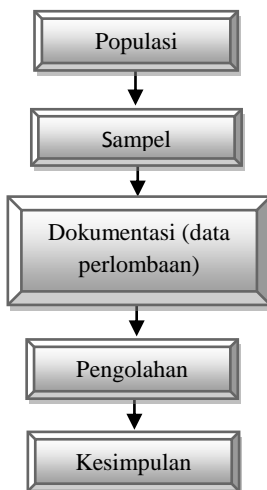
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berbentuk hasil dari catatan waktu lari 30 meter siswi sekolah dasar pada perlombaan potensi atletik tahun 2016 dan 2017. Hasil catatan waktu tersebut dapat dilihat pada lampiran 1-4.

### E. Langkah-Langkah Penelitian

Dengan adanya langkah-langkah penelitian yaitu agar penelitian berjalan lancar dan sesuai dengan rencana, peneliti merencanakan dan menyusun langkah-langkah penelitian agar mempermudah kegiatan yang harus dilakukan dalam suatu penelitian. Diperlukan alur yang di jadikan pegangan agar penelitian tidak kelur dari kaidah-kaidah yang sudah ditetapkan. Adapun rencana mengenai langkah-langkah penelitian ini, penulis menjelaskan sebagai berikut: 1) Menentukan populasi, 2) Menentukan sampel, 3) Mengumpulkan data perlombaan, 4) Mengolah data, 5) Menarik Kesimpulan. Langkah-langkah penelitian tersebut dapat digambarkan seperti pada gambar 3.1 berikut:

**Gambar 3.1**  
**Langkah-Langkah Penelitian**



### F. Prosedur Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan hasil pengujian yang obyektif maka, harus dihindarkan kesalahan-kesalahan pelaksanaan tes. Tujuan dari prosedur

Esa Restu Friyadi, 2018

**GAMBARAN HASIL LARI SPRINT 30 METER KELAS 5-6 PUTRI PADA  
PERLOMBAAN POTENSI ATLETIK TAHUN 2016 DAN 2017**

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

pelaksanaan tes dan pengukuran ini untuk memudahkan teste dalam melakukan tes sehingga pelaksanaan dan hasilnya sesuai dengan yang diharapkan. Untuk hal tersebut, maka akan dijelaskan petunjuk-petunjuk prosedur pelaksanaan tes kemampuan sprint sebagai berikut:

1. Tujuan : untuk mengukur waktu tempuh lari sprint pada jarak 30 meter
2. Alat/fasilitas : stopwatch, lintasan yang berjarak 30 meter
3. Pelaksanaan : (1) Tester menggunakan start berdiri , (2) kemudian aba-aba yang dipergunakan adalah bersedia siap, dan Ya , (3) pada saat aba-aba Ya tester langsung berlari secepat mungkin hingga garis finish.
4. Skor : Catatan waktu tempuh pada jarak 30 meter.

## G. Prosedur Pengolahan Data

Dalam penelitian ini dilakukan prosedur pengolahan data sebagai berikut:

### 1. Tabel data

Tabel data adalah penyajian data dalam bentuk kumpulan angka-angka yang disusun menurut kategori-kategori tertentu, dalam suatu daftar menurut kelas-kelas yang lazim.

### 2. Grafik data (diagram data)

Grafik data adalah penyajian data dalam bentuk gambar-gambar. Grafik dapat dibedakan dalam beberapa jenis, yaitu: grafik batang atau balok dan grafik lingkaran.

### 3. Analisis Data

Analisis data dalam penulisan ini adalah menguraikan atau memecahkan suatu keseluruhan menjadi bagian-bagian atau komponen-komponen yang lebih kecil, agar dapat mengetahui komponen yang menonjol dan membandingkan antara komponen yang satu dengan komponen yang lainnya. Analisis dalam penulisan ini menggunakan pendekatan secara non statistik. Analisis non statistik dilakukan dengan membaca tabel-tabel, grafik-grafik atau angka-angka yang tersedia.

### 4. Menghitung Nilai Rata-Rata

Cara menghitung rata-rata dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$X = \sum \frac{x}{N}$$

Esa Restu Friyadi, 2018

*GAMBARAN HASIL LARI SPRINT 30 METER KELAS 5-6 PUTRI PADA PERLOMBAAN POTENSI ATLETIK TAHUN 2016 DAN 2017*

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

Keterangan:

$X$  = Nilai rata-rata yang dicari  
sampel

$x$  = Skor mentah

$N$  = Jumlah

$\Sigma$  = Jumlah dari

### 5. Penentuan Persentase

Pengolahan data menghasilkan hasil data, dari data yang diolah kemudian disederhanakan kedalam persentase menggunakan analisis deskriptif persentase dengan rumus yang tertera sebagai berikut:

$$DF = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

DF = Klasifikasi nilai

F = Jumlah skor yang masuk dalam klasifikasi nilai dalam setiap tes

N = Jumlah keseluruhan skor.