

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode pada dasarnya yaitu jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk memeparkan, dan minyimpulkan data untuk mengujikan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan yaitu metode eksperimen. Menurut Creswell (2016, hlm. 208) “Tujuan utama metode penelitian eksperimen adalah untuk menguji dampak suatu treatment (atau suatu intervensi) terhadap hasil penelitian, yang dikontrol oleh faktor-faktor lain yang dimungkinkan juga mempengaruhi hasil tersebut”. Dalam metode eksperimen harus ada dua faktor yang diuji, *pretest* (tes awal) dan *postes* (tes akhir). Faktor yang di uji harus sesuai dengan masalah yang akan diteliti.

Alasan menggunakan metode eksperimen karena penelitian ini ingin melihat apakah latihan *power* tungkai menggunakan resistance karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul memiliki pengaruh secara signifikan terhadap hasil smash kedeng pada cabang olahraga sepaktakraw yang diberikan selama kurang lebih 18 kali pertemuan dan dalam satu minggu yaitu sebanyak 3 kali pertemuan.

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **3.2.1 Populasi**

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 117) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi pada penelitian ini adalah Atlet Sepaktakraw Kabupaten Indramayu, yang berjumlah 28 orang.

### 3.2.2 Sampel

Menurut Arikunto (2013, hlm. 174) “Sample adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti”. Dalam penelitian ini sampel yang akan digunakan adalah sampel purposive. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 124) “Sampel purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

Berdasarkan penjelasan diatas, dengan menggunakan teknik Sampel Purposive didapatkan sampel sebanyak 10 orang. Adapun karakteristik dari sampel tersebut yaitu:

1. Atlet sepaktakraw Indramayu yang pernah mengikuti pertandingan
2. Atlet sepaktakraw junior
3. Aktif mengikuti latihan
4. Menguasai teknik smash kedeng

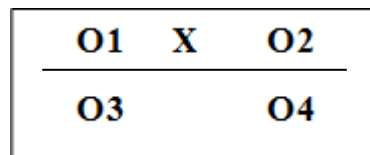
### 3.3 Desain Penelitian

Dalam melakukan sesuatu penelitian diperlukan langkah-langkah agar memperoleh hasil yang diinginkan, untuk mempermudah langkah-langkah tersebut diperlukan suatu alur penelitian yang dijadikan pegangan agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experimental Design. menurut Sugiyono (2017, hlm. 14) “Desain ini mempunyai kelompok kontrol tetapi, tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”. Dalam quasi experimental desigen dibagi lagi kedalam beberapa bentuk desain penelitian. Disini penulis menggunakan Nonequivalent Control Group Design, Sugiyono, (2017, hlm. 116) mengatakan bahwa : “Desain ini hampir sama dengan pretest-posttes control group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak terpilih secara random”.

Langkah awal yang dilakukan adalah dilakukannya pretest untuk mengetahui kemampuan awal atlet, setelah tes dilakukan kemudian peneliti membagi kelompok menjadi dua, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian

kelompok menggunakan sampling sistematis. Menurut Sugiyono, (2017, hlm. 123) : “Sampling sisitematis adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut”. Selanjutnya dalam proses latihan kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X) dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, setelah jangka waktu tertentu kedua kelompok tersebt dilakukan post-tes.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3. 1. Nonequivalent Control Group Design**  
Sumber : Sugiyono (2017, hlm. 116)

Keterangan :

X = Treatment latihan *power* otot tungkai menggunakan *resistance* karet dan latihan fleksibilitas sendi panggul menggunakan latihan *front split*.

O1 dan O3 = Tes awal

- Tes hasil smash kedeng

O2 san O4 = Tes akhir

- Tes hasil smash kedeng

### 3.4 Instrumen dan Alat Penelitian

Untuk menghasilkan data dalam penelitian ini, selanjutnya penulis menggunakan alat pengumpulan data atau yang disebut instrument penelitian. Istrumen penelitian ini berguna untuk mengukur dan menghasilkan data yang hendak diukur atau diteliti. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 147) Instrument penelitian adalah suatu alat mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena itu disebut variable penelitian.

Rizky Eka Rosa, 2018

PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE KARET DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL SMASH KEDENG CABOR SEPAKTAKRAW

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

Sesuai dengan konsep penelitian yaitu “ Pengaruh latihan *power* tungkai menggunakan *resistance* karet dan fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan dan ketepatan smash kedeng cabor sepaktakraw. Maka penulis memakai instrument hasil smash kedeng karena tes tersebut mewakili kecepatan dan ketepatan smash kedeng, seperti berikut ini:

1. Instrumen untuk mengukur smash kedeng dalam penelitian ini menggunakan tes hasil smash kedeng Ucup Yusuf dkk, (2001, hlm. 68). Dengan validitas 0,99 dan reliabilitas 0,78. Tujuan tes tersebut untuk mengukur ketrampilan smash.

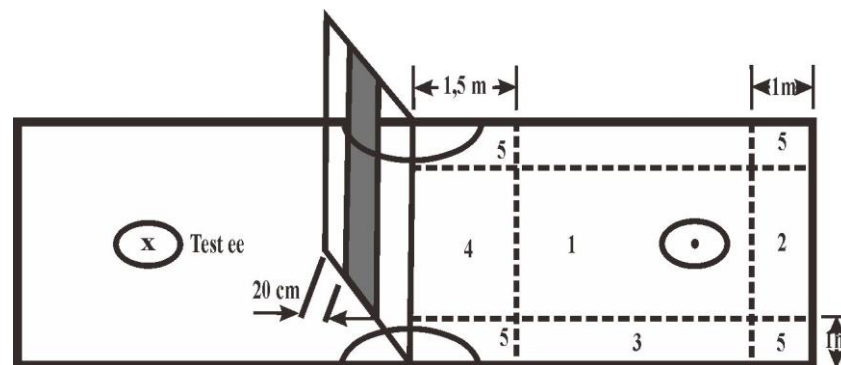
Alat-alat yang diperlukan dan pelaksanaan tes hasil smash kedeng tersebut adalah sebagai berikut:

Alat : lapangan sepaktakraw, bola takraw, tali rafia, stopwatch, formulir pencatat skor dan alat pelontar bola sepaktakraw.

Pelaksanaan

- 1) Skor diambil berdasarkan jatuhnya bola di daerah sasaran yang sudah diberi petak nilai.
- 2) Bola melewati di bawah tali hasilnya dikalikan 2, sedangkan yang melewati di atas tali dikalikan 1 dengan skor yang terdapat pada sasaran.
- 3) Stopwatch dijalankan pada saat bola menyentuh kaki dan tepat jatuh di daerah sasaran.
- 4) Jika bola jatuh diantara dua nilai yang tepatnya ditengah-tengah garis maka diambil nilai yang terbesar.
- 5) Setiap pelaku diberi kesempatan 5 kali.

Untuk lebih jelasnya, seperti yang tertera pada Gambar 3.3. lapangan tes smash dalam sepaktakraw.

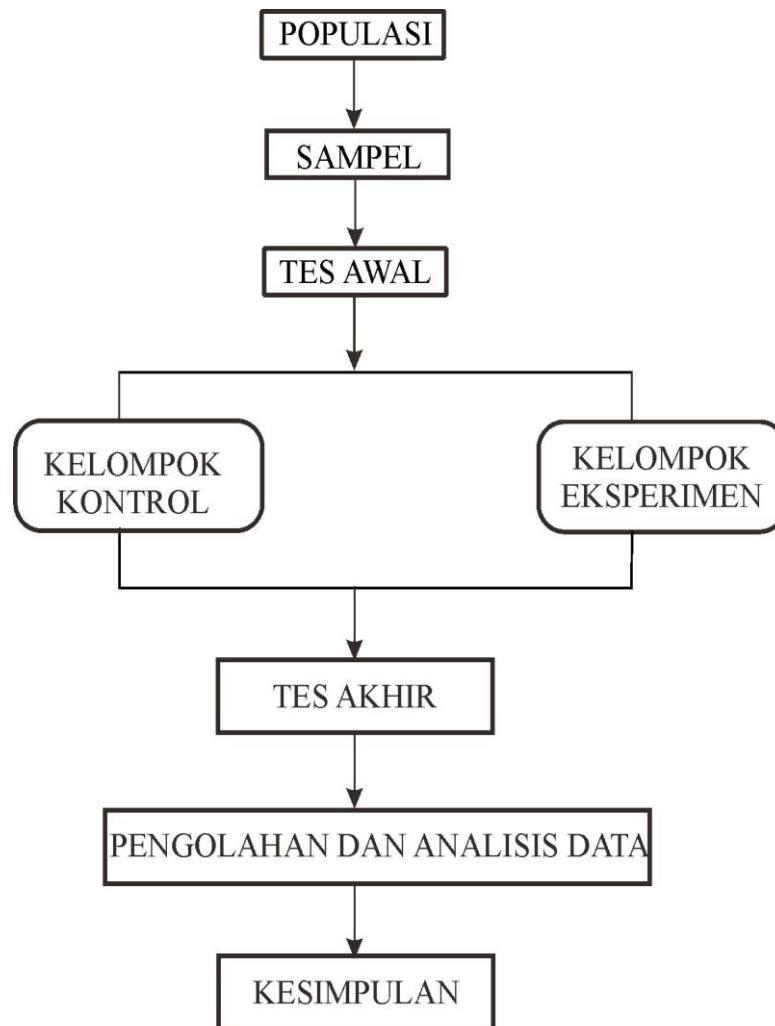


Gambar 3. 2. Tes Smash Kedeng

Nurhasan (2000, hlm.197) Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga

### 3.5 Prosedur Penelitian

Adapun langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:



Gambar 3. 3 Langkah – langkah Pengumpulan data

### 3.6 Tempat dan Waktu Pengambilan Data

Tempat dan waktu pengambilan data yang baik akan menentukan terhadap kelancaran dan kelangsungan dari pelaksanaan peneliti untuk pengumpulan data. Adapun jadwal pelaksanaan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

Tempat : GOR Guru Kecamatan Tukdana, Indramayu

Tanggal : 24 Februari – 07 April 2018

Waktu : Pukul 15.30 – Selesai

Pertemuan pertama melaksanakan *pretest*, yang diikuti oleh semua sampel penelitian. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, dengan memberikan program latihan yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Pemberian treatment hanya diberikan kepada kelompok eksperimen. Pertemuan terakhir melaksanakan *post-test* yang diikuti semua sampel dengan menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data dari tes awal dan tes akhir terkumpul langkah selanjutnya adalah mengelola dan menganalisis data tersebut secara statistik. Data yang diperoleh dari tes yang dilaksanakan masih berupa data mentah untuk itu data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis secara statistika. Dalam hal ini penulis menggunakan *software SPSS 16*. Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dahulu melakukan langkah-langkah berikut:

1. Verifikasi data, langkah ini dilakukan untuk meneliti hasil tes dari setiap orang yang memenuhi syarat sebagai data yang akan diperoleh. Verifikasi data menggunakan program *software SPSS 16* (deskriptif statistik).
2. Uji normalitas data hasil penelitian menggunakan program *software SPSS 16* dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*.
3. Menentukan hasil uji hipotesis menggunakan program *software SPSS 16*.
4. Menentukan hasil uji korelasi menggunakan program *software SPSS 16*