

BAB III

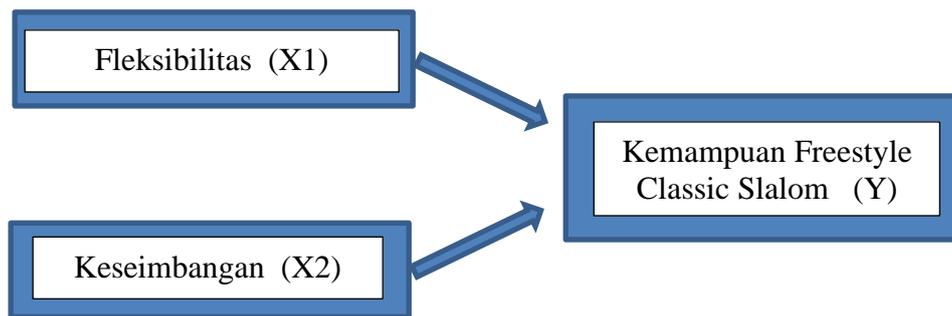
METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian pasti akan membutuhkan suatu metode penelitian. Metode penelitian adalah cara pengumpulan data yang digunakan oleh seseorang yang akan meneliti. Untuk metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasional. (Winarno, 2012). Untuk teknik, lebih lanjutnya menggunakan teknik korelasional, penelitian korelasional adalah penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Fraenkel, wallen, 2012). Hal tersebut sesuai dengan yang ingin dilakukan oleh penulis, yaitu untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan yang signifikan pada keseimbangan dan fleksibilitas anak dengan bermain olahraga sepatu roda.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian bisa disebut juga strategi penyelidikan yang disusun sebaik mungkin untuk dijadikan acuan pada saat melaksanakan penelitian untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan-pertanyaan penelitiannya (Winarno, 2012). Dalam sebuah penelitian pasti memerlukan adanya desain penelitian yang sesuai dengan variabel yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji. Dikarenakan penelitian ini adalah penelitian yang korelasional yang akan mencoba menyelidiki ada tidaknya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat (Winarno, 2012). Fokus penelitian ini yang dikaji adalah desain penelitian korelasi yang memerlukan pola yang sesuai dengan variabel yang terdapat dalam tujuan dan hipotesis penelitian yang akan digunakan adalah hubungan yang signifikan pada fleksibilitas dan keseimbangan anak dengan bermain sepatu roda.



Gambar. 3.1. Desain Penelitian
<https://slideplayer.info/slide/2592259/>

Keterangan :

X1 : Fleksibilitas.

X2 : Keseimbangan.

Y : Kemampuan Freestyle Classic Slalom.

X1 Y : Fleksibilitas dengan Kemampuan Freestyle Classic Slalom anak.

X2 Y : Keseimbangan dengan Kemampuan Fresstyle Classic Slalom anak.

3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Lokasi

Lokasi yang akan dipilih untuk melaksanakan penelitian ini ialah halaman rumah/lapangan terdekat dari anak-anak yang sedang bermain olahraga sepatu roda.

Tabel 3.1
Tempat Pelaksanaan Tes

No	Item Tes Penelitian	Tempat
1	Fleksibilitas	Halaman rumah masing-masing
2	Keseimbangan	Halaman rumah masing-masing
3	Kemampuan freestyle classic slalom	Halaman rumah masing-masing

3.3.2 Populasi

Populasi dapat diartikan seluruh anggota kelompok yang sebelumnya sudah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, objek, atau suatu kejadian (Winarno, 2012). Dengan kata lain, populasi adalah kelompok yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, populasi yang akan digunakan penulis adalah member klub Balance Bandung sebanyak 50 orang.

3.3.3 Sampel

Penentuan sampel dari suatu populasi disebut penarikan/pengambilan sample atau sampling. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Nathan & Scobell, 2012). Untuk dapat menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini terdapat beberapa teknik teknik sampling, teknik sampling yang cocok dan akan digunakan adalah teknik purposive sampling. purposive sampling adalah teknik pengambilan sample yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui terlebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Fraenkel, wallen, 2012). Penelitian ini mempertimbangkan pengambilan sampelnya sebanyak 14 member anak sepatu roda kategori tunas dan turbo (pemula) di club sepatu roda balance. Sample adalah member di club sepatu roda balance yang sudah cukup menguasai teknik dasar freestyle classic slalom sering berlatih, sehingga bisa dijadikan sample untuk penelitian ini.

3.4 Instrumen Penelitian

Untuk dapat menghasilkan data pada penelitian ini, penulis menggunakan instrumen penelitian untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian berguna untuk mengukur dan menghasilkan data yang akan peneliti ukur. Seperti yang dijelaskan oleh (Fraenkel, Jack R., Wallen, 2009) menyatakan bahwa instrumen adalah seluruh tahapan proses data dalam penyelidikan penelitian. Untuk instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.4.1 Tes Flexibilitas

Tes flexibilitas pada penelitian ini diukur menggunakan tes modifikasi sit and reach. Tujuan untuk mengukur flexibilitas pantat/pinggul, punggung, dan juga elastisitas otot-otot hamstring (Pye, 2005). Untuk prosedur pelaksanaan testnya sebagai berikut:

1) Alat Yang Dibutuhkan:

- (1) Box sit and reach atau penggaris
- (2) alat tulis dan buku

2) Petugas:

- (1) pencatat 1 orang

3) Pelaksanaan Tes:

- (1) Tes ini mengharuskan sampel duduk di lantai dengan kaki terentang lurus ke depan.
- (2) Sepatu harus dibuka.
- (3) Telapak kaki ditempatkan flat terhadap kotak.
- (4) Kedua lutut harus lurus dan ditekan datar ke lantai.
- (5) Dengan telapak tangan menghadap ke bawah, dan tangan di atas satu sama lain atau berdampingan, sampel mendorong tangannya maju di atas garis ukur sejauh mungkin.
- (6) Pastikan bahwa tangan tetap sejajar, salah satu tangan tidak melebihi tangan yang satunya lagi.
- (7) Setelah beberapa percobaan, sampel menjangkau posisi sejauh mungkin kemudian tahan selama satu-dua detik saat jarak dicatat.
- (8) Pastikan tidak ada gerakan tersentak-sentak.

4) Penilaian:

- (1) hasil yang dicatat adalah ketika tangan sampel mendorong sejauh mungkin dengan sejajar
- (2) Jarak terjauh dari 3 kali percobaan yang dihitung dalam satuan cm.



*Gambar 3.2. Test Sit and Reach
(Pye, 2005)*

3.4.2 Tes Keseimbangan

Tes keseimbangan diukur menggunakan Tes Keseimbangan Badan Dinamis (Dynamic Tes Of Position Balance). Test ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan dalam berbagai posisi. Untuk besar reliabilitasnya 0,76 (Widiastuti, 2015). Prosedur Tes Keseimbangan Badan Dinamis (Dynamic Test Of Positional Balance) sebagai berikut:

1) Alat Dan Perlengkapan:

- (1) Lapangan yang datar, rata dan kering
- (2) Stopwatch / jam tangan
- (3) Selotip (minimal 8 meter)
- (4) Meteran tali
- (5) Papan tulis dan alat tulis

2) Petugas:

- (1) Timer: 1 orang
- (2) Pengamat gerakan tes: 1 orang
- (3) Pencatat hasil: 1 orang
- (4) Pengambil gambar: 1 orang

3) Pelaksanaan Tes:

- (1) Tester melakukan lompatan satu kaki (kanan/kiri) ke setiap pos selama 5 detik secara bergantian sesuai arah dan mengikuti alur lintasan.
- (2) Kaki harus berada pada suatu bidang tumpuan/pos.

- (3) Tidak boleh keluar bidang atau kaki ayun menyentuh lantai.
- (4) Tester diberi 2 kali kesempatan percobaan.

4) Penilaian:

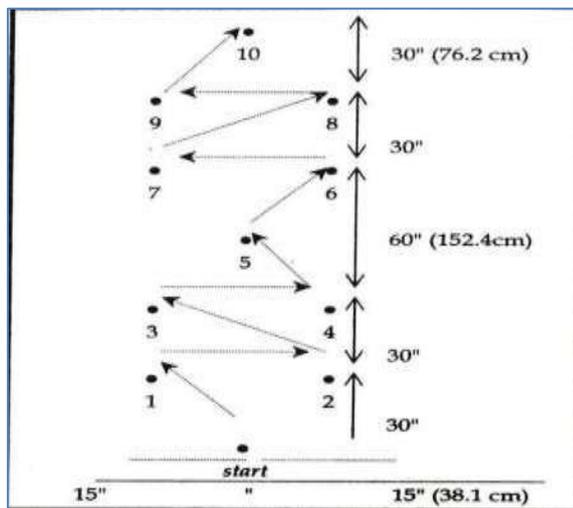
- (1) Setiap pos berdiri dengan satu kaki.
- (2) Dengan durasi 5 detik diberi nilai 10 poin.

5) Tes Dinyatakan Gagal Apabila:

- (1) Menginjak pos dengan 2 kaki ke tanah dikurangi 5 poin.
- (2) Tidak sampai menuju ke pos finish.
- (3) Keluar bidang pos.

6) Testi Dinyatakan Hilang Keseimbangan Apabila:

- (1) Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan.
- (2) Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan.
- (3) Kaki bergerak atau berpindah tempat ketika mempertahankan keseimbangan.
- (4) Bila testi kehilangan keseimbangannya, ia harus mundur ke tanda belakangnya baru kemudian melanjutkan lompatannya.



Gambar 3.3. Dynamic Test Of Positional Balance (Tsigilis et al., 2001)

3.4.3 Tes Freestyle Classic Slalom

Tes kemampuan Freestyle Classic Slalom sepatu roda diukur dengan menggunakan Tes melewati satu baris cones yang berjumlah 20 cones dengan jarak 50 cm tiap conesnya (Chairman & Chua Eddie, 2017). Adapun prosedur pelaksanaan tes kemampuan Freestyle Classic Slalom sebagai berikut:

1) Alat dan perlengkapan:

- (1) Cones 20
- (2) Alat tulis
- (3) Meteran
- (4) Stopwatch/jam

2) Petugas:

- (1) Pengamat dan pencatat: 1 orang
- (2) Pencatat hasil: 1 orang

3) Pelaksanaan Tes:

- (1) Teste bersiap dibelakang cones yang sudah disiapkan.
- (2) Teste akan diberi waktu 30 detik untuk menyelesaikan semua cones.
- (3) Setelah diberi aba-aba bersedia–ya, teste mulai melakukan gerakan slalom hingga melewati cones sebanyak 20 dengan jarak 50 cm tiap conesnya.
- (4) Teste melakukannya dengan secepat mungkin.

4) Penilaian:

- (1) Setiap teste yang berhasil melewati 1 cones akan diberi 10 point.
- (2) jika berhasil melewati semua cones dengan waktu 20 detik tanpa menjatuhkannya akan mendapatkan point sebanyak 100 point.

5) Dinyatakan Tidak Mendapat Poin:

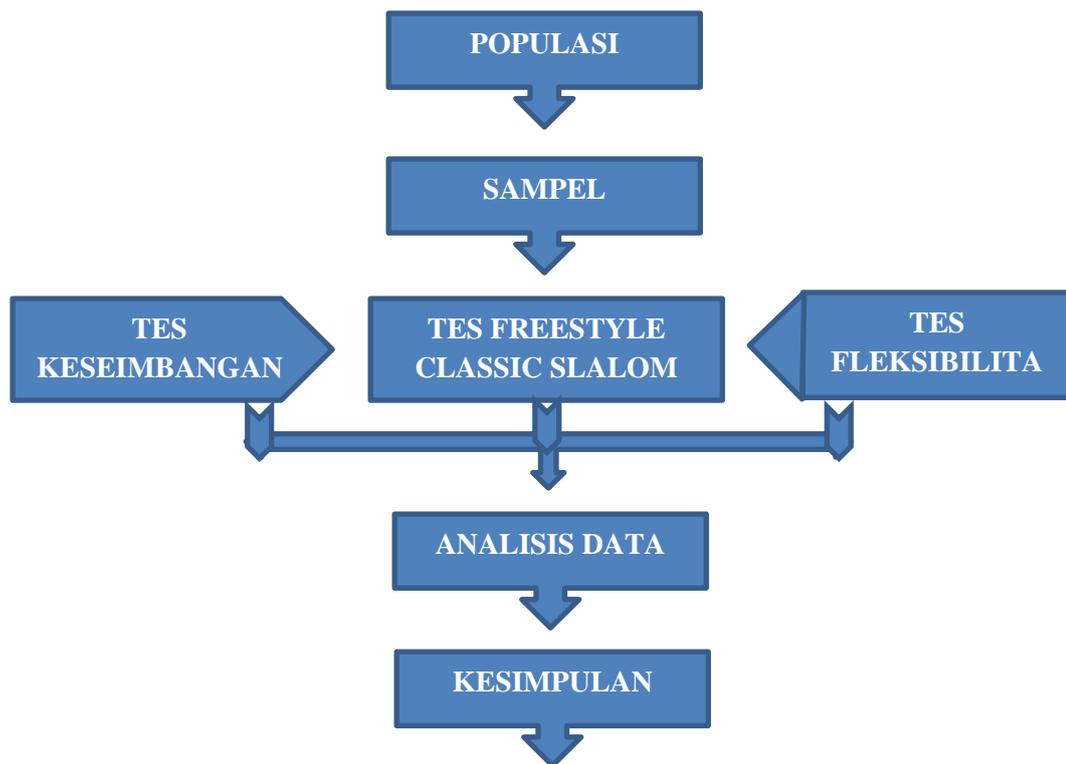
- (1) jika teste menjatuhkan 1 cones maka poin akan dikurangi 10 poin, berlaku seterusnya.
- (2) jika waktu yang telah ditentukan habis, cones yang dilewatinya tidak akan dihitung.



*Gambar 3.4. Test Freestyle Classic Slalom
(Chairman & Chua Eddie, 2017, hal 21)*

3.5 Prosedur Penelitian

Tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah penulis menyusun langkah-langkah penelitian sebagai pengembangan dari desain penelitian. Untuk langkah pertama pengumpulan data adalah menentukan populasi yang akan dijadikan sample. Kemudian ditentukanya sample yang akan ikut terlibat dalam penelitian, sekaligus memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan, setelah sample mengerti dan bersedia berpartisipasi, sampel diberikan lembar ketersediaan mengikuti penelitian (*informed consent*). Langkah selanjutnya ialah pengumpulan data dari 14 orang sampel dengan cara tes dan pengukuran. Tes yang dimaksud untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes untuk memperoleh data tentang hubungan fleksibilitas dan keseimbangan dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda sehingga menghasilkan data-data berupa angka dari tes tersebut. Selanjutnya akan dilakukan proses analisis data berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari tes tersebut. Setelah hasil data diketahui, barulah penulis menarik kesimpulan dari hasil analisis data yang diuji penulis.



Gambar 3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.6 Analisis Data

Data yang sudah diperoleh dari hasil pengetesan adalah data mentah, untuk mengetahui adanya hubungan fleksibilitas dan keseimbangan anak dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda akan melalui proses perhitungan secara statistik. Langkah selanjutnya adalah analisis data menggunakan *SPSS* atau *Statistical Product and Service solution* dan analisis datanya sebagai berikut:

- 1) sebelum data diolah lebih lanjut ada penyesuaian score terlebih dahulu dengan Tscore, setelah data T Score didapat maka akan diolah lebih lanjut.
- 2) Setelah T score didapatkan, selanjutnya yang dilakukan pada penelitian ini adalah melihat analisis deskriptif data.
- 3) Khusus untuk instrumen penelitian Freestyle Classic Slalom dilakukan terlebih dahulu Uji Validitas dan Realibilitas.
- 4) Selanjutnya ialah uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian ini normal atau tidak, yaitu menggunakan Shapiro Wilk. Dengan format

membandingkan nilai signifikan (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha_{0.05}$. Jika nilai data (sig.) > 0.05 , maka dapat dinyatakan normal, dan jika sebaliknya jika nilai data (sig.) < 0.05 , maka dapat dinyatakan tidak normal. Jika data dinyatakan normal maka dapat dianalisis dengan statistik parametrik jika data tidak normal maka menggunakan statistik non parametrik.

- 5) Setelah hasil uji normalitas, jika data hasilnya normal maka akan diolah dengan rumus korelasi. Setelah angka korelasi sudah didapatkan maka selanjutnya menguji apakah angka korelasi signifikan. Kemudian penghitungan regresi digunakan untuk mengetahui seberapa besar dampak fleksibilitas dan keseimbangan dengan kemampuan freestyle classic slalom anak-anak pada olahraga sepatu roda.
- 6) Tahapan terakhir ialah menyimpulkan hasil penelitian dari semua data yang diolah menggunakan Statistical Product and Service Solutions (SPSS).