

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya.

Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal ini memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif.

3.2 Batasan Penelitian

Batasan penelitian di perlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang di teliti lebih terarah dan jelas karena tujuannya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penelitian ini di batasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Variabel yang terkait dalam penelitian ini adalah : Kecepatan lari dan Akurasi Tendangan
2. Variabel bebas yang terkait dalam penelitian ini adalah : Power Tungkai, Koordinasi Mata dan Kaki
3. Populasi penelitian adalah SSB Saga FC yang berjumlah 15 orang
4. Instrument yang digunakan untuk mengetes nya sebagai berikut :
 - 1) Power tungkai : Triple Jump Test
 - 2) Kecepatan : sprint 60 meter
 - 3) Akurasi : tendangan ke gawang

3.3 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu : peneliti, pemain sepak bola yang berjumlah 15 orang

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bromus Mini Soccer Cinambo. Dilakukan mulai bulan Desember 2022. Pelaksanaan latihan dilakukan dalam 1 kali saja.

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi dapat di artikan sebagai kelompok yang di teliti. “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya” (Sugiono, 2012, hlm. 80). Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain sepak bola berjumlah 15 orang.

3.5 Instrumen Penelitian

“Instrumen penelitian adalah suatu alat yang di gunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” Sugiyono (2012, hlm. 102). Instrumen tersebut di gunakan untuk melakukan pengukuran guna dapat mengungkapkan tentang keadaan suatu obyek tersebut secara obyektif. “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur” Nurhasan dan Cholil (2007, hlm.

1) Power tungkai

Alat yang digunakan untuk Triple Jump Test yaitu : alat ukur/meteran, lapangan.

Tujuannya adalah untuk menjangkau jarak lompatan horizontal sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan secara berturut – turut

Power tungkai pada penelitian ini diukur dengan indikator:

- a) Gerakan tumpuan yang ketiga dilakukan sesudah gerakan tumpuan kaki yang sama, gerakan ini bertujuan untuk mengubah kecepatan ke arah gerakan step,

untuk menjaga gerak mendarat sebanyak mungkin dan mengangkat bobot badannya ke arah lompat atau jump.

- b) Fase kedua dalam lompat jangkit di mulai pada saat kaki take off menyentuh tanah. Tungkai take off harus dalam keadaan lurus dengan paha tungkai pendorong tepat berada di bawah bagian garis paralel dengan tanah.
- c) Pada saat pelompat lepas dari tanah, tungkai take off tetap lurus di belakang titik berat badannya, dengan betis tetap hampir paralel dengan tanah.
- d) Pada saat yang bersamaan, tungkai yang berlawanan mendorong hingga setinggi panggul dimana tetap dipertahankan hingga mid flight selama fase step, sudut lutut tidak lebih dari 90 derajat.
- e) Pada saat pelompat mulai turun, tungkai pendorong lurus dengan ankle fleksi atau memperpanjang tuas dan kaki bebas melakukan gerakan mengkais ke bawah untuk melakukan transisi dengan cepat ke fase tiga.
- f) Selama fase step, pelompat konsentrasi pada langkah step sejauh mungkin. Hal ini biasanya adalah fase terlemah, karena menuntut pelompat mempunyai koordinasi yang baik dan membutuhkan latihan yang khusus.



Cara melakukan awalan pada lompat jangkit.

Gambar diatas adalah contoh Triple Jump Test

2) Kecepatan lari

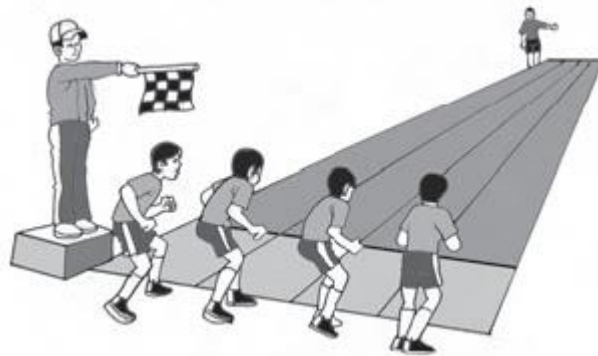
Alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari yaitu : Stopwatch, bendera start, lintasan yang lurus.

Tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan lari seseorang

Kecepatan lari pada penelitian ini diukur dengan indikator:

- a) Start dilakukan dengan start berdiri
- b) Pada aba-aba “bersedia”, testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c) Pada aba-aba “Siap”, testee siap untuk berlari.

- d) Pada aba-aba “ya”, testee berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 60 meter sampai melewati garis finish.
- e) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, stopwatch dijalankan dan dihentikan pada saat testee mencapai garis finish.
- f) Setiap testee diberi kesempatan 2 kali.
- g) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut.
- h) Kedua hasil tes dicatat.
- i) Waktu yang dicapai dihitung sampai sepersepuluh detik.



Gambar diatas adalah contoh tes kecepatan lari

3) Akurasi tendangan

Alat yang digunakan untuk tes akurasi tendangan yaitu : bola, gawang.

Tujuannya adalah untuk mengukur sejauh mana akurasi tendangan seseorang

Akurasi tendangan pada penelitian ini diukur dengan indikator :

- a) Gunakan kaki yang dianggap paling kuat.
- b) Posisi kaki berada di bagian samping atau di depan bola.
- c) Mata fokus ke arah target
- d) Lebarkan kaki akan tetapi jangan terlalu jauh.
- e) Ayunkan kaki penembak
- f) Selanjutnya, tembakan langsung bola ke target dengan power yang sekuat-kuatnya.

- g) Setiap testee diberi kesempatan 2 kali
- h) Hasil yang dicatat adalah tembakan bola mengenai target dengan nilai tertinggi.



Gambar diatas adalah contoh tes akurasi tendangan

4) Koordinasi mata dan kaki

Tujuannya adalah untuk mengukur koordinasi mata dan kaki

Alat yang digunakan pada pengukuran ini yaitu : bola, dinding.

Tes koordinasi mata dan kaki ini di ukur dengan indikator tendang ke dinding :

- a) Testee berdiri di belakang garis tendang, yang merupakan perpanjangan dari satu kaki pada kedua sisi dari garis 4 kaki pada area lantai terjauh dari dinding.
- b) Testee menempatkan bola di tempat-tempat yang dipilihnya di belakang garis.
- c) Ketika pengetes memberi aba-aba untuk memulai, testee menendang bola ke arah dinding target
- d) Ketika bola pantulan dari dinding, testee mencoba untuk menendang lagi ke target.
- e) Jika bola keluar dari garis jaga, testee harus menempatkannya dan membawanya kembali ke dalam posisi untuk tendangan lagi.
- f) Diulang 4 kali percobaan dalam waktu 15 detik
- g) Semua tendangan tersebut dihitung dan diambil dengan skor yang tertinggi.



Gambar diatas adalah contoh tes koordinasi mata dan kaki

3.6 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain yang di gunakan, adapun prosedur dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan studi lapangan yaitu menetapkan populasi dan sampel yang akan di jadikan objek penelitian.
- 2) Melakukan pengambila data
- 3) Setelah itu melakukan pengolahan dan analisis data.
- 4) Langkah terakhir menentukan kesimpulan yang didasari dari hasil

3.7 Analisis Data

Data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka. Istilah statistik pada pokoknya mempunyai dua pengertian, yaitu pengertian yang luas dan pengertian yang sempit dalam pengertian yang sempit statistik digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka-angka. Dalam pengertian yang luas yaitu pengertian teknik metodologi, statistik berarti cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyajikan dan menganalisis data yang berwujud angka (Sutrisno Hadi, 1987 : 221).