

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menjelaskan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih, tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lainnya (Sugiyono, 2008). Menurut (Surjana N & Ibrahim, 2004) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah “penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang” Adapun menurut Arikunto dalam buku “Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik” pada tahun 2013, menjelaskan bahwa pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif dengan cara menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan ini juga dihubungkan dengan variabel penelitian yang memfokuskan pada masalah-masalah terkini dan fenomena yang sedang terjadi pada saat sekarang dengan bentuk hasil penelitian berupa angka-angka yang memiliki makna.

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif komparatif. Menurut penjelasan (Ulbert silalahi, 2005) dalam bukunya penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan dua gejala atau lebih. Penelitian komparatif dapat berupa komparatif deskriptif (*descriptive comparative*) maupun komparatif korelasional (*correlation comparative*). Komparatif deskriptif membandingkan variabel yang sama untuk sampel yang berbeda. Menurut (Arikunto, 1998) dalam bukunya berjudul “Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek” menjelaskan dalam penelitian komparasi dapat menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, prosedur kerja, ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Dapat juga membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan-perubahan pandangan orang, grup atau negara,

Aufikran Dwi Wardhana, 2022

PENGARUH KELELAHAN TUBUH TERHADAP AKURASI PASSING SEPAK BOLA

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

terhadap kasus, terhadap orang, peristiwa atau terhadap ide-ide.

Dengan demikian dalam penelitian ini peneliti ingin membandingkan pengaruh kelelahan terhadap akurasi passing dalam cabang olahraga sepak bola.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan adalah individu yang terlibat dalam penelitian dapat berkisar dari menyediakan data hingga memulai dan merancang penelitian adalah sebanyak 10 orang mahasiswa aktif Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun kriteria yang menjadi partisipan dipilih berdasarkan ,Ketersediaan mengikuti penelitian dan memiliki rasa bertanggung jawab, aktif berolahraga, mengikuti UKM sepakbola UPI, mempunyai basic dasar sepak bola Dan bebas dari penyakit dan cedera, dan bukan atlet elit.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi target actual yang diinginkan penelitian dapat berkisar dari menyediakan data hingga memulai dan merancang penelitian (Freankel et al., 2012). Dengan kata lain populasi adalah kelompok yang menarik bagi peneliti atau kelompok yang menjadi tujuan bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian. Maka dari itu populasi dalam penelitian yaitu adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang mengikuti UKM sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia. Sampel dalam penelitian adalah Sebagian atau wakil populasi yang di teliti untuk memperoleh informasi.(Purnomo, 2019). Sampel dalam penelitian ini di tentukan dengan Teknik sampling purposive dimana Teknik ini pengambil sample dengan menentukan kriteria- kriteria tertentu (Sugiyono, 2008). Tujuan utaman dari purposive sampling untuk menghasilkan sample yang secara logis dapat dianggap mewakili populasi di atas.

3.4 Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sample penelitian diperlukan alat yang disebut instrument. Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga membuat lebih mudah diolah (Rahayu, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument penelitian berupa tes :

1. Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)

Aufikran Dwi Wardhana, 2022

PENGARUH KELELAHAN TUBUH TERHADAP AKURASI PASSING SEPAK BOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST). Uji RAST adalah bentuk tes yang dapat mengukur kapasitas anaerobik seseorang untuk direpresentasikan dalam dua komponen utama yang dimunculkan, yaitu average power atau rata-rata power dan fatigue indeks atau indek kelelahan. Untuk dapat mengetahui kapasitas anaerobik, yang digunakan adalah fatigue indeks atau indek kelelahan (Mackenzie, 2005).



Figure 1. Test configuration for the Running-Based Anaerobic Sprint test

Gambar 1 3.4.1 Prosedur Penelitian

Sikap permulaan peserta berdiri dibelakang garis start
 Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 Pada aba-aba “YA” dengan di bunyikannya peluit peserta lari secepat mungkin, menempuh jarak 35 meter, selama 6 repetisi, dan repetisi tiap satu repetisi istirahat 10 detik dan terus dilakukan sampai repetisi ke 6.

2Tabel 3.4.1 Norma Indeks Kelelahan

NORMA	KATEGORI
0-4	Bagus sekali
4.1-10	Bagus
10.1-15	Cukup
15.1-20	Kurang
>20	Sangat Kurang

Menurut (Mackenzie, 2005)Norma Running based Anaerobik Sprint test (RAST)adalah: ≤ 10 bagus ≥ 10 kurang.

$$\text{Indeks kelelahan} = \frac{493,7(\text{PWR maksimal}) - 418,5(\text{PWR minimal})}{32,8(\text{Total waktu enam kali sprint})}$$

$$= 2,30 \text{ (indeks kelelahan)}$$

Setelah data keseluruhan dari enam kali repetisi didapatkan, dilakukan penghitungan untuk mengetahui indeks kelelahan. Setelah diketahui power minimum dan power maksimum dapat dilakukan penghitungan Power Maksimal – Power Minimal Indeks Kelelahan = Total waktu dari enam kali sprint indeks kelelahan.

Sebelum diketahui indeks kelelahan, dilakukan penghitungan untuk mengetahui power satu per satu dari enam kali repetisi, untuk menentukan power minimum dan power maksimum

Power Maksimal : Kecepatan : (jarak) : (waktu) =

Akselerasi : (kecepatan) : (waktu) =

Force : (BB) x (akselerasi) =

Power Maksimal : (force) x (kecepatan) =

Power minimal : Kecepatan : (jarak) : (waktu) =

Akselerasi : (kecepatan) : (waktu) =

Force : (BB) x (akselerasi) =

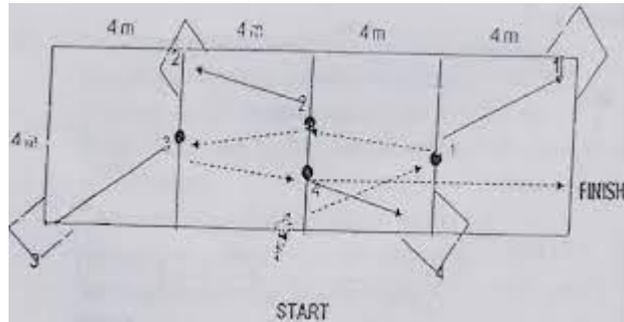
Power minimal : (Force) x (kecepatan) =

Sample	Set/ waktu per detik						Berat badan	Total waktu(detik)	Indeks kelelahan
	1	2	3	4	5	6			
X1	5,4	5,4	5,5	5,3	5,6	5,5	60 kg	32,8	2.30

Contoh penulisan data hasil Rast Test

2. *Short passed test* yang digunakan untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan sampel melakukan teknik operan bola jarak pendek dengan tepat. Dengan membuat area lapangan tes yaitu dengan panjang 16 meter

dan lebar 4 meter.



Gambar 23.4.1.2 Prosedur Short Passed Test
Sumber : (Daral Fauzi R, 2009)

3.5 Prosedur Penelitian

1) Rumusan Masalah

Rumusan Masalah adalah membahas masalah yang ada disekitar dan akan diteliti oleh peneliti yaitu tentang perbandingan *pretest* dan *posttest* terhadap akurasi passing.

2) Populasi Dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan, sedangkan untuk sample sendiri yang diambil sebanyak 10 orang dengan kriteria ketersediaan mengikuti penelitian dan memiliki rasa tanggung jawab, aktif berolahraga, terbebas dari cedera dan penyakit akut, memiliki dasar sepak bola dan bukan merupakan atlet elit.

3) Inform Concern

Prosedur selanjutnya ada penyampainan informasi kepada sample tentang penelitian untuk memperoleh persetujuan sebelum dilakukan dalam penelitian.

4) Rast Test

Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST). Uji RAST adalah untuk mengukur indeks kelelahan sample.

5) Test *Short passed test*

Tes ini bertujuan ingin mengetahui akurasi passing sample setelah diberikannya treatment . Dengan membuat area lapangan tes yaitu dengan

panjang 16 meter dan lebar 4 meter dengan melakukan passing terhadap target yang sudah di buat.

6) Analisis Data

Setelah memperoleh data yang dibutuhkan, maka data akan diolah dan di analisis melalui prosedur perbandingan stastika komputerisasi untuk mengetahui hasil tes tersebut.

7) Kesimpulan dan saran

Pada tahap akhir, peneliti akan memberikan kesimpulan data yang diperoleh selama penelitian serta saran sebagai bentuk bahan acuan untuk penelitian selanjutnya agar lebih jelas.

3.6 Analisis Data

Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh hasil dan kesimpulan penelitian. Data dianalisis menggunakan analisis data *Kolerasi Bivariate* adalah pengujian yang digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara hasil-hasil pengamatan dari populasi yang mempunyai dua varian, Pengujian ini mensyaratkan populasi sample mempunyai dua varian dan berdistribusi normal. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kelahan tubuh dengan akurasi passing.