

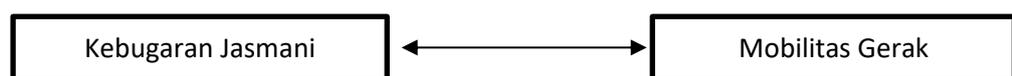
BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data guna suatu tujuan dan manfaat tertentu (Sugiyono, 2013). Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penggunaan metode deskriptif kuantitatif ini diselaraskan dengan variable penelitian yang memusatkan pada masalah-masalah aktual dan fenomena yang sedang terjadi pada saat sekarang dengan bentuk hasil penelitian berupa angka yang memiliki makna. Penelitian deskriptif ini juga sering disebut sebagai noneksperimen karena tidak adanya perlakuan yang diberikan oleh peneliti kepada sampel.

3.2 Desain Penelitian

Penentuan metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Adapun desain penelitian untuk menggambarkan hubungan antara kebugaran jasmani dengan mobilitas gerak pada atlet futsal Kota Bandung dapat dilihat pada gambar 3.1 dibawah ini



Gambar 3.2 Desain Penelitian

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang diteliti harus tegas, jelas, dan konsisten. Semua ini disertai data yang seharusnya ditempuh, diusahakan

agar kesimpulan yang dibuat bersifat *tak bias*, yakni sedemikian rupa sehingga diharapkan didapat hasil yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (Negara, Abduljabar, et al., 2019). Adapun populasi pada penelitian ini yaitu atlet futsal putri Kota Bandung.

3.3.2 Sampel

Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Karena pengambilan anggota sampel berdasarkan kriteria-kriteria dan pertimbangan tertentu agar tercapainya tujuan penelitian (Negara, Abduljabar, et al., 2019b). Berikut merupakan kriteria pemilihan sampel :

Kriteria Inklusi :

- Atlet futsal Kota Bandung.
- Mempunyai nilai kebugaran jasmani diatas 40.
- Tidak mempunyai riwayat penyakit yang kronis.

Kriteria Eklusi :

- Tergabung dalam Elit Atlet.
- Kebugaran jasmani minimal nilai 40
- Usia tidak lebih dari 19 tahun.

Kriteria Drop Out :

- Terjadi cedera pada saat pengambilan data.
- Tidak dapat menyelesaikan rangkaian test keseluruhan.

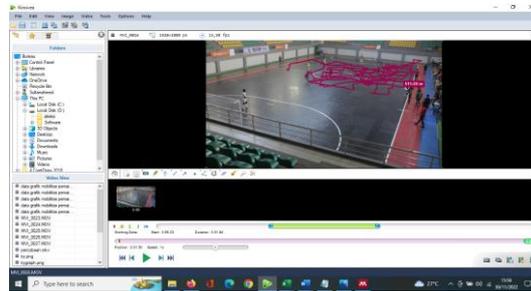
Sampel yang didapatkan pada penelitian ini berjumlah 5 orang yang merupakan Atlet yang tergabung dalam Assosiasi Futsal Kota Bandung.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan suatu alat ukur, karena pada hakikatnya penelitian merupakan suatu kegiatan pengukuran. Instrumen penelitian merupakan suatu kata yang sering digunakan untuk mewakili alat ukur penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, (Sugiyono, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani dan mobilitas gerak.

3.4.1 Instrumen Tes Mobilitas Gerak

Instrumen yang digunakan adalah memakai aplikasi *Kinovea*



Gambar 3.4 Instrumen Mobilitas Gerak Instrumen Penelitian

Peralatan Tes :

1. Kamera
2. *Tripod kamera*
3. *Charger*
4. Aplikasi *Kinovea*

Pelaksanaan Tes :

1. Yang disiapkan adalah *tripod* kamera dan kamera
2. Lalu posisikan kamera di tribun gor SOR Ciateul Garut mengarah ke lapang futsal
3. *Setting* kamera untuk pengambilan video nya
4. Setelah di *setting* hubungkan kamera dengan tripod sesuai dengan posisi mengarah ke lapangan
5. Ketika kedua tim mulai bermain kamera langsung dinyalakan dan diposisikan berdiri dengan tripod tersebut
6. Pelaksanaan tes selesai ketika pertandingan futsal telah selesai
7. Pelaksanaan video analisis diambil berdurasi 4 menit 10 detik setiap pemain.

3.4.2 Instrumen Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan untuk tes kebugaran jasmani yaitu menggunakan *Bleep Test* Salah satu tes pengukuran VO₂max yaitu bleep test, menurut Kavcic et al., (2012) bahwa bleep test merupakan salah satu tes lapangan yang populer digunakan untuk mencari nilai perkiraan VO₂max.

A. Tes daya tahan (*Bleep Test*)

1. Perlengkapan Tes

- 1) Lapang futsal sepanjang 20 meter
- 2) Pengeras suara.
- 3) Rekaman instruksi *Bleep Test*.

2. Pelaksanaan Tes

- 1) Tes meliputi berlari terus menerus dalam jarak 20 meter selama terdengar suara "*beep*".
- 2) Peserta harus sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan suara "*beep*".
- 3) *Setiap* kali suara "*beep*" berbunyi, peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari.
- 4) Peserta tes dilarang mendahului berlari meninggalkan garis batas sebelum suara "*beep*" berbunyi.
- 5) Jika ada peserta yang gagal mencapai tanda 20 meter sebelum suara "*beep*", ia akan diberikan peringatan dan harus tetap berlari hingga mencapai tanda sekaligus memacu kecepatannya supaya tidak telat pada "*beep*" selanjutnya.
- 6) Jika peserta mengalami dua kali kegagalan secara berturut-turut, maka ia dianggap tereliminasi dari beep test dan tanda yang ia capai terakhir kali menjadi skor dari tes ini.

B. Tes Kelincahan *Illinois Agility Test* 20 meter

Metode latihan Illinois agility run adalah bentuk adalah suatu macam bentuk latihan berbelok ke arah yang berbeda dan pada sudut yang berbeda, dengan tujuan menyelesaikan kursus lari menenun dalam waktu sesingkat mungkin. Prosedur pelaksanaan *Illinois agility run* Widiastuti, (2012:140) (dalam Rama & Bawono,

2019) Petunjuk pelaksanaan *Illinois Agility Test* ini disusun untuk mengukur kelincahan atlet futsal Kota Bandung.

1. Alat dan pelaksanaan :
 - 1) Lintasan lari sepanjang 20 m dan lebar 5 m
 - 2) Peluit dan Stopwatch
 - 3) Cone sebagai rintangan
 - 4) Kapur sebagai garis pembatas
 - 5) Blangko dan
 - 6) Alat tulis

Pelaksanaan : Atlet berdiri di garis start setelah aba-aba “siap” – “ya”. Testi lari lurus ke cone no 2, kemudian kembali dan lari zig-zag melewati cone 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke cone 7 dan langsung ke cone 8

Penelitian: hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis start.

C. Tes *Dash Sprint 20 meter*

Lari sprint 20 meter adalah suatu lari dimana si atlit menempuh suatu jarak dengan kecepatan maksimal Pandangan tentang lari (sprint) dari beberapa pakar di atas secara substansional memahami lari sprint 20 - 50 meter sebagai suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilaksanakan dengan menggunakan kecepatan tinggi tentu saja agar seorang atlit dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal, atlit tersebut. Muhajir, (2005:87) dalam Indrayana & Dasar, (2019). Dalam penelitian ini tes kebugaran jasmani pada atlet futsal putri kota Bandung menggunakan tes sprint 20 meter.

Alat dan Perlengkapan

- 1) Stopwatch sesuai kebutuhan,
- 2) bendera start 1 buah,
- 3) lintasan yang lurus dan rata dengan jarak 20 m dari garis *start* dan garis *finish*

1. Pelaksanaan

- 1) Start dilakukan dengan start berdiri
- 2) Pada aba-aba “bersedia”, peserta berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- 3) Pada aba-aba “siap”, peserta siap untuk berlari
- 4) Pada aba-aba “ya”, peserta berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis finish.
- 5) Bersamaan dengan aba-aba “ya”, stopwatch di jalankan dan di hentikan pada saat peserta mencapai garis finish • Setiap peserta diberi kesempatan 2 kali.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah demi langkah yang dilakukan dalam sebuah penelitian sampai dengan hasil penelitian dapat disimpulkan. Terdapat tahapan-tahapan dalam sebuah penelitian, diantaranya (1) tahap awal; (2) tahap pelaksanaan; (3) tahap akhir.

1. Tahap Awal

Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu persiapan, peneliti mempersiapkan dan mengumpulkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian seperti fenomena yang ditemukan dilapangan, menentukan variabel, juklak penelitian dan mencari sumber-sumber supaya mempermudah dalam proses penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Langkah pertama dalam tahap pelaksanaan penelitian yaitu menentukan populasi dan sampel. Setelah itu peneliti melakukan pengambilan data kepada atlet futsal putri Kota Bandung yang mengikuti Porprov futsal melalui tes yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu tes kebugaran jasmani serta tes mobilitas gerak. Tes kebugaran jasmani meliputi *Bleep Test Agility Test, Dash Sprint Test*. Sedangkan untuk tes mobilitas gerak menggunakan aplikasi dianalisis menggunakan *Kinovea*

3. Tahap Akhir

Pada tahap ini, penulis sudah mendapatkan data penelitian dan siap untuk dianalisis menggunakan uji statistika dengan bantuan aplikasi SPSS 23. Uji analisis terdiri dari uji normalitas (*Shapiro-wilk*), uji hipotesis (*pearson product moment* dan). Setelah itu membuat kesimpulan dan membuktikan apakah hipotesis itu diterima atau ditolak.

3.6 Analisis Data

Analisis data merupakan suatu kegiatan mengolah data yang dilakukan oleh peneliti setelah mendapatkan data dari sebuah instrumen penelitian. Data yang sudah diperoleh dari instrumen penelitian harus diolah terlebih dahulu agar menjadi sebuah data yang memiliki arti. Data tersebut diolah menggunakan analisis statistik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian tersebut. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program Microsoft Excel dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *statistical product for sosial science (SPSS) 23*. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut :

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Shapiro dan Wilk dalam (Razali & Yap, 2011) menyampaikan jika uji Shapiro-Wilk yang pada umumnya penggunaannya terbatas untuk sampel yang kurang dari 50 agar menghasilkan keputusan yang akurat.

3.6.2 Uji Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dan dibuktikan dalam penelitian ini berkaitan dengan variabel bebas yaitu tingkat kemampuan memori dan konsentrasi serta variabel terikat yaitu performa senam. Untuk menguji hipotesis digunakan alat analisis pada SPSS 23. Dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*, yaitu salah satu teknik yang dikembangkan oleh Karl Pearson untuk menghitung koefisien korelasi. Kegunaan uji *Pearson Product Moment* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan data berbentuk interval dan ratio (Negara, Abduljabar, et al., 2019a).