

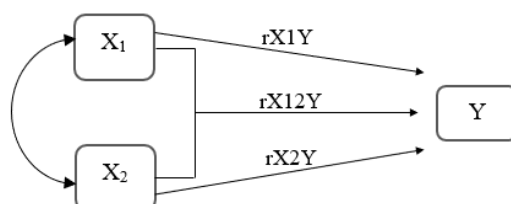
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif. Dalam penelitian (Kurniawan & Pusputaningtyas, 2016), penelitian deskriptif diarahkan untuk mengetahui nilai variabel independen (baik satu variabel maupun lebih) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan variabel satu dengan yang lain. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan usaha sadar dan sistematis untuk memberikan jawaban terhadap suatu masalah dan/atau mendapatkan informasi lebih mendalam dan luas terhadap suatu fenomena dengan menggunakan tahap-tahap penelitian (Yusuf, 2014).

Penelitian ini menggunakan desain korelasi yang bertujuan menggambarkan sejauh mana dua atau lebih variabel kuantitatif terkait, dan hal itu dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi. Penelitian korelasional dilakukan untuk salah satu dari dua tujuan dasar, baik untuk membantu menjelaskan perilaku manusia yang penting atau untuk memprediksi kemungkinan hasil penelitian. (Jack R. Fraenkel & Norman E. Wallen, 2012). Desain penelitian memberikan prosedur untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyusun atau menyelesaikan masalah dalam penelitian.



Gambar 3.1 Desain Penelitian
(Sugiyono, 2013, hlm. 44)

Keterangan :

X₁ : *power* tungkai

X₂ : fleksibilitas

Y : keterampilan *footwork*

rX₁Y : dukungan *power* tungkai terhadap keterampilan *footwork*

rX₂Y : dukungan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork*

rX₁Y₂ : dukungan *power* tungkai dan fleksibilitas terhadap keterampilan *footwork*

Dina Agustina, 2022

**DUKUNGAN POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETERAMPILAN FOOTWORK
ATLET BULUTANGKIS**

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

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan adalah Individu yang bersedia terlibat dalam penelitian mulai dari menyediakan data hingga memulai dan merancang jalannya penelitian (Jack R. Fraenkel & Norman E. Wallen, 2012). Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 18 partisipan yang terdiri dari sampel sebanyak 15 orang, pengambil data 2 orang dan penganalisis data sebanyak 1 orang.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini sebagai berikut:

Populasi merupakan keseluruhan atribut; dapat berupa manusia, objek, atau kejadian yang menjadi fokus penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian dari objek, manusia, atau kejadian yang mewakili populasi (Yusuf, 2014). Yang mana populasi ini kelompok yang cakupannya lebih besar, sedangkan Sampel dalam studi penelitian adalah kelompok informasi yang diperoleh (Jack R. Fraenkel & Norman E. Wallen, 2012). Yang dimaksud populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia berjumlah 15 orang.

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel yaitu *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013, hlm. 85). *Purposive sampling* merupakan teknik *non-probability* sampling yang lebih tinggi kualitasnya, di mana peneliti telah membuat kisi-kisi atau batas-batas berdasarkan ciri-ciri subyek yang akan dijadikan sampel penelitian (Supardi, 1993, hlm. 108). Penelitian ini mempertimbangkan pengambilan sampelnya sebanyak 15 anggota UKM Bulutangkis UPI. Sampel adalah anggota UKM Bulutangkis UPI yang sudah cukup menguasai teknik dasar *footwork*, sering berlatih, dan pernah mengikuti kejuaraan nasional sehingga bisa dijadikan sample untuk penelitian ini.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian (Anshori & Iswati, 2009). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu:

1) Instrumen *Power Tungkai*

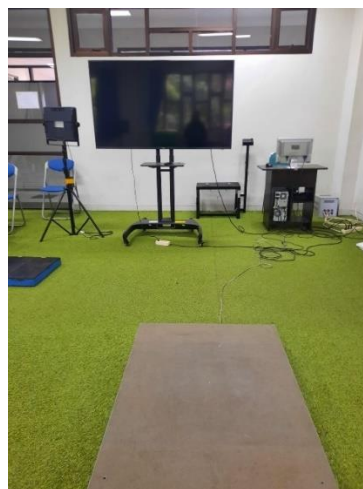
Dalam penelitian ini mengadopsi penelitian (H. Wang et al., 2009) memakai *Force Platfoam Test 3D*. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

a) Alat dan Fasilitas

- 1) *Force platfoam 3D*
- 2) Layar Monitor
- 3) Alat tulis

b) Pelaksanaan:

- 1) Sebelum melakukan tes *vertical jump* menggunakan *force platfoam* testee mengukur berat badan dan memasukkannya dalam *software* yang tersedia di dalam komputer
- 2) Lalu setelah itu peneliti menggunakan jenis tes *vertical jump* (Melompat lurus keatas) yang menggunakan alat *force platform 3D*.
- 3) Setelah melakukan *entry* data semua beres maka testee bersiap untuk melakukan tes *vertical jump*.
- 4) Testee berdiri diatas *platform* yang telah ada
- 5) Setelah itu testee bersiap untuk melakukan tes *vertical jump* menggunakan *force platform 3D*, setelah mendengarkan aba-aba atau suara.
- 6) Tes dilakukan sebanyak dua kali percobaan. Dan terakhir pengumpulan data setelah testee melakukan dua kali percobaan tes.



Gambar 3.2 Alat *Force Platefoam 3D*
(Peneliti)

c) Penilaian

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>70	Sempurna	>48
4	62 – 69	Baik Sekali	44 – 47
3	53 – 61	Baik	38 – 43
2	46 – 52	Cukup	33 – 37
1	38 – 45	Kurang	29 – 32

Tabel 3.1 Norma *Test Vertical Jump*
(pasaribu natas muchlisin, 2015)

2) Instrumen Fleksibilitas

Dalam penelitian ini mengadopsi penelitian (Zhannisa & Sugiyanto, 2015) *Sit and Reach Test*, validitas test 0,601 dan reliabilitas 0,743.

- a) Tes ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas punggung bawah dan mengetahui perkembangan fleksibilitas pinggul dan badan.
- b) Alat yang digunakan adalah bench/meja *sit and reach* yang dilengkapi oleh penggaris/skala.

c) Peralatan

Bench/meja *sit and reach* yang dilengkapi oleh penggaris/skala.

d) Prosedur Pelaksanaan:

- Posisi Siap

- 1) Duduk di lantai dengan punggung dan kepala bersandar ke dinding, kaki lurus ke depan bertumpu pada meja.
- 2) Tempatkan tangan pada diatas tangan yang satunya, regangkan lengan ke depan sambil kepala tetap berada pada dinding
- 3) Ukur jarak dari ujung jari ke tepi kotak dengan menggunakan penggaris. Seperti gambar dibawah:



Gambar. 3.3 Posisi Siap melakukan tes *Sit and Reach*
(Sepdanius, 2019 & Brian Mackenzie. 2005)

- Pergerakan
 - 1) Secara perlahan bungkukan badan dan raih sejauh mungkin jangkauan ke depan sepanjang penggaris
 - 2) Tahan pada posisi akhir sampai anda tidak sanggup lagi selama dua detik
 - 3) Catat raihan atau jangkauan sampai pada 1/10 inch yang terdekat
 - 4) Ulangi sebanyak tiga kali pengulangan dan ambil jarak yang terbaik



Gambar. 3.4 *Sit and Reach*
(Sepdanius, 2019 & Brian Mackenzie. 2005)

e) Penilaian

Kategori	Pria	Wanita
Sangat baik	>17.9	>17.9
Baik	17.00-17.9	16.7-17.9
Rata-rata	15.8-16.9	16.2-16.6
Dibawah rata-rata	15.0-15.7	15.8-16.1
buruk	<15.0	<15.4

Tabel 3.2 Norma *Test Sit and Reach*

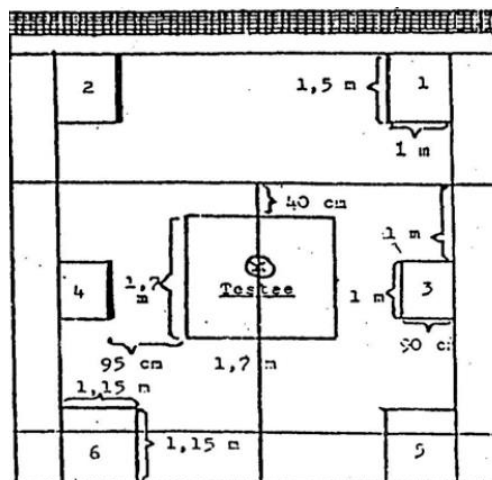
3) Instrumen Keterampilan *Footwork*

Peneliti menggunakan tes olah kaki mengadopsi dari (Tohar, 1992). Tes ini digunakan untuk mengukur gerak kaki yang melangkah ke depan kanan-kiri, ke samping kanan-kiri, dan ke belakang kanan-kiri dalam permainan bulutangkis (Tohar, 1992, hlm. 142). Tingkat validitas instrumen tes ini adalah 0,865 dan tingkat reliabilitasnya adalah 0,758.

- a) Tujuan: Tes ini digunakan untuk mengukur gerak kaki yang melangkah ke depan kanan-kiri, ke samping kanan-kiri, dan ke belakang kanan-kiri dalam permainan bulutangkis
- b) Perlengkapan

- 1) *Stopwach*
- 2) Lapangan Bulutangkis
- 3) Kapur/Solasiban
- 4) Kotak persegi empat yang diberi nomor

c) Prosedur Pengetesan



Gambar 3.5 Lapangan test *Footwork* Bulutangkis
(Tohar, 1992)

- 1) Pertama-tama sampel berada pada kotak persegi empat di tengah lapangan.
- 2) Pada aba-aba “siap”....“ya” maka sampel bergerak melangkahkan kaki dan salah satu kaki harus masuk ke kotak persegi empat yang terletak di depan (nomor 1). Setelah sampel menginjakkan kaki ke depan kanan sampel bergerak kembali ke tengah seperti posisi awal. Selanjutnya testee kembali dengan melangkahkan kaki ke depan kiri (nomor 2). Kemudian testee kembali ke tengah lagi dan melangkahkan kaki ke samping kanan sampai salah satu kaki masuk ke kotak samping kanan (nomor 3) dan kembali bergerak ke posisi tengah. Selanjutnya bergerak kembali ke kotak persegi empat samping kiri (nomor 4). Setelah menginjak salah satu kaki maka bergerak kembali ke tengah dan melangkahkan kaki ke sebelah kanan belakang (nomor 5), kemudian bergerak kembali ketengah, selanjutnya melangkahkan kaki ke sebelah kiri belakang (nomor 6). Setelah itu testee kembali ke

posisi tengah bergerak terus menerus menuju kotak-kotak sesuai urutan momor.

- 3) Pelaksanaan melakukan tes ini selama 30 detik dan nilai dicatat berdasarkan jumlah keseluruhan dari kemampuan menginjakkan kaki ke kotak.
- 4) Dari hasil jumlah menginjak kotak, kemudiaan dicocokkan ke dalam daftar penilaian. Cara penilaiannya adalah seperti tersaji pada tabel berikut.

Skore/Nilai	Kategori	Nilai Kemampuan	Nilai Akhir
24 – 25	Baik sekali	90 – 100	A
21 – 23	Baik	80 – 89	B
19 – 20	Sedang	70 – 79	C
16 – 18	Kurang	60 – 69	D
13 – 15	Kurang Sekali	50 – 59	E

Tabel 3.3 Norma test *footwork*

Sumber : Tohar (1992:142)

3.5 Prosedur Penelitian

Masalah, langkah awal dalam memulai proses penelitian ini ialah menentukan masalah penelitian. Seperti yang telah dijelaskan dalam latar belakang pada Bab I menunjukkan bahwa atlet UKM Bulutangkis UPI memiliki fleksibilitas yang kurang baik terhadap keterampilan *footwork*, serta atlet UKM Bulutangkis UPI yang jarang latihan cenderung memiliki kelincahan yang relatif kecil sehingga berdampak pada *footwork* yang kurang maksimal yang dimana power tungkai memiliki kekuatan cepat dan gesit dalam merespons *shuttlecock* pengembalian dari lawan. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui seberapa besar dukungan power tungkai dan fleksibilitas terhadap hasil keterampilan *footwork* atlet UKM Bulutangkis UPI.

Populasi, populasi dalam penelitian ini yaitu anggota UKM Bulutangkis UPI.

Sampel, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang anggota UKM Bulutangkis UPI yang dimana peneliti menggunakan teknik Purposive Sampling atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Dina Agustina, 2022

DUKUNGAN POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETERAMPILAN FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS

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

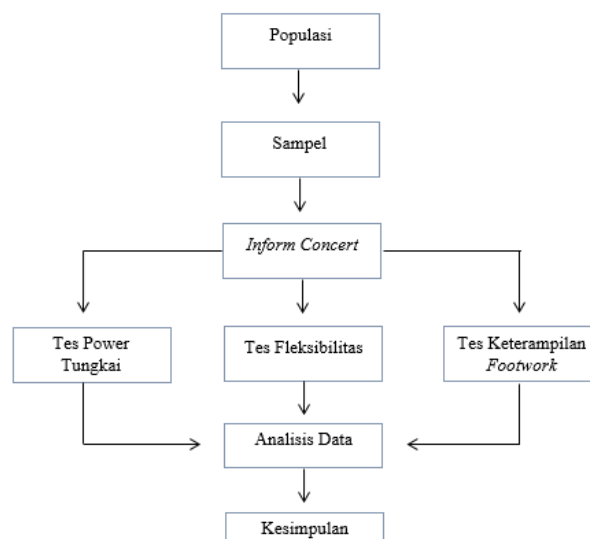
Maka langkah selanjutnya yaitu peneliti menghubungi Ketua UKM Bulutangkis UPI untuk meminta izin agar dapat bertemu dengan calon sampel.

Inform Concern, sebelum melakukan penelitian pemberian *inform concern* diberikan terlebih dahulu kepada calon sampel, peneliti bertemu dengan calon sampel dengan waktu dan tempat yang telah disepakati sebelumnya. *Inform concern* yaitu lembar persetujuan yang diberikan kepada calon sampel mengenai bersedia atau tidak menjadi sampel penelitian. Setelah pemberian *inform concern* dan bersedia menjadi sampel, maka langkah selanjutnya yaitu melakukan tes.

Pelaksanaan tes, tes pertama ini peneliti memberikan tes power tungkai, tes kedua yaitu tes fleksibilitas dan selanjutnya tes keterampilan *footwork*. Jika data sudah terkumpul dari hasil tes tersebut, maka langkah selanjutnya ke analisis data.

Analisis Data, pada analisis data ini peneliti menganalisis hasil tes yang diperoleh sebelumnya. Data kemudian diolah dan dianalisis menggunakan *Statistical Product for Socisal Science* (SPSS) seri 25, analisis data yang digunakan berupa *Multiple Correlation* dan regresi berganda untuk melihat dukungan power tungkai dan fleksibilitas terhadap hasil keterampilan *footwork*.

Kesimpulan, peneliti menyimpulkan hasil penelitian yang telah dilakukan secara terperinci dan jelas. Sesuai dengan penjelasan berikut peneliti menetapkan prosedur dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3.6 Langkah-langkah Penelitian

3.6 Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan analisis korelasi berganda (*multiple correlation*) dan regresi berganda untuk melihat apakah Power Tungkai dan Fleksibilitas memiliki dukungan yang positif terhadap hasil keterampilan *Footwork* Bulutangkis. Dalam pengolahan data dibantu dengan menggunakan *Statistical Product for Socisal Science* (SPSS) seri 25.

Adapun langkah-langkah pengolahan tersebut yaitu melalui uji asumsi statistic, merupakan tahapan pengolahan data melalui rumus-rumus statistik dengan tujuan akhir menjawab rumusan masalah penelitian. Statistika deskriptif lebih berhubungan dengan pengumpulan dan peringkasan data, serta penyajian hasil peringkasan data tersebut. Data-data tersebut diringkas dengan baik dan teratur dalam bentuk tabel dan grafik. Statistika deskriptif juga digunakan untuk menggambarkan berbagai karakteristik data, mengumpulkan, meringkas, menyajikan, dan mendeskripsikan data (Rahayu, 2020). Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak, uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal (Fahmeyzan et al., 2018). Dilanjut dengan uji korelasi dan uji regresi.