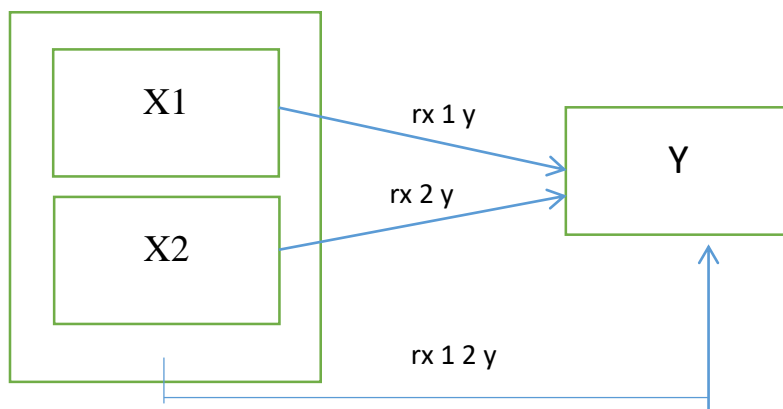


BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya. Pendekatan kuantitatif yang digunakan yaitu korelasi. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui antara dua variabel atau lebih untuk mengetahui implikasinya terhadap sebab akibat. Desain korelasi dipilih untuk mengetahui dukungan basic speed dan power endurance tungkai terhadap efektifitas lari 5000m (Fraenkel, n.d.). Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut



Keterangan :

X1 : *Basic Speed*

X2 : *Power Endurance Tungkai*

Y : Efektifitas Lari 5000m

rx1y : Dukungan *Basic Speed* dengan Efektifitas Lari 5000m

rx2y : Dukungan *Power Endurance Tungkai* dengan Efektifitas Lari 5000m

rx12y : Dukungan *Basic Speed* dan *Kekuatan Otot Tungkai* dengan Efektifitas Lari 5000m.

3.2 Partisipan

Partisipan adalah peserta individu yang keterlibatannya dalam penelitian dapat berkisar dari menyediakan data hingga memulai dan merancang penelitian (Fraenkel, n.d.). Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 7 atlet lari jarak jauh. Kriteria yang menjadi partisipan dipilih berdasarkan:

1. Ketersediaan mengikuti penelitian dan memiliki rasa tanggung jawab
2. Atlet aktif kontingen KBB
3. Atlet lari jarak jauh

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan kelompok yang lebih besar yang dapat digunakan dalam mendapatkan informasi dari sebuah penelitian (Fraenkel, n.d.). Berdasarkan definisi tersebut maka populasi dalam penelitian yaitu anggota Kontingen Atletik KBB yang berjumlah 30 orang.

Sampel dalam penelitian adalah kelompok kecil dari populasi yang digunakan untuk mendapatkan informasi atau data dalam sebuah penelitian (Fraenkel, n.d.). Dalam penelitian ini sampel ditentukan dengan teknik sampling purposive, dimana sampel diambil berdasarkan kebutuhan atau kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian (Fraenkel, J. R., & Wallen, 2012). Dari populasi diatas ditarik sampel menjadi 7 orang atlet lari jarak jauh Kontingen KBB.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian (Fraenkel, n.d.). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian tes, yaitu tes sprint 100m digunakan untuk mengukur *basic speed* kemudian tes *hurdle jump* digunakan untuk mengukur *power endurance* tungkai dan yang terakhir tes lari 5000m untuk mengetahui hasilnya.

1) Sprint 100m

Tujuan dari melakukan test sprint 100m yaitu untuk mengetahui basic speed sample.

Cara melakukannya :

ARYA SETYADI,2022 DUKUNGAN KUALITAS *BASIC SPEED* 100M DAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI TERHADAP EFEKTIFITAS LARI 5000M

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

1. Subjek berada di lintasanya masing-masing
2. Subjek menggunakan start jongkok
3. Subjek menunggu aba-aba mulai dari asisten
4. Subjek berlari 100m dengan secepat-cepatnya
5. Kemudian pengambilan data sesuai waktu yang ditempuh



Gambar 3.1. *sprint* 100m (Bradley, 2022)

Alat dan fasilitas :

1. Lintasan lari 100m
2. Stopwatch
3. Alat tulis

2) Hurdle Jump

Tujuan dari melakukan test hurdle jump yaitu untuk mengetahui power endurance sample.

Cara melakukannya :

1. Subjek berada disebelah hurdle
2. Subjek menunggu aba-aba mulai dari asisten
3. Subjek melakukan lompatan kesamping berulang dan tidak boleh ada jeda dalam lompatan
4. Subjek melakukan hurdle jump sesuai dengan kemampuannya
5. Kemudian pengambilan data sesuai dengan waktu dan lompatan yang diperoleh subjek.



Gambar 3.2. *hurdle jump* (Jabar Pelita, 2020)

Alat dan fasilitas :

1. Hurdle 23cm
2. Stopwatch
3. Alat tulis

3) lari 5000m

Tujuan dari melakukan test lari 5000m yaitu untuk mengetahui hasil dari penelitian.

Cara melakukannya :

1. Subjek berada dalam lintasan
2. Subjek menggunakan start berdiri
3. Subjek menunggu aba-aba mulai dari asisten
4. Subjek berlari sejauh 5000m atau 12,5 keliling lintasan lari 400m
5. Kemudian pengambilan data sesuai waktu yang ditempuh dan menghitung waktu ketika subjek berlari di 800m terakhir

Alat dan fasilitas :

1. Lintasan lari 400m
2. Stopwatch

ARYA SETYADI,2022 DUKUNGAN KUALITAS *BASIC SPEED* 100M DAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI TERHADAP EFEKTIFITAS LARI 5000M

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

3. Alat tulis

3.5 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian yang digunakan oleh peneliti, maka prosedur dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan studi lapangan untuk menetapkan populasi sampel yang akan dijadikan objek penelitian
- 2) Melakukan pengambilan data dengan tes pertama, yaitu tes *basic speed* dengan *sprint* 100m
- 3) Melakukan pengambilan data dengan tes kedua, yaitu tes *power endurance* tungkai dengan *hurdle jump*
- 4) Melakukan pengambilan data dengan tes ketiga, yaitu tes lari 5000m
- 5) Mengolah dan menganalisis data untuk mencari dukungan yang signifikan antara variable bebas dengan variable terikat

3.6 Analisis Data

Setelah memperoleh data yang dibutuhkan, maka data akan diolah dan di analisis melalui prosedur statistika komputerisasi. menggunakan uji kolerasi dan regresi yang dibantu oleh software SPSS Versi 22. Uji kolerasi dan regresi digunakan untuk mengetahui dukungan antar variabel. Uji ini dilakukan untuk mengetahui dukungan *basic speed* dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m. Hasil data penelitian yang didapatkan akan dilakukan uji t-score terlebih dahulu supaya nilai menjadi terstandar.