

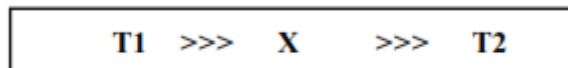
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

(Borg, 1983), menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling dapat diandalkan keilmiahannya (paling valid), karena dilakukan dengan pengontrolan secara ketat terhadap variabel-variabel pengganggu di luar yang dieksperimenkan. Dan dalam penelitian experiment ini dapat dikatakan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono,2012).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi lama istirahat diantara set terhadap jumlah repetisi angkatan tiap set menggunakan metode daya tahan otot dalam squat pada wanita Desain penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan *The One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. (Drs. Sumardi Suryabrata, 1983) mengatakan *One Group Pretest-Posttest Design*, rancangan ini digunakansatu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk ke dua kalinya. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :



(Drs. Sumardi Suryabrata, 1983)

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

T1 : *Pre test (Test Awal)*

T2 : *Post test (Test Akhir)* X : *Treatment (Perlakuan)*

3.2 Partisipan

Partisipan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah seseorang yang ikut berperan serta dalam suatu kegiatan. dan dalam penelitian ini partisipan yang ikut serta adalah sebanyak 22 orang mahasiswa aktif yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Atletik UPI.

3.3 Populasi dan sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Maka dari itu populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif unit kegiatan mahasiswa (UKM) Atletik UPI sebanyak 46 Orang. Sedangkan sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015), Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa atletik UPI yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu mahasiswa aktif yang diambil dengan kriteria tertentu yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Atletik UPI.

3.4 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah sebuah tes power dengan bentuk latihan *legpress* dan *squat* dengan metode Set repetisi. dimana akan dilakukan pretest (tes awal) sebelum diberikan *treatment* dan diakhiri dengan

Faisal Fiqri, 2023

PENGARUH METODE LATIHAN SET DENGAN BENTUK LATIHAN LEGPRESS DAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA ATLET UKM ATLETIK UPI

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

posttest (tes akhir) setelah diberikan *treatment*. Tes ini diawali dengan *pretest* lari sprint 60 meter dan *Triple hop jump* sebagai data awal, setelah itu sebelum diberikan treatment bentuk latihan *legpress* dan *squat* mencari data 1RM (Reptisi Maksimal) dari setiap partisipan sampel Untuk menentukan program latihan. dan *treatment* penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan dalam 10 minggu. Adapun cara pelaksanaannya yaitu menggunakan alat yang telah ditentukan yaitu *legpress* dan *squat*, dilakukan dengan metode latihan Set. Untuk menunjang penelitian, maka diperlukan peralatan instrument penelitian berupa :

- a. *Fitness Centre*
- b. *Alat Legpress & Alat Squat*
- c. *Cons*
- d. *Alat Meteran*
- e. *Stopwatch*
- f. *Laptop & Alat Tulis*

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini diawali dengan melalui tahap persiapan, keseluruhan perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data sampai dengan menyusun laporan. Dimana tahap persiapan disini yaitu dilakukan diawal dengan merancang seluruh konsep penelitian yang akan dilaksanakan, kemudian menentukan sampel penelitian dengan menghubungi pihak dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik UPI dan lokasi penelitiannya setelah itu melakukan izin penelitian secara administrasi. Selanjutnya ketika semua itu sudah selesai dan disetujui maka selanjutnya tes akan diberikan kepada para sampel dari *pretest* dan *posttest* hingga data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut akan diolah untuk bisa ditarik kesimpulan.

3.6 Analisis Data

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data, seluruh data akan diolah atau di analisis, pada penelitian ini data akan dianalisis menggunakan bantuan *software SPSS (statistical product and service solution)* versi 22 dimana didalamnya seluruh data yang telah diperoleh dari sampel akan diolah dan di analisis menggunakan desain penelitian *theone group pretest and posttest* dan teknik pengolahan data akan dilakukan menggunakan teknik Paired Sampel-T test dengan membandingkan rata- rata hasil dari tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*).