

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian diperlukan suatu metode yang tepat agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal. Penggunaan metode dalam penelitian merupakan hal yang sangat penting, sebab dengan menggunakan metode penelitian yang tepat diharapkan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Sugiyono (2010 : 2) menjelaskan bahwa “ Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Selanjutnya Arikunto (2006 : 160) menjelaskan bahwa “ Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Berdasarkan penjelasan diatas bahwa metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data.

Menurut Surakhmad (1998: 131) menjelaskan tentang metode, yaitu, “metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajarannya ditinjau tujuan dan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan. Ada beberapa metode penelitian yang dapat digunakan diantaranya historis, deskriptif, dan ekperimental.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Nazir (1986: 63) menjelaskan bahwa

Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.

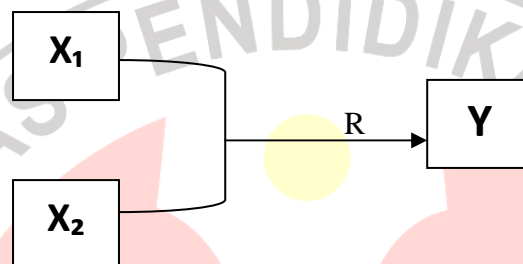
Berdasarkan sifat yang dimiliki dalam metode deskriptif sesuai dengan sifat masalah yang akan dipecahkan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, metode penelitian deskriptif digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket atau kuesioner untuk mengukur pola hidup sehat tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan tes keterampilan dasar sepak bola.

## **B. Desain Penelitian**

Desain penelitian sangat penting kedudukannya dalam penelitian, karena penelitian dapat terarah dan terencana sehingga dapat memberikan keefesienan dan keakuratan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Nasution yang dikutip Ating Sumantri (1982: 31) bahwa

Tiap penelitian harus direncanakan untuk itu diperlukan suatu desain penelitian. Desain penelitian merupakan suatu rencana tentang suatu pengumpulan dan menganalisa data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian.

Adapun desain penelitian yang penulis ajukan untuk lebih memudahkan dalam melakukan penelitian dengan mencapai tujuan yang lebih optimal yaitu tertera pada halaman 47.



Gambar 3.1  
Hubungan Pola Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani  
dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Ket :

$X_1$  = Pola Hidup Sehat

$X_2$  = Tingkat Kebugaran Jasmani

$Y$  = Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

$R$  = Hubungan Pola Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

### C. Populasi dan Sampel

Penelitian akan terlaksana dengan baik apabila terdapat komponen-komponen yang diperlukan dalam penelitian, salah satu komponen dalam penelitian ini adalah bagaimana menentukan populasi dan sampel penelitian sebagai subjek penelitian.

## 1. Populasi

Populasi adalah semua individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang diperoleh itu hendak digenerasikan (Sutrisno Hadi, 1986: 70). Populasi penelitian adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998: 115).

Karakteristik populasi disini antara lain:

Populasi yang bersifat heterogen : yaitu populasi di mana pembentuk sumber data yang unsurnya memiliki sifat atau keadaan yang bervariasi sehingga perlu ditetapkan lebih lanjut batas-batasnya, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Semua penelitian di bidang sosial/humaniora yang obyeknya manusia atau gejala kehidupan selalu berhadapan dengan populasi bersifat heterogen.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yaitu remaja laki-laki yang aktif dan tidak aktif di klub sepak bola SSB (sekolah Sepak Bola) KPAD Geger Kalong.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono). Dalam pengambilan sampel harus betul-betul representatif (mewakili). Karena syarat utama agar dapat ditarik suatu generalisasi adalah bahwa sampel yang diambil dalam penelitian harus menjadi cermin populasi.

Sampel yang akan diambil adalah remaja laki-laki usia 14-18 tahun yang aktif di klub sepakbola SSB KPAD Geger kalong karena mengacu kepada perkembangan, secara psikologi dan fisik bahwa remaja berusia 14-18 tahun.

Dalam penelitian ini penulis mengambil 10-20% dari populasi yaitu sebanyak 20 orang dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan *Random Sampling*. Menurut Arikunto (2006: 134) ‘apabila subjeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 15-25% atau lebih.

Sedangkan alasan-alasan peneliti tidak mengambil jumlah sample yang tidak banyak adalah disebabkan pertimbangan waktu, dana, tenaga.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam suatu penelitian karena melalui instrument penelitian ini kita dapat mengambil data yang dibutuhkan dalam penelitian. Menurut Arikunto (2003: 101) menjelaskan bahwa instrument peneliti adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi lebih sistematis agar dipermudah olehnya.

Sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Data Demografis, data demografis ini digunakan untuk mengetahui data pribadi responden.
2. Angket Pola Hidup Sehat.
3. Tes Kebugaran Jasmani mengacu pada pendapat Nurhasan (2000: 93).
4. Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola, Dalam penelitian ini penulis memakai tes sepak bola model Vernon A Crew yang telah diteliti oleh Dandi (Dandi,2008:49)

## 1. Angket

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada setiap penelitian harus mempunyai keterandalan dan keakuratan yang signifikan. Oleh karena itu, instrument yang digunakan dalam penelitian yaitu angket. Sehubungan dengan angket dijelaskan oleh Arikunto (2002: 124) sebagai berikut ‘Kuisisioner adalah sejumlah Pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui’.

Jenis angket yang penulis gunakan adalah jenis angket tertutup. Arikunto (2006: 152) memaparkan “Kuesoner tertutup yaitu yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih”. Sedangkan dipandang dari bentuknya maka penulis menggunakan *Check list* sebuah daftar, dimana responden tinggal membubuhkan tanda *check* (✓) pada kolom yang sesuai. Serta Rating-Scale (skala bertingkat), yaitu sebuah pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan, misalnya mulai dari sangat setuju sampai dengan sangat tidak setuju. Hal itu penulis kutip menurut Arikunto (2006: 152). Bersifat tertutup artinya angket tersebut telah disusun atas pernyataan yang jelas, tegas, terbatas, dan disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan jawaban dengan kehendak dan keadaannya. Sebelum angket disebarluaskan kepada sampel yang sebenarnya, dilakukan uji coba terlebih dahulu, uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana angket ini dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, dan uji coba ini dilakukan

terhadap sejumlah siswa di SSB selain di SSB KPAD yang memiliki rentang usia yang sama dengan sampel yaitu 14-18 tahun.

Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub komponen, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan itu merupakan gambaran tentang pola hidup sehat.

Langkah-langkah penyusunan angket adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan spesifikasi data. Untuk lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data tersebut, maka penulis tuangkan dalam bentuk kisi-kisi.

**Tabel 3.1**  
**Kisi-kisi Angket Tentang Pola Hidup Sehat**

Komponen	Sub. komponen	Indikator	No. soal	
			+	-
Pola hidup Sehat	1. Makanan bergizi seimbang	a. Ragam makanan	40,37	33
		b. Komponen makanan	11	22,
	2. Kegiatan fisik/olahraga secara teratur dan cukup	a. Latihan Sepak Bola	1,12,23,	2
		b. Joging	13,24	
	3. Tidak merokok dan minum-minuman keras serta menggunakan narkoba.	a. Tidak merokok	43	3
		b. Tidak minum-minuman keras	41	25
		c. Tidak menggunakan narkoba		15,45

	4. Istirahat yang cukup	Frekuensi Tidur	26,5	
	5. Mengendalikan stres	<p>a. Rekreasi aktif</p> <p>1. Jalan-jalan</p> <p>2. Belanja</p> <p>b. Rekreasi pasif</p> <p>1. Nonton televisi</p> <p>2. Mendengarkan musik</p> <p>3. Membaca surat kabar</p>	<p>16,4</p> <p>35,6</p> <p>17</p> <p>7,18</p> <p>29</p>	<p>27</p> <p>28</p> <p>8</p>
	6. Perilaku/ gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan.	<p>a. Berorganisasi</p> <p>b. Pemeriksaan kesehatan</p> <p>c. Kegiatan keagamaan.</p> <p>d. Berkumpul keluarga</p> <p>e. Perawatan diri dan lingkungan</p> <p>1. Mandi</p> <p>2. Gosok gigi</p> <p>3. Kebersihan Lingkungan</p>	<p>19</p> <p>38,9</p> <p>20,14</p> <p>34,10</p> <p>21,32</p> <p>36,39</p> <p>44,42</p>	<p>30</p> <p>31</p>

Sumber: Becker (1979) dalam Notoatmodjo (2010:24-25)



b. Penyusunan angket.

Indikator – indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi – kisi tersebut di atas selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir – butir pertanyaan atau soal dalam angket. Butir – butir pertanyaan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan – pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala sikap yakni skala Likert. Mengenai skala Likert dijelaskan oleh Sudjana dan Ibrahim (2001:107) sebagai berikut:

Skala Likert dinyatakan dalam bentuk pernyataan dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak, melalui rentangan nilai tertentu. Oleh sebab itu pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Salah satu skala sikap yang sering digunakan dalam penelitian pendidikan adalah skala Likert. Dalam skala Likert, pernyataan – pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun negatif dinilai subjek sangat setuju, setuju, tidak punya pilihan, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Perlu penulis jelaskan bahwa dalam menyusun pernyataan – pernyataan agar responden dapat menjawab salah satu alternative jawaban tersebut, maka

pernyataan – pernyataan itu disusun dengan berpedoman pada penjelasan Surakhmad (1990:184) sebagai berikut :

1. Rumuskan setiap pernyataan sejelas-jelasnya dan sesingkat-singkatnya.
2. Mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negative.
3. Sifat pernyataan harus netral dan objektif.
4. Mengajukan hanya pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain.

## 2. Tes Kebugaran Jasmani

Suherman (2009: 129) menjelaskan bahwa tes kebugaran jasmani merupakan alat untuk mengukur daya kemampuan sistem kerja tubuh dan dalam hal ini juga mengukur drajat sehat dinamisnya.

Dalam penelitian ini, tes kebugaran jasmani yang dilakukan adalah dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (Nurhasan 2009 : 93)

Adapun tes kebugaran jasmani butir – butir tesnya antara lain:

Butir-butir tesnya, terdiri dari :

- a. Tes lari cepat 50 meter
- b. Tes angkat tubuh (60 detik)
- c. Tes baring duduk (60 detik)
- d. Tes loncat tegak
- e. Tes lari jauh (1000 meter)

Petunjuk pelaksanaan dari setiap butirnya adalah sebagai berikut:

- a. Tes lari cepat 50 meter
  - 1) Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari seseorang

## 2) Alat / fasilitas :

- Lintasan lurus, rata dan tiak licin jarak antara garis start dan finish 50 meter
- Peluit
- Stop watch
- Bendera start dan tiang pancing
- Formulir pencatatan hasil

## 3) Pelaksanaan :

Subyek berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba “ya” subyek lari kedepan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter. Pada saat subyek menyentuh/melewati garis finish stop watch di hentikan.

## Kesempatan lari diulang bilamana :

- pelari mencuri start dan berlari di luar lintasan
- pelari terganggu oleh pelari lainnya

## 4) Skor :

Skor hasil tes yaitu waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu di catat sampai persepuluh detik.

b. Tes angkat tubuh (*pull up*) 60 detik

1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

## 2) Alat / fasilitas :

- Lantai yang rata dan bersih

- Palang tunggal, yang tinggi renahnya dapat di atur sehingga subyek bergantung.
- Stop watch
- Formulir pencatatan hasil

3) Pelaksanaan :

Subyek bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian subyek mengangkat tubuhnya, dengan membekokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang selama 60 detik.

4) Skor :

Skor hasil tes adalah frekuensi yang dicapai selama waktu tersebut.

c. Tes baring duduk (sit up) 60 detik

- 1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut
- 2) Alat / fasilitas :
  - Lantai / lapangan rumput yang bersih
  - Stop watch
  - Formulir pencatatan hasil
  - Alat tulis

3) Pelaksanaan :

Subyek berbaring di atas lantai / rumput. Kedua lutut ditekuk  $\pm 90^\circ$ . Kedua tangan dilipat dan diletakan dibelakang kepala dengan jari tangan slaing berkaitan

dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah temenn seorang subyek membantumemegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “ya”, subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan itu berulang-ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

Gerakan itu gagal apabila :

- kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin
- kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari  $90^{\circ}$
- kedua siku tidak menyentuh paha

4) Skor :

Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik.

Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar di beri angka 0 (nol)

d. Tes loncat tegak

1) Tujuan : mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai

2) Alat / fasilitas :

- Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
- Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang di gantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan skala kuran 150 cm
- Serbuk kapur dan alat penghapus
- Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

### 3) Pelaksanaan :

Subjek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada disamping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan berada lurus di samping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membekokan kedua lutut dan kedua tangan diayun kebelakang, kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menekuk papan berskala dengan tangan yang di dekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

### 4) Skor :

Ambil tinggi yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil hasil tes loncat. Hasil loncat tegak di peroleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Contoh : si ani tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu  $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$ .

### e. Tes lari jauh (1000 meter)

1) Tujuan : mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance)

2) Alat / fasilitas :

- Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1000 meter.
  - Bendera start
  - Peluit
  - Stop watch
  - Nomor dada
  - Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis
  - Tanda /garis untuk start dan finish
- 3) Pelaksanaan :

Subyek berdiri dibelakang garis stat, pada aba-aba “siap” subyek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada abab-aba “ya” subyek lari menuju garis finish, dengan menempuh jarak 1000 meter. Bila ada subyek yang mencuri start maka subyek tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

### 3. Tes Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Dalam proses pengukuran tes sepak bola dibutuhkan alat ukur, sehingga akan diperoleh data yang merupakan hasil pengukuran atau suatu tes. Tes memiliki dua syarat utama yaitu, harus *vali* (sahih) dan *reliable* (dapat dipercaya). Dalam penelitian ini penulis memakai tes sepak bola model Vernon A Crew yang telah diteliti oleh Dandi (Dandi, 2008: 49) yang ternyata model tes A yang telah teruji validitasnya dan reliabilitasnya, tes yang telah diuji cobakan derajat kesasihan dan keterandalannya yaitu sebagai berikut :

- a. Tes menendang dan menghentikan bola (*passing and stoping*)
- b. Tes menggiring bola (*dribbling*)

- c. Tes menembak atau menendang kearah sasaran (*shooting*)
- d. Tes menendang jarak jauh dan lambung (*long shooting*)

### 1. Tes Sepak Tahan Bola (*Passing and Stoping*)

- a. Tujuan: Mengukur keterampilan dan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola.
- b. Alat yang digunakan :
  - 1. Bola Sepak 2 buah
  - 2. Stop Watch
  - 3. Bangku Swedia 4 buah (papan ukuran 3mx60cm sebanyak 2 buah)
  - 4. Kapur
- c. Petunjuk pelaksanaan :
  - 1. Testee berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
  - 2. Pada aba-aba “ya”, testee mulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahanya kembali dengan kaki dibelakang garis tembak dengan kaki yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan sepakan pertama.
  - 3. Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
  - 4. Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.



d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

1. Bola ditahan dan disepak didepan garis sepak yang akan menyepak bola.
2. Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja.

## 2. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

a. Tujuan : Mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.

b. Alat yang digunakan :

1. Bola
2. Stop Watch
3. 6 buah rintangan (tongkat/lembing/corong)
4. Kapur

c. Petunjuk Pelaksanaan :

1. Pada aba-aba “siap”, testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba “ya”, testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
3. Apabila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan lain selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula Stop Watch terus berjalan.

4. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

d. Gerakan dinyatakan gagal bila :

1. Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
2. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
3. Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

e. Skor

Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 30 detik.

### 3. Tes Menendang Bola ke Sasaran (*shooting*)

a. Tujuan : Mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menyepak bola ke sasaran.

b. Alat yang digunakan :

1. Bola
2. Stop Watch
3. Gawang
4. Nomor-nomor
5. Tali

c. Petunjuk Pelaksanaan :

1. Testee berdiri dibelakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16 m didepan gawang/sasaran.
2. Tidak ada aba-ba dari tester.

3. Pada saat kaki testee mulai menendang bola, maka stop watch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
4. Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

1. Bola keluar dari daerah sasaran.
2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16 m dari sasaran.

Skor

1. Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan..
2. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

#### **4. Tes menendang jarak jauh dan lambung (*long shooting*)**

Tujuan : Mengukur ketepatan mengumpan secara lambung.

Alat yang digunakan :

1. Bola sepak No.5
2. Stop Watch
3. Sepatu sepak bola
4. Meteran
5. Kapur bubuk
6. Peluit

Petunjuk pelaksanaan :

1. *Testee* berdiri dibelakang garis yang telah ditentukan sejauh 40 *feet* (12m) dari garis tengah sasaran, jarak masing-masing sasaran adalah 4 *feet* (1.20).
2. Setelah peluit *testee* menendang secara lambung mengarah ke nomor-nomor yang telah ditentukan.
3. Skor dihitung adalah bola jatuh pertama pada sasaran.
4. *Testee* diberikan kesempatan 10 kali tendangan.
5. *Testee* dinyatakan gagal apabila:
  6. Bola tidak masuk ke dalam nomor-nomor yang telah ditentukan.
  7. Bola ditendang tidak melambung.

Penskoran : Jumlah seluruh skor dari sepuluh kesempatan dibagi sepuluh.

#### **E. Uji Coba Instrumen**

Untuk memperoleh data mengenai hubungan pola hidup sehat dengan keterampilan dasar permainan sepak bola , terlebih dahulu melakukan uji coba terhadap instrumen. Uji coba instrument tersebut bertujuan untuk menentukan valid atau tidaknya suatu tes angket dan apakah angket tersebut cocok digunakan untuk mengetahui hubungan pola hidup sehat dengan teknik dasar permainan sepak bola siswa di SSB KPAD Geger Kalong.

Angket yang telah disusun harus diuji cobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reabilitas dari setiap butir-butir pertanyaan-pertanyaan. Dari uji coba

angkat akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dari penelitian ini.

Menurut Arikunto (2006: 168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti mempunyai validitas rendah.

Menurut Sugiyono (2011:267) bahwa validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dapat diperoleh oleh peneliti.

Uji coba angket ini dilaksanakan di SSB IPI GS pada tanggal 6 september 2011. Angket tersebut dibagikan kepada para sampel dan sebelum mengisi angket tersebut, peneliti memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisiannya.

#### 1. Uji Validitas Instrumen

Berikut langkah-langkah uji coba instrumen adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan skor pada masing-masing butir pernyataan sesuai dengan jawaban responden.
- b. Merengking skor dari yang tinggi hingga ke yang paling rendah yang diperoleh masing-masing responden.
- c. Menentukan 27% responden yang memperoleh skor tertinggi, kelompok responden ini disebut kelompok atas
- d. Menentukan 27% dari responden yang memperoleh skor rendah, kelompok responden ini disebut kelompok bawah.

- e. Mencari skor rata-rata dari masing-masing butir pernyataan tiap kelompok baik dari kelompok atas maupun kelompok bawah dengan menggunakan rumus dari Ridwan (2007:28) antara lain sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata untuk untuk kelompok atas dan bawah

n = Jumlah sampel

$\Sigma X$  = Jumlah skor

- f. Mencari varian atau simpangan baku kuadrat ( $S^2$ ) dari tiap butir pernyataan, baik kelompok atas maupun kelompok bawah.

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan :

S = Simpangan baku yang dicari

$\bar{X}$  = Skor rata-rata

n = Jumlah sampel

- g. Mencari varian gabungan (Sgab) untuk setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah dengan rumus sebagai berikut:

$$S = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan:

Sgab = Simpangan baku gabungan

$n_1$  = Banyaknya responden kelompok atas

$n_2$  = Banyaknya responden kelompok bawah

$S_1$  = Simpangan baku kelas atas

$S_2$  = Simpangan baku kelas bawah

h. Mencari nilai t-hitung untuk setiap butir pertanyaan dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan

t = Nilai t-hitung setiap butir tes

$\bar{X}_1$  = Nilai rata-rata kelompok atas

$\bar{X}_2$  = Nilai rata-rata kelompok bawah

Sgab = Simpangan baku gabungan

$n_1$  = Banyaknya responden kelompok atas

$n_2$  = Banyaknya responden kelompok bawah

Selanjutnya membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel dalam taraf nyata 0,05 atau dengan tingkat 95%, dengan derajat kesahihan (dk= n-1) yaitu 20-1= 19. maka nilai  $t_{\text{tabel}}$  yang diperoleh adalah 1,729. untuk menentukan valid tidaknya sebuah butir pertanyaan dapat dilakukan pendekatan  $t_{\text{tabel}}$  sebagai patokan kriteria tingkat validitas. Dengan demikian, apabila  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  maka butir pertanyaan tersebut dinyatakan valid dan dapat dijadikan alat pengumpul data.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Validitas Instrumen**

<b>No</b>	<b>t-hitung</b>	<b>t-tabel</b>	<b>Keterangan</b>
1	2,04	1,729	Valid
2	-0,82	1,729	Tidak Valid
3	2,2	1,729	Valid
4	6,15	1,729	Valid
5	0	1,729	Tidak Valid
6	1,92	1,729	Valid
7	-0,22	1,729	Tidak Valid
8	4,44	1,729	Valid
9	2,37	1,729	Valid
10	0,4	1,729	Tidak Valid
11	3,18	1,729	Valid
12	2,27	1,729	Valid
13	0	1,729	Tidak Valid
14	0,38	1,729	Tidak Valid
15	2,17	1,729	Valid
16	2,14	1,729	Valid
17	0,65	1,729	Tidak Valid
18	2,55	1,729	Valid
19	2,1	1,729	Valid
20	1,42	1,729	Tidak Valid
21	2,44	1,729	Valid
22	2,35	1,729	Valid



23	2,19	1,729	Valid
24	0,64	1,729	Tidak Valid
25	4,1	1,729	Valid
26	2,65	1,729	Valid
27	2,76	1,729	Valid
28	4,1	1,729	Valid
29	0,58	1,729	Tidak Valid
30	2,42	1,729	Valid
31	4,88	1,729	Valid
32	-1,15	1,729	Tidak Valid
33	2,55	1,729	Valid
34	2,55	1,729	Valid
35	3,14	1,729	Valid
36	3,18	1,729	Valid
37	0,76	1,729	Tidak Valid
38	0,64	1,729	Tidak Valid
39	0,34	1,729	Tidak Valid
40	2,18	1,729	Valid
41	0	1,729	Tidak Valid
42	3,22	1,729	Valid
43	-1,02	1,729	Tidak Valid
44	3,58	1,729	Valid
45	0	1,729	Tidak Valid

Berdasarkan hasil perhitungan analisis validitas di atas, maka diperoleh nilai t-hitung sebagaimana tercantum pada tabel di atas. Dari hasil uji coba terhadap instrument penelitian yang telah dilaksanakan didapatkan hasil, bahwa diperoleh 28 butir yang valid, sedangkan angket yang tidak valid adalah sejumlah 17 item. Artinya ke-28 butir pernyataan yang valid tersebut dapat digunakan sebagai alat pengumpul data dan mampu mengukur apa yang hendak diukur. Sedangkan angket 17 item pernyataan yang tidak valid dibuang atau tidak dipakai.

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen, penulis melakukan pendekatan sebagai berikut:

- 1) Membagi butir pernyataan menjadi dua bagian pernyataan yang bernomor genap dan bernomor ganjil.
- 2) Skor dari butir pernyataan yang bernomor genap dikelompokkan menjadi variabel x dan skor dari butir-butir pernyataan yang bernomor ganjil dijadikan variabel y.
- 3) Mengkorelasikan antara skor butir-butir pernyataan yang bernomor genap dan butir-butir pernyataan yang bernomor ganjil dengan menggunakan rumus korelasi Person Product Moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n(\sum X^2) - (\sum X)^2)(n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi yang dicari

$\sum XY$  : jumlah perkalian skor x dan skor y

$\sum X$  : jumlah skor x

$\sum Y$  : jumlah skor y

n : jumlah banyaknya soal

- 4) Mencari reliabilitas seluruh perangkat butir dengan menggunakan rumus Spearman Brown dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{ii} = \frac{2 \cdot r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

Keterangan:

$r_{ii}$  : koefisien korelasi yang dicari

2.r : dua kali koefisien korelasi

1 + r : satu tambah koefisien korelasi

## F. Cara Pengolahan Data dan Analisis

Data-data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan, kemudian oleh penulis data-data tersebut diolah dan dianalisis. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS versi 16 dengan level signifikansi 0,01*, yaitu dengan:

1. Menggunakan analisis korelasi ganda yang bertujuan untuk mengetahui dan melihat adanya hubungan antara pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar sepak bola pada siswa SSB KPAD Geger Kalong
2. Menggunakan analisis regresi linier ganda (*multiple regression*) yang bertujuan untuk mengetahui besarnya hubungan antara pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar sepak bola pada siswa SSB KPAD Geger Kalong.