

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya, hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data.

Pengertian metode penelitian menurut Sugiyono (2015) adalah metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan (hlm.3).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah atau teknik yang digunakan demi memperoleh data mengenai suatu objek dari penelitian yang memiliki tujuan untuk memecahkan suatu permasalahan. Dengan tujuan yang ingin dicapai, penelitian yang dilakukan peneliti merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan korelasional.

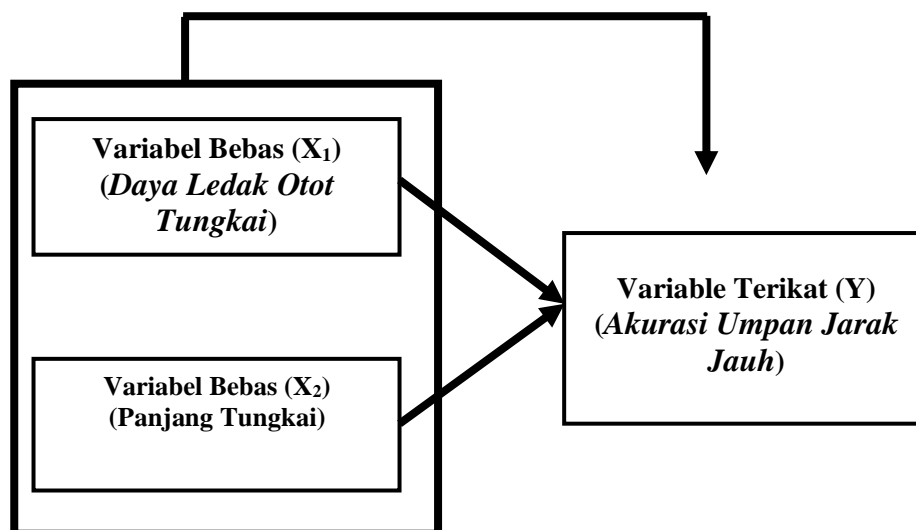
3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sialen (2018) mengungkapkan bahwa variabel penelitian adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai atau mempunyai nilai yang bervariasi, yakni suatu sifat, karakteristik atau fenomena yang dapat menunjukkan sesuatu untuk dapat diamati atau diukur yang nilainya berbeda-beda atau bervariasi (hlm.69). Dalam penelitian ini penulis menggunakan variable bebas dan terikat.

- 1) Variabel Bebas (X_1) : Daya Ledak Otot Tungkai
- 2) Variabel Bebas (X_2) : Panjang Tungkai
- 3) Variabel Terikat (Y) : Akurasi Umpan Jarak Jauh (*long pass*)

3.3 Desain Penelitian

Menurut Ahmad, J. (2018) desain penelitian mengandung makna rancangan kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan obyektif, untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis desain penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 3. 1. Konstelasi Variabel
Sumber : Narlan dan Juniar (2021:79)

Keterangan :

- 1) X_1 : Daya Ledak Otot Tungkai
- 2) X_2 : Panjang Tungkai
- 3) Y : Akurasi Umpan Jarak Jauh

3.4 Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2015) adalah “Generalisasi yang terdiri objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memperkuat serta memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian (hlm.117).

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang berada di Tim Sepak Bola Garuda Jaya berjumlah 25 orang.

Menurut Atrikunto (2013) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Atrikunto juga menjelaskan lebih lanjut bahwa penelitian hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak perlu banyak (hlm.174).

Dalam penelitian ini menggunakan total sampling yang dimana menurut Sugiyono (2007) jika jumlah populasi dibawah 100, maka seluruh populasi yang ada dijadikan sampel penelitian. Jadi untuk sampel nya berjumlah 25 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015) Teknik Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan dua komponen yang terdapat di tes pada penelitian ini adalah: (hlm.308)

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

- 1) Studi lapangan (*field research*), yaitu pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan untuk memperoleh data mengenai daya ledak otot tungkai dan Panjang tungkai dengan hasil akurasi umpan jarak jauh.
- 2) Teknik tes digunakan untuk memperoleh data mengenai umpan jarak jauh.
- 3) Studi kepustakaan, yaitu teknik pengumpulan data dengan cara membaca buku atau sumber-sumber lain yang menunjang penelitian ini.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Riyadi, Martiani, & Febrianti (2021). “Instrumen penelitian merupakan alat ukur terhadap sampel yang akan diteliti untuk menghasilkan suatu informasi data atau angka untuk kemudian diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai

Mengukur daya ledak otot tungkai yaitu dengan menggunakan *standing broad jump*. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya (*power*) otot kaki ke arah depan

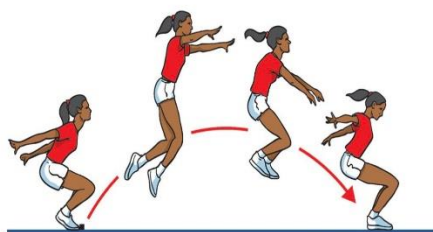
(*horisontal*). Karena akurasi tendangan pada sepak bola melakukan gerakan yang bersifat dorongan ke depan maka instrumen atau tes yang digunakan adalah *standing broad jump*.

Alat yang digunakan yaitu :

- 1) Lapangan
- 2) Meteran
- 3) Serbuk Putih

Menurut Hendri (dalam Gunawan, 2014) Langkah-langkah pelaksanaan, sebagai berikut :

- 1) Pemain melakukan sikap berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut kurang lebih 45 derajat, kedua lengan lurus kebelakang.
- 2) Kemudian pemain melakukan menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki, teste melakukan lompatan sebanyak tiga kali dan diambil yang terbaik.



Gambar 3. 2. *standing broad jump*

Sumber : https://twitter.com/pe_sjfdewsbury/status/1272084905019748352

2. Instrumen Panjang Tungkai

Menurut Ismayanti dalam Shava, *et al* (2017) Teknik pengukuran panjang tungkai yaitu dengan menggunakan tes Panjang tungkai. Panjang tungkai adalah jarak maksimum antara *trochanter mayor* sampai ke telapak kaki.

Cara pengukuran panjang tungkai sebagai berikut :

- 1) berdiri tegak di atas lantai yang rata tanpa alas kaki atau sepatu kemudian peneliti meraba bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha diayunkan

trochanter mayor bergerak, testor meletakkan meteran pas pada titik *trochanter mayor*

2) Lalu tarik meteran sampai bagian kaki yang terbawah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel panjang tungkai adalah meteran yang dihitung dengan satuan cm.

3. Instrumen Akurasi Umpan Jarak Jauh

1) Tujuan

Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengetahui atau mengukur keterampilan dan ketepatan dalam mengumpan bola jarak jauh (*long passing*)

2) Peralatan

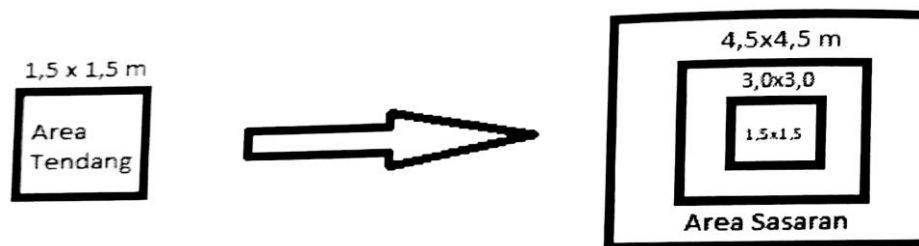
- a. Bola 10
- b. Lapangan sepak bola
- c. Serbuk kapur
- d. Kertas bernomor
- e. Meteran
- f. Formulir tes

3) Petugas

- a. 1 orang mencatat
- b. 1 orang pengamat jatuhnya bola

4) Pelaksanaan

- a. Petugas membuat area tes dengan Panjang sasaran 30 meter dengan area tendangan 1,5X1,5 meter.
- b. Pada titik area tendangan , pemain melakkan 10 tendangan
- c. Saat pemain siap, pemain melakukan tendangan umpan jarak jauh ke sasaran
- d. Petugas mengamati datangnya bola pada area yang telah ditandai.



Gambar 3. 3. Tes Mengumpan Lob
Sumber : Narlan dan Juniar (2020)

5) Penilaian

Skor yang dicatat adalah jumlah keseluruhan skor dari 10 tendangan yang dilakukan oleh Pemain. Dengan titik sasaran yang terdiri dari 3 persegi dengan poin/skor terluar 1 tengah 2 dan paling dalam 3.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data kuantitatif menurut Sugiyono (2015) merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden (populasi/sampel) terkumpul (hlm.147). Kegiatan analisis data meliputi pengelompokan data, menyajikan dan menghitung untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang diperbolehkan dari setiap tes merupakan data kasar atau mentah dari hasil tes yang dicapai oleh para siswa yang mengikuti tes.

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada sumbangan dari variabel bebas (X_1, X_2) dengan variabel terikat (Y). Adapun menurut Sugiyono (2010) untuk menguji hipotesis sumbangan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, menggunakan analisis korelasi ganda. Untuk mencari sumbangan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat menggunakan analisis regresi berganda dengan uji F. (hlm.279).

$$R_{x_1, x_2, \dots, x_i y} = \sqrt{\frac{b_1 \cdot \sum x_1 y + b_2 \cdot \sum x_2 y + \dots + b_i \cdot \sum x_i y}{\sum y^2}}$$

$$\Sigma y^2 = \Sigma y^2 - \frac{(\Sigma y)^2}{n}$$

$$\Sigma x_i y = \Sigma x_i y - \frac{(\Sigma x_i)(\Sigma y)}{n}$$

Keterangan :

- N : Jumlah data
 Σx_i : Jumlah data X_i
 ΣY : Jumlah dari Y
 ΣY^2 : Jumlah dari Y^2
 $\Sigma x_i Y$: Jumlah dari $X_i Y$
 b_1, b_2, b_3 : koefisien dari $X_i Y$

Untuk menguji menurut Sugiyono (2010) apakah harga R tersebut signifikan atau tidak dilakukan uji F dengan rumus: (hlm.259).

$$F = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan :

- F : harga F
N : cacah kasus
m : cacah Predictor
R : koefisien korelasi antar *kriterium* dengan *predictor*

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan derajat kebebasan $m:N-m-1$ pada taraf signifikan 0,05. Apabila harga F dihitung < dari F tabel maka koefisien korelasinya tidak menunjukkan adanya sumbangan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya. Dan apabila harga F hitung lebih besar atau sama dengan F maka ada sumbangan yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebasnya.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Sebuah penelitian dilakukan secara sistematis, empiris dan kritis mengenai fenomena-fenomena yang dipandu oleh teori serta hipotesis. Prosedur penelitian kuantitatif menurut Asmidi (2003), diantaranya mengidentifikasi masalah, *meriview* kepustakaan, menetapkan tujuan, mengumpulkan data, menganalisis, menginterpretasi data, dan melaporkan serta mengevaluasi penelitian (hlm.14-18). Langkah-langkah peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

- a. Membuat konsep penelitian sebelum memulai penelitian.
- b. Sebelum melaksanakan penelitian, diawali dengan melakukan observasi dahulu ke tim Garuda Jaya.
- c. Menyiapkan alat-alat yang diperlukan sebelum tes.

2) Tahap Pelaksanaan

- a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan tes *power* otot tungkai dengan alat ukur *standing board jump*, panjang tungkai dengan tes panjang tungkai menggunakan meteran, dan tes umpan jarak jauh menggunakan tes mengumpan lob.
- b. Melakukan tes dan hasilnya dicatat dalam catatan yang telah dipersiapkan.

3) Tahap Akhir

- a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian menggunakan rumus-rumus statistik.
- b. Menyusun *draft* skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.
- c. Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dengan rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan tugas akhir mahasiswa.

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Berhubung dengan metode yang digunakan yaitu deskriptif maka pengambilan data dilakukan pada saat tes berlangsung. Pelaksanaan dilakukan pada bulan Maret hari Selasa dan Kamis sesuai jadwal latihan yang bertempat di Lapangan Padang Jaya.

