

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Adapun pengertian metode penelitian menurut Darna dan Herlina (2018) dijelaskan sebagai berikut :

Metode Penelitian berasal dari dua suku kata yaitu metode berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh, dan penelitian berasal dari kata *research* “re” adalah kembali “search” mencari. Mencari kembali yang dimaksud adalah secara terus-menerus melakukan penelitian melalui proses pengumpulan informasi dengan tujuan meningkatkan, memodifikasi atau mengembangkan sebuah penyelidikan atau kelompok penyelidikan. Metode dapat dipahami sebagai tata cara bagaimana suatu penelitian dilaksanakan. Semua riset pada dasarnya memiliki tujuan yang sama yaitu memecahkan masalah (hlm. 288).

Penelitian yang penulis buat termasuk kedalam pendekatan kuantitatif. Karena penelitian ini terdapat pengumpulan data, menganalisis dan mengolah data menjadi hasil numerik dan juga termasuk kedalam fenomena yang dapat dilakukan pengukuran dalam variabelnya serta menghasilkan suatu kesimpulan.

Untuk membuktikan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini, penulis melakukan percobaan memberikan latihan-latihan menggunakan *Cone* dan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Ciamis tahun ajaran 2020/2021.

Mengenai Metode menurut Widodo (2015) menjelaskan bahwa “Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang digunakan dalam melakukan penelitian” (hlm.92). Adapun metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Mengenai penelitian eksperimen, menurut Harsono (2015) menjelaskan bahwa “Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali” (hlm.92). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa penelitian eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa eksperimen merupakan serangkaian kegiatan percobaan yang ditujukan untuk meneliti faktor-faktor sebab akibat yang terlibat atau dijadikan sebagai variabel-variabel penelitian. Bertolak dari paparan di atas, penulis melakukan eksperimen dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat perbandingan latihan *Footwork* menggunakan *Cone* dengan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pebasket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Ciamis pada tahun 2020/2021.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) variabel penelitian pada dasarnya adalah “segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.38).

Hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka variabel dapat dibedakan menjadi:

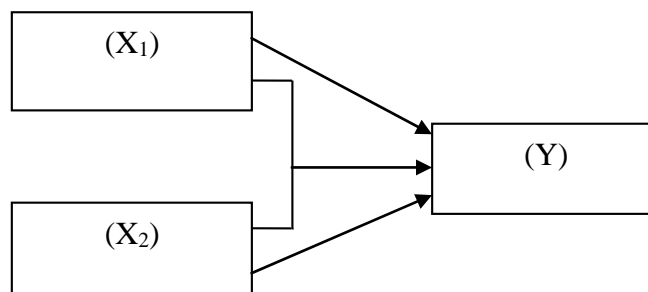
1. Variabel independen: Variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas, variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
2. Variabel dependen: Sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Adapun variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X1) adalah latihan *Footwork* menggunakan *Cone*.
2. Variabel bebas (X2) adalah latihan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill*.
3. Variabel terikat (Y) adalah kelincahan.

3.3 Desain Penelitian

Dalam penelitian yang penulis lakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Untuk dapat menjelaskan pola hubungan dari 2 variabel bebas dan variabel terikat, pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi ganda. Dengan desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3. 1. Desain Penelitian

Keterangan :

X_1 : variabel bebas 1 yaitu latihan *Footwork* menggunakan *Cone*

X_2 : variabel bebas 2 yaitu latihan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill*

Y : variabel terikat yaitu kelincahan

3.4 Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2016) “Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi itu misalnya penduduk di wilayah tertentu, jumlah pegawai pada organisasi tertentu, jumlah guru dan murid di sekolah tertentu dan sebagainya” (hlm.215). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Ciamis tahun ajaran 2020-2021.

Metode penentuan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah sampel jenuh, menurut Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa “sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Adapun sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sampel yang jenuh. Hal ini dilakukan karena kurangnya anggota ekstrakurikuler bola basket

SMA Negeri 2 Ciamis yang hanya terdapat 20 anggota. Oleh karena itu penulis disini menggunakan sampel jenuh.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data ini adalah hal yang terpenting karena pengumpulan data nantinya akan dikelola dalam teknik analisis data. Menurut Sugiyono (2016) berpendapat bahwa:

Pengumpulan data dapat diartikan dalam berbagai *setting*, berbagai *sumber*, dan berbagai *cara*. Bila dilihat dari *setting*-nya, data dapat dikumpulkan pada *setting* alamiah (*natural setting*), pada laboratorium dengan metode eksperimen, dirumah dengan berbagai responden, pada suatu seminar, diskusi, di jalan dan lain-lain. Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan *sumber primer*, dan *sumber sekunder*. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan *interview* (wawancara), *kuesioner* (angket), dan *observasi* (pengamatan), dan gabungan ketiganya (hlm.137).

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan studi lapangan. Studi Lapangan (*field research*), yaitu pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan melaksanakan eksperimen pelaksanaan perbandingan latihan *Footwork* menggunakan *Cone* dengan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincihan pada olahraga bola basket.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur pada suatu penelitian. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kelincihan *zig-zag run*. Menurut Nurhasan dan Abdul Narlan (2017) mengemukakan “mengukur kemampuan mengubah arah dalam keadaan berlari. Tes ini untuk anak laki-laki dan perempuan usia 10 tahun hingga mahasiswa, reliability 0,93 untuk laki-laki dan 0,92 untuk wanita. Validity 0,82 untuk laki-laki dan 0,72 untuk wanita, dengan kriteria T-score dari 15 dan 16 kelincihan” (hlm.134).

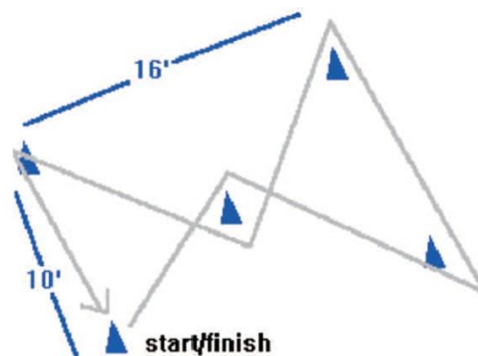
Tujuan dari tes *zig-zag run* ini adalah untuk melihat kecepatan dan kelincahan testee. Untuk melakukan tes ini dibutuhkan peralatan sebagai berikut:

1. 5 buah *Cone*
2. Jangan lakukan pada daerah yang licin. Lakukan pada daerah datar dan permukaan sedikit lebih kasar
3. *Stopwatch*
4. *Tester*

Pelaksanaan:

- 1) Tandai lapangan dengan 5 buah *Cone*.
- 2) Letakan 4 *Cone* disetiap sudut persegi panjang dengan panjang sisi 10 dan 16 kaki. Dan 1 *Cone* diletakan pada tengah.
- 3) Atlet mengikuti garis yang sudah dibuat dengan tandah arah.
- 4) Testee melaksanakan tes dengan memulai dari star dan *finish*.
- 5) pada *Cone star/finish*.
- 6) Tester mencatat waktu yang didapat.

Berikut ini adalah gambar dari *Zig zag run test*



Gambar 3. 2. Tes *Zig-zag Run*
 Sumber: (Sepdanius. 2019. hlm.76)

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus statistik dari buku yang ditulis oleh Sudjana, Nana (2012) Langkah yang harus ditempuh untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan data penulis menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut:

1. Membuat distribusi frekuensi.
2. Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes, rumus yang digunakan

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

Keterangan:

\bar{X} = Nilai rata-rata yang dicari

\sum = Sigma atau jumlah

n = jumlah sampel

3. Menghitung Standar deviasi atau simpangan baku dengan rumus sebagai berikut.

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

Keterangan : S = simpangan baku yang dicari

n = jumlah sampel

\sum = sigma atau jumlah

\bar{X} = nilai rata-rata

4. Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan : S^2 = Nilai varians yang dicari

n = jumlah sampel

\sum = sigma atau jumlah

2. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui perhitungan statistik *Liliefors*, tujuan uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan perhitungan statistik *Liliefors* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rumus} = F(Z_i) - S(Z_i)$$

Keterangan:

$F(Z_i)$ = besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan table Z

$S(Z_i)$ = frekuensi kumulatif nyata dari masing-masing nilai z untuk setiap baris

5. Uji homogenitas ini digunakan untuk memperoleh nilai dari dua kelompok_data apakah mempunyai variansi yang homogen atau tidak. Menguji homogenitas data dari setiap kelompok melalui penghitungan statistik UJI F (FISHER) dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$F_{hitung} = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan : S_1^2 = Variansi Terbesar

S_2^2 = Variansi Terkecil

Dengan db_1 (variansi terbesar sebagai pembilang) = $n_1 - 1$

db_2 (Variansi terkecil sebagai penyebut) = $n_2 - 1$

6. Uji T-test untuk Uji Dua Rata-Rata Populasi Berhubungan

$$t = \frac{\sum d_i}{\sqrt{\frac{N \sum d_i^2 - (\sum d)^2}{N-1}}} \quad \text{atau} \quad t = \frac{\bar{D}}{S_{\bar{D}}}$$

Keterangan:

d = selisih Pre Test dan Post test

\bar{D} = rerata Selisih Pre Test dan Post test

$S_{\bar{D}}$ = Simpangan baku rerata

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang akan ditempuh dalam pengambilan data adalah sebagai berikut:

1. Membuat konsep penelitian sebelum penelitian
2. Sebelum melaksanakan penelitian, diawali dengan melakukan observasi terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi ekstrakurikuler bola basket di sekolah yang bersangkutan.
3. Membuat atau meminta daftar nama keseluruhan siswa yang dijadikan sampel penelitian.
4. Memberikan pengarahan tentang pelaksanaan pretest serta maksud dan tujuan penelitian
5. Pelaksanaan pretest kelincahan menggunakan lari zig-zag
6. Pelaksanaan treatment *Footwork* menggunakan *Ladder Drill* dan *Cone*
7. Pelaksanaan post test kelincahan menggunakan lari zig-zag.

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah seminar proposal sekitar minggu pertama pada bulan agustus sampai minggu 3 pada bulan September 2021.

2. Tempat Penelitian

Tempat Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lingkungan sekolah, tepatnya di SMA Negeri 2 Ciamis.