

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan tentunya memerlukan suatu metode, berhasil atau tidaknya suatu penelitian tergantung dari metode yang digunakan. Menenal metode penelitian menurut Sugiyono (2021, hlm. 2) “Metode adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dengan demikian, penelitian itu dilakukan dengan berbagai macam metode penelitian yang ditinjau dari caranya.

Metode ini digunakan untuk mengetahui kontribusi kelenturan pinggang dan kecepatan terhadap *dribbling* Ekstrakulikuler MTs Al-Mashbah pada penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif deskriptif.

Menurut Sugiyono (2021, hlm. 7) “metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini juga disebut metode *discovery*, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Statistik deskriptif Menurut Sugiyono (2017, hlm. 147) “Adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Jelas akan menggunakan statistik deskriptif dalam analisisnya. Tetapi bila penelitian dilakukan pada sampel, maka analisisnya dapat menggunakan statistik deskriptif maupun inferensial. Statistik deskriptif dapat digunakan bila peneliti hanya ingin

mengdeskripsikan data sampel, dan tidak ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi dimana sampel diambil. Tetapi bila peneliti ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi, maka teknik analisis yang digunakan adalah statistik inferensial.

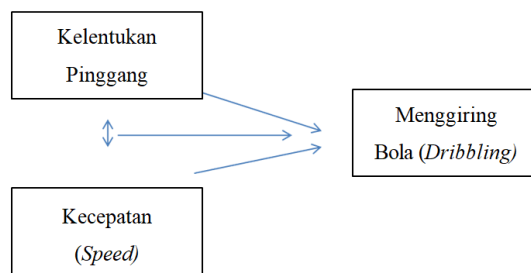
Metode penelitian deskriptif Menurut Sugiyono (2017, hlm. 86) adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Artinya penelitian ini hanya ingin mengerahui bagaimana keadaan variabel itu sendiri tanpa ada pengaruh atau hubungan terhadap variabel lain seperti penelitian eksperimen atau korelasi.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Metode penelitian deskriptif kuantitatif Menurut Sugiyono (2017, hlm. 15) adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat postpositivisme yang biasa digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci dan melakukan serta melukiskan suatu keadaan secara objektif atau berdasarkan fakta-fakta yang tampak.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2021, hlm. 38) “Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulannya”. Menurut Sugiyono (2021, hlm. 42) menjelaskan bahwa variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independen variabel (x), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas tergantung, variabel terikat atau variabel independen variabel (y) dalam penelitian ini.

- (1) variabel Bebas (X_1) kelentukan pinggang
- (2) variabel Bebas (X_2) kecepatan
- (3) variabel Terikat (Y) *dribbling*.



Gambar 3.1 Konstelasi Penelitian

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2021, hlm. 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan pendapat diatas populasi dalam penelitian ini yaitu Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-mashbah. Populasi merupakan jumlah keseluruhan sebanyak 15 orang.

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh seseorang”. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling atau semua populasi menjadi sampel yaitu seluruh tim Ekstrakurikuler Futsal MTs Al-mashbah sebanyak 15 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan hal yang sangat penting karena pengumpulan data untuk di kelola dalam teknik analisis data. Menurut Sugiyono (2021, hlm. 226) mengemukakan bahwa “Pengumpulan data dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber dan berbagai cara”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes pengukuran. Adapun tes dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelenturan *Sit and Reach*, tes kecepatan dan *dribbling*.

3.5 Instrumen Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah Ekstrakurikuler Futsal MTs-Almashbah. Untuk memperoleh data tersebut diperlukan suatu instrument penelitian dan alat ukur yang tepat supaya data yang diperoleh betul-betul objektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurhasan & Narlan (2017, hlm. 3) bahwa “dengan alat ukur kita akan memperoleh data dari suatu objek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan objek tersebut secara objektif”.

Instrumen penelitian yang digunakan mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh Narlan & Juniar (2020, hlm. 108), salah satu hasil dari pengukuran test ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengukur kelentukan pinggang
- 2) Untuk mengukur Kecepatan
- 3) Untuk kemampuan menggiring bola digunakan Tes Kemampuan *Dribbling*.

3.5.1 Tes Kelentukan Pinggang

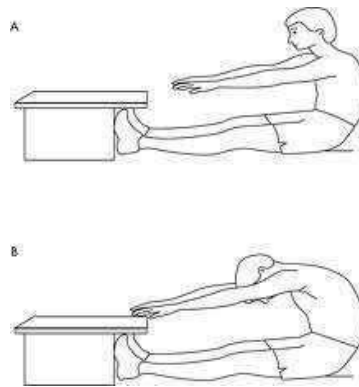
Instrumen kelentukan diukur dengan menggunakan *Sit and Reach*. Ismaryanti (2011, hlm. 101-102) “teknik pengumpulan data tentang kelentukan diperoleh dengan tes menggunakan instrumen *Sit and Reach*. Alat ini sudah menjadi standar pengukuran kelentukan pinggang dan layak digunakan, reabilitas alat ini 0,92.

- a) Tujuan
 - untuk mengukur kelentukan otot pinggang.
- b) Peralatan:
 - *Box* khusus yang dibuat untuk keperluan pelaksanaan
 - Formulir tes
 - Alat tulis
- c) Pelaksanaan Test
 - Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu
 - Testi duduk selunjur, lutut lurus, telapak kaki menempel sisi box depan tiang pengukur

- Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box bagian depan, telapak tangan menempel di permukaan box bagian sisi depan box
- Dorong mistar pengukur dengan kedua tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, dan tester mencatat hasilnya.
- Dilakukan 2 kali tes
- Pada saat tangan mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus.
- Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.

d) Penilaian

Penilaian hasil pesertates adalah hasil dari dua kali kesempatan, jauhnya jangkauan dicatat dalam satuan cm. Data itulah yang dipergunakan untuk pengolahan data.



Gambar 3.2 Tes Kelenturan Pinggang

3.5.2 Tes Kecepatan

Instrumen penelitian yang digunakan untuk tes kecepatan pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh Narlan & Juniar (2020, hlm. 69) yaitu 35 *Metre Speed Test*.

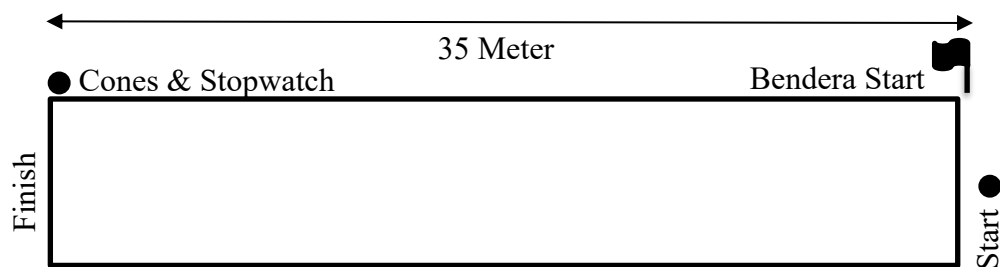
a) Tujuan

untuk mengukur kecepatan maksimal siswa/atlet.

b) Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari yang lurus (min. 50m)
- *Stopwatch*
- Cone

- Formulit tes + pulpen
- c) Petugas
 - 1 orang pemegang *stopwatch*
 - 1 orang pencatat
- d) Pelaksanaan
 - Setelah pemanasan selama 10 menit, atlet bersiap berdiri di belakang garis “Start”.
 - Sesuai aba-aba “Siap..GO”, atlet berlari secepat mungkin sampai garis finish
 - Atlet diberikan kesempatan 3 kali tes.
 - Catat waktu terbaiknya.



Gambar 3.3 Tes Kecepatan 35 meter

3.5.3 *Dribbling*

Tes *dribbling* Bola dari, Buku Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga Narlan & Juniar (2020, hlm. 171-172).

a. Tujuan

Mengukur dan mengetahui kelincahan dan kecepatan dalam menggiring bola.

b. Peralatan yang digunakan

- Daerah yang rata dan tidak licin
- Bola futsal 3 buah
- Meteran
- *Stopwatch*
- *Cone*/Tongkat 5 buah
- Alat tulis

c. Petugas

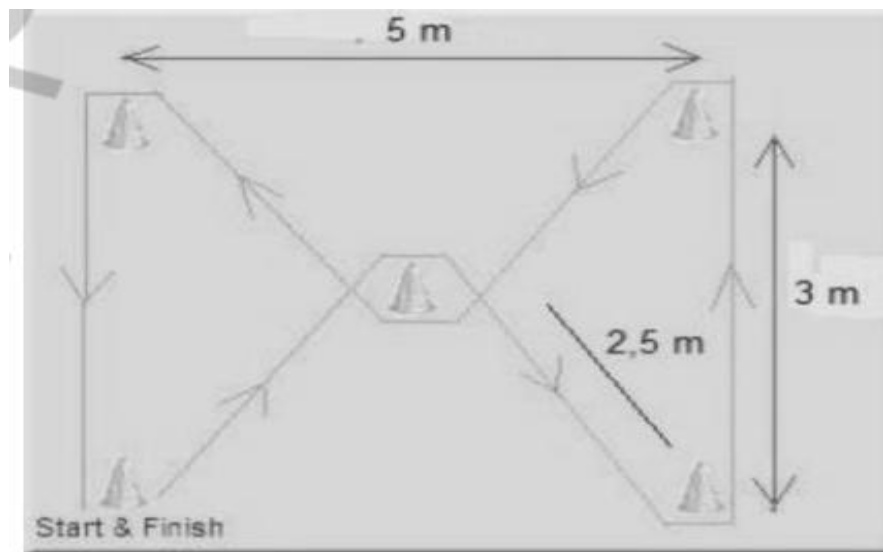
- 1 orang pemegang *stopwatch*
- 1 orang menghitung jumlah tendangan
- 1 orang pencatat hasil

d. Pelaksanaan tes

- Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaannya.
- Pada aba-aba “ya” testee mulai *dribbling* kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- Salah arah *dribbling*, ia harus memperbaikinya tanpa mempergunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- *Dribbling* dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki telah menyentuh bola satu kali sentuhan.

e. Penilaian

Skor yang diambil adalah waktu yang mampu di tempuh oleh atlet dari mulai start sampai finish sebanyak dua kali kesempatan. Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut.



Gambar 3.4 Tes *Dribbling*
 Sumber : Narlan & Junior (2020, hlm. 172)

3.6 Teknik Analisis Data

Untuk menganalisa data yang diperoleh dipergunakan teknik statistic korelasi, sedangkan pengujian hipotesis digunakan korelasi ganda.

- Mengumpulkan data hasil tes pengukuran.
- Mencari nilai rata-rata (*mean*)

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} : Nilai rata-rata yang di cari

$\sum_{i=1}^n X_i$: Jumlah nilai di dapat

N : Banyak orang

- Mencari nilai simpangan baku (*Standar Deviasi*) dengan rumus berikut:

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

Keterangan:

S = Simpangan baku sampel

$\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2$ = Jumlah selisih skor dengan nilai rata-rata

n = Banyaknya data

- Uji normalitas

Bila data tersebut normal maka dilanjutkan dengan pengujian statistik parametrik, dan apabila terbukti tidak normal maka pengujian dilakukan dengan statistik non-parametrik. Pengujian normalitas data yang akan di bahas pada saat ini adalah uji Lilliefors.

- Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X_1 terhadap Y yaitu:

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

RX_1Y = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_1$ = Jumlah produk X_1

$\sum Y$ = Jumlah produk Y

$\sum X_1 Y$ = Jumlah seluruh produk skor (X_1) dilakukan dengan jumlah

product skor (Y)

- f. Rumus korelasi *produk momen* untuk mencari korelasi X_2 terhadap Y yaitu

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

RX_2Y = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_2$ = Jumlah produk X_2

$\sum Y$ = Jumlah produk Y

$\sum X_2Y$ = Jumlah seluruh produk skor (X_2) dilakukan dengan jumlah product skor (Y)

- g. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X_1 terhadap X_2 yaitu:

$$r_{x_1x_2} = \frac{n \sum X_1X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{[n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2][n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2]}}$$

RX_1X_2 = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_1$ = Jumlah produk X_1

$\sum X_2$ = Jumlah produk Y

$\sum X_1X_2$ = Jumlah seluruh produk skor (X_1) dilakukan dengan jumlah product skor (X_2)

- h. Rumus korelasi ganda dua variabel sebagai berikut

$$R_{yX_1X_2} = \sqrt{\frac{r_{yx1}^2 + r_{yx2}^2 - 2r_{yx1} \cdot r_{yx2} \cdot r_{x1x2}}{1 - r_{x1x2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{yX_1X_2}$ = Koefisien korelasi berganda

R_{yx1} = Koefisien korelasi X_1 dengan Y

R_{yx2} = Koefisien korelasi X_2 dengan Y

R_{x1x2} = Koefisien korelasi X_1 dengan X_2 Sugiyono, (2022 hlm 266)

3.7 Langkah-Langkah Penelitian

- (1) Tahap Persiapan

- a) Observasi ke objek penelitian, yaitu ke Ekstrakurikuler Futsal MTS Almashbah
 - b) Memilih dan menetapkan sampel
 - c) Seminar proposal penelitian
 - d) Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.
- (2) Tahap Pelaksanaan
- a) Memberikan arahan mengenai penelitian yang akan dilakukan
 - b) Melakukan tes pengukuran kelentukan pinggang dan kelincahan
 - c) Melakukan tes pengukuran menggiring bola dengan menggunakan tes *dribbling*
- (3) Tahap Akhir
- a) Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik.
 - b) Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Dewan Bimbingan Skripsi (DBS).
 - c) Melakukan uji seminar hasil penelitian apabila telah memenuhi syarat untuk uji seminar hasil penelitian.
 - d) Melakukan uji sidang skripsi apabila dinyatakan telah memenuhi syarat untuk ujian sidang skripsi.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan juni, di lapangan Sport Arena Futsal, Jl. Raya Cikeleng No.18, Arjasari, Kec. Leuwisari, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat 46464.