

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2017, p. 36), metode penelitian adalah pendekatan ilmiah yang digunakan untuk memahami, menganalisis, dan memprediksi suatu masalah berdasarkan data yang valid. Data dikumpulkan dengan tujuan mengumpulkan, mendeskripsikan, dan pembuktian suatu ilmu. Metode penelitian berfungsi sebagai alat yang digunakan dalam proses penelitian untuk memecahkan masalah dan mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Menurut Sugiyono (2017, p. 36) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu menggunakan instrumen penelitian, dan menghasilkan data kuantitatif atau statistika untuk menguji hipotesis yang dirumuskan. Menurut Sugiyono (2017, p. 147) penelitian deskriptif adalah penelitian 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.

Selain itu, peneliti menggunakan pendekatan korelasional Hasbi, et al (2023, p. 785-786) menyatakan bahwa korelasional merupakan salah satu teknik analisis data yang bersifat kuantitatif, dua variabel atau lebih dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada variabel yang satu kan diikuti perubahan pada variabel yang lain secara teratur dengan arah yang sama. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi.

Penulis memilih jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional berdasarkan pada pertimbangan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui atau mengungkapkan fenomena apakah terdapat kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017, p. 38) mengemukakan “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Lebih lanjut Sugiyono (2017, p. 39) menjelaskan macam-macam variabel namun dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

- 1) Variabel Independen: Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, predictor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
- 2) Variabel Dependen: Sering disebut sebagai variable 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.

Penelitian yang akan penulis teliti yaitu berjudul kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna. Variabel-variabel yang memiliki objek penelitian meliputi:

Variabel Bebas (X_1) : Kelincahan

Variabel Bebas (X_2) : Fleksibilitas Panggul

Variabel Terikat (Y) : Hasil *Dribbling* Bola Basket

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2017, p. 80) menyatakan bahwa, “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”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan objek/subjek selama penelitian berlangsung kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 2 Singaparna. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 30 orang.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017, p. 81) sampel penelitian merupakan “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan

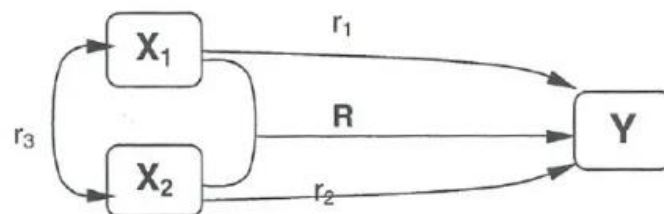
sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017, p. 85). *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

Pemilihan teknik sampel ini didasarkan pada tujuan penelitian, yang memerlukan data dari responden yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian. *Purposive sampling* digunakan karena tidak semua individu dalam populasi memiliki karakteristik yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Melalui metode ini, data yang dikumpulkan diharapkan lebih valid dan secara akurat mencerminkan tujuan penelitian. Dengan demikian, penggunaan *purposive sampling* memungkinkan peneliti untuk fokus yang memenuhi kriteria tertentu, sehingga hasil penelitian lebih bermakna, terarah, dan relevan dengan masalah yang diteliti.

Syarat pertimbangan yang harus dipenuhi untuk menjadi sampel pada penelitian ini, yaitu siswa yang telah menguasai teknik dan gerakan *dribbling* yang baik. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka jumlah sampel yang memenuhi syarat adalah 16 orang.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya kontribusi antara dua variabel. Metode deskriptif korelasional digunakan untuk menggambarkan suatu peristiwa atau kejadian yang terjadi saat penelitian berlangsung dengan menganalisis data untuk mempelajari kontribusi antara variabel terikat dengan variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.



Gambar 3.1 Paradigma Ganda dengan Dua Variabel Independen

Sumber: Sugiyono (2017, p. 44)

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017, p. 224) mengemukakan bahwa “teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data”. Selanjutnya, Sugiyono (2017, p. 225) mengemukakan bahwa “teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), *Interview* (wawancara), kuesioner (angket), dokumentasi dan gabungan ke empatnya”. Adapun upaya memperoleh data, dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data observasi dengan pengamatan secara langsung ke lapangan. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kelincahan *illinois agility run*, fleksibilitas panggul *Static Flexibility Test – Hip and Trunk.*, dan tes *dribbling zig-zag* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua tes harus dilaksanakan. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing tes tersebut.

3.6 Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan instrumen penelitian yang harus diuji. Menurut Arikunto dalam Nugroho (2019, p. 109) “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data supaya pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

Instrumen penelitian yang penulis gunakan mengacu pada buku pengukuran dan evaluasi olahraga oleh Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020, p. 109-134) dan Brian Mackenzie (2005, p. 81). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Untuk mengukur kelincahan menggunakan tes *Illinois Agility Run*
- 2) Untuk mengukur fleksibilitas panggul menggunakan tes *Static Flexibility Test – Hip and Trunk.*
- 3) Untuk mengukur hasil *dribbling* bola basket menggunakan tes *zig-zag*

Berikut rincian pelaksanaan tes:

1) Untuk mengukur kelincahan menggunakan tes *Illinois Agility Run*

a. Tujuan

Untuk mengetahui atau mengukur kelincahan kemampuan seseorang bergerak cepat dan berubah arah secara efisien di sepanjang jalur tertentu.

b. Peralatan yang digunakan

- 1) Lantai rata (min 10x6 meter)
- 2) Cone 8 buah
- 3) Meteran
- 4) Stopwatch
- 5) Formulir tes dan pulpen

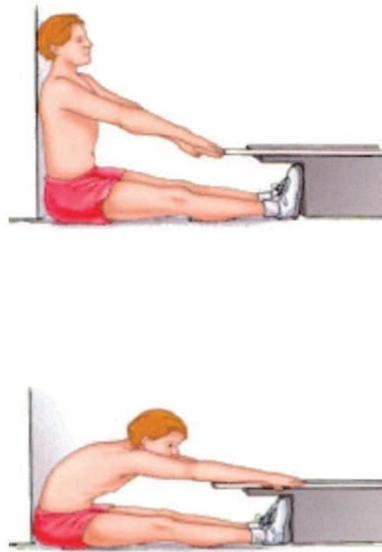
c. Petugas

- 1) 1 Orang pembantu lapangan
- 2) 1 Orang memegang stopwatch
- 3) 1 Orang pencatat

d. Pelaksanaan tes

- 1) Atlet berdiri di belakang garis start dengan posisi berbaring di lantai (muka dekat garis).
- 2) Dengan aba-aba “Siap... Go” atlet secepat mungkin berdiri dan berlari mengikuti arah panah yang ada pada lintasan.
- 3) Stopwatch dinyalakan saat atlet berdiri dan berlari, dimatikan saat melewati garis finish.
- 4) Atlet diberikan 2 kali pengulangan, diselingi istirahat 3-5 menit, catat waktu terbaiknya (1/100 detik).

- 3) Ukur jarak dari ujung jari ke tepi kotak dengan penggaris. Ini menjadi nol atau titik awal
- 4) Perlahan tekuk dan raih ke depan sejauh mungkin sambil menggeser jari di sepanjang penggaris
- 5) Tahan posisi akhir selama dua detik
- 6) Catat jarak yang dicapai hingga 1/10 inci terdekat
- 7) Ulangi 3 kali repetisi dan catat jarak terbaik.



Gambar 3.3 Static Flexibility Test – Hip and Trunk

Sumber: Brian Mackenzie (2005, p. 81)

Tabel 3.2 Data Normatif Hip and Trunk Flexibility Test

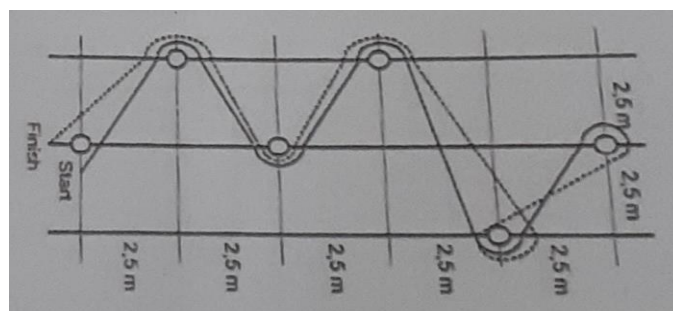
Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Buruk
Laki-Laki	>17.9	17.0 – 17.9	15.8 – 16.9	15.0 – 15.7	<15
Perempuan	>17.9	16.7 – 17.9	16.2 – 16.6	15.8 – 16.1	<15,4

Sumber: Brian Mackenzie (2005, p. 82)

- 3) Untuk mengukur hasil *dribbling* bola basket menggunakan tes *zig-zag*
 - a. Tujuan

Untuk mengetahui atau mengukur kemampuan seseorang dalam menggiring bola basket.
 - b. Peralatan yang digunakan
 - 1) Area yang rata dan tidak licin
 - 2) Bola Basket

- 3) Cone 6 buah
 - 4) Kapur Tulis
 - 5) Stopwatch
 - 6) Formulir tes dan pulpen
- c. Petugas
- 1) 1 Orang pembantu lapangan
 - 2) 1 Orang memegang stopwatch
 - 3) 1 Orang pencatat
- d. Pelaksanaan tes
- 1) Petugas membuat terlebih dahulu lintasan tes dengan rintangan cone yang berjarak masing-masing 2,5 meter seperti pada gambar, diberikan arah menggunakan kapur tulis untuk membantu siswa atau atlet melaluinya dengan lancar.
 - 2) Atlet atau siswa memegang bola di belakang garis “START”, sesuai aba-aba “Siap... Go” atlet berlari secepat mungkin menggiring bola mengikuti arah dalam lintasan yang sudah ditentukan.
 - 3) Atlet diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak-banyaknya.
 - 4) Bila atlet atau siswa salah arah, maka petugas wajib mengingatkan untuk kembali secepat mungkin pada titik salah dilakukan dan kembali menggiring bola secepat mungkin sampai batas waktu berakhir.



Gambar 3.4 Tes Menggiring Bola Basket

Sumber: Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020, p. 134)

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data berupa skor diperoleh, maka skor tersebut disusun, diolah, dan dianalisis kebenarannya. Data tersebut penulis olah dengan menggunakan pendekatan statistik yang bersumber dari buku menurut Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018, p. 21-79). Langkah- langkah yang penulis lakukan dalam pengolahan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

\bar{x} = Rata-rata

$\sum fx$ = Hasil keseluruhan dari perkalian F dan X

n = Jumlah rata-rata sampel

- 2) Menghitung standar deviasi atau simpangan baku dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

s = Standar deviasi yang dicari

\bar{x} = Rata-rata

n = Jumlah rata-rata sampel

- 3) Menghitung varians dari masing-masing tes dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

s^2 = Varians yang dicari

n = Jumlah rata-rata sampel

\sum = Sigma atau jumlah

- 4) Menguji normalitas data dari setiap tes melalui perhitungan statistika *uji liliefors* dengan rumus sebagai berikut:

- a. Urutkan data dari sampel yang terkecil ke terbesar.

- b. Menghitung nilai rata-rata (\bar{X}) dan simpangan baku (S)

- c. Mengubah nilai X_i menjadi nilai baku Z_i dengan rumus, $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$
- d. Buat kolom table Z yang diisi dengan Z_{tabel} sesuai dengan table kurva normal standar dari 0 ke Z (table Z)
- e. Tentukan nilai F (Z_i berdasarkan tabel Z. Dengan cara: (1) $0,5000 - Z_{tabel}$ bila nilai Z negatif (-), (2) $0,5000 + Z_{tabel}$ bila nilai Z positif
- f. Tentukan nilai S (Z_i) yaitu nomor urut dibagi $N = \text{No. Urut} / N$
- g. Tentukan nilai $L_0(\text{hitung}) = |F(Z_i - SZ_i)|$ nilai yang terbesar kemudian dibandingkan dengan nilai L_{tabel} (lihat pada nilai tabel nilai kritis *Uji Liliefors*)

Kriteria Pengujian:

- Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal.
 - Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$, maka data tersebut tidak berdistribusi normal.
- 5) Mencari nilai korelasi sederhana *bivariate* dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{1-r^2}$$

Keterangan:

t = Nilai t hitung

r = Koefisien korelasi

n = Jumlah data

- 6) Menghitung koefisien korelasi data menggunakan korelasi *product moment* dengan rumus 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 = Nilai r hitung atau koefisien korelasi

n = Jumlah data

$\sum xy$ = Jumlah keseluruhan data x kali y

$\sum x$ = Jumlah keseluruhan data x

$\sum y$ = Jumlah keseluruhan data y

- 7) Mencari nilai korelasi berganda *multiple correlation* rumus sebagai berikut

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2x_1y + r^2x_2y - 2.rx_1y.rx_2y.rx_1x_2}{1 - r^2x_1x_2}}$$

Keterangan:

R_{yxy} = Nilai koefisien korelasi yang dicari

r_{x_1y} = Koefisien korelasi x_1 dengan y

r_{x_2y} = Koefisien korelasi x_2 dengan y

$r_{x_1x_2}$ = Koefisien korelasi x_1 dengan x_2

- 8) Menguji kebermaknaan korelasi berganda dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{R^2/K}{1-R^2/n-k-1}$$

Keterangan:

F = Nilai signifikansi yang dicari

R = Korelasi

K = Banyaknya variabel bebas

n = Jumlah sampel

- 9) Untuk mencari kebermaknaan korelasi digunakan statistik F dengan k menyatakan banyaknya variabel bebas dan n menyatakan ukuran sampel. Statistika F ini berdistribusi F dengan derajat kebebasan penyebut (V_1) = Banyaknya variabel bebas dan sederajat kebebasan penyebut (V_2) = $n - k - 1$. Hipotesis pengujian adalah F hitung lebih kecil atau sama dengan F tabel, maka hipotesis diterima dan dalam hal lainnya hipotesis ditolak.
- 10) Mencari persentase dukungan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan dengan rumus determinasi dengan rumus sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD = Koefisien determinan

r = Koefisien korelasi

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menentukan langkah-langkah penelitian agar mendapatkan data yang lebih akurat dan menghindari ketidakseimbangan dalam penelitian. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini meliputi pembuatan desain penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan permasalahan yang ditemukan dan solusi pengembangannya.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pengujian atau uji coba yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 2 Singaparna untuk mengumpulkan data mengenai kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.

3) Tahap Pelaporan

Penelitian ini melibatkan analisis data yang telah dikumpulkan dan memprosesnya menjadi laporan penelitian sebagai hasil akhir.

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan, yaitu metode deskriptif yang mana pengambilan data hanya dilaksanakan satu kali pada saat tes berlangsung, maka penelitian ini hanya dilakukan untuk memperoleh data dari hasil tes tanpa adanya pemberian latihan atau perlakuan lagi kepada sampel setelahnya. Pengambilan data tersebut rencananya bulan desember di SMPN 2 Singaparna setelah seminar proposal.

Tabel 3.3 Waktu Pelaksanaan

No.	Kegiatan	Bulan						
		Oktober	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April
Tahap Persiapan								
1	Penyusunan proposal penelitian							
2	Seminar proposal							
3	Pengajuan SK seminar proposal dan SK pembimbing							
4	Pengajuan surat izin observasi/penelitian							
Tahap Pelaksanaan								

No.	Kegiatan	Bulan						
		Oktober	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April
1	Melakukan tes							
Tahap Akhir								
1	Pengolahan data							
2	Penyusunan hasil penelitian lengkap berupa draft skripsi							
3	Sidang Hasil Penelitian							
4	Sidang skripsi							