

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan metode eksperimen. Eksperimen (kuantitatif) adalah bentuk penelitian yang menelusuri hubungan sebab dan akibat yang terencana dan hasil dari penelitian untuk mengurangi faktor penghambat. Metode eksperimen ini menggunakan one grup pre-test, post-test design (Widodo, 2016). Pada penelitian ini tidak ada kelompok kontrol hanya terdapat kelompok perlakuan. Pertama akan dilakukan pre-test sebagai tahapan awal, kemudian akan dilakukan post-test untuk hasil akhir.

Penulis sadari, bahwa untuk mencapai tujuan penelitian ini, yaitu menguji kebenaran hipotesis diperlukan suatu metode. Sebagaimana yang dijelaskan mengenai metode penelitian Sugiyono, (2016, hlm 3) menjelaskan sebagai berikut: "Cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu"

Disebabkan dalam penelitian ini penulis mengadakan suatu percobaan, dengan tujuan untuk memperoleh data yang diperlukan serta penemuan faktor-faktor akibat, maka metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen ini dipakai karena, sampai saat ini dianggap paling tepat untuk meneliti hubungan sebab akibat. Seperti yang dikemukakan menurut Sugiyono, (2016, hlm 107) "Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali".

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Istilah variabel menunjukkan pada gejala atau keadaan yang berbeda-beda pada setiap subjek. Sebagai contoh dari variabel adalah skor tes prestasi latihan, jenis kelamin, sikap, mental dan sebagainya. Karena sesungguhnya penelitian ini sendiri mengukur atau mengidentifikasi perbedaan-perbedaan serta faktor-faktor yang menimbulkan perbedaan-perbedaan.

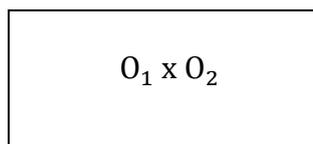
Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

**3.2.1** Variabel bebas, yaitu pengaruh permainan tradisional kebugaran jasmani.

**3.2.2** Variabel terikat, yaitu peningkatan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler atlet futsal SMP Negeri 2 Dayeuluhur Kabupaten Cilacap

### 3.3 Desain penelitian

Dalam suatu penelitian eksperimen perlu dipilih suatu desain yang tepat, sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang di ajukan. Desain penelitian yang penulis gunakan adalah model The One Group Pre-Test Post-Test yang dapat divisualisasikan pada gambar di bawah:



Gambar 3.1 Desain Penelitian The One Group Pre-Test Post-Test

Sumber : Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (2013, hlm, 110-111)

Subjek : Siswa ekstrakurikular SMP Negeri 2 Dayeuhluhur

Keterangan : O<sub>1</sub>: nilai pretest ( sebelum diberikan perlakuan )

X : Perlakuan menggunakan permainan tradisional

O<sub>2</sub>: nilai posttest ( setelah diberikan perlakuan)

### 3.4 Populasi dan Sempel

#### 3.4.1 Populasi

Sumber data pada sebuah penelitian merupakan hal yang sangat penting. Sementara itu, dikenal istilah populasi dan sampel. Menurut Arikunto (2006, hlm,130), menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari obyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal SMP Negri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap, yakni sebanyak sebanyak 15 orang.

#### 3.4.2 Sempel

Menurut Arikunto (2010, hlm, 174) Sempel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sempel dalam penelitian ini menggunakan teknik *totally sampling* adalah mengambil populasi untuk dijadikan sampel. Sempel dari penelitian ini sebanyak 15 orang siswa futsal SMP Negri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2011). Alasan mengambil total sampling karena

menurut (Sugiyono, 2011) jumlah 22 populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Pengambilan data untuk penelitian penulis melakukan pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahap tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen yang terdapat di tes pada penelitian ini adalah:

- 1) Tes Lari Cepat (*Sprint*) 60 Meter
- 2) Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)
- 3) Tes Baring Duduk (*Sit Up*)
- 4) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jam*)
- 5) Tes Lari Jarak Sedang 1200 Meter

### **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 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun”. (hlm. 22-26)

#### **1. Tes Lari 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra**

##### **1) Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan.

##### **2) Alat dan Fasilitas**

- a. Lintasan lari
- b. Stopwatch
- c. Bendera start
- d. Peluit
- e. Tiang pancang
- f. Alat tulis

### 3) Petugas Tes

- a) Petugas pemberangkatan
  - b) Pengukur waktu
  - c) Pencatat hasil
  - d) Pelaksanaan Tes
- ### 4) Sikap permulaan

Pada sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis start

### 5) Gerakan

- a. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- b. Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 3.2. Tes Lari 1200 meter

Sumber : (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020)

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh

### (1). Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

### (2). Alat dan fasilitas

- a. lantai rata dan bersih

- b. palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta.
- c. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi 3)
- d. stopwatch
- e. serbuk kapur atau magnesium karbonat
- f. alat tulis

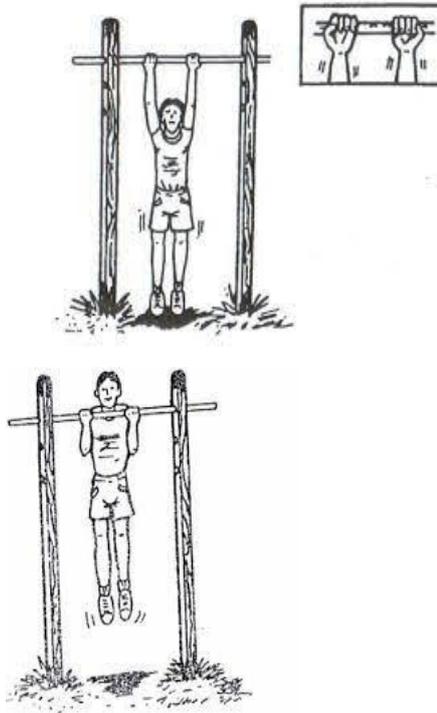
(3). Petugas tes

- a. pengamat waktu
- b. penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- c. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik
- d. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

(4). Gerakan

- a. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak
- d. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
  - e. pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan
  - f. pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
  - g. pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus



Gambar 3.3. Tes Gantung Angkat Tubuh

Sumber : (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020)

(5). Pencatatan Hasil

1. yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
2. yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
3. Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik

1). Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2). Alat dan fasilitas

- b. lantai / lapangan yang rata dan bersih
- c. stopwatch
- d. alat tulis

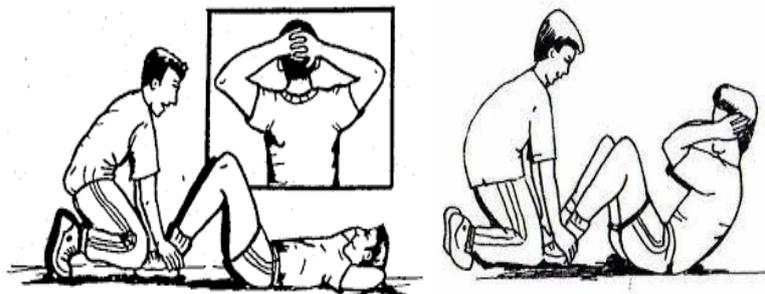
- e. alas / tikar / matras dll
- f. Petugas tes
- g. pengamat waktu
- h. penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

### 3. Pelaksanaan

- a. sikap permulaan
- b. berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jarijarinya diletakkan di belakang kepala.
- c. Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

### 4. Gerakan

- a. Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 3.4. Tes Baring Duduk (Sit Up)

Sumber : (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020)

### 5. Pencatatan Hasil

- 1). Gerakan tes tidak dihitung apabila :
  - a. pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
  - b. kedua siku tidak sampai menyentuh paha
  - c. menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2). Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

- 3). Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

#### 4. Tes Loncat Tegak

- 1). Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif
- 2). Alat dan Fasilitas
  - a. Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
  - b. Serbuk kapur
  - c. Alat penghapus papan tulis
  - d. Alat tulis
- 3). Petugas Tes  
Pengamat dan pencatat hasil
- 4). Pelaksanaan Tes
  - a. Sikap permulaan
  - b. Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
  - c. peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri 79 badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- 5). Gerakan
  - a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
  - b. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain



Gambar 3.5. Test Loncat Tegak

Sumber : (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020)

6). Pencatatan Hasil

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- b. Ketiga selisih hasil tes dicatat
- c. Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Lari 60 Meter

1). Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2). Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter
- b. Bendera start
- c. Peluit
- d. Tiang pancang
- e. Stop watch
- f. Serbuk kapur
- g. Formulir TKJI
- h. Alat tulis

3). Petugas Tes

- a. Petugas pemberangkatan

b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

4). Pelaksanaan

1. Sikap permulaaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2. Gerakan

a. pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

b. pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

5). Lari masih bisa diulang apabila peserta :

a. mencuri start

b. tidak melewati garis finish

c. terganggu oleh pelari lainnya

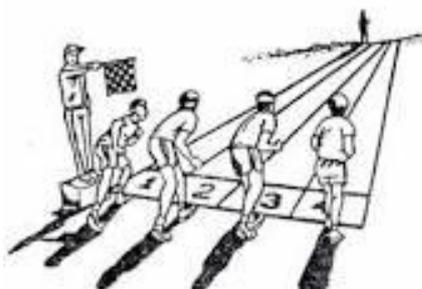
d. jatuh / terpeleset

e. Pengukuran waktu Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

6). Pencatat hasil

a. hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik

b. waktu dicatat satu angka dibelakang koma



Gambar 3.6. Lari 60 meter

Sumber : (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020)

### 3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus *statitic* dari buku yang ditulis oleh Abdul Narlan & Dicky Try Juniar (2018) serta dari hasil perkuliahan mata kuliah statistika.

Langkah yang harus ditempuh untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan data penulis menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut :

a. Membuat distribusi frekuensi, langkah-langkahnya adalah:

- a. Menentukan rentang ( $r = \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}$ )
- b. Menentukan kelas interval ( $k = 1 + 3,3 \log n$ )
- c. Menentukan panjang interval ( $P = r/k$ )

b. Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing data, rumus yang digunakan adalah:  $\bar{X} = X_0 + P \left( \frac{\sum f_i c_i}{\sum f_i} \right)$

- Keterangan:  $\bar{X}$  = nilai rata-rata yang dicari  
 $X_0$  = titik tengah kelas interval  
 $P$  = panjang kelas interval  
 $\Sigma$  = sigma atau jumlah  
 $f_i$  = frekuensi  
 $c_i$  = deviasi atau simpangan

c. Menghitung standar deviasi atau simpangan baku, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:  $S = P \sqrt{\frac{n \sum f_i c_i^2 - (\sum f_i c_i)^2}{n(n-1)}}$

- Keterangan:  $S$  = simpangan baku  
 $P$  = panjang kelas interval  
 $n$  = jumlah sampel  
 $f_i$  = frekuensi  
 $c_i$  = deviasi atau simpangan

d. Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah :

$$S^2 = P^2 \left( \frac{n \sum f_i c_i^2 - (\sum f_i c_i)^2}{n(n-1)} \right)$$

- Keterangan :  $S^2$  = varians yang dicari  
 $P^2$  = panjang kelas interval dikuadratkan  
 $f_i$  = frekuensi

ci = deviasi atau simpangan

- e. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistik  $\chi^2$  (*Chi-kuadrat*), rumus yang digunakan adalah :

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan :

- $\chi^2$  = *Chi-kuadrat* (lambang yang menyatakan nilai normalitas)  
 $O_i$  = Frekuensi nyata atau nilai observasi/pengamatan  
 $E_i$  = Frekuensi teoretik atau ekspektasi, yaitu luas kelas interval dikalikan dengan jumlah sampel (n).

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi *chi-kuadrat* ( $\chi^2$ ) dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan dk = k - 3. Apabila  $\chi^2_{(1-\alpha), (k-3)}$  atau  $\chi^2_{\text{tabel}}$  dari daftar *chi-kuadrat* ( $\chi^2$ ) lebih besar atau sama dengan hasil penghitungan statistika  $\chi^2$ , maka data-data dari setiap tes itu berdistribusi normal dapat diterima, untuk harga  $\chi^2$  lainnya ditolak.

- f. Menguji homogenitas dari data setiap tes melalui penghitungan statistik F, rumus yang digunakan adalah :

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan dk = n - 1. Apabila nilai  $F_{\text{hitung}}$  lebih kecil atau sama dengan  $F_{\text{tabel}}$  distribusi atau  $F \leq F_{\frac{1}{2}\alpha}(v_1, v_2)$ , maka data dari kelompok tes itu homogen.  $F_{\frac{1}{2}\alpha}(v_1, v_2)$  didapat dari daftar distribusi F dengan peluang  $\frac{1}{2}\alpha$ . Sedangkan derajat kebebasan (dk)  $v_1$  dan  $v_2$  masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = n.

- g. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan satu pihak (uji t). Apabila data tersebut berdistribusi normal dan homogen maka rumus yang digunakan adalah :

$$t' = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} \quad \text{dengan} \quad t' = \frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus tersebut sebagai berikut :

$t'$  = Nilai signifikansi yang dicari.

$\overline{X}_1$  = Skor rata-rata dari tes awal atau variabel I.

$\overline{X}_2$  = Skor rata-rata dari tes akhir atau variabel II

$n$  = Jumlah sampel

$S_1^2$  = Varians sampel tes awal atau variabel I.

$S_2^2$  = Varians dari sampel tes akhir atau variabel II

Kriteria pengujian adalah terima hipotesis ( $H_0$ ) jika  $-t_{(1-\alpha)} < t < t_{(1-1/2\alpha)}$  dimana  $-t_{(1-1/2\alpha)}$  didapat dari distribusi  $t$  dengan derajat kebebasan. (dk) =  $n_1 - n_2 - 2$  taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan peluang  $(1 - 1/2\alpha) = 0,05$  % atau tingkat kepercayaan 95%. Untuk harga  $t$  lainnya hipotesis ditolak.

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun. Berikut penilaian dan norma nilai dari ke 5 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun :

#### 1. Penilaian Tes Lari Cepat 60 Meter (*Sprint*)

Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan. Kemudian berikan penilaian berdasarkan kriteria kelompok umur pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Norma Nilai Lari Cepat 60 meter (*Sprint*)  
Umur 16 – 19 Tahun

Nilai	Putra	Putri
5	< 7.3	< 8.5
4	7.8 – 8.7	8.5 – 9.8
3	8.8 – 9.9	9.9 – 11.4
2	10.0 – 11.9	11.5 – 13.4
1	> 11.9	> 13.4

Sumber : (Narlan & Juniar, 2018)

## 2. Penilaian Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

- Tes gantung sikut angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- Tes gantung sikut tekuk: waktu yang didapat dalam mempertahankan posisi menggantung.

Tabel 3.2 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Umur 16 – 19 Tahun

Nilai	Putra	Putri
5	> 19 kali	> 40 detik
4	14 – 18 kali	20 – 39 detik
3	9 – 13 kali	08 – 19 detik
2	5 – 8 kali	02 – 07 detik
1	< 5 kali	< 02 detik

Sumber : (Narlan & Juniar, 2018)

## 3. Penilaian Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Skor yang diambil adalah jumlah pengulangan angkatan yang sempurna (frekuensi) selama waktu yang ditentukan selesai. Skor tidak dihitung atau nol (0) apabila: (1) kedua tangan lepas dari kepala saat mengangkat badan, (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha dekat lutut, (3) badan dan lengan tidak sampai menyentuh lantai saat kembali telentang ke sikap awal.

Tabel 3.3 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Umur 16 – 19 Tahun

Nilai	Putra	Putri
5	> 41 kali	> 29 kali
4	30 – 40 kali	20 – 28 kali
3	21 – 29 kali	10 – 19 kali
2	10 – 20 kali	3 – 9 kali
1	< 10 kali	< 3 kali

Sumber : (Narlan & Juniar, 2018)

#### 4. Penilaian Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

Skor Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil loncatan dengan hasil raihan yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. Kemudian selisih tersebut bandingkan dengan norma nilai tes loncat tegak (vertical jump) pada tabel 3.7.

Tabel 3.4 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)  
Umur 16 – 19 Tahun

Nama	Putra	Putri
5	> 73 cm	> 50 cm
4	60 – 72 cm	39 – 49 cm
3	50 – 59 cm	31 – 38 cm
2	39 – 49 cm	23 – 30 cm
1	< 39 cm	< 23 cm

Sumber : (Narlan & Juniar, 2018)

#### 5. Penilaian Tes Lari 1200 Meter

Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mulai start sampai dengan finish. Setelah waktu raihan sampai finish di catat, kemudian berikan penilaian terhadap hasil tersebut sesuai dengan tabel 3.8.

Tabel 3.5 Norma Nilai Tes Lari 1200 Meter

Nama	Putra	Putri
5	$\leq 03'14''$	$\leq 03'52''$
4	03'15''-04'25''	03'53''-04'56''
3	04'26''-05'12''	04'57''-05'58''
2	05'13''-06'33''	05'59''-07'23''
1	$\geq 06'34''$	$\geq 07'24''$

Sumber : (Narlan & Juniar, 2018)

Setelah selesai melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) jumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut agar dapat menemukan kategori kebugarannya, kemudian cocokkan dengan tabel 3.9.

Tabel 3.6 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Narlan & Juniar, 2018)

### 3.8 Langkah-langkah Penelitian

Dalam penelitian penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang lebih akurat serta tidak adanya ketimpangan dalam penelitian. Adapun langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Tahap Persiapan

- 1) Menentukan Metode penelitian
- 2) Menentukan Populasi penelitian
- 3) Menetapkan Sampel yang akan di teliti
- 4) Memberitahu tentang diadakannya penelitian kepada sampel yang akan di teliti
- 5) Observasi ke tempat penelitian, yaitu SMP Negeri 2 Dayeuhluhur setiap jadwal Ekstrakurikuler bola futsal dan menemui guru pembimbing ekstrakurikuler atau ketua ekstrakurikuler bola futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur untuk meminta izin melakukan penelitian.
- 6) Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian

#### 2. Tahap pelaksanaan

- 1) Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam penelitian
- 2) Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksana tes awal (pre-test), dan tes akhir (post-test).
- 3) Melakukan pengambilan data.

### 3. Tahap akhir

- 1) Melakukan pengolahan dan analisis data
- 2) Pengujian hipotesis
- 3) Menyimpulkan hasil penelitian
- 4) Laporan hasil penelitian
- 5) Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi
- 6) Ujian sidang skripsi, tahap ini adalah tahap terakhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis.

### **3.9 Waktu dan Tempat Penelitian**

#### 1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang akan dilakukan penelitian mulai bulan Mei – Juli tahun 2023.

#### 2. Tempat Penelitian Seluruh rangkaian kegiatan ekstrakurikuler maupun tempat pengambilan data dilakukan di lapangan olahraga SMP Negeri 2 Dayeuhluhur.