

## **BAB III**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, dengan alasan penulis ingin mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena yang terjadi pada saat penelitian berlangsung sehingga data yang diperoleh bersifat apa adanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017:14) yaitu “Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Sejalan dengan Sugiyono, Arikunto (2013: 3) mengungkapkan bahwa “Penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu”.

Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa metode deskriptif ini cocok untuk memecahkan permasalahan yang di hadapi penulis sekarang, dimana dalam penelitian ini dimaksudkan untuk meneliti sejauh mana kontribusi dari *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *long passing* permainan sepak bola. Sehingga dalam penelitian ini terdapat faktor-faktor yang merupakan variabel penelitian, yaitu : 1) *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul

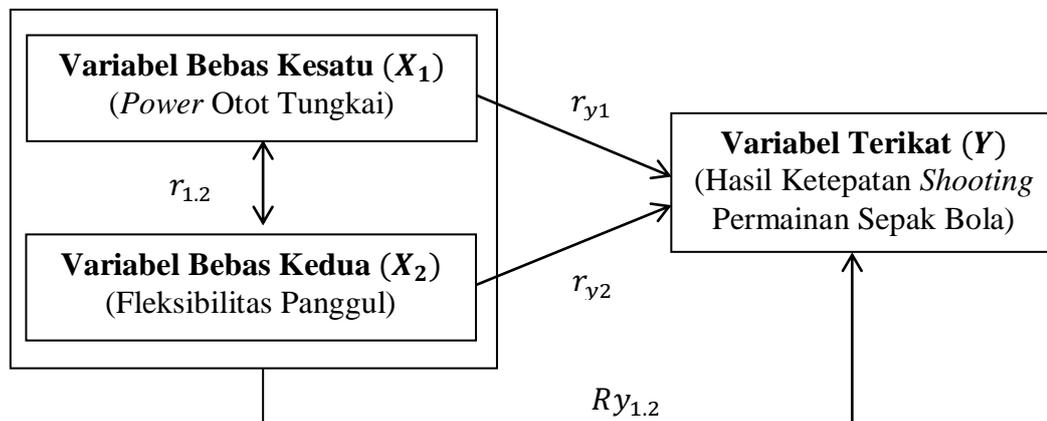
merupakan variabel bebas, 2) Keterampilan *shooting* sepak bola sebagai variabel terikat.

## B. Variabel Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah terjadi dan dijelaskan di atas, dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel-variabel tersebut adalah

1. Variabel Bebas (X)
  - a. Variabel bebas kesatu ( $X_1$ ) adalah *power* otot tungkai
  - b. Variabel bebas kedua ( $X_2$ ) adalah fleksibilitas panggul
2. Variabel terikat (Y) adalah hasil ketepatan *shooting* permainan sepak bola.

Untuk lebih jelasnya mengenai keterkaitan antar variabel penelitian, dapat dilihat dalam diagram variabel di bawah ini.



**Gambar 3.1 Diagram Tabel Penelitian**

Desain Penelitian (Sugiyono 2016:68)

Keterangan Gambar:

$r_{y1}$  = Kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil ketepatan hasil *shooting*

permainan sepak bola.

$r_{y2}$  = Kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil ketepatan *shooting* permainan sepak bola.

$r_{1.2}$  = Kontribusi *power* otot tungkai dengan fleksibilitas panggul.

$Ry_{1.2}$  = Kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *long passing* permainan sepak bola.

### C. Populasi Dan Sampel

Populasi adalah suatu kelompok subjek yang akan di jadikan objek penelitian. Pengertian populasi menurut Arikunto (2013:173) Mengemukakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian” sedangkan populasi menurut Sugiyono (2017:17) adalah “ Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya”. Sebelum menetapkan sampel penelitian terlebih dahulu harus menentukan tujuan dari penyelidikan dan memperhatikan apakah populasi pada umumnya dianggap homogen atau heterogen seperti misalnya umur, jenis kelamin dan sebagainya yang dianggap perlu untuk penyelidikan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memilih 20 anggota SSB Putra Tasik Tasikmalaya. Jika peneliti akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Menurut Sugiyono (2017:118) mengatakan “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive*. Menurut Sugiyono (2017:124) “*Purposive sampling* adalah teknik

penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Artinya setiap subjek yang diambil dari populasi dipilih dengan sengaja berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu. Tujuan dan pertimbangan pengambilan subjek/ sampel penelitian ini adalah sampel tersebut menguasai keterampilan *shooting* serta sampel tersebut telah mengikuti pertandingan sepak bola sebelumnya. Berdasarkan penjelasan tersebut penulis memilih 20 anggota dari jumlah 30 anggota keseluruhan dengan kriteria yang telah dijelaskan diatas.

#### **D. Langkah-Langkah Penelitian**

Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Observasi awal ke objek penelitian
- b. Menetapkan metode penelitian
- c. Menentukan populasi
- d. Memilih dan menetapkan sampel.
- e. Mempersiapkan instrument penelitian yang diperlukan.
- f. Mengadakan tes *standing broad jump*, *bridge up* dan *shooting* pada permainan sepak bola.
- g. Memeriksa data yang telah diperoleh.
- h. Mengolah dan menganalisis data.
- i. Melakukan pengujian hipotesis.
- j. Mengambil kesimpulan.
- k. Pelaporan hasil penelitian

### E. Teknik Pengumpulan Data

1. Studi Lapangan (*field reseach*). Yaitu teknik pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan melalui pelaksanaan tes *power* otot tungkai, pengukuran fleksibilitas panggul, dan tes shooting permainan sepak bola.
2. Studi Kepustakaan (*library research*). Yaitu teknik pengumpulan data melalui penelaahan berbagai literature, buku-buku atau materi perkuliahan yang berhubungan erat dengan permasalahan penelitian ini.

### F. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan suatu instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang penulis gunakan mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh Nurhasan dan Abdul Narlan (2010:130), sebagai berikut:

Instrumen penelitian atau tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengukur *power* otot tungkai digunakan tes *standing broadjump*. *Standing broad jump* adalah tes untuk mengukur otot *power* tungkai, dengan cara melompat ke depan.
- b. Untuk mengukur fleksibilitas panggul digunakan *bridge up test*. *Bridge up test* adalah tes untuk mengukur *extensi* dari pada *spine*.
- c. Untuk mengukur *shooting* digunakan tes keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola. Tes keterampilan *shooting* adalah tes untuk mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menyepak bola ke sasaran.

Untuk lebih jelasnya, penulis uraikan prosedur pelaksanaan ketiga tes tersebut sebagai berikut:

1. Tes *power* otot tungkai (*Standing broad jump*)
  1. Tujuan: untuk mengukur *power* otot tungkai
  2. Peralatan : pita ukur (meteran) dan alat-alat tulis
  3. Pelaksanaan: Sampel membungkuk, lutut sedikit ditekuk, tangan disamping pinggang, ayunkan tangan kebelakang lalu lakukan loncatan kedepan.
  4. Skor: Jarak loncatan sejauh yang dicapai sampel, diukur dalam satuan meter.



**Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes *Standing Broad Jump***

Sumber : mensok.com

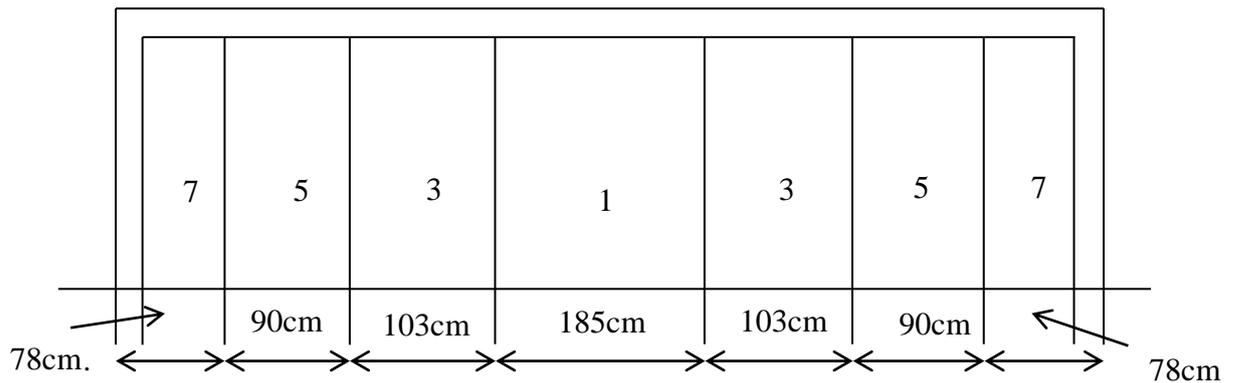
2. Tes fleksibilitas panggul (*Bridge-Up test*)
  - a. Tujuan tes : mengukur fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul
  - b. Peralatan : pita ukur (meteran) dan alat-alat tulis
  - c. Pelaksanaan: sebelum melakukan tes terlebih dahulu mencoba dan melemaskan otot panggul. Lalu sikap tidur dengan terlentang.lakukan sikap kayang dengan perut condong menghadap ke atas. Dengan lengan buka selebar bahu lalu kedua tangan menahan badan.
  - d. Skor: Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan cm.



**Gambar 3.3 Pelaksanaan Tes Fleksibilitas Panggul**

Sumber : Fitsrteam.com

3. Tes *shooting* permainan sepak bola
  - a. Tujuan tes : mengukur hasil ketepatan shooting
  - b. Peralatan : pita ukur, nomor-nomor, tali dan alat tulis
  - c. Pelaksanaan : testee berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 m didepan gawang/sasaran. Testee mulai menendang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai/kena sasaran. Testee diberi 3 kali kesempatan
  - d. Skor: jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalm tiga kali kesempatan. Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



**Gambar 3.4 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Kesasaran**  
 Sumber : Buku Tes dan Pengukuran, Nurhasan dan Abdul Narlan, 2010

### G. Teknik Analisi Data

Setelah data berupa skor hasil tes diperoleh, skor tersebut disusun, diolah dan dianalisis kebermaknaannya. Data tersebut penulis olah dengan menggunakan pendekatan statistika. Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam pengolahan ini adalah sebagai berikut:

1. Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing tes, rumus yang digunakan

$$\bar{X} = X_0 + p \left( \frac{\sum f_i \cdot c_i}{\sum f_i} \right)$$

arti tanda-tanda tersebut adalah :

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

$X_0$  = Titik tengah skor yang memuat tanda kelas dengan nilai  $c = 0$

$p$  = Panjang kelas interval

$\sum$  = Sigma atau jumlah

$f_i$  = Frekuensi

$c_i$  = Deviasi atau simpangan

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

$$s = p \sqrt{\frac{n \sum f_i \cdot c_i^2 - (\sum f_i \cdot c_i)^2}{n(n-1)}}$$

3. Menghitung koefisien korelasi antara variabel. rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$r = 1 - \frac{6 \sum b^2}{n(n^2 - 1)}$$

arti tanda-tanda tersebut adalah :

r = Nilai koefisien korelasi yang dicari

b = Beda ranking

n = Jumlah sampel

4. Mencari nilai korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\sqrt{\frac{r_{y_1}^2 + r_{y_2}^2 - 2 \cdot r_{y_1} \cdot r_{y_2} \cdot r_{12}}{1 - r_{12}^2}}$$

$R_{y_{1,2}}$  = Nilai koefisien korelasi berganda yang dicari

5. Menguji kebermaknaan korelasi berganda, rumus yang digunakan sebagai berikut:

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

arti tanda-tanda tersebut adalah :

F = Nilai signifikansi yang dicari

$R^2$  = Korelasi berganda

k = Banyaknya variabel bebas

n = Jumlah sampel

6. Untuk mencari kebermaknaan korelasi digunakan statistik F dengan k menyatakan banyaknya variabel bebas dan n menyatakan ukuran sampel. Statistik F ini berdistribusi F dengan derajat kebebasan pembilang ( $V_1$ ) = 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.
7. Mencari presentase dukungan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan rumus determinasi. Rumus yang digunakan adalah:

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

arti tanda-tanda tersebut adalah :

D = Determinasi (kontribusi) yang dicari

R = Nilai koefisien korelasi

## H. Waktu dan Tempat Penelitian

Karena metode yang digunakan adalah metode deskriptif maka pengambilan data hanya dilakukan melalui satu kali tanpa adanya proses latihan. Pengambilan data ini dilaksanakan pada bulan Februari 2019 di Lapangan sepak bola Tundagan, Kelurahan Linggajaya, Kecamatan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya.