

### **III. METODE PENELITIAN**

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

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2010 : 16). Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian. Penggunaan metode penelitian pun harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Seperti yang diungkapkan oleh Arikunto (2002: 136), Arikunto (2002: 136), bahwa metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes. Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi tes variable bebas yaitu: tes daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*), Kelentukan dan tes gerak dasar locat harimau.

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka

penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi sensus (Suharsimi Arikunto, 2002: 130).

Pengertian diatas mengandung maksud bahwa populasi adalah segala sesuatu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu itu harus memiliki paling sedikit sifat yang sama atau homogen.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N 2 Metro lampung, sebanyak 30 siswa.

## **2. Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diselidiki. Dalam penelitian ini menggunakan total sampling, yaitu seluruh siswa kelas X SMA N 2 Metro lampung, sebanyak 30 siswa.

## **C. Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto (2002 : 96) : “variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

**1. Variabel bebas**

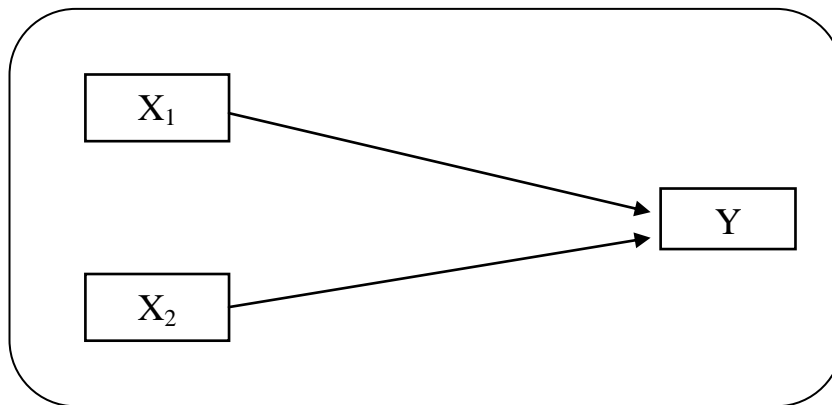
- a) *Power* otot tungkai ( $X_1$ )
- b) Kelentukan

**2. Variabel terikat**

- a) Gerak dasar loncat harimau

**D. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 10. Desain Penelitian Variabel X dan Y

Keterangan :

- $X_1$  : *Power* Tungkai
- $X_2$  : Keseimbangan
- $Y$  : Gerak Dasar Loncat harimau

**E. Teknik Pengumpulan Data**

Suharsimi Arikunto (2002: 223), mengatakan bahwa mengumpulkan data merupakan kegiatan penting dalam suatu penelitian. Dengan adanya itulah dilakukan penelitian dengan menganalisisnya untuk kemudian dibahas dan disimpulkan dengan referensi yang dimiliki, sedangkan yang dimaksud data

itu sendiri adalah hasil pencatatan penelitian baik berupa fakta maupun angka. Dalam hal ini perlu diingat bahwa kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data atau alat pengukurannya. Kalau alat pengambilan datanya cukup variabel dan valid, maka datanya juga akan valid. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran.

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 160). Sesuai dengan metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik tes dan pengukuran, maka instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### **1. Tes daya ledak otot tungkai**

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai ada dua cara, yaitu dengan *vertical jump* dan *standing broad jump*. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya (*power*) otot kaki kearah depan (*horisontal*). Karena gerak dasar loncat harimau melakukan gerakan yang bersifat dorongan kedepan maka instrumen atau tes yang digunakan adalah *standing broad jump*.



Gambar 11. *Standing broad jump*

## 2. Kelentukan menggunakan *flexometer*

### a) Tujuan

Untuk mengukur komponen kelentukan tubuh.

### b) Alat dan fasilitas

1. *Flexometer*
2. Alat tulis
3. Formulir tes

### c) Pelaksanaan

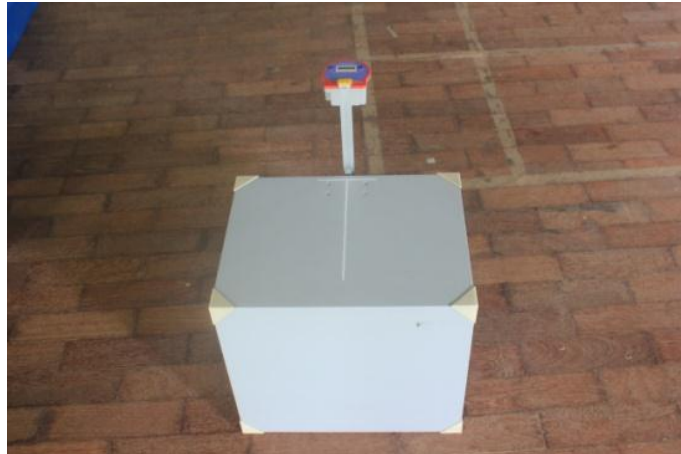
Testee berdiri tegak diatas bangku alat pengukur dengan 2 kaki rapat, dan kedua ujung jari kaki rata dengan pinggir bangku alat ukur. Badan dibungkukkan kebawah,tangan lurus. Renggutkan badan kebawah perlahan-lahan sejauh mungkin, ke 2 tangan menelusuri pita alat ukur dan berhenti pada jangkauan yang terjauh yang dihitung. Peserta diberi kesempatan 3 kali.

### d) Penilaian

Jarak jangkauan yang terjauh yang dicapai testee.

Tabel. 1 : Norma Tes Duduk dan Jangkau

| KELENTURAN (cm) | SKOR | KATEGORI    |
|-----------------|------|-------------|
| >(19)           | 5    | Sangat Baik |
| (11,5) – (19)   | 4    | Baik        |
| (-1,5) – (11,5) | 3    | Cukup       |
| (-6,5) – (-1,5) | 2    | Sedang      |
| <(-6,5)         | 1    | Kurang      |



Gambar 12. Flexometer (Eri Pratikayo D, 2010 : 44)

### 3. Keterampilan Loncat Harimau di Ukur dengan Menggunakan Tes loncat Harimau

#### a) Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan loncat harimau para siswa.

#### b) Alat dan Fasilitas

1. Matras
2. Alat tulis

#### c) Pelaksanaan

- Pelaksanaan

Tolakkan kaki sekuat mungkin diatas keset, Setelah melewati alat bantu, letakkan kedua tangan sejauh mungkin dari alat bantu diatas matras, Kemudian masukkan kepala diantara 2 tangan yang

terlebih dahulu menyentuh matras, Diikuti bahu, punggung dan pinggang memutar, seperti gerakan guling depan (*roll*).

- Sikap akhir

Secepat mungkin kaki ditekuk (posisi jongkok), Kemudian berdiri tegap seperti posisi semula(awal) semula.

## G. Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik statistik multiple regresi atau regresi ganda dilanjutkan dengan mencari kontribusi dari masing-masing predictor terhadap variable tidak bebas, dalam (Suharsimi Arikunto, 2002: 245) dengan menggunakan 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 :

$r_{xy}$  = Koefesien korelasi

$n$  = Jumlah sampel

$X$  = Skor variabel X

$Y$  = Skor variabel Y

$\sum X$  = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Riduwan (2005:98), harga  $r$  yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel  $r$  product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

| Interval Korelasi | Koefisien   | Interpretasi Hubungan |
|-------------------|-------------|-----------------------|
|                   | 0,80 – 1,00 | Sangat kuat           |
|                   | 0,60 – 0,79 | Kuat                  |
|                   | 0,40 – 0,59 | Cukup kuat            |
|                   | 0,20 – 0,39 | Rendah                |
|                   | 0,00 – 0,19 | Sangat rendah         |

Sumber : Riduwan. 2012

Setelah diketahui besar kecilnya  $r_{xy}$  maka taraf signifikan dilihat dengan :

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

Kriteria pengujian hipotesis tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dan terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Untuk dk distribusi  $t$  diambil  $n-2$  dengan  $\alpha = 0,05$ , dan untuk mencari besarnya sumbangan ( kontribusi ) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

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

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi