

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2006 : 11) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Sedangkan menurut Soekidjo Notoadmodjo (2002:138) menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskriptif tentang keadaan secara objektif.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel dirumuskan untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati dan untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen (alat ukur). (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:46)

Dalam suatu masalah agar tidak terjadi penafsiran dan untuk menyamakan persepsi mengenai variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini maka perlu dipaparkan defenisi operasional sebagai berikut :

1. Siswa berbakat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa yang diprediksi memiliki bakat setelah melakukan tes menggunakan instrumen tes pemanduan bakat mengadopsi instrumen tes bakat dari Jerman.
2. Cabang olahraga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh kegiatan ekstrakurikuler seperti beladiri, sepakbola, futsal, bola voli, bulutangkis, tenis meja, basket dan ekstrakurikuler lain yang berkenaan dengan dengan aktifitas olahraga.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler cabang olahraga yang ada di SMP N 4 Bandar Lampung berjumlah 110 siswa terdiri dari basket 26 siswa, futsal 25 siswa, voli 18 siswa, karate 32 siswa dan bulu tangkis 9 siswa.

#### **2. Sampel**

Suharsimi Arikunto (1998:109), mengatakan bahwa jumlah besarnya sampel dari jumlah keseluruhan apabila jumlah subyeknya kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua, jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25%. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga berjumlah 110 siswa sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 108) penelitian populasi digunakan apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Variasi jenis instrumen penelitian adalah angket, ceklis (check-list) atau daftar centang, pedoman wawancara, pedoman pengamatan (Suharsimi Arikunto, 2002 : 136-137). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes pemanduan bakat mengadopsi dari Jerman.

Instrumen yang digunakan dalam tes pemanduan bakat adalah instrumen standar : Suharsimi Arikunto (1996:225) bahwa : tes standar (standar dizedtes) yaitu tes yang biasanya sudah tersedia dilembaga testing, yang sudah terjamin keampuhannya. Tes standar adalah tes yang sudah mengalami uji coba berkali-kali, direvisi berkali-kali sehingga sudah dapat dilakukan cukup baik. Dalam setiap tes yang standar sudah dicantumkan : petunjuk pelaksanaan, waktu pelaksanaan, bahan yang tercantum, dan hal-hal lain misalnya validitas dan reliabelitas.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes pemanduan bakat mengadopsi dari Jerman, instrumen tersebut terdiri dari :

##### **1. Flesibilitas**

Kelentukan menurut Harsono (2000: 132) yaitu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada

persendian dan otot disekitar persendian itu. Kelentukan bertujuan untuk mengukur kemampuan ruang gerak sendi dan kelenturan otot.

Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri menyandar di dinding/tembok tegak lurus, pandangan ke depan dan kedua kaki dirapatkan
- Ukur tinggi badan testee
- Testee diharuskan mengambil posisi jongkok dengan kedua tumit tidak boleh terangkat
- Berhenti saat tumit terangkat dari permukaan lantai
- Ukur perbedaan tinggi badan saat berdiri atau menyandar di tembok dengan posisi jongkok (tumit tidak boleh terangkat).
- Revetisi dan nilai skor dapat di lihat pada tabel 1.



Gambar 1. Tes Kelentukan

## 2. Koordinasi Umum

Koordinasi menurut Harsono (1988:219) adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Borrow dan Mc Gee (1979) dalam Harsono (1988:219) bahkan menambahkan bahwa dalam koordinasi

termasuk juga agilitas, keseimbangan dan kinesthetic sense. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan gerak motorik.

Pelaksanaan tes :

- Melakukan roll depan dilanjutkan dengan berjalan di garis lurus sepanjang 5 meter.
- Pada akhir roll testee berdiri dan berjalan tanpa hilang keseimbangan pada garis lurus sejauh 5 meter
- Testee berjalan tidak boleh keluar dari garis
- Catat jarak yang dapat ditempuh oleh testee tanpa hilang keseimbangan
- Revetisi dan nilai skor dapat di lihat pada table 1.



Gambar 2. Tes Koordinasi umum

### 3. Kecepatan Akselerasi

Kecepatan menurut Harsono (1988:216) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Tes ini bertujuan untuk mengukur serabut otot putih yang sangat dominan untuk kecepatan akselerasi, dimana atlet berlari secepat mungkin di lintasan.

Pelaksanaan tes :

- Pada saat aba-aba dibunyikan testee berlari secepat mungkin dengan jarak tempuh 40 meter
- Waktu diambil saat bunyi aba-aba dan berhenti saat testee masuk garis finish.
- Revetisi dan skor nilai dapat dilihat pada table 1.



Gambar 3. Tes kecepatan akselerasi

#### 4. Ketelitian atau Akurasi

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi gerak dimana atlet berdiri melempar bola tenis dari belakang garis 6 meter dari lingkaran yang digantungkan dengan garis tengah 50 Cm.

Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri di belakang garis batas untuk melemparkan bola
- Testee melemparkan bola kearah lingkaran
- Testee diberi kesempatan melempar 5 bola tenis kearah lingkaran
- Poin diambil hanya pada bola yang masuk lingkaran
- Nilai skor dapat dilihat pada tabel 1



Gambar 4. Tes Akurasi

## 5. Vertical Jump

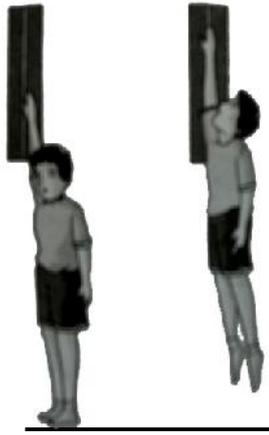
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot kearah atas atau vertical.

Perlengkapan tes :

- Papan bermeteran yang di pasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm, tingkat ketelitian hingga 1 cm
- Bubuk kapur/tepung
- Dinding sedikitnya setinggi 365 cm

Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.
- Satu tangan testee yang dekat dinding meraih keatas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
- Testee melompat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
- Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.
- Revetisi dan nilai skor dapat dilihat pada tabel 1.



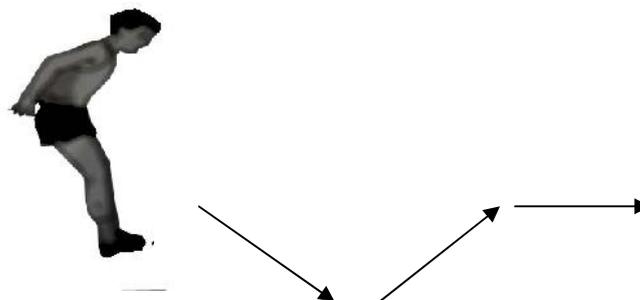
Gambar 5. Tes Vertical Jump

#### 6. Horizontal Power

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot kearah depan.

Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri di belakang garis lapangan lompat yang disediakan
- Testee melakukan 3 kali lompatan serong ke kanan,kiri dan lompat dengan sudut  $45^0$
- Diukur jarak total hasil lompatan
- Hasil dicatat dengan satuan meter dari garis start hingga hasil tolakan terakhir.
- Revetisi dan nilai skor dapat dilihat pada tabel 1.



Gambar 6. Tes Horizontal Power

## 7. Kemampuan Aerobik

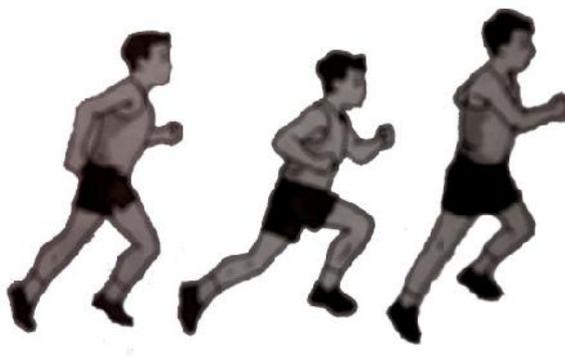
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan umum terutama *cardio vascular*, tes ini merupakan akhir dari rangkaian tes sebelumnya.

Perlengkapan tes :

- Bendera
- Stopwatch
- Pluit

Pelaksanaan tes :

- Start diikuti oleh 12 testee
- Testee berdiri di belakang garis start
- Dengan aba-aba “siap” testee siap dengan start berdiri
- Dengan aba-aba “ya” testee segera berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak yang telah ditentukan yaitu 800 m untuk putra dan 600 m untuk putri.
- Timer mematikan waktu pada saat tubuh testee melewati garis finish/akhir.



Gambar 7. Tes kemampuan aerobik

Tabel 1. Kriteria Penilaian Tes Pemanduan Bakat

| NO       | JENIS TEST      | BENTUK TEST  | REVE TISI | NILAI SKOR |           |           |           |           |           |           |           |           |  | SKOR |
|----------|-----------------|--|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------|
|          |                 |  |           | 1          | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10   |      |
| 1        | KELENTURAN      | GLIDE TEST   | 1         | <13        | 13        | 14        | 15-16     | 17-18     | 19-20     | 21-22     | 23-24     | 25-27     | >28  |      |
| 2        | KOORDINASI      | SENAM LANTAI   | 1         |            | 1         |           | 2         |           | 3         |           | 4         |           | 5  |      |
| 3        | KECEPATAN       | SPRINT 40 METER  | 1         | 7,2 - 7,1  | 7,0 - 6,9 | 6,8 - 6,9 | 6,6 - 6,5 | 6,4 - 6,3 | 6,2 - 6,1 | 6,0 - 5,9 | 5,8 - 5,7 | 5,6 - 5,5 | 5,4 - 5,3  |      |
| 4        | KETEPATAN       | LEMPAR BOLA  | 5         | 1          |           |           | 2         |           |           |           | 3         | 4         | 5  |      |
| 5        | POWER TUNGKAI   | VERTIKAL JUMP  | 2         | <22        | 24        | 26        | 28        | 30        | 33        | 36        | 39        | 42        | >45  |      |
|          |                 | TRIPLE FROG JUMP   | 2         | <4,75      | 5,00      | 5,25      | 5,50      | 5,75      | 6,00      | 6,25      | 6,50      | 6,75      | 7,00   |      |
| 6        | DAYA TAHAN UMUM | LARI 800 METER   | 1         | 3,14       | 3,10      | 3,06      | 3,02      | 2,58      | 2,54      | 2,5       | 2,44      | 2,38      | 2,32   |      |
|          |                 | LARI 600 METER   | 1         | 2,36       | 2,32      | 2,28      | 2,24      | 2,20      | 2,16      | 2,12      | 2,08      | 2,04      | 1,59   |      |
| KATEGORI |                 | A. (58 – 70 POIN) BERBAKAT<br>B. (45 – 57 POIN) BIASA<br>C. (0 – 44 POIN) TIDAK BERBAKAT |           |            |           |           |           |           |           |           |           |           | JUMLAH SKOR Untuk putri jumlah total skor ditambah 5 |      |

Sumber : PB FORKI (2000 : 35)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2002 :127) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan

untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh kelompok atau individu.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes pemanduan bakat mengadopsi dari Jerman. Semua data dari hasil tes tersebut berbentuk angka.

#### **F. TEKNIK ANALISIS DATA**

Analisis statistik adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya (Sugiyono, 2006 : 21). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, adapun perhitungannya menggunakan persentase.