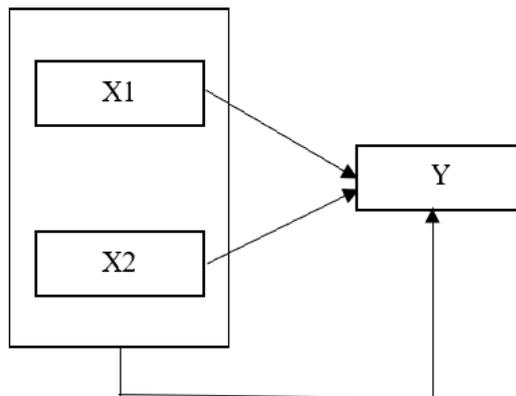


BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional menggunakan desain korelasi dimana penelitian ini menentukan hubungan 2 variabel atau lebih. Penelitian ini mencari hubungan antara variabel X1 daya tahan, variabel X2 kelincahan dan variabel Y keterampilan *dribbling* Futsal pada ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda. Berikut desain dari penelitian ini.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

X1 = Daya Tahan

X2 = Kelincahan

Y = *Dribbling*

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Samarinda tepatnya di Jalan Ir. H. Juanda Kelurahan Air Putih Kecamatan Samarinda Ulu. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dilakukan pada 15 Maret dan 16 Maret 2023. Hari pertama melakukan tes daya tahan anaerobik, kemudian di hari kedua melakukan tes kelincahan dan *dribbling* Futsal

C. Populasi Dan Sampel

Untuk mengumpulkan data suatu penelitian, kebutuhan informasi yang berhubungan dengan sumber data penelitian harus dipenuhi. Sebagai berikut untuk populasi dan sampel penelitian:

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini menggunakan keseluruhan siswa peserta ekstrakurikuler Futsal. Jumlah populasi yang banyak tentunya berdampak buruk pada penelitian karena membutuhkan waktu, biaya hingga tenaga yang banyak. Maka dari itu, dalam sebuah penelitian, kita dapat memilih sampel dari jumlah populasi yang ada, hal ini lebih efisien bagi peneliti.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari data keseluruhan populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive* sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang menentukan sampel berdasarkan kriteria

pemain inti laki-laki dari tim Futsal. Penelitian ini menggunakan 30 sampel peserta laki-laki ekstrakurikuler Futsal yang diambil sebagai sampel sesuai jadwal latihan agar proses pengambilan data terencana.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik mengumpulkan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kepada peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda Metode pengumpulan data yang melibatkan peserta untuk melakukan tes daya tahan anaerobik yang dilakukan sesuai kelaziman daya tahan anaerobik yaitu lari 300 meter, tes kelincahan, dan tes *dribbling*. Alternatif penilaian tes sebagai berikut:

1. Tes Daya Tahan Anaerobik

Tes daya tahan anaerobik dilakukan dengan tes lari 300 meter dan dilakukan sebanyak 2 kali percobaan. Adapun tabel penilaian sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Lari 300 Meter

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Waktu Terbaik	Kategori Nilai
1					
2					
3					

2. Tes Kelincahan

Tes kelincahan *Agility* merupakan tes untuk mengukur kelincahan. Tes ini dilakukan menggunakan metode *Shuttle Run 4x10*. Pada tes ini akan melihat kemampuan mengubah arah gerak tubuh peserta dengan cepat. Tabel penilaian kelincahan sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Agility Shuttle Run 4x10

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Waktu Terbaik	Kategori Nilai
1					
2					
3					

3. Tes *Dribbling*

Tes *dribbling* dilakukan guna mengetahui kemampuan *dribbling*. Pada tes kali ini dilakukan sebanyak 2 kali tes pengukuran, waktu terbaik yang akan diambil dari kedua tes tersebut. Tabel penilaian tes *dribbling* Futsal sebagai berikut:

Tabel 3. Penilaian *dribbling*

No	Nama	Prestasi (Detik)		Kategori
		Tes 1	Tes 2	
1				
2				
3				

E. Instrumen Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti membutuhkan instrumen penelitian agar mendapatkan data yang diperlukan. Pada penelitian ini, instrumen penelitian yang dipakai berupa jenis tes. Instrumen tes yang akan digunakan di penelitian ini antara lain:

1. Tes Daya Tahan Anaerobik

Tes daya tahan anaerobik dilakukan dengan tes lari 300 meter, tes ini merupakan tes yang mengharuskan peserta tes lari secepat mungkin dengan jarak finish 300 meter untuk mengetahui kondisi fisik, semakin sedikit waktu

yang didapatkan maka penilaian skor akan semakin bagus. Tes ini dilakukan sesuai dalam buku panduan tes milik (Dr. Oce Wiriawan S.Pd., 2017:69).

Perlengkapan tes daya tahan anaerobik berupa *kun*, *stopwatch*, lapangan atau bidang datar. Prosedur tes dan norma tes adalah sebagai berikut:

- a. Peserta mengantri di belakang garis *start*.
- b. Pada aba-aba "siap", peserta siap berlari dari start berdiri.
- c. Saat aba-aba "ya" diberikan, pemain harus berlari sejauh 300 meter secepat mungkin untuk melewati garis finis.
- d. Kecepatan lari dihitung hingga sepersepuluh detik (0,1 detik) dan, jika mungkin, hingga perseratus detik (0,01 detik) dari waktu sinyal "ya".
- e. Tes diulang dua kali. Mengikuti satu pelari, peserta melakukan tes berikutnya. Kecepatan lari terbaik ditentukan.
- f. Jika atlet melewati atau melewati lintasan lain, ia dinilai gagal.

2. *Shuttle Run 4X10*

Tes ini dilakukan untuk mengetahui kelincahan dengan melakukan *shuttle run 4X10*, Tes ini dilakukan sesuai dalam buku panduan tes milik (Muchlisin & Pasaribu, 2020:30). Alat/fasilitas pada tes ini berupa *kun*, *stopwatch*, lapangan atau bidang datar. Adapun norma dan prosedur tes adalah sebagai berikut:

- a. Saat instruksi "bersedia" dikeluarkan, tester harus berdiri di belakang garis tengah, menghadap baris pertama.
- b. Pada sinyal "siap", peserta ujian mulai berlari dari posisi diam.

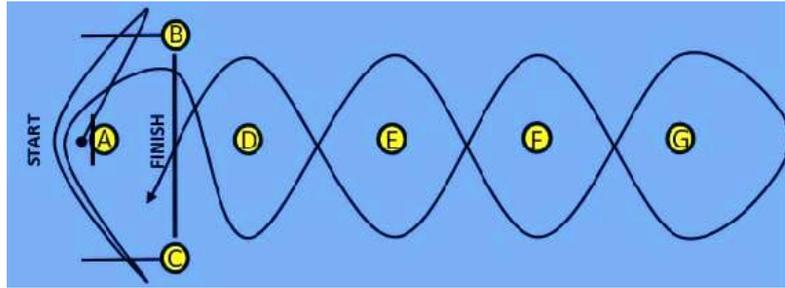
- c. Saat aba-aba “ya” diberikan, peserta berlari menuju kun yang diukur pada jarak 10 meter dan segera kembali ke garis start.
- d. Ulangi proses tersebut hingga empat kali. Alhasil, jaraknya menjadi 40 meter.
- e. Timer berhenti setelah Anda melewati garis finish.
- f. Menetapkan rekor waktu untuk kriteria ketangkasan yang diukur dalam sepersepuluh detik (0,1 detik)

3. Tes *Dribbling* Futsal

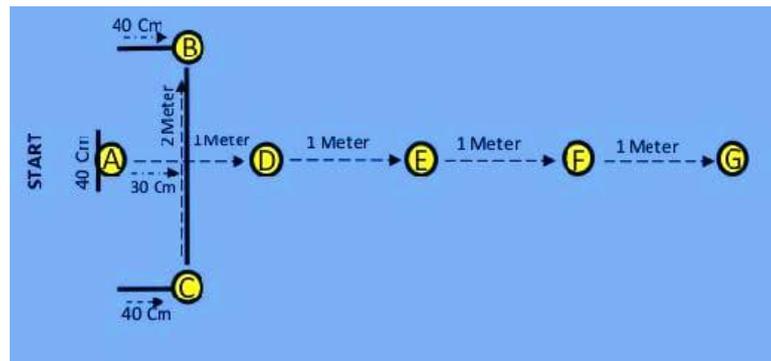
Tes *dribbling* adalah tes menggiring bola. Tes ini bertujuan mengukur kemampuan menggiring bola. Semakin cepat peserta sampai ke finish maka semakin baik waktu yang diperoleh. Tes ini dilakukan sesuai dalam jurnal penelitian tes milik (Dewi & Pakpahan, 2018:4).

Alat/fasilitas pada tes ini berupa lapangan atau bidang datar, kun, peluit, stopwatch, bola Futsal, buku dan alat tulis, meteran. Prosedur pelaksanaan dan norma tes adalah sebagai berikut:

- a. Menggiring bola sebanyak 1 kali percobaan dimulai dengan kun A,B,C,D,E,F,G dan kembali lagi dimulai dengan kun G,F,E,D,C,B,A.
- b. A-B: Menggiring bola di luar penanda.
- c. B-A: Menggiring bola di luar penanda.
- d. A-C: Menggiring bola di luar penanda.
- e. C-A: Menggiring bola di luar penanda.
- f. A-D-E-F-G: Melakukan dribble zig zag.
- g. G-F-E-D-A: Melakukan dribble zig zag.



Gambar 2. Desain Penelitian Futsal



Gambar 3. Ketentuan Ukuran Marker

F. Teknik Analisis

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Agar mengetahui ketentuan data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Karena distribusi data normal sangat penting dalam statistik parametrik dan merupakan kriteria mutlak yang harus dipenuhi. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas menentukan ada atau tidaknya hubungan linier antara variabel bebas (daya tahan dan kelincahan) dengan variabel terikat yaitu

(*dribbling*) Futsal. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier (garis lurus) antara faktor independen dengan variabel dependen, maka digunakan SPSS 20.

2. Uji Hipotesis

Peneliti dibantu aplikasi spss 20 dengan menggunakan analisis *correlate bivariate test*, uji regresi, dan menghitung sumbang efektif (SE) serta sumbang relatif (SR) Hasil yang dihipotesiskan adalah untuk memastikan tingkat kesamaan antara dua variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Faktor Keputusan: ter signifikan jika nilai sig F lebih kecil dari 0,05. Sementara jika nilai sig F lebih besar dari 0,05 maka tidak tersignifikan.

3. Sumbang Efektif (SE) Sumbang Relatif (SR)

Dalam analisis regresi, sumbang efektif (SE) dan sumbang relatif (SR) adalah ukuran kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen, dimana jumlah SE semua variabel independen sama dengan jumlah nilai kuadrat *r square* (R²). Adapun sumbang efektif dihitung dengan rumus $SE(x)\% = Beta_x \times r_{xy} \times 100\%$ dan sumbang efektif reality di hitung

dengan rumus $SR (X)\% = \frac{SumbanganEfektif (X)\%}{RSquare}$ atau $SR (X)\% = \frac{SE(X)\%}{R^2}$