

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data pengukuran dan tes. Penelitian ini tidak membuat perbandingan variabel ke variabel, dan tidak mencari hubungan antara variabel ke variabel yang lain, variabel ini berifat mandiri atau variabel yang berdiri sendiri, Sugiyono (2013: 56). Penelitian ini difokuskan pada tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing, dengan kata lain peneliti hanya ingin menggambarkan kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik gerak dasar lempar lembing.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sampoiniet, Kabupaten Aceh Jaya. Pengambilan data dilakukan dilapangan sepakbola yang berada dilingkup sekolahan, yang berjarak + 50 meter dari sekolah SMP Negeri 2 Sampoiniet.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini dilakukan dari bulan April 2024.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2013: 117) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas; objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 2 Sampoinet pada tahun ajaran 2023/2024 dengan jumlah total populasi 30 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016:81) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut dengan sampling. Menurut Sugiyono (2009:63), teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. maka yang menjadi sampel dari penelitian yaitu seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 30 siswa.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lempar lembing peserta didik, peneliti menggunakan teknik tes, yaitu tes keterampilan gerak dasar lempar lembing. Tes keterampilan ini dikategorikan dalam beberapa pokok penilaian diantaranya; pegangan, awalan, gerak lima langkah, dan pelepasan. Penilaian difokuskan pada seberapa baik gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, tanpa mengukur jauhnya sebuah lemparan yang dilakukan oleh peserta didik.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati, Sugiyono (2013: 148). Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan gerak dasar lempar lembing. Dalam tes ini gerak dasar lempar

lembing di fokuskan pada tahap pegangan, awalan, gerak lima langkah, dan gerak pelepasan. Tes ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sampoiniet.

a. Petunjuk pelaksanaan tes lempar lembing

1. Pelaksanaan

Peserta didik diberi arahan dan petunjuk tes, peserta didik melakukan pemanasan, dan peserta didik melakukan teknik gerak dasar lempar lembing sesuai urutan presensi.

2. Sarana dan Prasarana

- Formulir
- Alat tulis
- Testor/Penilai
- Lapangan dan sektor lintasan lempar
- Lembing bambu
- Meteran
- Cone
- Lembar skor skill tes
- Kamera

Tabel 1. Instrumen Penilaian Gerak Dasar Lempar Lembing

No.	Gerak Dasar Lempar Lembing	Skor				Jumlah Skor
		1	2	3	4	
1.	<p>Pegangan</p> <p>a. Lembing terletak secara diagonal ditangan dengan sudut $\pm 10^0$</p> <p>b. Telapak tangan menghadap keatas</p> <p>c. Lembing dipegang dekat kepala (telinga) dengan rileks</p> <p>d. Pegangan menggunakan salah satu dari tiga jenis pegangan yang telah dibakukan IAAF</p>					
2.	<p>Awalan</p> <p>a. Lembing dipegang mendatar atau horizontal diatas bahu</p> <p>b. Posisi mata lembing setinggi kepala, segaris dengan telinga</p> <p>c. Lembing dipegang stabil tidak bergerak kedepan atau kebelakang</p> <p>d. Lari dengan percepatan yang terkontrol, dari lambat ke cepat dan berirama</p>					
3.	<p>Gerak Lima Langkah</p> <p>a. Bahu kiri menghadap arah lemparan</p> <p>b. Posisi lengan pelempar lurus kebelakang setinggi bahu</p> <p>c. Posisi mata lembing dekat dengan kepala (segaris dengan mata).</p> <p>d. Lutut kanan diayun kedepan bukan diayun keatas atau diangkat keatas</p>					

4	<p>Gerak Pelepasan</p> <p>a. Kaki kiri memblock dengan kokoh, dengan tumpuan seluruh telapak kaki</p> <p>b. Siku kiri ditekuk atau dibengkokkan secara horizontal dekat dengan dada</p> <p>c. Lembing lepas dari tangan dengan sudut $+ 34^{\circ}$</p>					
---	---	--	--	--	--	--

Sumber: Edy Saipul Mukhtar (2016)

Keterangan Prosedur Penilaian:

- a. Skor 1: Sangat Kurang Baik
- b. Skor 2: Kurang Baik
- c. Skor 3: Baik
- d. Skor 4: Sangat Baik

3.5 Teknis Analisa Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul akan tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu adanya analisis data tersebut.

Penggunaan analisis data dapat dilaksanakan dengan dua jenis analisa yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Dalam penelitian seorang dapat memakai salah satu analisis tersebut. Karena data yang terkumpul berupa angka- angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Hal-hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1990: 22) yang menyatakan; cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisis data penyelidikan yang terwujud angka-angka adalah teknik statistik.

Dengan analisa statistik maka obyektivitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisa statistik dapat memberikan efisiensi dan efektivitas kerja karena

dapat membuat data agar lebih ringkas bentuknya. Metode analisa yang digunakan adalah analisa diskriptif dengan perhitungan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Sumber : Arikunto (2006:81)

Keterangan:

P = Persentase (%)

F = Frekwensi dari setiap jawaban yang telah menjadi pilihan responden

N = Jumlah Responden.

Tabel 3.2. Pengkatogorian Distribusi Data

No.	Rentang Norma	Kategori
1.	>M + 1,5 SD	Sangat Baik
2.	(M + 0,5 SD s.d (M + 1,5 SD)	Baik
3.	(M – 0,5 SD s.d (M + 0,5 SD)	Cukup Baik
4.	(M – 1,5 SD s.d (M - 0,5 SD)	Kurang Baik
5.	< M - 1,5 SD	Sangat Kurang Baik

Sumber; (Anas Sudijono,2001: 453)

Keterangan :

M = Nilai rata-rata (*Mean*)

SD = Standar Deviasi