

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2017: 8) bahwa penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode Penelitian ini menggunakan metode korelasi. Metode Korelasi adalah metode yang ditujukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel dan mengukur intensitas dan orientasi hubungan tanpa memanipulasi variabel yang diselidiki. Penelitian ini bertujuan untuk tidak menentukan kausalitas, tetapi untuk memeriksa apakah ada korelasi yang signifikan antara variabel yang diuji, ITing, Ondeng & Mustami (2025).

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan sampel penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoadmojo, Dalam Rizki Mahreza 2024). Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah atlet yang berjumlah 11 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili populasi (Notoadmojo, Dalam Rizki Mahreza 2024). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel total adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai populasi. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (sugiyono,2023). Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :“atlet putra yang telah berlatih di klub dan masih mengikuti pelatihan yang dilakukan oleh klub”. Berdasarkan kriteria diperoleh sampel dari Klub Cuba Mang silatong aceh singkil berjumlah 11 atlet.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019), variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi, yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun variabel penelitian dari judul hubungan kelentukan tungkai dengan teknik dasar sepak sila pada atlet sepak takraw club cuba mang silatong aceh singkil. Variabel yang terdapat dalam penelitian ini ada dua variabel yakni:

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel Independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono,

2017: 39). Adapun Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Kelentukan tungkai.

2. Variabel Terikat (*Dependent variabel*)

Variabel dependen adalah variabel yang dipegaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017: 39). Adapun Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Teknik dasar sepak sila.

3.4 Instrumen Dan Alat Pengumpulan Data

1. Intrumen Penelitian

Insturumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Menurut Arikunto (2010 : 193), tes adalah serentetan latihan serta alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligasi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Instrumen sebagai alat pengumpul data harus benar-benar dirancang dan dibuat agar menghasilkan data.

a. Tes Kelentukan Tungkai

kelentukan tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan suatu gerakan dalam kegiatan sehari-hari. Kelentukan diukur menggunakan sit and reach (Dr. Widiastuti, M.Pd, 2015). tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan badan terutama pada kelentukan otot punggung, otot paha belakang dan sendi tulang belakang. Adapun norma penilaian kelentukan tungkai berupa test sit and reach sebagai berikut:

Tabel 3.1 Norma Penilaian Sit And Reach

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>19,5	Baik Sekali	20,0-23,0
4	17,0-19,0	Baik	18,5-19,5
3	14,5-16,5	Cukup	17,0-18,0
2	12,5-14,0	Kurang	15,0-16,5
1	<12,0	Kurang Sekali	13,5-14,5

Sumber:Dr. Widiastuti, MP,d, dalam doni meydika, 2023)

- a. Tujuan: untuk mengukur kelentukan tungkai
- b. Alat dan fasilitas :
 - Pita pengukur dengan satuan cm yang memiliki panjang minimal 2 meter
 - Lantai datar
 - Alat tulis
 - Formulir tes
 - Stopwatch
- c. petugas
 - 1 orang pencatat nilai
- d. pelaksanaan tes sebagai berikut :
 - 1) Pita pengukur diletakkan secara lurus dilantai, dengan huruf nol diantara tumit , taste melepaskan kaus kaki duduk berselunjur menduduki pita pengukur.
 - 2) Pantat, punggung dan kepala merapat , kedua kaki lurus kedepan dengan kedua lutut lurus.
 - 3) Panjang kaki dicatat sampai cm penuh, pengukuran dari tembok kedua kaki kangkang.

- 4) Kemudian teste menjulurkan kedua lengan tangannya kedepan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari-jari tangan pada pita sejauh mungkin dan setelah meraih titik terjauh pertahankan posisi itu minimal 3 detik.
- 5) Jauh raihan itu dicatat sampai centimeter penuh. Tes ini diulang sebanyak 3 kali dan dicatat jarak raihan terjauh.
- 6) Kelentukan tubuh diukur selisih antara jarak raihan dengan jarak kaki dalam centimeter.

Gambar 3.1 sit and reach



(Sumber : Dr. Widiastuti, dalam doni meydika , 2023)

b. Tes Sepak Sila

Sepak sila adalah teknik dasar sepak takraw yang dilakukan dengan menepak bola dengan kaki bagian dalam, cara melakukannya berdiri dengan kedua kaki menghadap datangnya bola kemudian berdiri dengan satu kaki tumpuan dengan kaki yang satunya diangkat sehingga telapak kakinya menghadap lutut kaki sebelahnya. Kedatangan bola disambut oleh kaki dengan posisi sepak sila, bola menyentuh kaki dibawah mata kaki dan diarahkan ke atas, diarahkan kepada teman, dan juga bisa langsung diarahkan kedaerah lawan. Sepak sila ini juga biasanya digunakan untuk sepakan mula servis (servis bawah), untuk bertahan, dan juga mengumpan.

Tabel 3. 2 norma dalam penilaian sepak sila

No	Norma	Keterangan
1	>40	Sangat Baik
2	30-39	Baik
3	20-29	Cukup
4	10-19	Kurang
5	<10	Sangat Kurang

(Sumber : Herman dalam, doni meydika 2023)

Norma tes pengukuran teknik dasar sepak sila ini bisa digunakan pada atlet sepak sila atau anak yang sudah menguasai teknik dasar sepak sila pada usia 15 sampai 25 tahun. Nilai diambil berdasarkan rata-rata skor dari seluruh percobaan.

- a. Tujuan : mengukur sepak sila
- b. Alat/fasilitas :
 - Bola takraw
 - Formulir tes
 - Lapangan
 - Stopwatch
- c. Petugas
 - 1 orang pencatat nilai
- d. Pelaksanaan tes
 - 1) Testee berdiri dengan memegang 1 bola
 - 2) Dengan aba-aba “ya” testi melemparkan bola keatas
 - 3) Kemudian ditimbang (melakukan sepak sila)
 - 4) Testee diberi waktu 1 menit untuk menimbang bola
 - 5) Testee diberi 3 percobaan dan diambil poin terbanyaknya.

2. Teknik Pengumpulan Data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Pada penelitian ini peneliti telah menyusun petunjuk pelaksanaan untuk *testor* dan *testee*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan metode survey memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga bersifat menerapkan atau menjelaskan hubungan variabel penelitian.

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses mengolah data menjadi informasi baru. Proses ini dilakukan bertujuan agar karakteristik data menjadi lebih mudah dimengerti dan berguna sebagai solusi bagi suatu permasalahan, khususnya yang berkaitan dengan penelitian.

3.5.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata

Untuk menentukan nilai rata-rata, penulis menggunakan rumus rata-rata mean yang dikemukakan oleh Budiwanto (2017: 27) sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

X = Nilai Rata-rata yang dihitung

$\sum X$ = Jumlah skor X

n = Jumlah sampel penelitian.

3.5.2 Uji Korelasi

Perhitungan koefisien korelasi dapat dilakukan dengan menggunakan korelasi product moment dari Pearson yang dikemukakan oleh Budiwanto (2017: 67). Adapun rumus yang digunakan untuk mengungkapkan hubungan tersebut sebagaimana yang terdapat dibawah ini:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X$ = Jumlah skor X

$\sum Y$ = Jumlah skor Y

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor X dan Skor Y

N = Banyaknya sampel penelitian.

3.5.3 Pengujian Hipotesis (Uji-t)

korelasi (r) yang diperoleh di uji keberartiannya dengan menggunakan uji statistik t, dengan rumus Sudjana (2014:380), sebagai berikut:

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

Keterangan:

t = koefisien hitung

r = hasil hitung koefisien korelasi X dan Y

n = jumlah sampel

Adapun kriteria uji hipotesis dalam penelitian ialah:

H_0 : tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dengan terikat

H_a : terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat

Sedangkan untuk kriteria uji t , ialah:

Apabila nilai t hitung $>$ dari t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Apabila nilai t hitung $<$ dari t tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.