BAB III

METODEPENELITIAN

3.1 PendekatanPenelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif intrumen penelitian digunakan berupa tes. Hal ini dilakukan sesuai dengan konsep pendetakan kuantitatif itu sendiri yakni hasil kajiannya berupa deskripsi angka-angka yang diperoleh oleh peneliti saat setelah melakukan penelitian. Hal ini sebagaimana yang definisi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019:14), bahwa penelitian secara kuantitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu. Teknik pengambilan sample biasanya dilakukan secara *random* atau secara acak, pengumpulan data mengunakan intrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini melihat pengaruh latihan argometer terhadap kemampuan teknik dayung kayak di Aceh Besar. Oleh karena itu jenis penelitian ini bersifat korelasi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian korelasional menurut Arikunto, (2018:54), yaitu “penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel”. Adapun yang dimaksud korelasi dalam penelitian ini ialah ada atau tidaknya peningkatan kemampuan teknik dayung kayak di Aceh Besar sebelum dan sesudah latihan Argometer.

Untukmemperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka dipergunakan eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan pada pemain berupakegiatantesawal,*treatment*ataulatihan-latihandantesakhir.Dengan

Edit dengan WPS Office

Edit dengan WPS Office

kegiatan tersebut akan terlihat adanya pengaruh sebab akibat dari pelaksanaan kegiatan atau latihan yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang merupakan salah satu metode paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno, 2018 : 127).

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasiadaseluruhsubjekyangakanditelitiataudengankatalainpopulasi adalah keseluruhan yang akan diteliti. Menurut Arikunto(2014:173), “populasi adalah “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. ”. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet dayung kayak di Aceh Besar yang berjumlah 4 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Pengambilan sampel penting agar peneliti mudah dalam mendapatkan data saat melangsungkan penelitian. Menurut Bailey dalam Prasetyo (2017:62), “sampel ialah bagian dari populasi yang ingin diteliti. Artinya sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri. Sampel juga diartikan sebagian dari objek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi”. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini ialah seluruh atlet dayung kayak di Aceh Besar sebanyak 4 orang (Nazaruudin, M.Luqsufi, Randi Ferhatin dan Syahrul Ramadhan). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikut sertakan semua pemain atau anggota populasi menjadi sampel.

Edit dengan WPS Office

Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik totalsampling. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100.

3.3 TeknikPengumpulanData

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data yang benar dan keterangan-keterangan yang dapat diperlukan dalampenelitian.Dalampenelitian initeknikpengumpulandatadilakukandengan cara tes, tes awal kemudian menerapkan program latihan dan tes akhir. Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian.

3.3.1 PelaksanaanPenelitian

3.3.1.1 ProgramLatihan

Program latihan Agrometer terhadap kemampuan teknik dayung dilaksanakan 16 kali pertemuan (8 minggu) yang setiap minggunya 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dan terakhir di sertakan untuk pengambilan data *pre test* dan *post test*.

3.3.1.2 Perlakuan

Penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu yang setiap minggunya 2 kali pertemuan. Keseluruhan total pertemuanyya sebanyak 16x Pertemuan, yangsetiap pertemuan dilaksanakan selama ± 120 menit, dengan pengaturan waktuyaitu30menituntukpemanasan,70menitlatihanintidan20menit

Edit dengan WPS Office

untukpenenangan.Untukpenyajianmateridisesuaikandenganalokasi waktu yang tersedia.

a. Pemanasan

Pemanasan diberikan pada siswa dengan tujuan untuk persiapan fisik siswa sebelum melakukan latihan inti. Latihan ini sangat penting untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh guna menghadapi fisikyang lebih berat (Tohar, 2016: 4).

b. LatihanInti

Latihan inti dilaksanakan sesuai dengan program latihan materi diberikansesuaidenganjadwallatihan.Setelahmelakukanlatihan Argometer.

c. Penenangan

Penenangandilaksanakanselama20menitdanhalinibertujuan untuk memulihkan kembali kondisi badan sesudah menerima materi latihan, dengan demikian keadaan tubuh akan pulih secara sempurna seperti semula. Adapungerakanyangdigunakanuntukpenenanganbisamelakukan gerakan-gerakan *stretching* kembali. Selanjutnya bisa diberi penjelasan atau koreksi secara keseluruhan selama jalannya latihan, kesan dan pesan untuk membangkitkan motivasi latihan berdoa dan dibubarkan.

3.3.2 TesKemampuan Teknik Dayung Kayak

1. Tujuan

   BertujuanuntukmengetahuiprestasimendayungkayakatletAcehBesar.

2. Alat/fasilitas

Edit dengan WPS Office

a. *Stopwatch*

b. Perahukayakperorangan

c. Motorboat

d. Bendera

e. Dayungkayak

f. Lintasan

g. Formulircatatandan alattulis.

3. Petugas

a. Petugasstart

b. Pengawaslintasan

c. Pencatatskor.

4. Pelaksanaan

a. Padaaba-aba“Siap”orangcobaberadadalamperahukayakdan menempatilintasan masing-masing di belakang garis start.

b. Padaaba-aba“Ya”orangcobamendayungkayakdengankecepatan maksimal sesuai arah lintasan sampai *finish*.

c. Bersamaandenganaba-aba“Ya….”Pesertatesmulaimendayung dengan petugas start mulai meng-ONkan *stopwatch*.

Edit dengan WPS Office

Gambar3.1
TesPrestasiDayungNomorKayak

5. Skor

Data yang diambil dari orang coba sebagai data penelitian adalah waktu tercepatyang diperolehorang cobapada masing-masing jarak yangditentukan. Waktu dicatat dalam satuan detik.

a. Tesdinyatakanberhasilapabilapesertadapatmenyelesaikantesdayung sesuai jarak yang telah ditentukan

b. Gagal apabila peserta tidak melakukan tes dayung sesuai dengan jarak tes yang ditentukan.

Tabel3.1
NormaTesPrestasi DayungKayak Putra

Jarak (meter)	Kurang	Cukup	Baik	BaikSekali	Sempurna
100	23”2–22”6	22”5–22”0	21”9–21”3	21”2-20”6	20”5≥
200	44”3–42”2	42”1–40”2	40”1–38”2	38”1-36”2	36”1≥
250	67”3–63”3	63”2–59”0	58”9–54”8	54”7-50”5	50”4≥
500	137”4-129”4	129”3-121”2	121”1-113”0	112”9-104”8	104”7≥
1000	287”6-271”2	271”1-254”7	254”6-238”2	238”1-221”7	221”6≥
2000	630”–612”1	612”–594”1	594”–576”1	576”– 558”1	558”≥

Sumber:http://szeged2011.com/

Tabel3.2

KategoriSkorTesPrestasiDayungKayakPutri

Edit dengan WPS Office

Jarak (meter)	Kurang	Cukup	Baik	BaikSekali	Sempurna
100	28”0–27”1	27”0–26”2	26”1–25”3	25”2–24”4	24”3≥
200	55”7–52”6	52”5–49”3	49”2–46”0	45”9–42”7	42”6≥
250	74”6–70”0	69”9–65”3	65”2–60”6	60”5–55”9	55”8≥
500	152”8-143”7	143”6-134”5	134”4-125’3	125”2-116”1	116”0≥
1000	294’8-283”2	283”1-271”5	271”4-259”8	259”7-248”1	248”0≥
2000	700”–680”1	680”–660”1	660”–640”1	640”–620”1	620”≥

Sumber:http://szeged2011.com/

3.4TeknikAnalisis Data

Untuk mengetahui nilai koofesien korelasi hubungan kemampuan teknik dayung kayak Aceh Besar sebelum dan sesudah latihan Argometer, maka digunakanrumusstatistik. Adapun langkah-langkah dalam menganalisa data ialah sebagai berikut:

3.5.1 Perhitungannilairata-rata

Setelah data mentah dari hasil tes didapatkan, maka langkah awal ialah menghitung nilai rata-rata dari hasil perjumlahan seluruh nilai dibagi dengan jumlah sampel yang dijadikan subjek penelitian. Untuk menghitung nilai rata-rata masing-masing tes, baik *pre test* maupun *post test* kemampuan teknik dayung kayak,makadigunakanrumusstatistikyangdikemukanolehSudjana(2016:162),

yaitusebagaiberikut:

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

Keterangan:
$\bar{X}$ =Meanataunilairata-rata yangdicari
$\sum X$ =JumlahscoreX
N = Jumlah sampel.

Edit dengan WPS Office

3.5.2 PerhitunganStandarDeviasi

Untukmenentukanstandardeviasiatausimpanganbaku,makapenulis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{n\ (\sum x^{2} - \sum x)^{2}}{n\ (n-1)}}$$

Keterangan:
S= StandarDeviasi(Simpangan Baku)
Xi=Nilai*X*Ke-*I* $\bar{x}$=
Rata-Rata
N= UkuranSampel

3.5.3 PerhitunganDistribusiFrekuensi

Metode pengolahan data yang digunakan adalah metode analisis statistik sederhana dengan perhitungan persentase yang disebut dengan distribusifrekuensi. Dengan rumus dari Hadi (2018:229) yaitu :

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

Keterangan:
P = persentase
F = frekuensi
N = sampel
100%
=bilangantetap

3.5.4 PerhitunganNilaiDeterminasi

Untukmenentukanterjadinyapeningkatan*pretest*dan*posttest*,maka digunakan rumus yang dikemukakan oleh Usman (2014:208), sebagai berikut:

$$KP = r^{2} x\ 100\%$$

Keterangan:

KP=NilaiKontribusi/sumbanga
n r = koefisien korelasi.

Edit dengan WPS Office

3.5.5 AnalisisKorelasi

Menurut Sugiyono (2019:12), untuk menguji hipotesis, digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan 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:

rxy =Koefesienkorelasi N = Jumlah sampel
X =Skorvariabel
X Y = Skor variabel
Y∑X=Jumlahskorvariabel
X∑Y= Jumlah skor variabel
Y ∑X2 = Jumlah kuadrat skor variabelX∑Y2=Jumlahkuadratskorvariabel Y

3.5.6 PerhitunganUjiHipotesis(Uji-t)

Setelah angka koofesien korelasi diperoleh kemudian dilakukan pengujian angka koofesien korelasi tersebut dengan menggunakan rumus Uji-t pada derajat seperti yang dirumuskan oleh Sudjana (2016:72), sebagai berikut:

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

Keterangan:
t=koefisien hitung
r=hasilhitungkoefisienkorelasiXdanY n = jumlah sampel

Adapunkriteriaujihipotesisdalampenelitianialah:

Ho : tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dengan terikat

Ha:terdapathubunganantaravariabelbebasdenganvariabelterikat Sedangkan untuk kriteria uji t, ialah:

Apabila nilai t_{hitung} > dari t_{tabel} maka Ho ditolak dan Ha diterima

Edit dengan WPS Office

Apabilanilait_{hitung}<darit_{tabel},makaHoditerimadanHaditolak.

Edit dengan WPS Office

Edit dengan WPS Office