

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Kata “variabel” hanya muncul penelitian kuantitatif, karena penelitian kuantitatif mengasumsikan bahwa, suatu fenomena dapat dipecah menjadi variabel-variabel. Jika ada pertanyaan mengenai apa yang anda teliti, maka jawaban dari pertanyaan tersebut berkenaan dengan variabel penelitian. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti yang biasanya mempelajarinya untuk memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara sederhana variabel merupakan jawaban atas pertanyaan “apa yang diteliti” (Sugiyono, 2019).

1. Variabel Bebas (Variabel *Independent*) (X)

Variabel - variabel ini sering disebut variabel *stimulus*, *prediktor* atau variabel anteseden. Dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan atau munculnya variabel terikat (dependen) (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini variabel independennya adalah *squat jump* dan *split jump*.

2. Variabel Terikat (Variabel *Dependent*) (Y)

Variabel ini sering disebut juga variabel hasil . Dalam Bahasa Indonesia sering disebut dengan variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, dikarenakan adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Variabel *Dependent*) adalah hasil latihan atlet remaja pencak silat psht sasana jati ema ranting tanjunganom (Y).

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

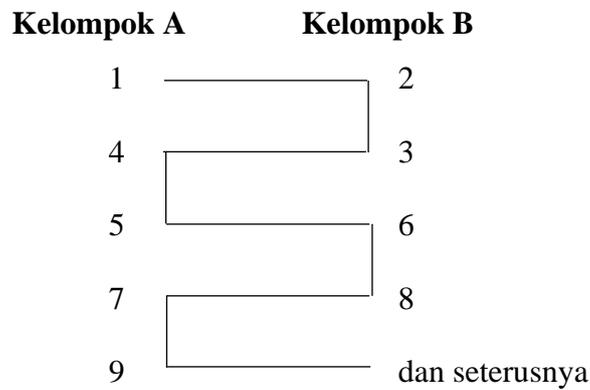
1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut (Haris, 2010) “Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang memperoleh data berupa angka-angka dan menggunakan analisis statistik.” Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filosofi positivisme yang mempelajari populasi atau sampel tertentu yang mengumpulkan informasi serta menggunakan instrumen penelitian.

2. Teknik Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pola M - S (Matched Subject Designs) menggunakan ordinal pairing, yaitu setelah dilakukan tes awal, dan tes akhir kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal

pairing, sehingga sampel yang digunakan mempunyai keterampilan yang setara.



C. Waktu dan Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian merupakan faktor penting dalam melakukan penelitian. Memperoleh informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah ini, dalam melakukan penelitian ini dilaksanakan di psht sasana jati emas di desa sambirejo kecamatan tanjunganom.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini membutuhkan waktu terhitung sejak, diajukainya. Proposal penelitian hingga terselesaikannya penyusunan laporan penelitian. Berikut ini waktu kegiatan penelitian :

Tabel 3. 1 Rincian Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan	Pelaksanaan Bulan/Minggu																							
Judul S k r i p s i	agustus				november				desember				Januari				mei				juni			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ijin P e n e l i t i a n																								
Bab 1																								
Bab 2																								
Bab 3																								
Pengumpul a n D a t a																								
Bab 4 & 5																								
ujian skripsi																								

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (sugiyono, 2017), Populasi adalah suatu bidang yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dalam kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat psht sasana jati emas ranting tanjunganom yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel

Menurut (sugiyono, 2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Yang dimaksud dari pernyataan tersebut ialah sampel merupakan bagian dari populasi

yang sebelumnya telah ditemukan dengan cara *sampling*. Dalam penentuan sampel ini seharusnya disesuaikan dengan jumlah populasi, karena hasil penelitian nantinya akan menjadi perwakilan dari keseluruhan sampel. Pengambilan sampel pada populasi ini dapat dilakukan dengan berbagai Teknik. Teknik pengambilan sampel dikenal dengan teknik *sampling*, yaitu mencerminkan karakteristik dari populasi.

Penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Sampling Jenuh*. Menurut Sugiyono (2017), *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah yang digunakan untuk mengukur variabel – variabel yang dipertimbangkan (Sugiyono, 2015) selaras dengan hal tersebut, (Arikunto, 2015) menyatakan instrumen peneliti adalah alat atau fasilitas yang di gunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik.

1. Tendangan Lurus

Tes adalah instrumen atau alat untuk mengumpulkan data hasil latihan atlet (Fauzi & dkk, 2022). tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan dan power daya ledak yang diukur dalam ranah kekuatan otot yang bertujuan untuk mengetahui hasil latihan atlet pencak silat sebelum dan setelah diberi perlakuan. Bentuk tes yang diberikan berupa melakukan gerakan Tendangan Lurus meminta peserta bersiap berdiri di belakang samsak/target dengan satu kaki penyangga di belakang garis sejauh 60 cm. Pada isyarat “ya”, atlet melakukan tendangan kaki kanannya dan menyentuh tanah di belakang garis untuk kembali ke posisi awal. Selanjutnya lakukan tendangan kanan dengan kecepatan sejauh mungkin selama 10 detik. (Lubis, 2014).

Berikut adalah hasil instrumen untuk menilai kemampuan atlet remaja pencak silat psht.

- a. Alat yang digunakan.
 - 1) Stopwatch
 - 2) Alat tulis
 - 3) Box jump
 - 4) Samsak / target
- b. Petugas dalam tes ini membutuhkan 1 orang
 - 1) Memanggil dan menjelaskan.

- 2) Mengawasi serta membaca hasil tes
 - 3) Mencatat hasil rahian waktu.
- c. pelaksanaan
- 1) Raihan
 - a) Terlebih dahulu atlet melakukan persiapan dengan cara berdiri dan fokus terhadap aba -aba.
 - b) Atlet melakukan gerakan Tendangan Lurus dalam waktu 10 detik.
 - c) Lalu setelah melakukan Tendangan lurus Atlet melakukan lapor hasil tendangan lurus.

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Sumber data

Teknik atau metode pengumpulan data yang memudahkan analisis data digunakan dalam pekerjaan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Tes digunakan supaya mengetahui kemampuan mengidentifikasi gerakan *squat jump* dan *split jump*. Jenis tes yang digunakan berbentuk daya ledak otot .

b. Langkah – Langkah Pengumpulan data

Adapun Langkah Langkah dokumentasi kegiatan pada pengumpulan data sebagai berikut.

- 1) Dokumentasi kegiatan penelitian adalah proses mencatat dan mengumpulkan informasi yang relevan tentang semua aspek

yang terkait dengan penelitian yang dilakukan. Dokumentasi yang baik dalam penelitian sangat penting untuk memastikan keabsahan, transparansi, dan reprodutibilitas penelitian tersebut. Berikut ini adalah beberapa elemen yang umumnya termasuk dalam dokumentasi kegiatan penelitian:

- 2) Rencana Penelitian: Dokumen yang berisi rancangan penelitian, tujuan, pertanyaan penelitian, kerangka teoritis, metodologi, dan rencana analisis data. Rencana penelitian ini merupakan panduan utama dalam melaksanakan penelitian dan menjadi acuan untuk dokumentasi selanjutnya.
- 3) Data Analisis: Dokumen yang berisi hasil analisis data, seperti tabel, grafik, atau output dari perangkat lunak statistik yang digunakan. Dokumentasi ini harus mencakup detail tentang teknik analisis yang digunakan, pengolahan data, serta interpretasi dan kesimpulan yang dihasilkan dari analisis tersebut.
- 4) Laporan Penelitian: Dokumen akhir yang berisi ringkasan lengkap tentang penelitian yang dilakukan, termasuk tujuan, metodologi, hasil, analisis, dan kesimpulan. Laporan penelitian ini harus mencakup semua informasi yang relevan dan penting untuk memahami penelitian tersebut. Laporan penelitian juga dapat mencakup saran atau rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

- 5) Referensi: Daftar dokumentasi yang mencakup semua sumber referensi yang digunakan dalam penelitian. Referensi harus tercatat dengan lengkap, termasuk judul, penulis, jurnal atau publikasi tempat diterbitkan, tahun, dan detail lainnya yang diperlukan.

Dokumentasi kegiatan penelitian ini bertujuan untuk memberikan transparansi, validitas, dan integritas terhadap penelitian yang dilakukan. Selain itu, dokumentasi yang baik juga memudahkan dalam mereplikasi penelitian, melakukan analisis ulang, dan memberikan dasar bagi peneliti lain untuk membangun pengetahuan baru.

F. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan statistik korelasi inferensial berupa angka yaitu hasil tes atlet pencak silat remaja PSHT Sasana Jati Emas Ranting tanjunganom. Menurut (Arikunto, 2011), “Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengambil data kemudian ditarik kesimpulan”. Statistik inferensial digunakan untuk mengetahui pengaruh pola latihan *squat jump* dan *split jump* terhadap tendangan lurus yang akan diuji dengan SPSS versi 26.0 for windows. ; Langkah-langkah berikut digunakan untuk menganalisis data.

a. Uji Normalitas

Tujuan Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah sebaran data yang digunakan dalam penelitian normal atau tidak. Uji

normalitas dilakukan pada saat data diterima. Dalam penelitian ini digunakan uji normalitas Shafiro - wilk yang perhitungannya menggunakan SPSS versi 26.0 for Windows pada taraf Signifikansi 5%.

b. Uji Homogenitas

Tujuan Uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah variasi sebaran data hasil belajar kelompok utama siswa yang sama seragam atau tidak. Uji homogenitas dilakukan setelah menerima data. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas yang dihitung menggunakan SPSS versi 26.0 for Windows dengan kriteria jika skor signifikansi $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen.

c. Teknik analisis t-test kelompok (*Paired Sample t-test*)

Teknik analisis t-test kelompok (*Paired Sample t-test*) digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua yaitu mencari pengaruh Model latihan *squat jump* dan *split jump* terhadap tendangan lurus menggunakan program SPSS versi 26.0 for windows. Dengan menggunakan *Paired Sample t-test* menu analyze.