

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif (Sugiyono, 2012:11) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti bersifat, yang bersifat mandiri tentang kondisi fisik Atlet klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru berjumlah 12 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:91) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik *total sampling* atau semua populasi dijadikan sampel sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau penafsiran, maka peneliti memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

2. Bolavoli

Bolavoli adalah Olahraga permainan yang dimainkan dengan dua tim yang terdiri 6 orang setiap tim dengan dipisahkan oleh net dengan tujuan menciptakan poin disetiap set dari reli yang dimainkan.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun bentuk tes kondisi fisik jasmani yang akan diberikan yaitu:

Tes Komponen Fisik Olahraga Bolavoli (KONI Pusat 2013:39)

1. *Hand Dynamometer*

Tujuan : Mengukur komponen kekuatan otot lengan.

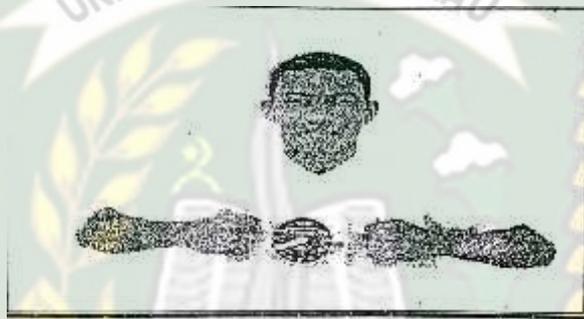
Alat/fasilitas : *Hand Dynamometer*

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berusaha menekan alat dengan kedua tangan secara bersama-sama sekuatnya, kemudian alat tersebut menunjukkan besarnya dari mkemampuan menekan orang mencoba tersebut.

- b. Orang coba berusaha menarik alat tersebut dengan kedua tangan dengan arah berlawanan sekuat kuatnya pada alat tersebut dapat terlihat besarnya kemampuan menarik dari orang tersebut.

Tiap-tiap orang coba diberi kesempatan masing masing dua kali percobaan.



Gambar 2. Hand Dynamometer (Ismaryati, 2008:117)

2. Leg Dynamometer (Leg Strenght)

Tujuan : Mengukur kekuatan otot tungkai

Alat / fasilitas : *Leg dynsmometer*

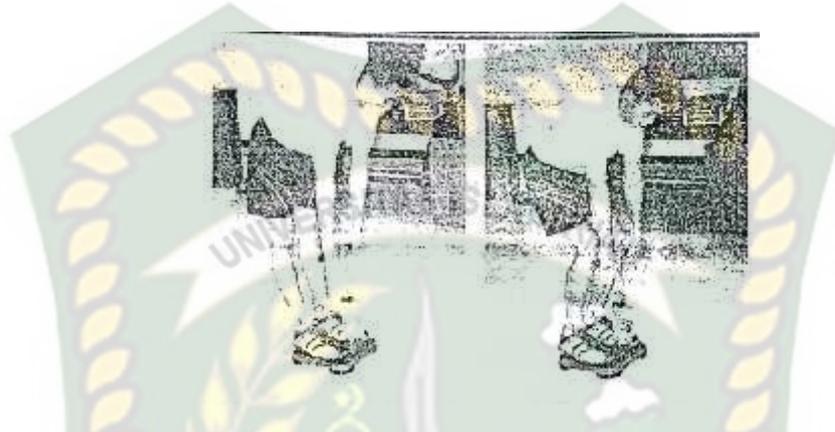
Pelaksanaan :

Orang coba memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lutut hingga bersudut $\pm 45\%$, lalu alat ikat pinggang tersebut dikaitkan pada leg dynamometer. Setelah itu orang coba berusaha sekuat – kuatnya meluruskan kedua tungkainya. Setelah itu orang ternyata telah maximum meluruskan kedua tungkainya, lalu kita lihat jarum alat-alat menunjukkan angka berapa.

Angka ini menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang tersebut.

Skor :

Besarnya kekuatan otot tungkai, yang dapat dilihat pada alat tersebut. Angka yang ditunjukkan oleh jarum alat tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai tersebut, yang diukur dalam G.



Gambar 3. Leg Dynamometer (Ismaryati, 2008:115)

3. *Flexometer*

Tujuan : Mengukur Komponen fleksibilitas

Alat / fasilitas : Pita ukur, Matras, dan Alat pengukur fleksi (*floxometer*)

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri tegak di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur. Badan dibungkukkan ke bawah, lengan lurus. Renggukkan badan ke bawah perlahan-lahan sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

Skor :

Jarak jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang diukur dalam cm.

4. *Push-Up*

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan local otot lengan dan bahu

Alat / fasilitas : Bidang yang datar

Pelaksanaan :

Orang coba berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat di samping badan. Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Setelah itu diturunkan badan dengan cara membengkokkan lengan pada siku, sehingga dada menyentuh lantai. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang dan kontinyu sampai orang coba tak dapat mengangkat badannya lagi.

Skor :

Jumlah gerakan *Push-Up* yang benar yang dapat dilakukan orang tersebut.



Gambar 4. *Push Up* (Ismaryati, 2008:124)

5. *Sit-Up*

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Alat / fasilitas : Matras

Pelaksanaan :

Orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90^0 seorang pembantu memegang erat-erat kedua pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba bangun. Orang coba berusaha bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku

dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini secara berulang – ulang dan kontinyu, sampai orang coba tak mampu mengangkat badannya lagi, perhatikan sikap tungkai selalu membentuk sudut 90^0 pada waktu melakukan *Sit-Up*.

Skor :

Jumlah gerakan *Sit-Up* yang betul, yang dapat dilakukan orang coba.



Gambar 5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk (Nurhasan, 2001: 143)

6. *Squat-Jumps*

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan lokal otot tungkai

Alat / fasilitas : Sebidang datar / ruangan

Pelaksanaan :

Orang coba berada pada sikap setengah jongkok dengan salah satu kainnya berada di depan, sedangkan kedua tangan saling berkait diletakkan di belakang kepala, pandangan ke depan, orang coba melompat ke atas sehingga kedua tungkai lurus, lalu mendarat dengan berganti kaki ke depan dan ke belakang, dengan posisi sikap setengah jongkok (*half squat*). Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan sikap kaki bergantian, sampai orang coba tak dapat melompat lagi secara sempurna, seperti ketentuan tersebut di atas.

7. Lari 50 meter

Tujuan : Mengukur komponen kecepatan

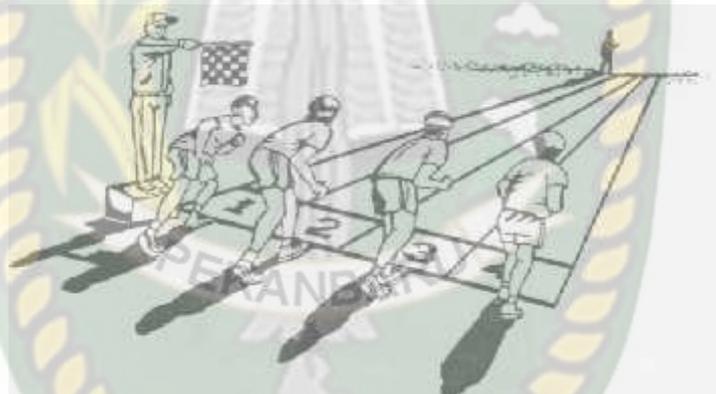
Alat / fasilitas : *Stop Watch*, Meteran, Lintasan 50 meter, Pluit dan Bendera *start*.

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri di belakang garis *start*, dengan sikap start melayang. Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai *finish*. Tiap orang coba diberi kesempatan dua kali percobaan.

Skor :

Jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan



Gambar 6. Lari 50 Meter (Nurhasan, 2001: 137)

8. *Vertical Jump*

Tujuan : Mengukur komponen *power* otot tungkai

Alat / fasilitas : Tembok dikasi ukuran dalam cm, lantai datar

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas.

Lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian

samping tubuhnya ke arah tembok, dan salah satu lengan terdekat dengan tembok

lurus ke atas, kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk

sudut $\pm 45^{\circ}$. Setelah itu orang coba berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu, ia segera menyentuh ujung jari dari salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.

Skor :

Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.



Gambar 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak (Nurhasan, 2001: 146)

9. *Two Hand Medicine Ball-Put*

Tujuan : Mengukur komponen *power* otot lengan dan bahu

Alat / fasilitas : Bola *medicine* 6 pound dan Tali

Pelaksanaan :

Orang coba duduk tegak dengan punggung mnyentuh dinding, sambil kedua tangannya memegang bola *medicine*, sehingga bola tersebut menyentug dada.

Kemudian tangan mendorong bola tersebut ke depan sejauh mungkin. Sebelum orang

coba mendorong bola medicine, badan bersandar pada dinding. Hal ini unruk mencegah agar orang coba pada waktu mendorong tidak dibantu oleh gerakan badan ke depan. Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.

Skor :

Jarak tolakan yang terjauh dari 3 (tiga) kali percobaan, yang diukur mulai dinding tembok tempat bersandar sampai batas/tanda dimana bola medicine tersebut jatuh.

Jarak diukur sampai dengan cm.



Gambar 8. Two-Hand Medicine Ball Put (Ismaryanti, 2008:64)

Tabel 1. Norma Tes Komponen Fisik Olahraga Bolavoli

	Ko m p o n e n	Tekni k P e n g u k u r a n	Kategori				
			K	C	B	Ba	S
	Kek u a t a	<i>Hand D y n a m</i>	2	3	3	44	

	<p>n :</p> <ul style="list-style-type: none"> Otot lengan dan bahu Otot tungkai 	<p>ometer</p> <p>Leg D yn a m o m e t er</p>	7	1	2	>2 8 3	
	<p>Daya Tahanan Otot :</p> <ul style="list-style-type: none"> Otot perut Otot lengan dan bahu Otot tungkai 	<p>Sit – Ups Push – Ups</p> <p>Squat Jumps</p>	2 4 4	3 1 2	5 2 4	70- 8 9 29- 3 7 67- 8 7	
	Speed	Lari 50 meter	9	7	6,	5,7 - 4 , 7	
	Flexibilitas	Flexometer	1	6	1	18- 2 3	

	<p style="text-align: center;">t a s</p>						
	<p style="text-align: center;">Pow er :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Otot tungkai ▪ Otot lengan 	<p style="text-align: center;"><i>Vertical jump</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Medicine Ball Put</i></p>	3	4	5	62- 69 5,8 8 - 6 , 2 2	>
	<p style="text-align: center;">Day a T a h a n : Umu m (<i>C a r d i o V a s c u l a r</i>)</p>	<p>Lari 15 menit (V_{O_2} max) kg</p>	<	5	5	56- 58	>

Tabel 2. Konversi Nilai Dari Setiap Kondisi Fisik

Kategori	Konversi Nilai
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

(KONI Pusat, 2013:24)

Tabel 3. Notasi ke Dalam Kategori Status Kondisi Fisik

Rentang Skor	Kategori Kemampuan
9,6 - 10	Sempurna
8,0 - 9,5	Baik Sekali
6,0 - 7,9	Baik
4,0 - 5,9	Cukup
2,0 - 3,9	Kurang

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif kuantitatif*, guna mendeskripsikan keadaan Perbandingan Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.
2. Perpustakaan, merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur di pustaka.
3. Tes dan Pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran Perbandingan Kondisi Fisik Atlet Klub Bola Volly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini juga dapat diambil analisis riset *deskriptif eksploratif* yang bertujuan ingin menggambarkan keadaan suatu status atau fenomena. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran Tentang Perbandingan Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Maka penelitian ini memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Tabel 4. Data Yang Dipersentasekan Dalam Kalimat Yang Bersifat Kuantitatif Di Tafsirkan

No	Kategori	Persentase %
1	Baik	76 – 100%
2	Cukup	56 – 75%
3	Kurang	40 – 55%
4	Tidak Baik	Kurang dari 40%

Sumber : (Sudijono , 2010)



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau