BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, berdasarkan Sugiyono (2003:11), deskriptif adalah yakni penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan variabel satu dengan variabel lain yaitu tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Pada Klub Futsal Tiki-Taka Fc Rengat.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian, (Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Tiki-Taka Fc Rengat yang berjumlah 20 orang.

Tabel 1. Populasi Penelitian Pemain Tiki-Taka Fc Rengat

No	Nama Club	Atlet Putra	Jumlah
1.	Tiki-Taka Fc	20 orang	20 orang

Club Futsal Tiki-Taka Fc Rengat 2018

2. Sampel

Sampel penelitian menurut Arikunto sebagian atau wakil populasi yang diteliti (2006:131).Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua untuk dijadikan sebagai sampel, sampel ini dinamakan sampel penelitian populasi atau total sampel. Teknik penarikan sampel disebut dengan *total sampling, total*

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

sampling adalah penarikan sampel dari semua populasi yang ada. Dengan demikian sampel penelitian ini berjumlah 20 orang atlet putra".

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

1. Tinjauan diartikan hasil meninjau, pandangan, pendapat (sesudah menyelidiki, mempelajari, dsb) (Depdikbud, 2002:1198).
2. Kondisi fisik adalah keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga seperti kekuatan, explosive power, daya tahan, kelincahan, den kelenturan.
3. Futsal (*Futbol sala*) dalam bahasa spanyol berarti sepak bola dalam ruangan. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapanganyang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kwsalahan (Justinus, 2011:7)

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160).Kemudian dalam penelitian ini, teknik tersebut diberikan guna mengetahui kondisi fisik pemain futsal pada club futsal Tiki-Taka Fc Rengat.Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

1. Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai (Koni (2003:20))

Dalam pengukuran kekuatan otot tungkai diperlukan leg dynamometer.

Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot tungkai.

Pelaksanaan :

Testi memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan memmbengkokkan kedua lututnya hingga bersudut 45%, lalu alat ikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg dynamometer*.Setelah itu tessti coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.Setelah testi ternyata telah maksimum meluruskan kedua tungkainya, lalu lihat jarum alat-alat tersebut menunjukan angka berapa.

Skor :

Angka yang ditunjukan oleh *display leg dynamometer* merupakan besarnya kekuatan otot tungkai.

Norma :

Tabel 2. Norma Kategori Kekuatan Otot Tungkai Putra

NO	Nilai	Kategori
1	77-145	Kurang
2	146-214	Cukup
3	215-282	Baik
4	>283	Baik Sekali
5		Sempurna

(Koni Pusat, 2003:36)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Gambar 1. Tes Kekuatan Otot Tungkai
(Koni pusat,2003)

2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Koni Pusat, (2003:22))

Tujuan : Untuk mengukur power tungkai dalam arah vertical.

Pelaksanaan :

Testi berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas.Lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut.Kemudian testi berdiri dengan bagian samping tubuhnya kearah tembok, dan salah satu lengan yang terdekat dengan tembok lurus ke atas, kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut kurang lebih 45°.Setelah itu testi berusaha melompat ke atas setinggi mungkin.Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu, testi segera menyentuhkan ujung jari dari salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki.Testi diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.

Skor :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

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

Tabel 3.Norma Kategori Power Otot Tungkai Putra.

NO	Nilai	Kategori
1	38-45	Kurang
2	46-52	Cukup
3	53-61	Baik
4	62-69	Baik Sekali
5	>70	Sempurna

(Koni Pusat, 2003:36)

Gambar 2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai
(Koni pusat,2003)

3. Tes Daya Tahan Otot Perut (Sumber : Koni (2003:20))

Tujuan : Untuk mengukur komponen daya taan otot perut.

Pelaksanaan :

Testi tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90°.Seorang pembantu memegang

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

erat-erat kedua pergelangan kaki tessti dan menekannya pada saat tssti mencoba untuk bangun.Testi berusaha bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku menyentuh pada kedua lutut dan kemudian dia kembali pada sikap semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang dan kontinu, sampai testi tak mampu mengangkat badannya lagi, perhatikan agar sikap tungkai selalu membentuk sudut 90° pada saat melakukan sit up.

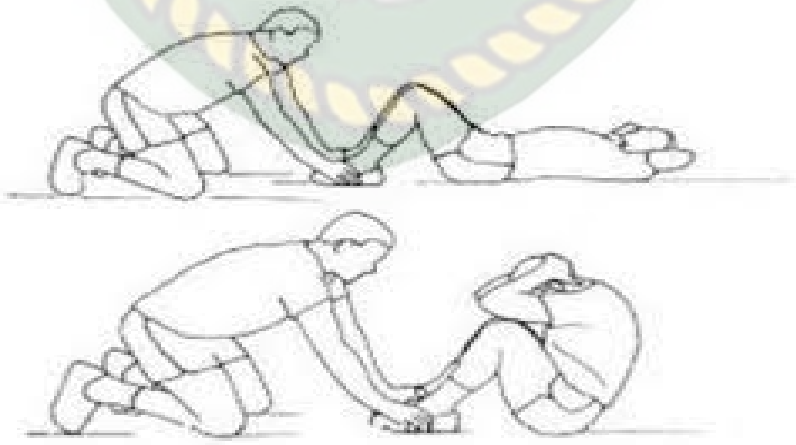
Skor :

Jumlah gerakan sit-up yang benar, yang dilakukan tessti.

Tabel 4. Normal Kategori Daya Tahan Otot Perut Putra

NO	Nilai	Kategori
1	20-29	Kurang
2	30-49	Cukup
3	50-69	Baik
4	70-89	Baik Sekali
5	>90	Sempurna

(Koni Pusat, 2003:36)



Gambar 3. Tes Daya Tahan Otot Perut
(Koni pusat,2003)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

4. Kelincahan *(Agility)*

Tes kelincahan dilakukan dengan tes shuttle run, dilakukan untuk memperoleh data berkaitan kecepatan perubahan posisi gerak. (Sumber : Koni Pusat, 2003:23).

Tujuan : Mengukur kelincahan dan koordinasi

Perlengkapan :

Stopwatch dan bidang datar selebar maksimal 15 meter.

Pelaksanaan :

Testi dibelakang garis start, dengan salah satu kaki diletakkan didepan. Pada aba-aba "ya" diberikan, tessti dengan segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian berputar lagi dan segera lari menuju garis awal.Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 meter.Tessti diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 (dua) kali.

Skor :

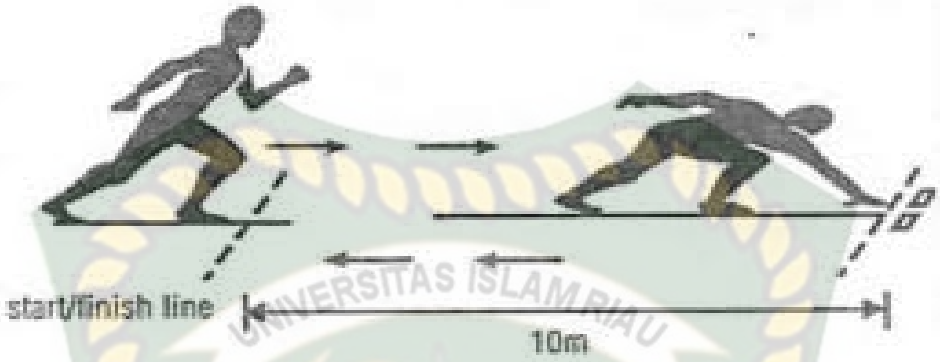
Waktu terbaik dari 2 x kesempatan, yang dicatat sampai 1/10 detik.

Tabel 5.Norma Kategori Kelincahan (shuttle run) Putra.

NO	Nilai	Kategori
1	17,7-17,2	Kurang
2	17,1-16,7	Cukup
3	16,6-16,1	Baik
4	16-15,6	Baik Sekali
5	<15,5	Sempurna

(Koni Pusat, 2003:36)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 4. Tes Kelincahan
(Koni pusat,2003)

5. Kelenturan *(fleksibility)* (Koni (2003:23))

Tes kelenturan *(fleksibility)* dilakukan dengan tes fleksibilitas.

Tujuan : Mengukur komponen fleksibilitas.

Perlengkapan : Pita ukuran, matras, dan alat pengukur fleksi (flexsometer).

Pelaksaan :

Testi berdiri di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur.Badan dibungkukkan 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 tessti dari 2 x percobaan yang diukur dalam cm.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 6. Norma Kategori Kelenturan (fleksibility) Putra.

NO	Nilai	Kategori
1	1-5	Kurang
2	6-11	Cukup
3	12-17	Baik
4	18-23	Baik Sekali
5	>23	Sempurna

(Koni Pusat,2003:36)

Gambar 5. Tes Kelenturan
(Koni pusat,2003)

6. Daya Tahan (tes lari 15 menit) (Sumber : Koni Pusat (2003:23))

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan *cardio vascular.*

Perlengkapan :*Stopwatch,* peluit, balok-balok kecil (ukuran 4x4 cm), lintasan track.

Pelaksanaan :

Testi berdiri di garis start. Pada aba-aba “ya” diberikan, tessti mulai berlari selama 15 menit, sampai waktu 15 menit telah berakhir dan peluit dibunyikan.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Skor :Jarak yang ditempuh oleh testi selama 15 menit dicatat dalam satuan meter, untuk kemudian dimodifikasi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.

Untuk perhitungan nilai digunakan rumus daya tahan dengan *VO2max* sebagai berikut :

$$VO2max = (\frac{(xmeter)}{(15)} - 133) \times 0{,}172 + 33{,}3$$

Tabel 7. Norma Kategori Daya Tahan Putra.

NO	Nilai	Kategori
1	<49	Kurang
2	50-52	Cukup
3	53-55	Baik
4	56-58	Baik Sekali
5	>59	Sempurna

(Koni Pusat, 2003:36)

E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan masalah penelitian ini, untuk mendapatkan informasi dan data pada penelitian maka peneliti mempergunakan metode penelitian meliputi:

1. Observasi

Teknik ini dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian.Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.

2. Kepustakaan

Kepustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literature di pustaka.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Tes dan Pengukuran

Teknik tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan (Arikunto, 2003:53). Kemudian dalam penelitian ini, teknik tersebut diberikan guna mengetahui kondisi fisik pemain futsal pada club futsal Tiki-Taka Fc Rengat.

F. Teknik Analisa Data

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitan, 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 kondisi fisik Atlet Futsal pada Klub Futsal Tiki-Taka Fc Rengat.

Memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes, dilakukan dengan cara menotasikan skor tes tersebut dengan norma penelitian yang ssesuai dengan jenis kelamin tessti pada cabang olahraga yang bersangkutan, sehingga diperoleh kedudukan kategori skor tersebut dan bobot nilainya. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 8. Konversi Nilai

NO	Kategori	Nilai
1	Sempurna	10
2	Baik Sekali	8
3	Baik	6
4	Cukup	4
5	Kurang	2

(Koni Pusat, 2003:24)

Menentukan nilai kondisi fisik :

Untuk menentukan nilai secara keseluruhan kondisi fisik atlet, dilakukan dengan cara

1. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut.Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas, dibagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik atlet dasar dari cabang olah raga yang bersangkutan.

   Contoh :$\frac{Total\ Konversi\ Nilai}{Jumlah\ Keseluruhan\ Tes}$

2. Hasil ini kemudian dinotasikan dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet, seperti dalam tabel berikut :

Tabel 9. Kategori Kondisi Fisik

NO	Nilai	Kategori
1	9,6-10	Sempurna
2	8,0-9,5	Baik Sekali
3	6,0-7,9	Baik
4	4,0-5,9	Cukup
5	2,0-3,9	Kurang

(Koni Pusat, 2003)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :