

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada pengukuran data secara objektif dan dianalisis menggunakan angka statistik. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan ABC *running* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint*. Sugiyono (2021:14) menyatakan, “Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data bersifat statistik.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penelitian kuantitatif sangat tepat digunakan untuk menguji hubungan sebab akibat melalui pengukuran yang sistematis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang terukur dan dapat diuji secara ilmiah.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui proses yang terencana dan terkontrol. Maksu (2020:67) menyatakan, “Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel dengan kondisi yang dikendalikan.” Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa penelitian eksperimen berfokus pada pemberian perlakuan tertentu untuk melihat perubahan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan tersebut.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest–posttest design. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan. Tahap awal penelitian dimulai dengan menentukan tujuan, merumuskan permasalahan, serta menyusun rencana pelaksanaan latihan ABC *running*. Peneliti kemudian terjun langsung ke lapangan untuk mengamati proses latihan dan mencatat perkembangan yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Setiap kegiatan latihan diamati secara sistematis guna memastikan bahwa perlakuan yang diberikan berjalan sesuai dengan rencana penelitian.

B. Desain Penelitian

Desain *one group pretest–posttest* merupakan desain penelitian yang menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Subjek penelitian diberikan tes awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan ABC *running*, dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Maksum (2020:70) menyatakan, “Desain *one group pretest–posttest* digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi dapat diamati secara langsung melalui perbandingan hasil tes awal dan tes akhir.

Kelebihan desain ini terletak pada kemampuannya dalam menggambarkan peningkatan kemampuan subjek setelah mendapatkan perlakuan secara terprogram. Perubahan hasil yang terjadi antara pretest dan posttest menjadi indikator adanya pengaruh latihan yang diberikan. Adapun bentuk gambarannya seperti berikut:

T1	X	T2
----	---	----

Gambar 3. 1: Desain Penelitian
Sumber : (Maksum, 2012)

Keterangan:

T1 = sebelum di beri perlakuan

X = perlakuan

T2 = sesudah diberi perlakuan

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian. Sugiyono (2021:126) menyatakan, “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari.” Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa populasi mencakup seluruh individu yang memiliki kesamaan karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di MTs Persis Sindangkasih. Subjek penelitian dipilih karena memiliki keterlibatan langsung dalam aktivitas lari *sprint* sehingga relevan dengan tujuan penelitian.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data penelitian. Sugiyono (2021:127) menyatakan, “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sampel harus mewakili populasi agar data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi sebenarnya.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler atletik pada nomor *sprint* di MTs Persis Sindangkasih yang berjumlah 10 orang.

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Karena instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini meliputi tes lari 100 meter dengan start jongkok, waktu diambil dengan menggunakan *stop watch* dengan waktu penelitian selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan (Giartama, 2018). Sebagai berikut :

- a. Tujuan tes : Untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* atlet ekstrakurikuler MTs Persis Sindangkasih
- b. Alat yang digunakan : *Start block*, *stop watch* dan *cones*.
- c. Prosedur tes : Area tes menggunakan lapangan tempat ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih. Petugas mengukur lintasan lapangan untuk di jadikan sebagai tempat tes dengan jarak 100 meter. Kemudian petugas menyiapkan *start block* dan *cones*.
- d. Subjek tes : Pertama, para peserta di bariskan untuk melakukan pemanasan statis. Kedua, setelah melakukan pemanasan statis para peserta melakukan jogging pemanasan sebanyak 3 putaran. Ketiga, para

peserta melakukan pemanasan dinamis dan dilanjut melaksanakan *abc running*. Kemudian para peserta melakukan percobaan menggunakan *start block* dengan ukuran peserta masing – masing. setelah itu, para peserta langsung melaksanakan tes lari dengan jarak 100 meter dan mengambil waktu dengan menggunakan *hand time (stop watch)*. Setelah melaksanakan tes, peserta melakukan jogging rileks sebanyak 2 putar dan melakukan *coolig down*.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang relevan.

Teknik pengumpulan data ini menggunakan *pretest – posttest*. *Pretest* mengumpulkan data sebelum tindakan dan *posttest* mengumpulkan data sesudah tindakan, dan melakukan tes sebanyak 2x untuk mengetahui data yang lebih akurat

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran melalui *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui pengaruh latihan *ABC running* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter. Metode ini digunakan agar perubahan kemampuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan dapat terlihat secara jelas dan objektif.

Sugiyono (2021:308) menyatakan, “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data.” Pernyataan tersebut menegaskan bahwa ketepatan dalam menentukan teknik pengumpulan data sangat berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian yang diperoleh.

Pretest dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan program latihan *ABC running*. Hasil tes awal digunakan sebagai dasar pembandingan untuk melihat perkembangan kemampuan akselerasi dan kecepatan siswa. Maksum (2020:78) menyatakan, “*Pretest* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal subjek sebelum diberikan perlakuan.” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa tes awal berfungsi sebagai gambaran kemampuan dasar siswa.

Posttest dilaksanakan setelah program latihan selesai untuk mengetahui peningkatan kemampuan yang terjadi. Arikunto (2020:137) menyatakan, “Posttest dilakukan untuk mengetahui hasil setelah perlakuan diberikan sehingga dapat dilihat perubahan yang terjadi.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tes akhir digunakan untuk mengukur keberhasilan latihan yang telah diberikan.

Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan, menggunakan tes lari *sprint* 30 meter dengan start jongkok dan pencatatan waktu menggunakan stopwatch. Data yang diperoleh digunakan untuk melihat peningkatan akselerasi dan kecepatan lari siswa sesuai dengan tujuan penelitian.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses pengolahan data yang telah diperoleh untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Sugiyono (2021:207) menyatakan, “Analisis data merupakan kegiatan mengelompokkan data, mentabulasi, menyajikan, serta melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa analisis data bertujuan untuk menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah dikumpulkan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS. Pengujian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Data dinyatakan tidak normal apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians data. Pengujian dilakukan menggunakan *One Way Anova* dengan bantuan SPSS. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Data dinyatakan tidak homogen apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan ABC *running* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint*. Pengujian menggunakan uji t sampel berpasangan (paired sample t-test) karena membandingkan hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama.

Kriteria pengambilan keputusan:

Nilai signifikansi (p) $> 0,05$ menunjukkan tidak terdapat pengaruh.

Nilai signifikansi (p) $< 0,05$ menunjukkan terdapat pengaruh.

Hasil analisis tersebut digunakan untuk mengetahui apakah latihan ABC *running* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih sesuai dengan tujuan penelitian.