

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Mengetahui teknik start jongkok yang memberikan pengaruh terbaik pada jarak lari 30 meter.

#### **B. Tempat dan Waktu penelitian**

1. Tempat Pengambilan Data Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Rawamangun Jakarta Timur. Beralamat di jalan pemuda 10 Rawamangun Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan 29 juni 2017. Penelitian ini dilakukan selama 1 hari.

#### **C. Metodologi Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode deskriptif analisis yaitu melakukan tes lari 30 meter pada anggota klub Rawamangun Atletik Center.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jarak kaki depan dengan starting line sedangkan variabel terikatnya adalah lari 30 meter.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya<sup>1</sup>. Adapun populasi yang peneliti gunakan yaitu atlet atletik pada Perkumpulan Atletik Puspur Jaya dengan jumlah 38 orang.

##### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari populasi<sup>2</sup>. Apabila yang peneliti gunakan seluruh atlet PA Puspur Jaya sebagai populasi maka peneliti akan menggunakan atlet sprinter pada klub PA Puspur Jaya sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel adalah teknik purposiv sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Pusrpositive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu.<sup>3</sup> Maka dari itu pertimbangan tersebut adalah sebagai berikut:

---

<sup>1</sup> Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. (Alfabeta, Bandung, 2010). h. 215

<sup>2</sup> *Ibid.*, h. 215

<sup>3</sup> *Ibid.*, h. 218

- a. Terdaftar pada klub Perkumpulan Atletik Puspor Jaya
- b. Pelari jarak pendek (*sprinter*)
- c. Laki-laki
- d. Bersedia terlibat dalam penelitian yang dilaksanakan
- e. Berjumlah 10 orang

#### **E. Instrument Penelitian**

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes lari 30 meter . dilakukan sebanyak 3 kali dengan posisi kaki depan yang berbeda. Penggunaan instrument penelitian ini disesuaikan dengan keadaan sampel, tempat dan waktu penelitian.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tes lari 30 meter. Tes dilakukan sebanyak 3 kali, dengan posisi kaki depan yang berbeda-beda.

Alat alat yang dibutuhkan:

1. *Track* (lintasan lari)

2. *Start block*

3. *Stopwatch*

4. Kamera

5. Alat tulis

Petugas :

1. Pencatat Waktu (timer)

2. Pengawas lintasan

## **G. Teknik Pengolahan Data**

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan teknik Mean, Modus dan Median, dengan rumus sebagai berikut.

### **a. Rumus Mean**

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 \dots + x_n}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^n X_i$$

Ket :  $x_1 + x_2 + x_3 \dots + x_n$  = nilai data

N = banyaknya data

### **b. Rumus Modus**

$$M_o = L + i \frac{b_1}{b_1 + b_2}$$

Ket : L = tepibawah kelas yang memiliki frekuensi tertinggi

i = interval kelas

$b_1$  = frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval terdekat sebelumnya.

### c. Rumus Median

a) Jika n ganjil,  $Me = Q_2 = \frac{x_{n+1}}{2}$ ,

b) Jika n genap,  $Me = Q_2 = \frac{\frac{x_{\frac{n}{2}}}{2} + \frac{x_{\frac{n}{2}+1}}{2} + 1}{2}$