

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017
2. Untuk mengetahui profil *mental skills* atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian dan Pengambilan data dilakukan di GOR Bola Voli Ragunan dan lintasan atletik kompleks Sekolah Atlet Ragunan, Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal April - Juni 2017.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survei, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan item tes terdiri dari:

- a. Lari cepat 60 meter,
- b. *Pull up* selama 60 detik untuk putera dan gantung siku tekuk untuk puteri,
- c. *Sit up* selama 60 detik,
- d. *Vertical jump*,
- e. Lari sejauh 1200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri¹.

Sedangkan untuk *mental skills* menggunakan angket *mental skills* yang disusun berdasarkan buku karangan James E. Loehr yang berjudul *Mental Toughness Training For Sports* yang diberikan kepada atlet bola voli puteri PPLP DKI Jakarta dan atlet bola voli puteri Ragunan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan mentalnya dengan memilih salah satu jawaban dari pernyataan dalam angket tersebut.

Metode penelitian dalam penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kilas peristiwa pada masa sekarang² Sedangkan metode survey adalah penyelidikan yang di adakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan keterangan secara factual, baik intuisi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah.³

¹ Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2011) h.47

² Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2009)h.54

³ Ibid., h.56

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta yang berjumlah 26 orang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 13 orang atlet putri dan 13 orang atlet putra.

E. Instrumen Penelitian

1. Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian untuk mendapatkan hasil dari kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan item tes dan instrumen penelitian sebagai berikut:

a. Lari Cepat 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta. Alat dan fasilitas yang digunakan dalam tes ini adalah:

- a) Lintasan lurus datar dan tidak licin berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- b) Bendera *start*
- c) *Cone*

- d) *Stopwatch*
- e) Formulir tes
- f) Alat tulis
- g) Meteran

b. *Pull up* selama 60 detik untuk putera dan gantung siku tekuk untuk puteri,

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu peserta tes. Sedangkan alat yang digunakan pada tes ini adalah:

- a) Palang tunggal
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir tes dan alat tulis

c. *Sit up* selama 60 detik,

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Adapun alat yang digunakan dalam tes ini adalah:

- a) Matras
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir Penilaian
- d) Alat tulis

d. *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak peserta tes. Sedangkan alat yang digunakan untuk melakukan tes *vertical jump* ini adalah sebagai berikut:

- a) *Standing board jump*
- b) Bubuk kapur
- c) Formulir tes dan alat tulis

e. Lari sejauh 1200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru peserta tes. Sedangkan alat dan fasilitas yang digunakan dalam tes ini adalah:

- a) Lintasan lari
- b) *Stopwatch*
- c) Peluit
- d) Formulir dan alat tulis
- e) Alat dokumentasi

Berikut adalah kisi-kisi penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia:

Tabel 1. Kisi-kisi penilaian TKJI kelompok putera

NILAI	ITEM TES				
	LARI CEPAT 60 METER	PULL UP	<i>SIT UP</i>	<i>VERTICAL JUMP</i>	LARI 1000 METER
5	≤ 7,2 detik	≥ 19x	≥ 41x	≥ 73 cm	≤ 3'14"
4	7,3 - 8,3 detik	14 - 19x	30 - 40x	60 - 72 cm	3'15" - 4'25"
3	8,4 - 9,6 detik	9 - 13x	21 - 29x	50 - 59 cm	4'26" - 5'12"
2	9,7 - 11,0 detik	5 - 8x	10 - 20x	39 - 49 cm	5'13" - 6'33"
1	≥ 11, 1 detik	≤ 4x	≤ 9x	≤ 38cm	≥ 6'34"

Tabel 2. Kisi-kisi penilaian TKJI kelompok puteri

NILAI	ITEM TES				
	LARI CEPAT 60 METER	GANTUNG TAHAN SIKU	<i>SIT UP</i>	<i>VERTICAL JUMP</i>	LARI 1000 METER
5	≤ 8,4 detik	≥ 40 detik	≥ 29	≥ 50 cm	≤ 3'52"
4	8,5 - 9,8 detik	20 – 39	20 - 28x	39 - 49 cm	3'53" - 4'56"
3	9,9 - 11.4 detik	8 - 19 detik	10 - 19x	31 - 38 cm	4'57" - 5'58"
2	11,5 - 13,4 detik	2 - 7 detik	3 - 9x	23 - 30 cm	5'59" - 7'23"
1	≥ 13,5 detik	≤ 2 detik	≤ 2	≤ 22 cm	≥ 7'24"

Sedangkan norma penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Klasifikasi penilaian TKJI

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali

2. *Mental Skills*

Instrumen penelitian dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen penelitian berupa angket atau kuisisioner yang bersifat tertutup, yaitu kuisisioner yang telah disediakan pilihan jawabannya sehingga responden tinggal memilih.⁴ Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah :

1. Angket yang bersifat tertutup yaitu kuesioner *mental skills* dari Loehr.⁵ Kuesioner ini menggunakan Skala Likert untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena gejala sosial yang terjadi. Pertanyaan atau pernyataan akan dijawab oleh responden berbentuk skala likert yang mempunyai gradasi

⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006)h. 152

⁵ *Ibid.*, h. 161.

dan sangat positif sampai sangat negatif. Kisi-kisi dari angket tersebut yaitu:

Tabel 4. Kisi-Kisi Angket *Mental Skills*

No.	Aspek	Pernyataan Favorable (+)	Pernyataan Unfavorable (-)
1.	Kepercayaan Diri	8, 22, 36	1, 15, 29
2.	Kontrol Energi Negatif	37	2, 9, 16, 23, 30
3.	Konsentrasi	10 dan 17	3, 24, 31, 38
4.	Kemampuan Visualisasi dan Imajeri	4, 11, 18, 32, 39	25
5.	Motivasi	5, 12, 19, 26, 40	33
6.	Energi Positif	6, 13, 27, 34, 41	20
7.	Kontrol Perilaku	7, 21, 28, 35, 42	14

Pernyataan Favorable adalah pernyataan yang positif, sedangkan Unfavorable adalah pernyataan yang negatif. Skor soal favorable dimulai dari angka 5, 4, 3, 2, 1. Dan soal unfavorable dimulai dari angka 1, 2, 3, 4, dan 5.

- Keterangan skor :

Favorable : 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (selalu)

Unfavorable : 5 (tidak pernah), 4 (jarang), 3 (kadang-kadang), 2 (sering), 1 (selalu)

2. Alat tulis
3. Alat untuk menghitung data
4. Alat dokumentasi

F. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara:

1. Kebugaran Jasmani

Sebelum sampel melakukan tes kebugaran dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari beberapa jenis tes, peneliti menyiapkan formulir untuk mencatat hasil tes, formulirnya sebagai berikut:

Tabel 5. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1	Lari 60 meter			
2	<i>Pull-Up</i> /Gantung tahan siku			
3	<i>Sit-Up</i>			
4	<i>Vertical-Jump</i>			
	Tinggi Raihan : cm			
	Loncatan 1 : cm			
	Loncatan 2 : cm			
	Loncatan 3 : cm			
5	Lari 1000 / 1200 meter			
JUMLAH NILAI				
KLASIFIKASI				

2. *Mental Skills*

- a. Menyiapkan angket *mental skills* yang disusun berdasarkan buku karangan James E. Loehr yang berjudul *Mental Toughness Training For Sports*.
- b. Melakukan validasi angket oleh ahli Psikologi Olahraga (*expert judgement*)
- c. Menghubungi dan mendatangi atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta yang akan menjadi obyek penelitian dengan membawa surat penelitian dari Fakultas Ilmu Olahraga.
- d. Pengisian angket oleh atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta.

G. Teknik Analisa Data

Teknik yang digunakan untuk mengolah data adalah teknik statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Teknik statistik deskriptif yang digunakan yaitu menjumlahkan dari setiap hasil tes yang digunakan dan akan diberikan kesimpulan untuk mengetahui hasil dari item-item tes.

1. Kebugaran Jasmani

Sumber data penelitian adalah data primer dari atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta tahun 2017. Setelah seluruh atlet melakukan 5 item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, selanjutnya peneliti :

- a. Menentukan nilai setiap item tes dengan panduan kisi-kisi penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.
- b. Menjumlahkan seluruh hasil penilaian dari setiap item tes.
- c. Mengklasifikasikan hasil dari keseluruhan item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.
- d. Memprosentasekan keseluruhan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

2. *Mental Skills*

Sumber data penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh dari atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta. Setelah semua data dari pengisian angket terkumpul, kemudian peneliti :

- a. Menghitung rata-rata jawaban tiap pernyataan yaitu dengan cara menghitung jumlah nilai dari setiap pernyataan dibagi jumlah responden, kemudian dikalikan 100% dengan rumus:

$$r = \frac{\sum X}{N} \times 100\%$$

ket:

r = Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah dari setiap butir pertanyaan

N = Jumlah responden

- b. Menghitung jawaban masing-masing responden dari setiap butir pernyataan dan menentukan prosentasenya.
- c. Menghitung prosentase hasil jawaban dari setiap dimensi.