

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Bentuk, Rancangan Penelitian

1. Metode Penelitian

Suatu penelitian memerlukan metode, karena dengan menggunakan metode penelitian itu sendiri akan terlaksana dengan efektif. Metode merupakan cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengadakan penelitian ini untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan pengertian penelitian deskriptif menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Sugiyono (2010:2) menjelaskan metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Menurut Sugiyono (2010: 2) menjelaskan metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sedangkan menurut Heri Jauhari (2010: 34) adalah metode yang menggambarkan sebuah peristiwa, benda, dan keadaan dengan sejelas-jelasnya tanpa memengaruhi objek yang ditelitinya. Sedangkan Sukamadinata, (2012: 52) mengatakan bahwa “metode penelitian merupakan rangkaian atau cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pernyataan dan isi-isu yang di hadapi.

Menurut Hadari Nawawi (2012:77) dikatakan bahwa penggunaan metode yang tepat dimaksudkan untuk:

- 1) Menghindari cara pemecahan masalah dan cara berfikir yang spekulatif dalam mencari kebenaran ilmu, terutama dalam bidang ilmu sosial yang variabelnya sangat dipengaruhi oleh sikap subyektivitas manusia-manusia yang mengungkapkannya.

- 2) Menghindari cara pemecahan masalah/cara yang tidak menguntungkan bagi perkembangan ilmu yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan yang modern.
- 3) Meningkatkan sifat obyektivitas dalam menggali kebenaran pengetahuan yang tidak penting artinya secara teoritis, tetapi juga sangat besar pengaruhnya terhadap kegunaan hasil penelitian di dalam kehidupan manusia.

Sehingga dari pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa metode adalah cara yang ditempuh untuk memecahkan suatu masalah yang teliti. Berdasarkan judul diatas penelitian ini merupakan metode deskriptif dengan menggunakan jenis penelitian korelasi. Metode deskriptif adalah penelitian yang berupa menggambarkan suatu fenomena atau kejadian apa adanya berdasarkan fakta yang terjadi pada saat penelitian berlangsung.

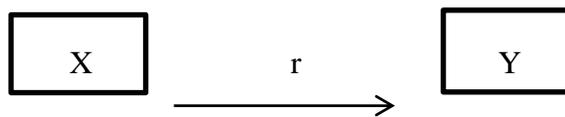
Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini akan mendeskriptifkan daya ledak otot tungkai dan lompat jauh gaya jongkok siswa putri dalam beberapa kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

2. Bentuk Penelitian

Berdasarkan dari judul penelitian yaitu: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang. Maka bentuk dari penelitian ini yaitu studi korelasi atau studi hubungan antar dua variabel. Suharsimi Arikunto, (2010: 4) penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini lebih penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkan sesuai dengan tujuan penelitian. Sugiyono, (2012: 103), penelitian korelasional adalah berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel dan tingkat hubungannya.

3. Rancangan Penelitian

Pemilihan bentuk penelitian ini didasarkan pada pertimbangan tertentu antara lain sesuai dengan masalah, tujuan dan jenis variasi gejala yang hendak di teliti, disamping itu agar mendapat informasi yang objektif mengenai hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang.



Gambar 3.1 Paradigma Sederhana

(sumber: Sugiyono, 2016: 42)

X = Variabel Bebas (*independent*) = Daya Ledak Otot Tungkai

Y = Variabel Terikat (*dependent*) = Lompat Jauh Gaya Jongkok

R = Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah sekumpulan objek yang memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Hamid Darmadi (2011: 14) mengatakan bahwa: populasi adalah keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama, populasi dapat terdiri dari orang, benda, kejadian, waktu dan tempat dengan sifat dan ciri yang sama. Sedangkan Marzuki (2009: 20) mengatakan bahwa: “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi perhatian pengamatan dan penyedia data”

Sedangkan populasi menurut Suharsimi Arikunto (2010 :173) adalah keseluruhan subjek penelitian. Kemudian menurut Heri Jauhari (2010:41) adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi perhatian pengamatan dan penyedia data.

Populasi dalam penelitian merupakan merupakan wilayah yang ingin di teliti oleh peneliti. Seperti menurut Sugiyono (2011 : 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek subjek yang mempunyai kualitas kriteria tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009). Sedangkan Zuldafrial, (2009: 69) mengemukakan bahwa populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan manusia benda-benda dan gejala-gejala yang dapat dijadikan segala sumber data dan peneliti.

Penelitian ini menggunakan populasi semua siswa putri kelas VIII SMP Negeri Ketapang Kabupaten Ketapang.

Tabel 3.1 Distribusi populasi siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang.

NO	KELAS	POPULASI SISWA PUTRI	JUMLAH
1.	VIII A	10	10
2.	VIII B	12	12
3.	VIII C	14	14
	JUMLAH	36	36

Sumber : TU SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:174) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Heri Jauhari (2010:41) adalah bagian dari populasi, kata sampel bisa dipadankan dengan contoh atau

wakil. Kemudian menurut Hamid Darmadi (2011: 14) sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan objek penelitian. Berdasarkan dua pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebuah kelompok populasi atau sebagian wakil populasi yang diteliti.

Menurut H. M. Sukardi, (2019: 69) sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data. Syarat yang paling penting untuk pengambilan sampel ada dua macam, yaitu jumlah sampel yang mencukupi dan profil sampel yang dipilih harus mewakili. Mengenai beberapa banyaknya sampel dari jumlah populasi yang diteliti, maka subjek kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dari pendapat di atas, bahwa sampel adalah merupakan bagian dari populasi yang akan menjadi sumber data yang sesungguhnya untuk memenuhi karakteristik populasi dalam penelitian.

Dalam penelitian ini jumlah populasi adalah sebesar 36 orang siswa putri, dikarenakan jumlah populasi kurang dari seratus maka, seluruh populasi diambil semua dan ditetapkan menjadi sampel, maka peneliti ini merupakan penelitian populasi atau total *sampling*.

Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang berjumlah 36 siswa.

C. Teknik dan Alat Pengumpul Data

1. Teknik Pengumpul Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang akan diteliti. Artinya, teknik pengumpulan data memerlukan langkah yang strategis dan juga sistematis untuk mendapatkan data yang valid dan juga sesuai dengan kenyataannya.

Selain itu, teknik atau metode pengumpulan data ini biasanya digunakan untuk peneliti demi mengumpulkan data yang merujuk pada

satu kata abstrak yang tidak diwujudkan dalam benda, tetapi hanya dapat dilihat penggunaannya. Misalnya adalah melalui angket, wawancara, pengamatan, uji atau tes, dokumentasi, dan lain sebagainya.

Dilakukannya pengumpulan data untuk penelitian agar data dan teori yang ada di dalamnya valid dan juga sesuai kenyataan, sehingga peneliti harus benar-benar terjun langsung dan mengetahui teknik pengumpulan data tersebut. Dengan demikian, peneliti akan mengetahui validitas atau kebenaran konsep penelitiannya.

Secara umum, teknik pengumpulan data ini digunakan peneliti untuk dapat mengumpulkan data atau informasi berdasarkan fakta pendukung yang ada di lapangan demi keperluan penelitian dan teknik yang dilakukan sangat ditentukan oleh metodologi penelitian yang dipilih oleh peneliti itu sendiri.

Di dalam melakukan teknik pengumpulan data atau proses mengumpulkan data, keberadaan instrumen penelitian menjadi bagian yang sangat integral dan termasuk ke dalam komponen metodologi penelitian karena instrumen penelitiannya berupa alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, dan menyelidiki masalah yang diteliti.

Tentu saja, keberadaan instrumen tersebut akan membantu berbagai penelusuran terhadap gejala yang ada pada penelitian sehingga dapat digunakan untuk membuktikan kebenaran atau untuk menyanggah berbagai hipotesis. Oleh sebab itu, instrumen yang digunakan harus memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

Sebelum memulai melakukan teknik pengumpulan data, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu:

1. Data biasanya sudah ditentukan oleh beberapa variabel penelitian. Ketika semua data terkumpul, langkah berikutnya adalah mengolah data, sehingga data yang dikumpulkan memiliki arti karena diolah dengan sistematis.

2. Data yang sudah diolah tersebut dipakai dan dipilih berdasarkan data yang berhubungan atau relevan dengan konsep, kejadian, atau objek penelitian. Datanya bisa berbentuk huruf, angka, simbol, gambar, dan lainnya.
3. Setelah itu, pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian yang diungkap dalam bentuk hipotesis yaitu jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian.
4. Data yang sudah dikumpulkan ditentukan oleh berbagai variabel yang ada di dalam hipotesis dan dikumpulkan dalam bentuk sampel yang sudah ditentukan sebelumnya dan sampelnya digunakan untuk menganalisis sasaran penelitian.

Dalam mengadakan penelitian diperlukan teknik dan alat pengumpulan data yang tepat agar pemecahan masalah dapat mencapai tingkat validitas yang memungkinkan diperoleh hasil yang objektif. Adapun teknik pengumpul data dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran yang di sertai dengan instrument tes.

Supaya data yang di hasilkan merupakan data yang valid serta realibel, maka diperlukan teknik serta alat pengumpulan data yang baik. Menurut Hadari Nawawi, (2006: 94) ada enam teknik pengumpulan data yaitu:

- 1) Teknik observasi langsung
- 2) Teknik observasi tidak langsung
- 3) Teknik komunikasi langsung
- 4) Teknik komunikasi tidak langsung
- 5) Teknik pengukuran
- 6) Teknik documenter / bibliografi

a. Pengertian Tes

Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data (Widiastuti, 2017: 2). Sedangkan menurut (Ismaryati, 2002: 1) "Tes adalah instrument

atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek”. Sebuah tes haruslah valid, yang berarti mengukur apa yang seharusnya diukur dan haruslah terpercaya yang berarti dapat diulang berkali-kali.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:67) “tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan cara dan aturan-aturan yang telah ditentukan”. Maka bisa diartikan tes merupakan wadah atau alat yang digunakan untuk membantu dalam proses pengukuran.

Tes menurut Arikunto (2012 : 67) adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Tes menurut Yusuf (2015 : 93) adalah “suatu prosedur yang spesifik dan sistematis untuk mengukur tingkah laku seseorang; atau suatu pengukuran yang bersifat objektif mengenai tingkah laku seseorang, sehingga tingkah laku tersebut dapat digambarkan dengan bantuan angka, skala atau dengan sistem kategori.”

Tes menurut Uno (2012 : 111) merupakan seperangkat rangsangan (stimuli) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapatkan jawaban-jawaban yang menjadi dasar bagi penetapan skor angka. Beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tes adalah prosedur yang spesifik dan sistematis yang diberikan kepada seseorang digunakan untuk mengukur sesuatu. Tes dibuat secara tersusun berurutan mulai dari tingkatan kategori mudah sampai kategori yang sulit. Tes digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam menguasai materi yang telah disampaikan oleh guru pada aspek kognitif.

b. Pengertian Pengukuran

Pengukuran adalah skor kuantitatif atau dalam bentuk angka yang berasal dari tes (Widiastuti, 2017: 2). Sedangkan menurut

(Ismaryati, 2002: 1) “Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif”.

Pengukuran menurut Arifin (2011 : 4) adalah suatu proses atau kegiatan untuk menentukan kuantitas sesuatu.

Pengukuran menurut Yusuf (2015 : 10) merupakan suatu prosedur penerapan angka atau simbol terhadap atribut suatu objek atau kegiatan maupun kejadian sesuai dengan aturan-aturan tertentu. Pengukuran menurut Zainul (1997 : 5) diartikan sebagai pemberian angka kepada suatu atribut atau karakteristik tertentu yang dimiliki oleh orang, hal atau objek tertentu menurut aturan atau formulasi yang jelas.

Beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pengukuran adalah suatu proses atau kegiatan untuk memberikan angka atau simbol menurut aturan atau formulasi yang jelas. Kegiatan pengukuran dilakukan dengan suatu alat ukur seperti tes atau non tes. Alat ukur yang digunakan harus memiliki kriteria yang baik.

2. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Atau *Standing Broad Jump Test*.

Tes daya ledak dilakukan dengan cara testee berdiri di belakang garis tolakan dengan posisi kaki selebar bahu. Persiapan untuk melompat, testee mengayun kedua lengan ke belakang dan menekuk kedua lutut (fleksio sendi lutut). Lompatan dilakukan secara simultan dan bersamaan dengan pelurusan kedua lutut (ekstensi sendi lutut) dan disertai ayunan lengan ke depan ke arah depan.

Pelaksanaan tes dilakukan 3 kesempatan. Adapun perhitungan dengan mengukur jauhnya jarak antara pendaratan kaki dengan garis tolakan. Hasil tertinggi dari ketiga tes merupakan skor yang diperoleh masing-masing testee

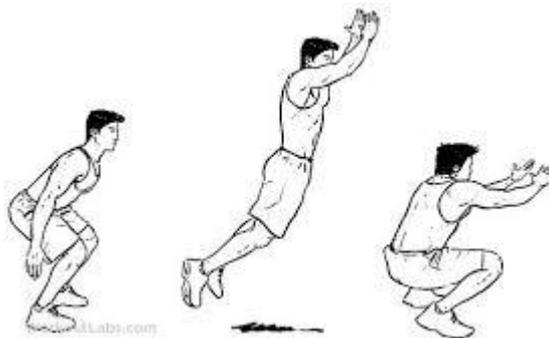
Sarana prasarana yang digunakan:

1. Rol meter,
2. Garis pembatas awalan lompatan,
3. Cangkul,
4. Kayu atau bilah perata pasir bak lompat,
5. Bak lompat.

Validitas menurut S Nasution (2006:74) adalah alat pengukur dikatakan valid jika alat itu mengukur apa yang harus diukur oleh alat itu. Meter valid karena mengukur jarak, timbangan valid karena mengukur berat. Bila timbangan tidak mengukur berat tetapi hal yang lain maka timbangan itu tidak valid.

Reliabilitas menurut S Nasution (2006:77) adalah suatu alat pengukur dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menyatakan hasil yang sama. Alat yang reliabel secara konsisten memberi hasil ukur yang sama.

Validitas dan Reliabilitas daya ledak otot tungkai menurut Aahper (1965:174) dalam Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007:174) adalah Validitas sebesar 0,607 dan Reliabilitas sebesar 0,963.



Gambar 3.2 Daya ledak otot tungkai

Sumber : Johannson (2014:23)

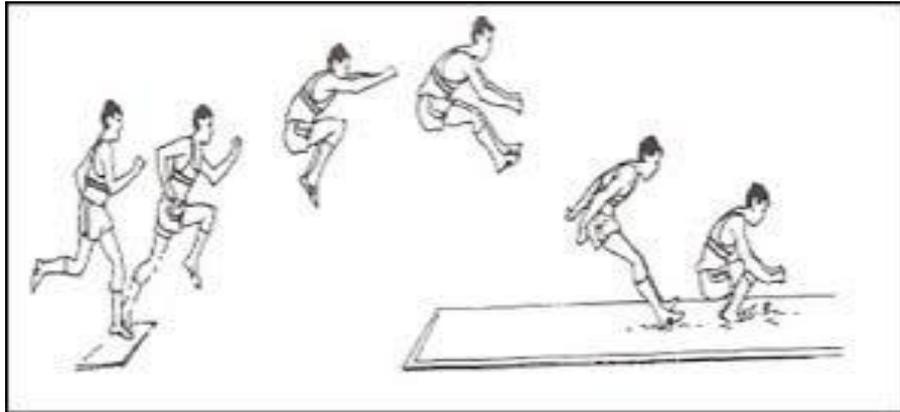
2. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pelaksanaan tes lompat jauh dilakukan dengan secara testee melompat pada bak lompat diawali dengan lari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Pelaksanaan dilakukan dengan 3 kali kesempatan. Pengukuran hasil lompatan adalah diukur pada papan tolak sampai dengan batas awal pendaratan yang terdekat dengan papan tolak, sesuai dengan peraturan yang berlaku dengan lompat jauh. Hasil terbaik dari ketiga pelaksanaan tes lompat jauh merupakan skor yang diperoleh masing-masing testee.

Menurut Eddy Purnomo (2011:96), dalam lompat jauh gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.

Validitas menurut S Nasution (2006:74) adalah alat pengukur dikatakan valid jika alat itu mengukur apa yang harus diukur oleh alat itu. Meter valid karena mengukur jarak, timbangan valid karena mengukur berat. Bila timbangan tidak mengukur berat tetapi hal yang lain maka timbangan itu tidak valid.

Reliabilitas menurut S Nasution (2006:77) adalah suatu alat pengukur dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menyatakan hasil yang sama. Alat yang reliabel secara konsisten memberi hasil ukur yang sama. Sarana dan prasarana yang digunakan 1. Roll meter, 2. Balok tumpuan, 3. Cangkul, 4. Kayu atau bilah perata pasir bak lompat, 5. Bak lompat jauh.



Gambar 3.3 Lompat jauh gaya jongkok

Sumber : IAAF (2000:90)

D. Uji Keabsahan Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian (Sugiyono : 2007). Suatu alat ukur disebut valid apabila alat itu mengukur secara tepat. Valid tidak nya suatu alat pengukuran itu bergantung pada pertimbangan untuk apa dan untuk siapa alat yang digunakan.

Uji validitas item yaitu pengujian antar hadap kualitas item-itemnya yang bertujuan untuk memilih item-item yang benar-benar telah selaras dan sesuai dengan faktor yang telah di selidiki. Cara perhitungan uji coba validitas item yaitu dengan cara mengkorelasi skor tiap itemnya dengan skor total item. Validitas data adalah seberapa jauh alat dapat mengungkap data dengan benar gejala atau sebagian gejala yang hendak diukur, artinya siswa tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validasi tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran.

Rumus yang dipergunakan :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan

r_{xy} : Koefisien validitas

N : Banyaknya subjek

X : Nilai pembanding

Y : Nilai dari instrument yang akan dicari validitasnya.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat memberikan data sesuai dengan kenyataan. Reliabilitas instrument dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan dan skortes. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup banyak dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2006:17). Untuk menguji reliabilitas instrument dengan menggunakan rumus :

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Keterangan :

R_{11} = Reliabilitas instrument

k = Banyaknya butir pertanyaan

S_i = Varian total

S_t = Jumlah varian butir

E. Prosedur Penelitian

Langkah pertama yang harus dilakukan yaitu langkah persiapan. Pada langkah persiapan, peneliti harus menyiapkan secara sistematis agar pekerjaan penelitian dapat lancar dan memecahkan permasalahan penelitian. Langkah-langkah yang harus dilakukan oleh peneliti adalah :

a. Tahap Persiapan

1. Melakukan observasi ke lapangan.
2. Membuat instrumen penelitian untuk mengupulkan data dari daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang.
3. Mempersiapkan perangkat dan instrumen penelitian.
4. Melaksanakan validasi isi dengan meminta bantuan validator untuk memvalidasi perangkat dan instrumen penelitian.
5. Merevisi perangkat dan instrumen penelitian berdasarkan hasil validasi ahli.
6. Mengurus surat-surat izin yang diperlukan dari lembaga (IKIP-PGRI Pontianak).

b. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan selesai dilakukan dan telah terpenuhi, maka tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan yang antara lain:

1. Memberikan contoh Tes Loncat Jauh Tanpa Awalan Atau *Standing Broad Jump Test*.
2. Memberikan perlakuan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang antara Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Atau *Standing Broad Jump Test* terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok.

c. Tahap Akhir

Tahap akhir ini dilakukan setelah pelaksanaan penelitian selesai dilakukan. Tahap akhir dalam penelitian ini meliputi:

1. Mengolah data hasil dari test akhir dengan uji statistik yang sesuai.
2. Mendeskripsikan dan menganalisis hasil data yang diperoleh.

3. Membuat kesimpulan untuk menjawab masalah penelitian dan menyusun laporan penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam proses penelitian, sebab dari analisis yang dilakukan tersebut peneliti dapat mengambil kesimpulan atas apa yang dilakukan. Oleh karena itu, peneliti harus memperhatikan langkah-langkah analisis data. Teknik analisis data ini menggunakan teknik statistik.

a. Menghitung T-Skor

Hasil perhitungan data tidak langsung dibuat perhitungan karena diperoleh satuan ukur yang berbeda menurut Burhan, N (2009:95).

Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$T - score = 50 \pm \frac{X - M}{SD} \times 10$$

Keterangan :

T-score : Nilai yang digunakan dari skor mentah yang menggunakan angka 50 dan SD 10 (nilai standar)

X : Skor mentah dari hasil tes dan pengukuran (angka dasar)

M : Mean (rata – rata hitung)

SD : Standar deviasi, yaitu besarnya penyimpangan dari mean.

Langkah – langkah untuk menghitung T-score sebagai berikut:

1) Menghitung mean (M)

Dengan rumus

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

2) Menghitung standar deviasi (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N}} =$$

b. Menghitung Korelasi Product Moment

Dalam menghitung koefisien yang mengetahui tingkat hubungan variabel bebas yaitu Daya Ledak Otot Tungkai (X) dengan variabel terikat yaitu Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) memakai teknik statistic korelasi product moment dikemukakan oleh Burhan Nurgiyantoro, dkk (2009: 133).

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

R_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat.

N = Jumlah kasus (subyek)

$\sum X$ = Jumlah variabel bebas

$\sum Y$ = Jumlah variabel terikat

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat setiap dari masing – masing variabel bebas

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dari variabel terikat.

$(\sum X)^2$ = Kuadrat jumlah variabel X.

$(\sum Y)^2$ = Kuadrat jumlah variabel Y.

$\sum XY$ = Jumlah perkalian setiap kasus variabel X dan Y.

G. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Ketapang Kabupaten Ketapang.

Tabel 3.2 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2020 – 2023 Bulan –Ke			
		Bulan Januari – Desember Tahun 2020	Bulan Januari – Desember Tahun 2021	Bulan Januari – Desember Tahun 2022	Bulan Januari – Mei Tahun 2023
1	Pengajuan Outline				
2	Konsultasi Desain Penelitian				
3	Seminar Desain Dan Perbaikan Hasil Penelitian				
4	Kosultasi Skripsi				

Jadwal penulisan skripsi direncanakan mulai bulan April tahun 2020/2022, yaitu mulai pengajuan outline hingga ujian desain penelitian Agustus tahun 2020. Jadwal ini disusun dengan maksud untuk memotivasi peneliti dalam menyelesaikan penulisan desain penelitian yang bersifat tidak tetap. Ini berarti jadwal sewaktu-waktu dapat berubah sesuai dengan keadaan dilapangan, dan hasil konsultasi serta arahan dari pembibing demi terselesainya penulisan skripsi ini.

