

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan besar otot hamstring dengan kecepatan lari pada anak-anak SD. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasi, dengan desain *cross sectional* dan untuk pengumpulan data-data pada penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah SD Tlogo Kasihan Bantul Yogyakarta. Dan penelitian ini akan dilakukan pada bulan November 2013.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD

2. Sampel

Sampling dalam penelitian ini menggunakan sistem total sampling yaitu seluruh siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD yang telah diukur otot hamstringnya dan yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Kriteria penelitian ada 2 yaitu kriteria inklusi dan eksklusi:

a. Kriteria inklusi:

- i. Anak-anak kelas 5 dan 6 SD
- ii. Laki-laki dan perempuan.

b. Kriteria eksklusi:

- i. Anak-anak yang sedang sakit.
- ii. Tidak hadir pada saat penelitian.
- iii. Mengalami kecacatan atau deformitas otot hamstring.
- iv. Gemuk

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian kali ini meliputi:

- 1) Variabel bebas adalah besar otot hamstring.
- 2) Variabel terikat adalah kecepatan lari.

E. Devinisi Operasional

- 1) Otot hamstring sekumpulan empat otot yang terletak di bagian belakang tungkai, yang mana terdiri dari *semi membranosus* (SM), *semi tendinosus* (ST), *biceps femorisshort head* (BFsh), *biceps femorisleng head* (BFlh). Otot-otot ini adalah otot yang panjang

multiartikulasi, dan mudah untuk mengalami cedera regangan yang mana sering terjadi secara berulang. Pada penelitian ini untuk mengukur besar otot hamstring dari responden peneliti menggunakan pita meter yang tidak molor pada otot hamstring sebelah kanan. Pengukuran dilakukan 3 kali dan diambil ukuran rata-ratanya dari 3 kali pengukuran yang dilakukan.

- 2) Kecepatan disini adalah suatu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga. Kecepatan pada penelitian ini, diketahui dengan melihat jarak dibagi waktu tempuh. Untuk mengukur kecepatan lari dari responden peneliti menggunakan

F. Alat dan Bahan

1. Alat

- a. Pita meter
- b. *Stopwatch*
- c. Lapangan sebagai medan untuk lari
- d. Formulir persetujuan orang tua mengenai keikutsertaan responden dalam penelitian
- e. Alat tulis

2. Bahan

Di penelitian ini tidak ada bahan yang digunakan

G. Instrumen Penelitian

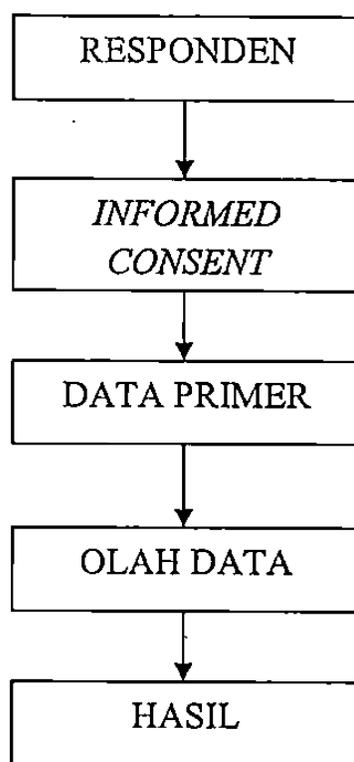
Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang berupa absensi hasil pengamatan langsung dari siswa-siswi kelas 5 dan 6 SD Tlogo Kasihan Bantul Yogyakarta periode 2013-2014.

H. Cara mengukur otot hamstring.

Responden yang sudah memenuhi syarat inklusi diminta untuk mengangkat kain atau segala macam yang melekat pada paha mereka, pengukuran dalam posisi berdiri. Peneliti mengukur diameter paha menggunakan pita meter dengan satuan senti meter. Pita meter

I. Jalanya Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada bulan November 2013 dengan langkah kerja sebagai berikut:



Gambar 3. Skema Jalanya Penelitian

Keterangan: Responden yang memenuhi kriteria inklusi diminta untuk mengisi informed consent lalu dilakukan uji tes lari untuk mendapatkan data primer untuk diolah sehingga mendapatkan hasil

J. Analisa Data

Analisis data merupakan suatu proses analisis yang dilakukan secara sistematis terhadap data yang telah dikumpulkan. Untuk menganalisa data hasil penelitian ini digunakan uji statistic korelasi *spearman* karena peneliti ingin mengetahui pengaruh suatu hubungan yang mana skala pengukurannya adalah data *numeric-numeric*.

K. Etika Penelitian

Sebelum mengadakan penelitian perlu mengajukan permohonan ijin kepada pihak-pihak dan instansi yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Responden diberikan *inform consent* yang berisi pernyataan persetujuan klien sebagai responden setelah klien diberikan informasi yang