

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian diperlukan suatu metode, cara atau strategi yang harus dilakukan oleh peneliti seperti langkah-langkah dalam memecahkan masalah untuk mencapai tujuannya. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *quasi experimental desain* karena dalam desain ini peneliti dapat tidak dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen (Sugiyono, 2017), dengan menggunakan latihan *life kinetik* sebagai variabel bebas dan efektivitas Gaya bertarung *go no sen* atlet sebagai variabel terikat. Maka disini penulis menggunakan metode eksperimen karena ingin memberikan treatment kepada atlet kumite cabang olahraga karate untuk mengetahui peningkatan pada efektivitas gaya bertarung *go no sen* saat sebelum diberikan perlakuan/*treatment* dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment*.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah tata cara yang disusun secara sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis data agar data dapat dilaksanakan secara ekonomis dan relevan dengan penelitian itu (Khairani et al., 2021).

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	x	O2
Kontrol	O1	c	O2

Gambar 3.1 Desain Penelitian *Nonequivalent Control Group Design*

Sumber: (Sugiyono, 2017)

Keterangan:

O1 adalah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan tes berupa simulasi pertandingan yang bertujuan mengukur efektivitas gaya bertarung *Go no sen* sampel. X adalah kelompok eksperimen sampel yang diberikan treatment berupa latihan *life kinetik*. C adalah kelompok kontrol sampel yaitu kelompok yang diberikan treatment berupa latihan konvensional. O2 adalah *Posttest* pada

kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* berupa latihan *life kinetik*. Sampel kembali dites berupa simulasi pertandingan yang bertujuan mengukur efektivitas gaya bertarung *go no sen* setelah diberikan *treatment*. Dan juga *posttest* pada kelompok kontrol yang diberikan latihan seperti biasanya tanpa melakukan latihan *life kinetik*.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design* yang dimana desain penelitian ini hampir sama seperti desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*, hanya saja pada desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Menurut (Sugiyono, 2017) pada desain ini terdapat dua kelompok yang tidak dipilih secara random kemudian sampel diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan adalah kelompok eksperimen (O2-O1)- kelompok kontrol (O1-O2). Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate. Dalam penelitian ini nantinya akan dilakukan pengambilan data sebanyak 2 kali dimana yang pertama adalah pengambilan data sebelum *treatment* dan yang kedua pengambilan data setelah dilakukan *treatment*.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2017) bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dengan kata lain, populasi adalah sekelompok subjek yang dibutuhkan atau wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi atlet Aktif UKM Karate Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 30 atlet. Populasi ini dipilih karena atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Karate UPI ini

setiap bulannya mengikuti kejuaraan ditingkat daerah maupun nasional yang dimana atlet tersebut harus mempersiapkan diri untuk mengikuti kejuaraan tersebut. Atlet aktif dari Unit Kegiatan Mahasiswa Karate UPI ini mayoritas sudah memiliki pengalaman bertanding yang dan juga memiliki *track record* prestasi yang cukup baik. Penelitian ini akan dilaksanakan di Gedung Gymnasium Universitas Pendidikan Indonesia.

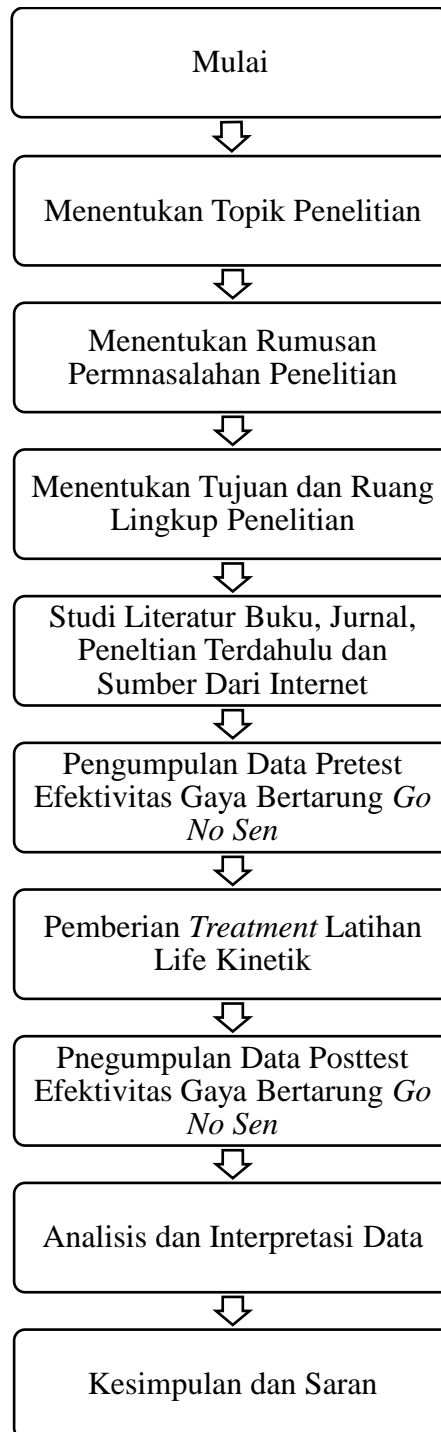
3.3.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2017) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini adalah teknik *non-random sampling* yaitu *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2017) bahwa: “purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 18 atlet kumite UKM Karate UPI. Adapun kriteria pemilihan sampel sebagai berikut:

- 1) Sample merupakan mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Sample merupakan atlet yang memiliki spesialisasi di bidang kumite.
- 3) Sample merupakan atlet aktif yang sudah pernah menjadi juara 1,2 atau 3 dalam pertandingan kumite minimal tingkat provinsi.
- 4) Sample yang akan mengikuti penelitian ini bertanding pada kelas senior putra atau putri yang berusia 18-23 tahun.

3.4 Prosedur Penelitian

Agar penelitian ini dapat berjalan dengan terarah dan sistematis maka perlu dibuatnya diagram alur penelitian. Pada gambar 3.2 dijelaskan diagram alur dalam melakukan penelitian ini:



Gambar 3.2 Alur Penelitian

Sumber: Diolah Oleh Peneliti

Adapun prosedur dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

3.4.1 Persiapan

- 1) Mencari dan melakukan studi terhadap literatur-literatur yang mendukung teori dan penelitian yang akan dilakukan.
- 2) Merancang Prosedur dari pemberian treatment latihan *life kinetik*.
- 3) Membuat instrumen alat tes yakni simulasi pertandingan yang akan digunakan saat penelitian.

3.4.2 Melakukan Penelitian

- 1) Mengadakan pre-test atau tes awal yaitu berupa simulasi pertandingan kepada sampel penelitian untuk mengetahui tingkat efektivitas Gaya bertarung *go no sen* awal sampel.
- 2) Memberikan treatment latihan *life kinetik* selama 11 sesi latihan dan dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan mengadaptasi prosedur *treatment* latihan *life kinetik* menurut (Komarudin et al., 2021) adalah sebagai berikut 1) Sesi pertama yaitu Latihan Ladder A1 dan A4, B1 dan B4, Jumping Line J1, J3 dan J4, dan Juggling (JUG1), 2) Sesi kedua yaitu Latihan Tangga A3, A4, B1, B4, C1, dan C4, serta Juggling (JUG2), 3) Sesi ketiga yaitu Latihan Ladder A1, A4, B3, dan B4, Lompat Garis J1-J3, dan Juggling (JUG1 dan JUG2), 4) Sesi keempat yaitu Kombinasi tangga A3, A4, B3, dan B4, Jumping Line J1 dan J4, Reaction-cognition RC1 dan RC2, serta Jumping Cross JC1 dan JC2, 5) Sesi kelima yaitu Latihan tangga B2 dan B4 dengan bola, C1 dan C3, Jumping Line J3 dan J5, Reaction-cognition RC3, dan Jumping Cross JC2 dan JC3, 6) Sesi keenam yaitu Latihan Ladder A1 dan A4 dengan Bola, C2 dan C4, Jumping Line J3 dan J5, Reaksi-kognisi RC3 dan RC4, 7) Sesi ketujuh yaitu Latihan garis lompat J4 dan J5, Reaksi-kognisi RC1 dan RC3, Jumping Cross JC1 dan JC3, dan Juggling JUG1 dan JUG3, 8) Sesi Kedelapan yaitu Latihan Ladder A3, A4, B3, B4 C1, dan C4, Jumping Line J4 dan J5, Jumping Cross JC1 dan JC3 dengan Ball and Partner. 9) Sesi Kesembilan yaitu Latihan Jumping Line J3 dan J5, Jb3 dan Jb5, Reaction-cognition RC1 dan RC4, dan Rainbow Run

RR1, 10) Sesi kesepuluh yaitu JC2 dan JC3 Jumping Cross Training with Ball and Partner, Juggling JUG1 dan JUG5, serta Rainbow RunRR1 dan RR2 dan 11) Sesi kesebelas yaitu Latihan Ladder A3, B4, dan C3, Jumping Cross JC1 dan JC3 dengan Bola, Juggling JUG3 dan JUG5, dan Rainbow Run RR1 dan RR3.

- 3) Melakukan posttest atau tes akhir yaitu berupa simulasi pertandingan kepada sampel penelitian setelah diberikan treatment latihan *life kinetik* untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari pemberian *treatment* latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* sampel.

3.4.3 Akhir Penelitian

Mengolah, menganalisis dan menginterpretasikan data hasil penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas dengan menggunakan *shapiro wilk* dan uji beda menggunakan *uji wilcoxon* dan membuat kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.

3.5 Instrumen Penelitian

Untuk menghasilkan data dalam penelitian ini, selanjutnya penulis menggunakan alat pengumpulan data atau yang disebut instrument penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen ini digunakan sebagai alat pengumpul data yang dapat berbentuk test, angket/kuisisioner, untuk pedoman wawancara atau observasi (Harahap, 2020). Menurut (Prama Dhani, 2020) tes adalah alat/ instrument yang dapat digunakan untuk mengetahui informasi, data dan keadaan suatu objek atau individu.

Pengumpulan data merupakan penghimpunan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan observasi dari simulasi pertandingan. Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

3.5.1 Simulasi Pertandingan Untuk Mengukur Efektivitas Gaya Bertarung *Go No Sen* Dalam Cabang Olahraga Karate

Pengumpulan data efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet karate ini diambil menggunakan instrument penelitian dengan melakukan observasi pada simulasi pertandingan karate, simulasi pertandingan ini merujuk pada instrument dari penelitian (Amin El-Shafey et al., 2022). Observasi pada simulasi pertandingan ini merupakan salah satu cara untuk mengumpulkan data yang bertujuan untuk mengukur efektivitas dari gaya bertarung *go no sen*. Simulasi pertandingan ini dilakukan oleh 2 atlet yang akan bertanding selama 3 menit dalam satu pertandingannya. Lalu setelah itu dianalisis menggunakan rekaman video yang dimana *testee* akan dianalisis efektivitas gaya bertarung *go no sen* dengan cara seberapa banyak *testee* tersebut melakukan percobaan gaya bertarung *go no sen* yang menghasilkan poin dengan efektif yang di hitung menggunakan blanko/form untuk mempermudah peneliti dalam pengambilan data. Dalam penelitian ini terdapat 9 video dari 9 partai pertandingan pada simulasi pertandingan. Pada penelitian ini blanko/form observasi yang digunakan adalah skala penelitian (*rating scale*). Rating scale atau skala bertingkat ini adalah data mentah yang diperoleh berupa angka yang kemudian ditafsirkan dalam pengertian kuantitatif (Sugiyono, 2017). Adapun tabel/form dalam penelitain ini pada tabel 3.1 dibawah ini.

Tabel 3.1 Tabel Pengisian Data Penelitian

Sumber : (Az-Zahra, 2020)

NO	PARTAI PERTANDINGAN	KELAS PERTANDINGAN	JENIS TEKNIK YANG DIGUNAKAN	POIN YANG DIDAPATKAN DARI TEKNIK YANG DIGUNAKAN	GAYA BERTARUNG				HASIL PERTANDINGAN	SKOR PERTANDINGAN	
					GO NO SEN		SEN NO SEN				
					P	TP	P	TP			
1			Pukulan	Gyaku Zuki	Yuko (Satu poin)						
				Kizame Zuki							
				Kizame Gyaku Zuki							
				Oi Zuki							
				Ren Zuki							
			Uraken Uchi								
			Tendangan	Mawashi Geri Chudan	Wazari (Dua Poin)						
				Mae Geri Chudan							
				Yoko Geri Chudan							
				Ushiro Geri Chudan							
				Mawashi Geri Jodan							
			Sapuan	Ura Mawashi Geri	Ippon (Tiga Poin)						
				Mawashi Ushiro Geri							
				Ashi Barai							
Jumlah											
Persentase											

Adapun petunjuk pengisian form pengumpulan data dapat dilakukan dengan

cara sebagai berikut:

1. Kolom satu diisi nomor urut 1,2,3,... dan seterusnya.
2. Kolom kedua merupakan nama atlet yang bertanding dalam simulasi pertandingan.
3. Kolom ketiga merupakan kelas pertandingan stlet yang akan bertanding dalam simulasi pertandingan.
4. Kolom keempat merupakan jenis teknik yang digunakan dalam melakukan gaya bertarung *Go no sen*.
5. Kolom kelima merupakan jumlah poin yang dihasilkan dari teknik yang digunakan saat simulasi pertandingan.
6. Kolom keenam yaitu jumlah teknik yang menghasilkan poin dan tidak menghasilkan dalam gaya bertarung *Go no sen* (GNS) dan gaya bertarung *Sen No Sen* (SNS) sebagai pembandingan yang berhasil mendapatkan poin.
7. Kolom ketujuh yaitu hasil pertandingan dari atlet yang bertanding menang (M) atau kalah (K).
8. Kolom kedelapan yaitu jumlah nilai dalam simulasi pertandingan.
9. Tabel ini memiliki fungsi yaitu menilai teknik yang mendapatkan poin dan melihat hasil dari setiap atlet yang bertanding.
10. Dua baris terakhir berisi jumlah dan presentase dari keseluruhan teknik yang dilakukan.

3.6 Perlakuan Penelitian

Perlakuan penelitian ini menggunakan latihan *life kinetik* dengan pendekatan *nonequivalent control group design* dengan memberikan treatment pada kelompok eksperimen.

3.6.1 Pelaksanaan Pelatihan

Dalam melaksanakan pelatihan segala sesuatu haruslah dipersiapkan dan dirancang dengan baik dan sistematis agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal selain itu juga jangka waktu latihan pun menjadi suatu hal yang sangat penting serta berpengaruh terhadap target atau hasil yang ingin diperoleh. Pelaksanaan eksperimen ini peneliti tetapkan sebanyak 11 kali pertemuan. Hal ini mengacu

pada penelitian terdahulu (K. Komarudin et al., 2021) yang dimana dalam penelitian tersebut meakukan treatment sebanyak 11 kali pertemuan dan dilakukan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu. Penelitian ini akan dilaksanakan pada hari selasa dan kamis yang di Gedung Gymnasium Universitas Pendidikan Indonesia lt.1 pada jam 16.00 sampai dengan selesai.

3.6.1.1 Pemanasan

Sebelum melaksanakan program latihan *testee* melakukan pemanasan baik statis maupun dinamis, jogging ringan dan juga *ABC running drills*. Tujuan dilakukannya pemanasan ini agar *testee* siap serta mencegah terjadinya cedera.

3.6.1.2 Pendinginan

Setelah melakukan program latihan, *testee* melakukan pendinginan terlebih dahulu. Tujuan dari pendinginan adalah untuk meregangakan dan merikksasikan otot yang Lelah setelah maelakukan latihan.

3.6.2 Program Latihan

Pada program latihan ini *testee* harus melakukan pemanasan selama 20 menit dan setelah melakukan program latihan *testee* harus mekalukan pendinginan selama 10 menit. Pemanasan dilakukan di setiap pertemuan dengan berisikan peregangan statis dan dinamis, jogging ringan dan juga *ABC running drills* dan setelah melakukan program latihan *testee* harus melakukan pendinginan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis. Berikut ini adalah tabel program yang dibuat untuk pemberian treatment selama 11 kali pertemuan yang dijelaskan pada pada tabel 3.1.

Tabel 3.2 Treatment Program Latihan *Life Kinetik*

Pertemuan	Program Latihan	Jenis	Repetisi	Set	Intensitas (Persen)	Istirahat
1	Latihan Ladder	A1	1	3	65	30 detik
		A4	1	3	65	30 detik
		B1	1	3	65	30 detik

		B4	1	3	65	30 detik
	Jumping Line	J1	1	3	65	30 detik
		J3	1	3	65	30 detik
		J4	1	3	65	30 detik
		Juggling	JUG 1	10	3	65
2	Latihan	A3	1	3	70	30 detik
	Ladder	A4	1	3	70	30 detik
		B1	1	3	70	30 detik
		B4	1	3	70	30 detik
		C1	1	3	70	30 detik
		C4	1	3	70	30 detik
	Juggling	JUG 2	10	3	70	30 detik
3	Latihan	A1	1	3	75	30 detik
	Ladder	A4	1	3	75	30 detik
		B3	1	3	75	30 detik
		B3	1	3	75	30 detik
		B3	1	3	75	30 detik
	Jumping Line	J1	3	3	75	30 detik
		J2	3	3	75	30 detik
		J3	3	3	75	30 detik
	Juggling	JUG 1	10	3	75	30 detik
		JUG 2	10	3	75	30 detik
4	Kombinasi Latihan Ladder	A3&4 dan B3&4	2	3	70	30 detik
	Jumping Line	J1	2	3	70	30 detik
		J4	2	3	70	30 detik
	Reaction- Cognition	RC 1	10	3	70	30 detik
		RC 2	10	3	70	30 detik

5	Latihan Ladder	B2 Dengan Bola	2	3	75	30 detik
		B4 Dengan Bola	2	3	75	30 detik
		C2	2	3	75	30 detik
		C3	2	3	75	30 detik
	Jumping Line	J3	3	3	75	30 detik
		J5	3	3	75	30 detik
	Reaction-Cognition	RC 3	10	5	75	30 detik
	Latihan Step Maju - Mundur Lalu Disusul Teknik Pukulan	Kizami Zuki (Kanan & Kiri)	5	3	75	60 detik
		Gyaku Zuki (Kanan & Kiri)	5	3	75	60 detik
	6	Latihan Ladder	A1 Dengan Bola	2	3	75
A4 Dengan Bola			2	3	75	30 detik
C2			2	3	75	30 detik
C4			2	3	75	30 detik
Reaction-Cognition		RC 3	3	3	75	30 detik
		RC 4	3	3	75	30 detik

	Latihan Step Maju - Mundur Lalu	Mawashi Geri	5 (Kanan & Kiri)	3	75	30 detik
	Disusul Teknik Tendangan	Ura Mawashi Geri	5 (Kanan & Kiri)	3	75	30 detik
7	Jumping Line	J4	3	4	80	30 detik
		J5	3	4	80	30 detik
	Reaction- Cognition	RC 1	15	3	80	30 detik
		RC 3	15	3	80	30 detik
	Juggling	JUG 1	10	3	80	30 detik
		JUG 3	10	3	80	30 detik
	Latihan Aksi- Rekasi Dengan Partner Lalu Disusul Teknik Serangan Pukulan	Gyaku Zuki	10 (Kanan & Kiri)	3	80	30 detik
		Kizami Zuki	10 (Kanan & Kiri)	3	80	30 detik
8	Latihan Ladder	A3	2	3	85	30 detik
		A4	2	3	85	30 detik
		B3	2	3	85	30 detik
		B4	2	3	85	30 detik
		C1	2	3	85	30 detik
		C4	2	3	85	30 detik
	Jumping Line	J4	3	5	85	30 detik
		J5	3	5	85	30 detik

	Latihan Aksi- Rekasi Dengan Partner Lalu Disusul Teknik Serangan Tendangan	Mawashi Geri	10 (Kanan & Kiri)	3	85	30 detik
		Ura Mawashi Geri	10 (Kanan & Kiri)	3	85	30 detik
9	Jumping Line	J3	5	5	90	30 detik
		J5	5	5	90	30 detik
		Jb 3	5	5	90	30 detik
		Jb 5	5	5	90	30 detik
	Reaction- Cognition	RC 1	10	5	90	30 detik
		RC 4	10	5	90	30 detik
	Latihan Tangkis - Balas Dengan Partner Lalu Disusul Teknik Serangan Pukulan	Kizami Zuki	5	5	90	60 detik
		Gyaku Zuki	5	5	90	60 detik
10	Jumping Cross	JC 2 Dengan Bola dan Partner	10	3	95	30 detik
		JC 3 Dengan Bola dan Partner	10	3	95	30 detik

	Juggling	JUG 3	10	5	95	30 detik
		JUG 5	10	5	95	30 detik
	Latihan Hindar - Balas Dengan Partner Lalu Disusul Teknik Serangan Tendangan	Mawashi Geri	5	5	95	30 detik
		Ura Mawashi Geri	5	5	95	30 detik
11	Latihan Ladder	A3	3	3	100	30 detik
		B4	3	3	100	30 detik
		C3	3	3	100	30 detik
	Juggling	JUG 3	10	3	100	30 detik
		JUG 5	10	3	100	30 detik
	Sparring Kumite	Shadow Sparring	60 detik	3	100	60 detik
		Dengan Sparring Partner	60 detik	3	100	120 detik

3.7 Analisis Data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini merupakan teknik analisis data uji hipotesis dengan melakukan *uji wilcoxon signed rank test*. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) dan Microsoft Excell. Berikut ini adalah analisis data yang akan dilakukan.

3.7.1 Statistika Deskriptif

Statistika deskriptif mempunyai tujuan untuk mengetahui pengumpulan data, penyusunan dan pengumpulan data yang akan lebih mudah untuk dipahami, sehingga memberi suatu informasi dapat lebih lengkap dilihat dari gambaran

Anthony Paramadina Seda, 2023

PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP EFEKTIVITAS GAYA BERTARUNG *GO NO SEN*
ATLET *KUMITE* CABANG OLAHRAGA KARATE

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

secara umum dari hasil data yang diperoleh kelompok eksperimen dan kontrol saat pretest dan posttest. Menurut (Sugiyono, 2017) mengatakan bahwa statistika deskriptif digunakan untuk menjabarkan atau memberikan gambaran dari objek yang diteliti melalui sampel dan populasi. Dengan disajikan dalam bentuk diagram pareto dan tabel.

3.7.2 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebuah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Untuk mendapatkan data normalitas dibutuhkan perhitungan uji normalitas. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas *static non-parametric shapiro wilk* yang dilakukan untuk menguji hipotesis deskriptif sampel kelompok eksperimen dan kontrol itu baik itu dalam bentuk data nominal maupun data ordinal.

3.7.3 Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Wilcoxon Signed Rank Test adalah uji nonparametris untuk menganalisis signifikansi perbedaan antar dua data berpasangan berskala ordinal namun tidak berdistribusi secara normal (Sugiyono, 2017). Uji Wilcoxon ini digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan dari dua data yang berpasangan apakah terdapat perbedaan atau tidak. Uji ini merupakan pengganti dari uji Paired Sample T-test jika data tidak berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji Wilcoxon Signed Rank Test adalah jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka H_0 diterima. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

Hipotesis:

- H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari treatment latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate.
- H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari treatment latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* tersebut peneliti melakukan observasi dengan melakukan simulasi pertandingan dan juga treatment pada sampel. Hasil dari penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut. Pada penelitian ini peneliti mengamati sebanyak 9 partai pertandingan, yang terdiri dari satu babak. Dalam kategori tersebut diamati 10 atlet kumite putra dan 8 atlet kumite putri dengan total 18 atlet kumite yang berisikan 8 atlet kumite putra dan 4 atlet kumite putri lalu dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol dengan masing-masing kelompok berjumlah 9 atlet kumite. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2023 sampai dengan 13 Juli 2023 di gymnasium dan stadion UPI Kampus Bumi Siliwangi. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 13 Juni dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2023. Treatment yang diberikan berupa latihan *life kinetik* sebanyak 11 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu.

Pada hasil pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil tes yang dilakukan terhadap subjek penelitian diantaranya yaitu 9 Atlet kumite sebagai kelompok eksperimen dan 9 atlet kumite sebagai kelompok kontrol. Tes awal (*pretest*) dilakukan pada masing-masing kelompok untuk mengetahui efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate selanjutnya masing-masing kelompok diberikan eksperimen dimana kelompok eksperimen mendapatkan latihan *life kinetik* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan latihan *life kinetik* hanya mendapatkan treatment berupa latihan konvensional, selanjutnya atlet kumite cabang olahraga karate akan dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate setelah diberikan treatment latihan *life kinetik*.

Anthony Paramadina Seda, 2023
PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* TERHADAP EFEKTIVITAS GAYA BERTARUNG *GO NO SEN*
ATLET *KUMITE* CABANG OLAHRAGA KARATE
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu