

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Jaedun, (2011) mengungkapkan penelitian eksperimen melibatkan variabel yang belum memiliki data, sehingga diperlukan proses pengolahan data untuk mengetahui bagaimana kondisi tertentu mempengaruhi variabel. Dalam penelitian ini, subjek penelitian diberi *treatment* atau perlakuan tertentu, dan kemudian dampak perlakuan tersebut diamati atau diukur. Oleh karena itu penulis menggunakan metode eksperimen karena ingin memberikan *treatment* kepada anak usia *learn to train* (9-12 tahun) cabang olahraga taekwondo untuk mengetahui kelincahan *stepping* anak usia *learn to train* saat sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment*.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian bertujuan untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data secara sistematis dan objektif untuk memecahkan masalah atau menguji hipotesis untuk mengembangkan prinsip umum (Herdayati & Syahril, 2013).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan *one group pretest posttest design* (desain eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok sampel sebelum dan sesudah diberikan perlakuan/*treatment*). Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Tabel 3. 1 Desain penelitian *one group pretest posttest design*

Kelompok	Pre test	Perlakuan	Post Test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : pre test sebelum diberikan perlakuan

X : perlakuan (latihan *ladder drill*)

O2: Post test setelah diberikan perlakuan

Dalam penelitian ini, terdapat dua tahap pada saat *pre test* dan *post test* serta satu kali *treatment* yang dilakukan oleh group tersebut.

3.3 Populasi dan Sample

3.3.1 Populasi

Menurut (Hutami, 2021) mengemukakan populasi merupakan seluruh individu yang hendak diteliti. Dengan kata lain populasi sekelompok yang lebih besar dimana berharap menerapkan hasil. Adapun populasi dalam peneliti ini sebanyak 12 orang atlet pemula dojang dozen tekwondo kota Cimahi, dengan rentang usia 9-12 tahun. Populasi ini dipilih karena peneliti mengamati atlet usia 9-12 tahun kelincahan *stepping* masih terbilang kurang dikarenakan hanya melakukan gerakan *stepping* di tempat tidak menguasai lapangan. Pada populasi yang telah ditentukan yaitu karena pada dojang dozen taekwondo kota Cimahi yang memiliki semangat untuk mencapai prestasi, maka karakteristik ini menjadi sangat relevan dan tepat digunakan sebagai dasar pemilihan populasi penelitian.

3.3.2 Sample

Menurut Firmansyah & Dede, (2022) sampel diartikan sebagai sekelompok elemen atau individu yang secara langsung menjadi objek penelitian oleh peneliti. Dengan kata lain, sampel merupakan bagian dari keseluruhan populasi yang dijadikan fokus dalam suatu penelitian. Dalam pelaksanaan penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik ini, sebagaimana dijelaskan oleh Mujayanah & Fadilah, (2019) merupakan metode pemilihan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi yang relatif kecil dan masih memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan. Adapun dalam konteks penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 12 orang atlet pemula yang tergabung dalam dojang dozen taekwondo yang berlokasi di Kota Cimahi. Para atlet tersebut berada dalam rentang usia antara 9-12 tahun, sehingga memungkinkan untuk dilakukan pengamatan secara

menyeluruh dalam upaya memperoleh data sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian bergantung pada validitas dan reliabilitas instrumen tersebut, kualitas pengumpulan data juga bergantung pada ketepatan teknik pengumpulan data yang digunakan (Sari sasi gendro, 2022) .

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dari objek penelitian (Abdullah et al., 2017). Dalam penelitian kuantitatif, jenis instrumen penelitian biasanya terdiri dari lembar observasi, kuesioner atau juga disebut angket, dan tes hasil belajar (Salmaa, 2023).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yang diadopsi dari Samsi, (2016) mengenai pembuatan tes kelincahan untuk cabang olahraga taekwondo. Studi ini mengembangkan dua model tes kelincahan yang disebut konstruksi *agility test* taekwondo untuk mengukur kelincahan atlet dalam kategori kyorugi. Untuk membuat tes *agility* taekwondo, jarak tengah bawah dan atas 8 meter dan jarak samping kanan dan kiri 4 meter. Model A menunjukkan validitas tertinggi sebesar 0,93 dan reliabilitas tertinggi sebesar 0,92.

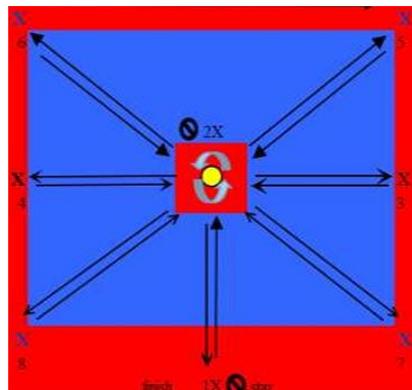
Peralatan : lapangan, peluit, format pengetesan, meteran, stopwatch, lakban, alat tulis

1. Pelaksanaan tes :

- A) Atlet diberi arahan mengenai pelaksanaan tes yang akan dilakukan.
- B) Atlet dipersiapkan melakukan pemanasan selama 15 menit.
- C) Atlet dipanggil satu persatu untuk melakukan tes.
- D) Atlet berdiri ditengah

Adapun beberapa gerakannya pada konstruksi *agility test* taekwondo diantaranya ketika aba-aba stopwach dijalankan dan testee mulai melakukan gerakan di nomer 1 yaitu garis star dengan mengangkat lutut kaki kanan sebanyak 10 kali lalu berlari sampai ke arah nomer 2 yang berada di tengah matras. Setelah sampai di tengah lapangan kemudian dilanjutkan kembali

dengan mengangkat lutut kaki sebelah kiri sebanyak 10 kali dan melanjutkan ke arah nomer 3 yang berada disebelah kanan. Setelah mengangkat lutut kemudian (step) samping ke arah no 3 kembali ke nomer 2 dengan kembali (step) samping dan setelah sampai berputar 360 derajat sebanyak 2 kali ke kanan dan ke kiri lalu melanjutkan ke arah kiri yaitu no 4 dengan (step).samping sebelah kiri lalu kembali ke arah nomer 2 yang berada di tengah lapangan dengan melangkah (step).dilanjutkan dari arah no 5 yaitu samping kanan atas dengan (step) maju lalu kembali ke Tengah yaitu no 2 kemudian ke arah no 6 yaitu kiri atas dengan (step) maju dan kembali ketengah yaitu no 2 kemudian ke arah no 7 yaitu samping kanan belakang dengan (step) mundur dan kembali ketengah yaitu no 2 dengan (step) mundur kemudian ke arah no 8 belakang kiri dengan (step) mundur dan kembali ke tengah yaitu no 2, terakhir/finish ke arah no 1 belakang tengah dengan lari sprint. Atlet diberikan 2 kali kesempatan dalam setiap bentuk tes. Lalu mencatat hasil berupa waktu dari masing-masing atlet.



(sumber (Samsi, 2016) *agility test taekwondo*)

Gambar 3. 1 Agility test taekwondo

3.5 Prosedur Penelitian

Adapun prosedur dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

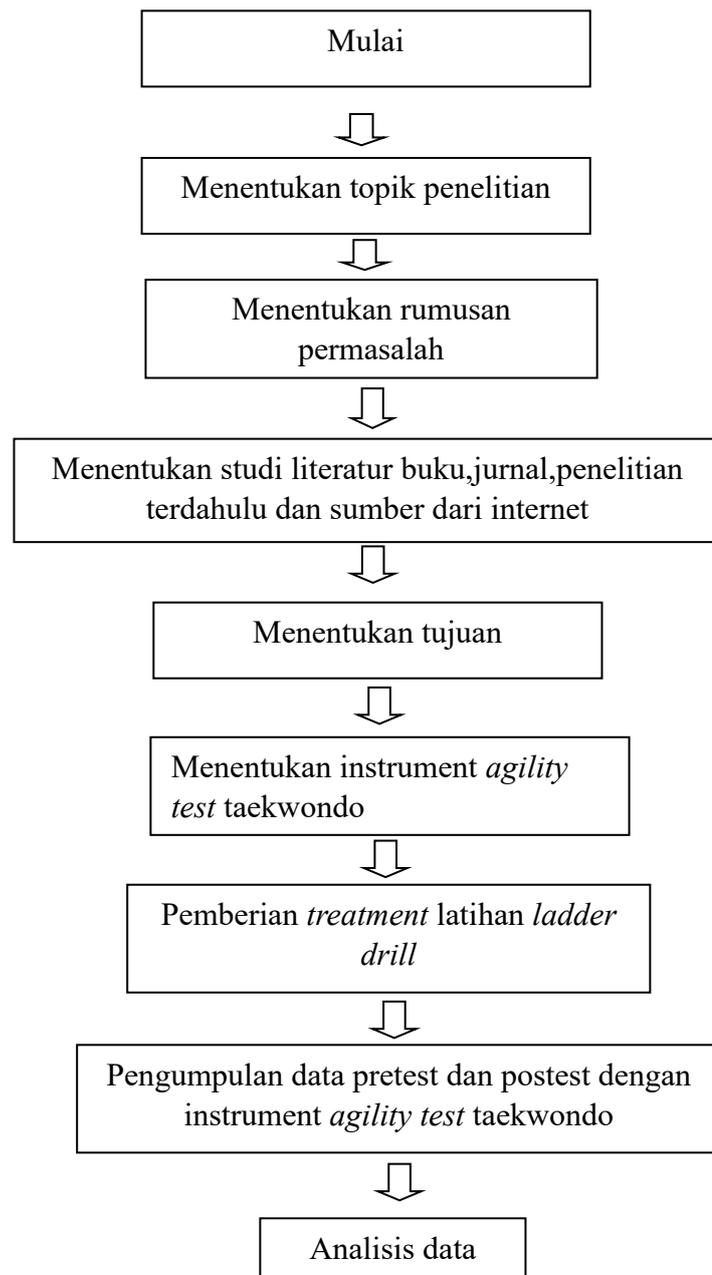
3.5.1 Persiapan

- 1) mencari literatur yang berkaitan dengan permasalahan diawali dengan adanya permasalahan yang telah peneliti observasi bahwasanya masih terdapat atlet dozen kota cimahi memiliki tingkat kelincahan stepping nya kurang

- 2) Peneliti mencari referensi, lalu menentukan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kerangka berfikir, hipotesis
- 3) Menentukan instrument yaitu *agility test* taekwondo
- 4) Merancang prosedur untuk treatment latihan *ladder drill*

3.5.2 Melakukan penelitian

- 1) Menentukan Populasi pada dojang dozen taekwondo kota Cimahi
- 2) Menentukan Sample dengan dojang dozen taekwondo kota Cimahi sebanyak 12 orang. Penentuan sample dengan menggunakan *Total Sampling*.
- 3) Mengadakan pretest atau tes awal yaitu dengan *agility test* taekwondo
- 4) Setelah data pretest dikumpulkan, sampel diberikan perlakuan berupa program Latihan yaitu *ladder drill*
- 5) Melakukan posttest atau tes akhir yaitu dengan *agility test* taekwondo kepada sample yang diberikan *treatment* latihan *ladder drill*, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *stepping* usia *learn to train* cabang olahraga taekwondo.
- 6) Langkah terakhir dalam prosedur penelitian ini adalah melakukan pengolahan dan analisis data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest. Analisis dilakukan menggunakan metode statistik yang relevan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan para atlet. Berdasarkan hasil analisis tersebut, peneliti kemudian menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi yang dapat berguna bagi pelatih, atlet, maupun pihak-pihak lain yang berkepentingan. Seluruh tahapan ini disusun secara sistematis dalam bentuk prosedur penelitian guna memastikan bahwa penelitian dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, dan menghasilkan temuan yang valid dan bermanfaat.



Gambar 3. 2 Alur Peneliti sumber :diolah oleh peneliti

3.6 Perlakuan Penelitian

Perlakuan penelitian ini menggunakan latihan *ladder drill* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*, dengan memberikan *treatment* pada kelompok eksperimen. Menurut Taskia et al., (2022) dalam jurnal kepelatihan olahraga bahwasanya atlet sebaiknya berlatih 2-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga. Latihan kelincahan termasuk ke dalam latihan kecepatan yang dimana latihan kecepatan menggunakan intensitas maksimal dengan 80-100% dengan 3-5 set (Bompa &

Buzzichelli, 2019). Menurut Harsono, (2015) mengungkapkan bahwa jika volume latihannya tinggi, maka intensitasnya sebaiknya rendah sampai medium dan sebaliknya jika intensitas tinggi, maka volume juga harus rendah atau medium. Mustaqim, (2021) mengungkapkan “Proses latihan selama 16x pertemuan sudah dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan menetap”. Oleh karena itu pelaksanaan eksperimen ini peneliti menetapkan memberikan program latihan jangka pendek yaitu dengan 16x pertemuan yang terdiri dari 3 kali dalam 1 minggu.

Adapun penjelasan setiap pertemuan sebagai berikut :

1. Pertemuan ke-1 : melakukan pretest (test awal) berupa *agility test* taekwondo berguna untuk mengetahui kemampuan awal kelincahan *stepping*.
2. Pertemuan ke 2-15 : diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill*
3. Pertemuan ke 8 : Melakukan test bayangan
4. Pertemuan ke 16 : melakukan posttest (test akhir) berupa *agility test* taekwondo berguna untuk mengetahui nilai kelincahan *stepping* setelah diberikan *treatment*

3.7 Analisis data

Jenis analisis data yaitu dengan menggunakan data statistika, lalu dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji normalitas dan *uji paired simple t test*. Teknik uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan telah berdistribusi normal atau tidak dan uji *paired simple t test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua data dan berasal dari satu kelompok sampel. Setelah menentukan sampel penelitian, kemudian mengambil data hasil *pre test* dan *post test* (sebelum dan sesudah). Untuk mempermudah peneliti menggunakan perangkat IBM SPSS Statistic 26.