

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk menguji pengaruh metode latihan mental *self talk* intruksional terhadap hasil latihan lob bertahan dan servis tinggi, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sugiyono, (2012:3) menjelaskan bahwa: “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Adapun tentang metode eksperimen, Sugiyono (2012:109) menambahkan bahwa: “Metode eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”.

B. Penentuan Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:119), sedangkan menurut Arikunto (2010:173), populasi diartikan sebagai “keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan kedua pengertian di atas, maka populasi dapat diartikan sebagai suatu subjek yang mempunyai sifat-sifat atau karakteristik yang berbeda dan dapat dipakai dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet pemula Bulutangkis yang berjumlah 68 orang.

2. Sampel

Meneliti jumlah populasi besar membutuhkan biaya dan kesempatan yang lebih besar, untuk mempermudah penelitian maka digunakan sejumlah sampel

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

penelitian yang representatif. Sampel ialah bagian yang mewakili populasi (Ali, 2011:84) Dengan kata lain sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data diperoleh. Sesuai dengan karakteristik sampel yang dibutuhkan yaitu (1) atlet pemula yang baru belajar bulutangkis tidak lebih dari tiga bulan (2) jenis kelamin putera dan puteri, (3) berusia antara 10 sampai 12 tahun,

Sampel dipilih dan ditentukan dengan menggunakan teknik tertentu, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Proses teknik *random sampling* ini dilakukan dua tahapan, yaitu *random selection* dan *random assignment* (Ali, 2011:263). Tahap *random selection* adalah tahap pemilihan sampel secara acak dari jumlah populasi yang ada, dalam hal ini ditentukan 20 orang sampel dari 68 anggota populasi yang berisikan ke 20 orang tersebut terdiri atas 10 siswa putra dan 10 siswa putri. Selanjutnya masuk pada tahap kedua menggunakan *random assignment*, pada tahap ini ke 20 sampel ditugaskan atau ditempatkan secara acak ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang sampel, masing-masing 5 siswa putra dan 5 siswa putri. Berikut disajikan tabelnya dibawah ini:

Tabel 3.1 Sampel Penelitian

No	Kelompok	Jumlah Sampel	
		Putra	Putri
1	Eksperimen	5	5
2	Kontrol	5	5
Jumlah Sampel		10	10

C. Definisi Istilah

Seperti tergambar dalam judul penelitian ini, maka ada tiga variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu metode latihan *self talk* intruksional sebagai

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

variabel bebas dan variabel keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi sebagai variabel terikat. Definisi istilah ketiga variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Self talk* adalah sebuah teknik kognitif berkenaan dengan apa yang dikatakan oleh atlet kepada diri sendiri baik secara terbuka maupun tertutup, positif atau negatif, dan intruksional maupun motivasional (Hidayat, 2012:100);
2. Self talk instruksional adalah jenis self-talk sebagai metode latihan mental yang digunakan untuk fungsi pengembangan, pelaksanaan keterampilan gerak, dan meningkatkan penampilan, dan strategi bermain (Hidayat, 2012:102);
3. Keterampilan dasar lob bertahan adalah jenis keterampilan teknik dasar memukul yang dilakukan dari atas kepala dengan gerakan *forehand* dan arah kok melambung tinggi ke bagian belakang lapangan lawan dengan tujuan untuk bertahan/ mendapatkan pritas ke posisi semula Kumar, (Hidayat, 2012:26)
4. Keterampilan dasar servis tinggi adalah jenis keterampilan teknik dasar memukul yang dilakukan dengan gerakan *forehand* dan dengan ayunan raket dari bawah ke atas untuk mengarahkan kok tinggi dan jauh ke belakang daerah lawan (Hidayat, 2012:21)

D. Design Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *posttest only control group design*, dimana pada desain ini tanpa pre-test tapi hanya menggunakan post-test, tes dilakukan setelah diberikan perlakuan dengan adanya kelompok pembanding yang tidak diberikan perlakuan *self talk* intruksional yaitu kelompok kontrol, desain ini dapat digambarkan di bawah ini:

Desain penelitian disini yaitu metode eksperimen karena sesuai dengan metode penelitian yang digunakan, maka desain penelitian yang digunakan adalah desain dengan kelompok kontrol tanpa pre-test (Ali, 2011:276), tampilannya disajikan sebagai berikut

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

X O₂
O₂

Gambar 3.1 (Sumber: Memahami riset perilaku dan sosial, Ali, 2011:276)

Keterangan: X = Perlakuan; O₂ = Post-test (tes akhir)

Pada kelompok 1 (kelompok eksperimen) diberikan perlakuan metode latihan *self talk* intruksional selama 12 kali pertemuan dan tes akhir diberikan satu hari setelah pertemuan ke dua belas. Adapun untuk kelompok 2 (kelompok kontrol) hampir sama dengan kelompok eksperimen, namun sesuai dengan namanya kelompok kontrol tidak diberi perlakuan dan berfungsi sebagai kelompok pembanding (Ali, 2011:275).

E. Instrumen Penelitian

Sesuai dengan jumlah variabel terikat dalam penelitian ini, maka ada dua instrumen penelitian yang digunakan, yaitu tes keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Kedua tes tersebut di adaptasi dari Hidayat (2004), validitas dan reliabilitas kedua tes tersebut disajikan pada tabel 3.1. di bawah ini:

Tabel 3.2 Validitas dan reliabilitas tes keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan

No	Jenis Tes	Validitas	Reliabilitas
1	Keterampilan dasar servis tinggi	0,60	0,87
2	Keterampilan dasar lob bertahan	0,74	0,90

(Sumber, Latihan keterampilan psikologis dalam belajar keterampilan gerak, Hidayat, 2004:140)

1. Instrumen lob bertahan

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Service Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Seperti telah disebutkan, tes ini diadaptasi dari tes keterampilan dasar lob bertahan yang dikembangkan oleh Hidayat (2004:139), prosedur pelaksanaan tesnya diuraikan sebagai berikut:

a. Deskripsi tes

Jenis tes keterampilan dasar memukul yang dilakukan dari atas kepala dengan gerakan forehand dan arah kok melambung ke bagian belakang lapangan lawan dengan tujuan untuk bertahan atau mendapatkan keseimbangan pada posisi semula.

b. Tujuan tes

Mengukur ketepatan memukul keterampilan hasil latihan atlet dalam melakukan keterampilan dasar lob bertahan kearah sasaran tertentu dengan arah kok melambung ke bagian belakang lapangan lawan

c. Peralatan

Lapangan bulutangkis standart, raket, satelkok, meteran, dua buah tiang besi setinggi 2,72 meter, pita yang direntangkan sejajar di atas net dengan jarak 4.27 meter, dan tinggi 3 meter dari lantai, alat tulis dan formulir pengisian skor.

d. Petugas pelaksanaan pengetesan

Terdiri dari 5 orang, dua orang sebagai pengumpan, satu orang penghitung, pencatat, dan pengambil satelkok.

e. Pelaksanaan tes

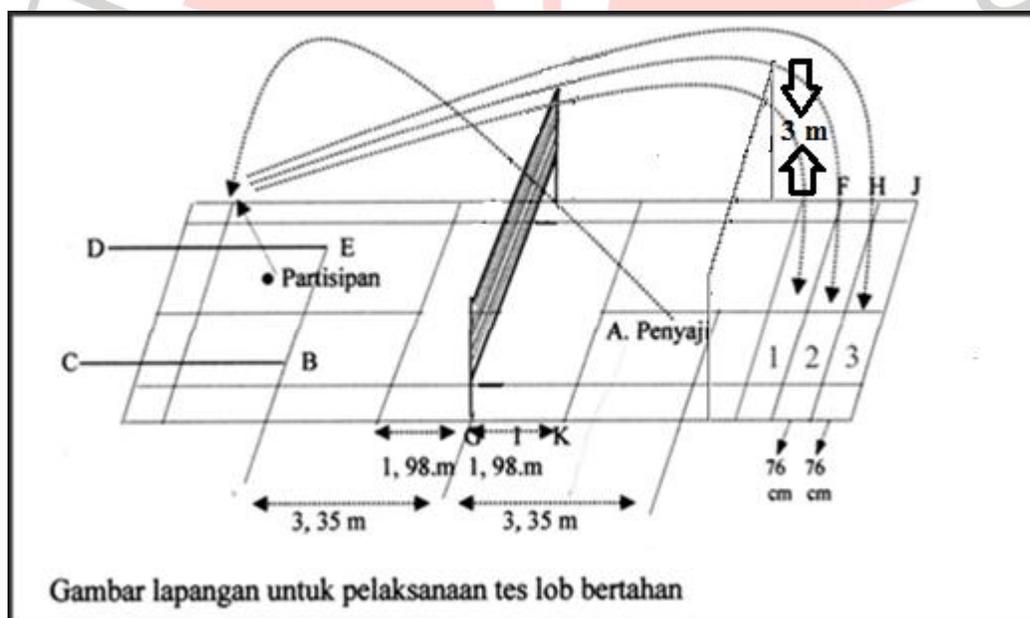
- (1) Penyaji berdiri di tengah-tengah lapangan atau pada titik yang sudah ditentukan paling dekat dengan net 3,35 meter dari net.
- (2) Testi atau partisipan mengambil tempat dan berdiri pada zona yang telah ditentukan paling dekat 3,35 meter dari net.

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

- (3) Penyaji melakukan servis ke zona partisipan dan bergerak memukul satelkok sehingga melewati tali setinggi 3 meter dari permukaan lantai yang dipasang pada tiang net.
- (4) Setiap partisipan mendapatkan dua kali kesempatan, dan setiap kali kesempatan di sediakan 6 satelkok, sehingga partisipan mendapatkan 12 kesempatan untuk melakukan pukulan.
- (5) Apabila satelkok mengenai tali setinggi 3 meter dari permukaan lantai yang dipasang pada tiang net dan ajatunya tidak sampai pada zona skor maka diadakan pukulan ulang.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 3.2 (Sumber: Pengaruh intervensi strategi multiteknik terhadap hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis, motivasi olahraga, dan kepercayaan diri, Hidayat, 2012:139)

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

2. Instrumen Servis Tinggi

Seperti halnya tes lob bertahan, tes keterampilan teknik dasar servis tinggi yang digunakan diadaptasi dari tes yang dikembangkan oleh Hidayat (2004:138), prosedur tesnya diuraikan sebagai berikut:

a. Deskripsi tes

Jenis tes keterampilan dasar memukul yang dilakukan dari dengan gerakan forehand dan dengan ayunan raket dari bawah ke atas untuk mengarahkan kok tinggi jauh ke belakang daerah lawan.

b. Tujuan tes

Mengukur ketepatan memukul keterampilan hasil latihan atlet dalam melakukan keterampilan dasar servis tinggi kearah sasaran tertentu dengan pukulan tinggi dan panjang.

c. Peralatan

Lapangan bulutangkis standar, raket, satelkok, net, alat tulis, dan pita yang direntangkan sejajar dengan net berjarak 4,27 meter dari tinggi net 2,44 dari permukaan lapangan.

d. Petugan pelaksanaan pengetesan

Tiga orang, terdiri satu orang penghitung, pencatat, dan pengambil satelkok.

e. Pelaksanaan tes

- (1) Kok (*shuttle cock*), yang jatuh pada sasaran terluar (terjauh) atau di bidang area diberi nilai 5, kemudian 3, dan kok (*suttle cock*), yang jatuh di luar target sasaran (terdalam) masih pada bagian kotak servis diberi nilai 1;
- (2) Apabila kok (*shuttle cock*), mengenai tali setinggi 2,44 meter dari permukaan lantai yang dipasang sejajar dengan tiang net dengan jarak 4,27 meter dari net dan jatuhnya tidak sampai di zona skor maka diadakan pukulan ulang;
- (3) Area skor : 3 = area ABCB (76 cm); 2 = area EFGH – 76 cm termasuk tebal garis; 1= area diluar kotak skor; 0 = apabila kok (*shuttle cock*), jatuh di luar

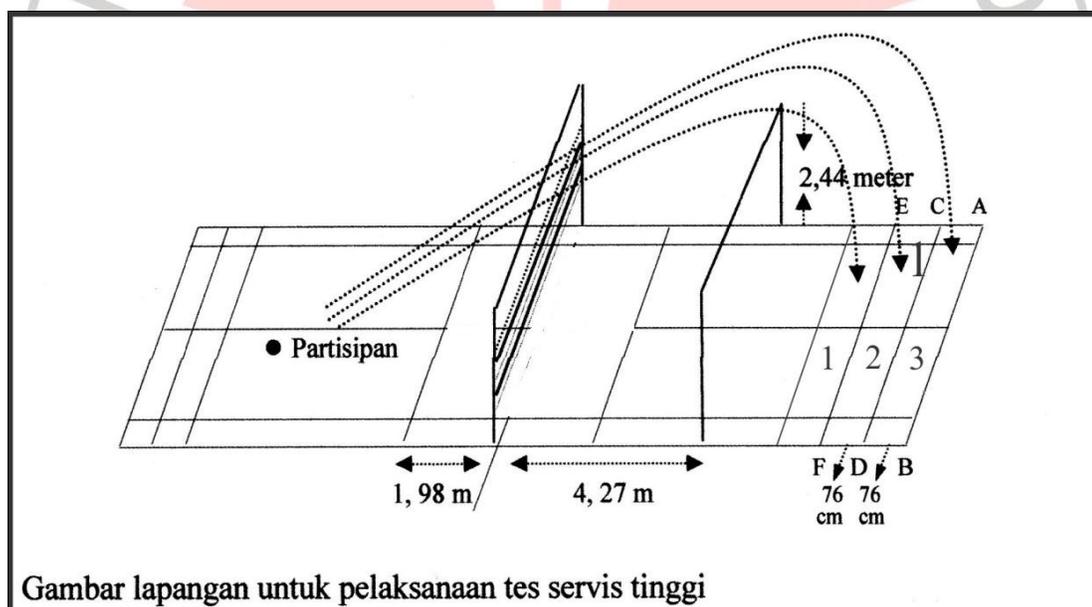
Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

lapangan atau apabila kok (*shuttle cock*), tidak melewati di atas tali 2,44 cm dari permukaan lantai yang dipasang pada tiang net;

- (4) Servis yang tidak memenuhi syarat dianggap tidak sah dan tidak diberi nilai;
- (5) Kok (*shuttle cock*) yang tidak lewat di atas tali atau jatuh di kotak servis yang salah atau servis untuk ganda tidak diberi nilai;
- (6) Kok (*shuttle cock*) yang jatuh pada bagian garis, dianggap jatuh pada bagian yang bernilai tinggi;
- (7) Penilaian skor kesempatan pertama digabungkan dengan skor kesempatan kedua.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3.3 (Sumber: Pengaruh intervensi strategi multiteknik terhadap hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis, motivasi olahraga, dan kepercayaan diri: Hidayat, 2012:138)

F. Prosedur penelitian

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Service Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Prosedur penelitian menjelaskan tentang tahap dan langkah-langkah penelitian. Secara umum ada tiga tahap penelitian, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahapan terdiri atas beberapa langkah kegiatan, seperti diuraikan berikut ini:

1. Tahap persiapan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Pengajuan judul pada dosen pembimbing, penyusunan proposal, dan seminar proposal penelitian;
 - (2) Pengajuan surat izin penelitian ke dan dari Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang kemudian diserahkan ke pihak PB. Baleendah;
 - (3) Melakukan studi pendahuluan ke lokasi penelitian di PB. Baleendah
 - (4) Pelatihan teknik pembelajaran imajeri mental yang dilaksanakan dari tanggal 19 sampai 23 Oktober 2012 di Kampus FPOK UPI;
2. Tahap pelaksanaan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Pemberian perlakuan metode latihan self talk intruksional terhadap kelompok eksperimen selama 12 kali pertemuan; Jadwal dan program perlakuan dapat dilihat pada lampiran
 - (2) Pelaksanaan *post-test* atau tes akhir untuk melihat pengaruh perlakuan metode self talk intruksional terhadap hasil latihan keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Tes akhir dilaksanakan satu hari setelah pertemuan ke-12, yaitu pada hari jumat, tanggal 15 Februari 2013;
3. Tahap pelaporan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Melakukan pengolahan dan analisis data yang sudah terkumpul;
 - (2) Membuat interpretasi, membuat kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian;
 - (3) Menyusun naskah skripsi secara lengkap.

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

G. Teknik analisis data

Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul adalah teknik analisis uji perbedaan dua rata-rata. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan self talk intruksional terhadap hasil latihan lob bertahan dan servis tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Proses analisis dilakukan dengan program *SPSS* versi 20. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- (1) Membuat deskripsi statistik kedua kelompok (eksperimen dan kontrol);
- (2) Melakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas
- (3) Melakukan uji hipotesis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata (*T-test*).
- (4) Melakukan uji perbandingan hasil latihan keterampilan dasar lob bertahan dengan servis tinggi sebagai dampak dari perlakuan metode latihan self talk intruksional.