

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penulis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif* teknik korelasional. Metode tersebut digunakan karena penelitian ini berkaitan dengan perumpamaan informasi yang menggambarkan gejala-gejala yang ada, terutama berkenaan dengan berapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga judo. Mengenai metode deskriptif oleh Surachmand (1990,hlm.131) yaitu :

Penelitian bertujuan pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penelitian demikian, metode deskriptif merupakan istilah umum yang mencakup teknik deskriptif. Diantara penyelidikan dengan teknik survey, angket, interview, observasi, atau teknik tes, studi kasus, studi komprehensif atau operasional.

Dari pendapat diatas, maka digambarkan sifat dari metode deskriptif selain untuk mengumpulkan informasi atau juga data deskriptif bertujuan pada pemecahan masalah yang ada masa sekarang dan pada masalah yang aktual. Oleh karena itu, metode pada penelitian ini adalah deskriptif dengan korelasional.

Penjelasan mengenai langkah pelaksanaan metode deskriptif sesuai dengan pendapat, Surachmad (1985,hal.131) mengatakan: “ ... tidak terbatas hanya sampai pengumpulan dan pengolahan data, tetapi meliputi analisa dan interpretasi tentang arti data itu”.

Untuk memudahkan dalam pelaksanaan penelitian, maka berikut ini terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pengukuran kekuatan otot punggung sampel
2. Pengukuran kekuatan otot tungkai sampel

3. Melakukan tes bantingan

Data yang diperoleh dari hasil tes masih merupakan data mentah yang harus diolah sehingga data tersebut mempunyai arti. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah:

1. Mengumpulkan data
2. Menyusun dan mengolah data
3. Menganalisa data
4. Menafsirkan data
5. Menyusun kesimpulan

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sebagai fakta yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini penulis melibatkan populasi dan sampel. Populasi dan sampel dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan. Hal demikian sejalan dengan apa yang diungkap oleh, Sudjana (2005,hlm.6) menjelaskan bahwa :

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukiran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan suatu keseluruhan objek penelitian baik yang berupa benda hidup, seperti manusia, benda mati, atau berupa gejala maupun peristiwa-peristiwa yang dijadikan sebagai sumber data dengan memiliki berbagai karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan pada Semester 2 cabang olahraga judo FPOK UPI Bandung Tahun 2013 sebanyak 20 orang. Agar penelitian menjadi lebih efektif dan efisien, jika jumlah populasi terlalu besar, maka kita dapat mengambil sebagian dari populasi itu yang dapat mewakili keseluruhan populasi dan kemudian disebut sampel.

2. Sampel

Untuk mendapatkan suatu fakta yang akurat, maka diperlukan adanya sumber data yang sesuai dengan masalah yang sedang diteliti. Sumber data tersebut merupakan populasi dan sampel yang sifat dan karakteristiknya sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Adapun pengertian sampel menurut Arikunto (2006, hlm.131) menjelaskan bahwa : “Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti.”

Untuk mengetahui besar kecilnya sampel penelitian, Arikunto (2006, hal.134) menjelaskan sebagai berikut :

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari seratus orang lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tergantung dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga.

Jumlah sampel yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu 20 orang dengan teknik *total sampling*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total sampling* artinya sampel yang digunakan adalah total populasi. Metode ini diperbolehkan kerana jumlah populasi yang terbatas atau sedikit, sehingga dari jumlah tersebut dijadikan sampel dalam penelitian.

Penggunaan total populasi diharapkan akan lebih mewakili fakta yang ada (Notoatmodjo, 2002). Adapun pertimbangan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan cabang olahraga judo yang menguasai bantingan *Tsuri Goshi*. Sedangkan yang menjadi pertimbangannya dalam penelitian ini yaitu berdasarkan pertimbangan keterbatasan waktu, tenaga dan dana.

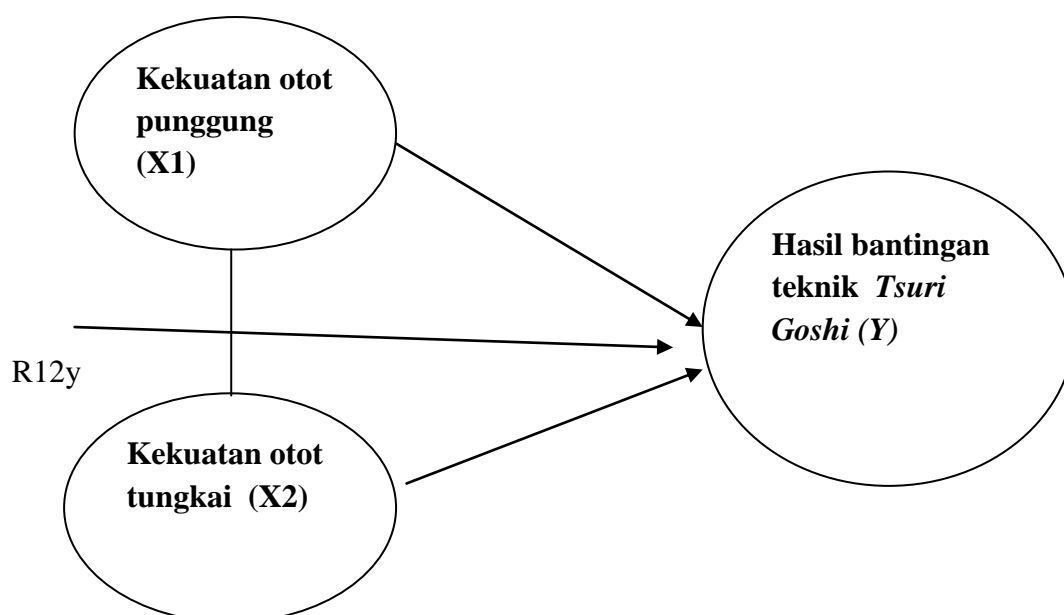
C. Desain Penelitian

Desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya Dalam desain penelitian terdapat variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan *hipotesis* yang akan diuji kebenarannya.

Penulis menggunakan desain penelitian *deskriptif*, dengan pengelompokan variabel penelitian sebagai berikut :

- a. Variabel bebas ke – 1 kekuatan otot punggung (X1)
- b. Variabel bebas ke – 2 kekuatan otot tungkai (X2)
- c. Variabel terikat bantingan *Tsuri Goshi* (Y)

Adapun rancangan atau desain dalam penelitian ini dapat kita lihat pada bagan di halaman berikut ini :

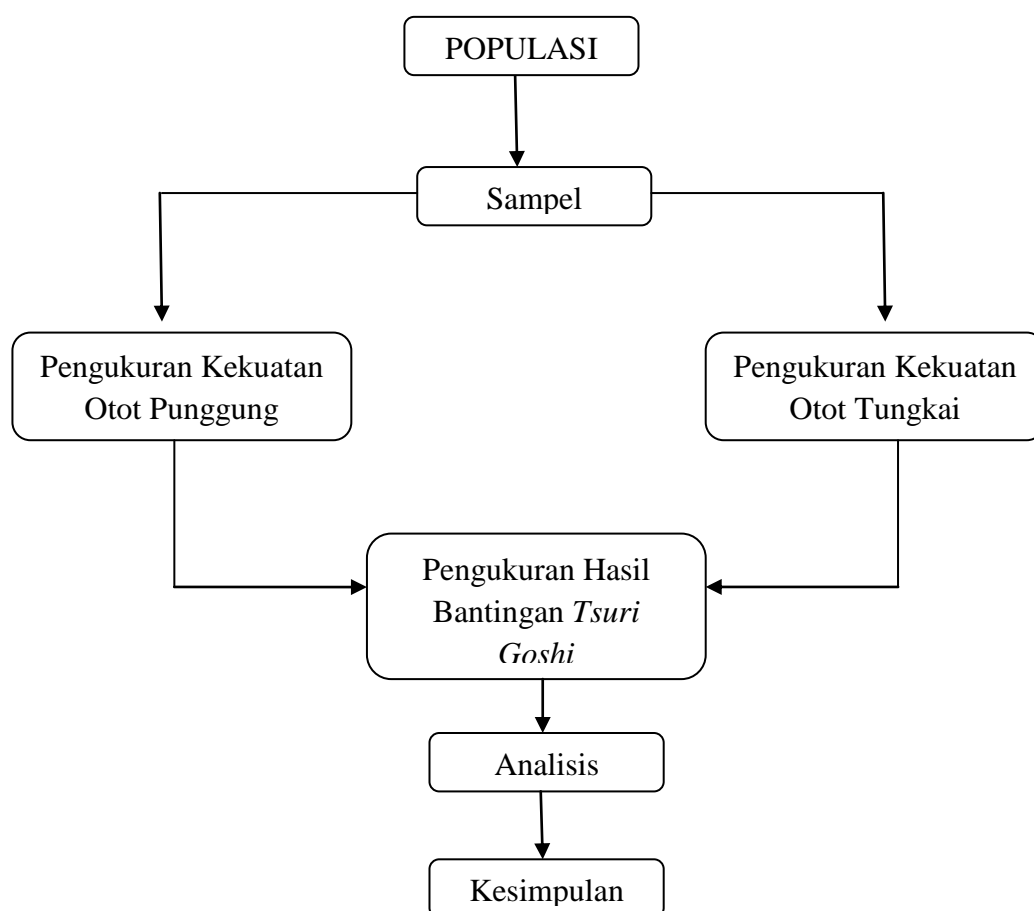


Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan bagan :

- a. Variabel bebas ke – 1 kekuatan otot punggung (X1)
- b. Variabel bebas ke – 2 kekuatan otot tungkai (X2)
- c. Variabel terikat bantingan *Tsuri Goshi* (Y)

Langkah-langkah penelitian sebagaimana tertera pada bagan di bawah ini :



Gambar 3.2

Langkah-langkah dalam Melakukan Penelitian

D. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut *instrument*. *Instrument* penelitian merupakan alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Tentang

hal tersebut oleh Nurhasan dan Cholil (2007, hlm.6). dikatakan “Dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu objek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan objek tersebut secara *objektif*”

Sesuai dengan konsep penelitian yaitu “ *Hasil Bantingan Teknik Tsuri Ghosi Dikaitkan Dengan Kekuatan Otot Punggung Dan Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Judo*”. Maka penulis memakai *instrumen Back Dynamometer* untuk mengukur otot punggung, *Leg Dynamometer* untuk mengukur otot tungkai, dan hasil bantingan *Tsuri Ghosi* menggunakan *video kecepatan*. Untuk lebih jelasnya penulis menguraikan di bawah ini, sebagai berikut :

Untuk lebih jelasnya penulis menguraikan di bawah ini, sebagai berikut :

1. Alat ukur kekuatan punggung

Untuk mengetahui besarnya kekuatan otot punggung maka digunakan alat ukur yang dinamakan *Back Dynamometer*.

Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

- Tujuan : Mengukur komponen kekuatan otot punggung
- Alat : Alat pengukur *Back Dynamometer* dan alat tulis.
- Pelaksanaan : orang mencoba alat *Back Dynamometer* dengan cara orang coba berdiri panggul dirapatkan ke dinding, badan dibungkukan ke depan kedua tangan memegang *Dynamometer* dengan kedua lengan lurus. Kemudian orang coba berusaha sekuat-kuatnya mengangkat badannya ke atas sehingga menuju kepala sikap berdiri tegak. Kemudian alat tersebut menunjukkan angka yang menyatakan besarnya kekuatan kontraksi dari otot punggung tersebut.
- Penilaian : Kemampuan daya tarik dan daya dorong dilihat dari berat (kg) yang dilakukan oleh orang tersebut dari

tiga kali kesempatan.

2. Alat ukur kekuatan otot tungkai

Untuk mengetahui kekuatan otot tungkai diberikan tiga kali kesempatan pada masing-masing orang untuk mengetahui kekuatan otot tungkai sesuai dengan arah teknik bantingan ke samping kiri. Maka penulis menggunakan alat ukur (*Lag Dynamometer*).

Untuk lebih jelasnya akan di jelaskan di bawah ini :

- Tujuan : Mengukur komponen *kekuatan otot tungkai*.
- Alat : Alat pengukur *Lag Dynamometer* dan alat tulis.
- Pelaksanaan : sampel mencoba alat *Leg Dynamometer* dengan memasang alat tersebut orang coba memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya sebesar 45 derajat lalu alat tersebut dikaitkan pada *Leg Dynamometer*. Setelah itu orang coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya. Setelah orang itu ternyata telah maksimal meluruskan kedua tungkainya, lalu kita lihat jarum jam alat tersebut menunjukkan angka berapa. Angka ini menyatakan besarnya otot tungkai orang tersebut.
- Penilaian : Kemampuan kekuatan otot tungkai terbesar di lihat dari berat (kg) yang dilakukan oleh orang tersebut dari tiga kali melakukan.

3. Tes kecepatan gerakan bantingan

Untuk memperoleh data hasil kecepatan gerakan bantingan *Tsuri Goshi* digunakan *handy cam*. Penulis menggunakan kamera *video/handy came*, karena beranggapan untuk mengukur kecepatan bantingan *Tsuri Goshi* prosesnya cepat, maka tidak mungkin menggunakan *stop watch*. Adapun pelaksanaan tes kecepatan hasil bantingan *Tsuri Goshi* sebagai berikut :

- Tujuan : Mengukur kecepatan teknik bantingan *Tsuri Goshi*.
- Alat : Matras, kamera *video handy cam*.
- Pelaksanaan : Pejudo dalam posisi siap membanting, pada aba-aba “Ya” kamera video dihidupkan bersamaan dengan di lakukannya bantingan *Tsuri Goshi* secara cepat. Dan di beri nilai (*ippon, wazari, yuko*).
- Penilaian : Kecepatan bantingan diukur pada posisi siap mulai dari gerakan membanting sampai badan menyentuh matras. Setelah pengambilan gambar dengan program *lead video editing* guna mengetahui hasil kecepatan bantingan *Tsuri Goshi* dalam hitungan detik. Setiap orang diberikan tiga kali kesempatan. Dari tiga kali pengukuran di ambil waktu terbaik.

E. Pelaksanaan Penelitian

Untuk memperoleh data yang diharapkan sesuai dengan permasalahan penelitian, maka waktu yang dilaksanakan untuk kegiatan penelitian ini selama 1 hari yaitu dari tanggal 11 Januari 2013, waktu tersebut dianggap cukup dan tepat oleh penulis, karena selain mempertimbangkan faktor-faktor non teknis seperti: terjadi bencana alam, rusaknya kamera, dan kejadian-kejadian lainnya. Sedangkan tempat yang dipilih oleh penulis untuk mengadakan penelitian tersebut adalah Judo Institute Bandung (JIB).

F. Prosedur Penelitian

Data masing-masing variabel yang diperoleh melalui proses pengukuran, merupakan nilai yang masih mentah. Untuk mengetahui adanya hasil yang signifikan antara kekuatan otot punggung dan otot tungkai dikaitkan dengan bantingan *Tsuri Goshi*, maka harus melalui proses penghitungan secara statistik. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam pengolahan data hasil penelitian tersebut sebagai berikut :

Menghitung koefisien korelasi untuk mengukur hasil variabel otot punggung, otot tungkai dengan kecepatan bantingan.

Penghitungan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *for Window*. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Uji *normalitas* menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.
- b. Uji *korelasi* dengan teknik *korelasi bivariate Product moment*
- c. Uji *korelasi Linear Berganda* besarnya koefisien *korelasi*
- d. Koefisien determinan dengan rumus sebagai berikut :

$$D = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

D : Persentase kontribusi variabel (*koefisien determinasi*)

r^2 : Kuadrat dari *koefisien korelasi*.