**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalam metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2013, hlm.107) penelitian eksperimen dilakukan di laboratorium sedangkan naturalistic/kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

1. **Desain Penelitian**

Dalam sebuah penelitian perlu adanya suatu desain penelitian yang sesuai dengan apa yang terkandung dalam tujuan dan hipotesis penelitian yang akan di uji kebenarannya. Penelitian mengenai pengaruh permaianan olahraga tradisional eggrang terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa. Adapun jenis metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* atau *Weak Experimental* Design. Desain yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan metode yang digunakan adalah *The Static Group Pretest-Posttest Design..* Mengenai desain *The Static Group Pretest-Posttest Design,* Fraenkel dan Wallen (2012, hlm. 270) mengemukakan bahwa, “*The static group pretest-posttest design differs from the static group comparison design only in that a pretest is givven to both groups.” Static group pretest-posttest design* berbeda dari *static group comparison design,* pretest atau tes awal diberikan pada kedua kelompok. Pada pelaksanaan desain ini dilakukan dengan cara meneliti terlebih dahulu variabel terikat (Y) melalui pretest (T1) sebelum mengadakan pengukuran dan pengidentifikasian variabel bebas (X) setelah melakukan pretest kemudian dilakukan perlakuan. Hasil perlakuan dilakukan melalui posttest (T2), dan hasil pengukuran pretest (T1) dibandingkan dengan hasil posttest (T2) untuk mengetahui hubungan sebab akibat dari munculnya X.

Desain penelitian ini merupakan desain penelitian yang menggunakan dua kelompok yang dipilih sesuai dengan tujuan kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal dan dibandingkan dengan sampel setelah diberi perlakuan.

Berikut desain penelitiannya :

Gambar 3. 1

*Pretest-Posttest Design*

(Sumber : Fraenkel dan Wallen (2012, hlm.270))

Keterangan :

O1 X O2

O1 : Tes awal (*pretest*)

O2 : Tes akhir (*posttest*)

X : Variabel Eksperimen

Desain ini bertujuan untuk mengetahui siswa pada permainan olahraga tradisonal egrang dalam peningkatan keseimbangan tubuh

**B. Partisipan**

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 2 Kapetakan Kabupaten Cirebon yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler yang berjumlah 40 siswa. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 2 Kapetakan Kabupaten Cirebon. Karakteristik sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki.

## C. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2013, hlm. 117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah: Siswa SMP Negeri 2 Kapetakan Kab.Cirebon yang mengikuti kegiatan ektrakuliler berjumlah 40 siswa.

Sugiyono (2011, hlm.80) mengatakan “populasi juga bukan sekedar jumlah Yang ada pada objek subjek yang di pelajari tetapi meliputi karakterisitik /sifat yang di miliki oleh subjek atau objek itu, misalnya akan melakukan penelitian di sekolah maka sekolah itu merupakan populasi, sekolah mempunyai sejumlah orang/subjek dan objek yang lain.hal ini berarti populasi dalam arti jumlah/kuantitas tetap juga sekolah mempunyai karakteristik orang-orangnya, misalnya motivasi kerjanya, disiplin kerjanya, kepemimpinanya, keorganisasiannya dan lain-lain.

Adapun yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Suharsimi Arikunto (2006:hlm. 131). Berkaitan dengan pengambilan sampel penelitian Surahkmad (1998:hlm.93). Mengemukakan bahwa” Karena tidak mungkinnya penyelidikan ialah menemukan generalisasi yang berlaku secara umum, maka seringkali penyelidikan terpaksa menggunakan sebagaian saja dari populasi itu diadakan penarikan atau pengambilan sampel (yakni penarikan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi).

Dalam penelitian ini sampel yang di ambil adalah siswa SMP negeri 2 kapetakan kabupaten Cirebon. Yang di pilih dengan cara memilih sampel yang homogen (sebagian populasi sampel siswa laki-laki yang di ambil) atau dengan cara purposive sampling adapun pengertian dari purposive sampling menurut sugiono (2011, hlm. 85) adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan berdasarkan ketentuan/sebagian karakter populasi yang di miliki setiap orang dan keahlian seseorang tersebut (mewakili seluruh populasi). Sehingga dalam penelitian saya dari semua siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler egrang yang berjumlah 40 siswa dan yang di ambil populasi sampelnya hanya 10 siswa laki-laki yang memiliki suatu karakter yang berbeda,adapun sebagian siswa yang saya ambil berdasarkan karakter/kiteria yang saya survey di SMP Negeri 2 Kapetakan Kabupaten Cirebon yaitu;

Tabel 3.1

|  |  |
| --- | --- |
| No | Pengambilan sampel berdasarkan kiteria/karakter |
| 1 | Dari segi absen |
| 2 | keahlian |
| 3 | Kedisiplinan |
| 4 | Dilihhat dari cara bermain egrangnya |
| 5 | Sifat dan tingka laku |
| 6 | Dilihat dari keseriusnya pada saat bermain egrang |
| 7 | kesemangatannya |
| 8 | Kemauannya tinggi saat berlatih |
| 9 | Tidak mudah menyerah |
| 10 | Dari segi fostur badannya |

**D. Instrumen Penelitian**

Instrumen merupakan poin penting dalam sebuah penelitian, instrument berfungsi untuk memperoleh data yang diinginkan dari sebuah penelitian seperti yang diungkapkan Sugiono (2011, hlm.102) bahwa “instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah stork stand. Tujuannya untuk mengetahui peningkatan kemampuan keseimbangan dalam permainan egrang.

Menurut soerjana (2010) bahwa egrang mempunyai keseimbangan serta kombinasi antara penglihatan dan pergerakan yang baik, maka dari itu Ada pun latihannya yang akan saya gunakan; latihan egrang dengan lari zigzag, latihan egrang dengan lari angka 8, latihan egrang dengan lari seprti huruf N, latihan egrang dengan lari 100 meter, latihan egrang dengan lari seperti huruf X, latihan egrang dengan lari menyamping,latihan egrang dengan lari loncati rintangan,latihan egrang dengan jalan seperti huruf U, latihan egrang dengan lari 400 meter, latihan egrang dengan lari 200 meter. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

Sebelum dan sesudahnya latihan di laksanakan, semua siswa di harapkan di tes ukur keseimbangannya terlebih dahulu untuk memastikan sesudahnya latihan, bahwa siswa keseimbangannya bisa meningkat.

1) Alat ukur :

*Stopwatch*

2) Cara mengukur dengan menggunakan test stork stand ( untuk usia 10th keatas ) ( gambar 3.2 )

1. Berdiri tegak dan kaki di angkat menyiku ke samping lutut
2. Tangan di rentangkan dan mata di pejamkan
3. Mulai menghitung dengan *stopwatch*
4. Satuannya detik
5. semakin lama semakin bagus keseimbangannya

3) kiteria testnya adalah sebagai berikut:

1. tes harus mengukur kemampuan yang penting
2. tes harus mendorong bentuk permainan yang baik
3. tes harus menyerupai situasi permainan yang sesungguhnya
4. tes harus memberikan makna untuk interpretasi penampilan
5. tes harus dapat membedakan tingkat kemampuan



Gambar 3.2

(Sumber: Ismaryati, 2006: 49)

Dalam test stork stand pada permainan egrang ini semoga dapat menemukan hasil yang diinginkan yaitu keseimbangan dalam permainan tradisional egrang tersebut bisa meningkat dan kemampuannyapun semakin bagus dalam bermain egrang

## E. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian, terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan. Adapun tahapun yang dilakukan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menentukan tema mengenai permasalah yang akan diteliti.
2. Menyusun latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan, manfaat, asumsi dasar, dan hipotesis.
3. Pendalaman kajian pustaka mengenai penelitian.
4. Merumuskan metode penelitian yang tepat.
5. Mengumpulkan dan menyususn data hasil dan pembahasan
6. Analisis data
7. Menarik simpulan, implikasi dan rekomendasi

Berikut adalah alur prosedur penelitian :

**Populasi**

**Sampel**

**Pretest**

***Treatment***

**Bentuk latihan-latihan egrang**

**Posttest**

**Pengolahan Data dan Analisis Data**

**Hasil**

**Kesimpulan**

Alur Prosedur Penelitian

Gambar 3.3

(Sumber: Peneliti)

Dalam penelitian ini, hal pertama yang dilakukan adalah penentuan populasi dan sampel. Setelah itu terlebih dahulu dilakukan test mengukur keseimbangan dahulu untuk mengetahui peningkatan keseimbangan sebelum atau sesudahnya melakukan latihan/*treatmeant* dan baru melakukan *treatmeant* latihan-latihan egrang yang bervariasi (10 macam bentuk latihan). Perlakuan (*treatment*) dilakukan selama 4 minggu (12 pertemuan) dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali per minggu.

Perlakuan (Tabel 3.2)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| pertemuan | Hari/tgl/thn | Isi latihan | | | | | | keterangan |
| materi | Uraian | waktu | rest | rest | ref |
| 1 | Senin | Latihan pendahuluan  Latihan inti  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  test awal  -ukur keseimbangan  (Berdiri tegak kaki diangkat menyiku lutut dan mata di pejamkan)  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  30 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  | Pengambilan data awal untuk tiap siswa |
| 2 | Selasa | Latihan pendahuluan  Latihan inti  Penutup | Peregangan statis  -pemanasan  Latihan egrang dengan lari zig-zag  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 3 | Rabu | Latihan pendahuluan  Latihan inti  Penutup | Peregangan statis  -pemanasan  Latihan egrang lari dengan seperti angka 8  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 4 | Senin | Latihan pendahuluan  Latihan inti  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  latihan  egrang dengan lari seperti huruf N  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5  menit |  |  |  |
| 5 | selasa | Latihan pendahuluan  Latihan inti  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  Latihan egrang dengan lari 100 meter  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 6 | rabu | Latihan pendahuluan  Latihan inti  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  Latihan egrang dengan lari alur seperti huruf x  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 7 | Senin | Latihan pendahuluan  Latihan inti  Penutup | Peregangan statis  -pemanasan  Latihan egrang dengan jalan menyamping  -pelemasan/  Pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 8 | Selasa | Latihan pendahuluan  Latihan inti  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  Latihan egrang dengan jalan meloncati rintangan  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 9 | rabu | Latihan pendahuluan  Latihan inti  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  latihan egrang dengan jalan seperti alur huruf U  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 10 | senin | Latihan pendahuluan  Latihan inti  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  Latihan egrang dengan lari 200 meter  pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 11 | selasa | Latihan pendahuluan  Latihan inti  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  Latihan egrang dengan lari 400 meter  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  2x20 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  |  |
| 12 | rabu | Latihan pendahuluan  Latihan akhir  penutup | Peregangan statis  -pemanasan  test akhir  -ukur keseimbangan  (Berdiri tegak kaki diangkat menyiku lutut dan mata di pejamkan)  -pelemasan/  pendinginan  - evaluasi | 10 menit  30 menit  10 menit  5 menit | 5 menit |  |  | Pengambilan data ahkir untuk tiap siswa |

Jumlah perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan (4 minggu) cukup untuk dapat melihat perubahan yang terjadi. Sampel dalam penelitian ini sebelumnya sudah mencoba mempermainkan olahraga tradisional eggrang, ini memudahkan penelitian karena tidak harus dimulai dari awal (adaptasi) sehingga tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama. Setelah selesai menjalankan program latihan, ada evaluasi berupa posttest. Data dari awal sampai akhir dikumpulkan untuk diolah dan dianalsis sampai bisa menemukan hasil dan kesimpulkan.

**F. Analisis Data**

Dalam penelitian kuantitatif, setelah data terkumpul langkah selanjutnya yang dilakukan adalah analisis data. Kegiatan dalam analisis data adalah input data dan menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji statistik antara lain : uji normalitas data untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak, Peneliti juga menggunakan uji statistik *one Sample t Test* untuk menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa pada permainan olahraga tradisional egrang tersebut.