

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian, hal ini penting karena desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian dan sebagai alat untuk mengontrol variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Sugiyono, 2013, hlm.25). Berdasarkan tujuan dan masalah yang diteliti, desain penelitian yang cocok untuk penelitian ini adalah Intact-Group Comparison Design. Mengenai Intact-Group Comparison Design Sugiyono (2010, hlm. 112) menjelaskan bahwa: “pada desain ini terdapat satu kelompok yang digunakan untuk penelitian, tetapi dibagi dua, yaitu setengah kelompok untuk kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan).”

Kelompok Eksperimen	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
Kelompok Control	O <sub>1</sub>		O <sub>2</sub>

**Gambar 3.1. Desain penelitian Intact-Group Comparison**

(sumber: penulis)

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pretest

X<sub>1</sub> : kelompok menggunakan treatment (latihan *imagery*)

O<sub>2</sub> : Posttest

#### 3.2 Partisipan

Partisipan pada penelitian kali ini adalah anggota UKM Woodball UPI yang berjumlah 20 orang. Terdiri dari 12 orang sampel, dan 8 orang yang mendukung dalam berbagai bidang seperti pencatat skor, dokumentasi dan penyedia sarana. Partisipan merupakan mahasiswa UPI yang usianya berkisar antara 18-22 tahun.



### 3.3 Populasi Dan Sampel

Ketika akan melakukan penelitian tentu akan ada objek yang akan di teliti. Keseluruhan objek yang akan diteliti yang dapat memberikan informasi atau fakta yang dihadapi disebut juga dengan Populasi. Sedangkan sampling menurut Nasution (2004, hlm. 86) adalah: “memilih sejumlah tertentu dari keseluruhan populasi.”

Populasi yang terdiri dari anggota UKM Woodball yang berjumlah sebanyak 20 orang yang terdiri dari 12 orang pemula dan 8 orang yang telah berlatih dalam waktu yang cukup lama. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menentukan *sampling*. Pada penelitian kali ini peneliti akan menggunakan teknik purposiv sampling untuk memilih sampel, hal tersebut dilakukan agar peneliti bisa mendapatkan sampel yang memiliki kemampuan atau karakteristik yang sama, Menurut Sugiyono (2010, hlm. 124): “ sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.”

Sampel terdiri dari 12 orang dengan 8 orang puteri dan 4 orang putera. Sampel yang merupakan para pemula dan baru melakukan latihan woodball, secara keseluruhan memiliki kemampuan yang hampir sama terutama dari segi teknik pukulan parking atau gate-in.

### 3.4 Instrumen Penelitian

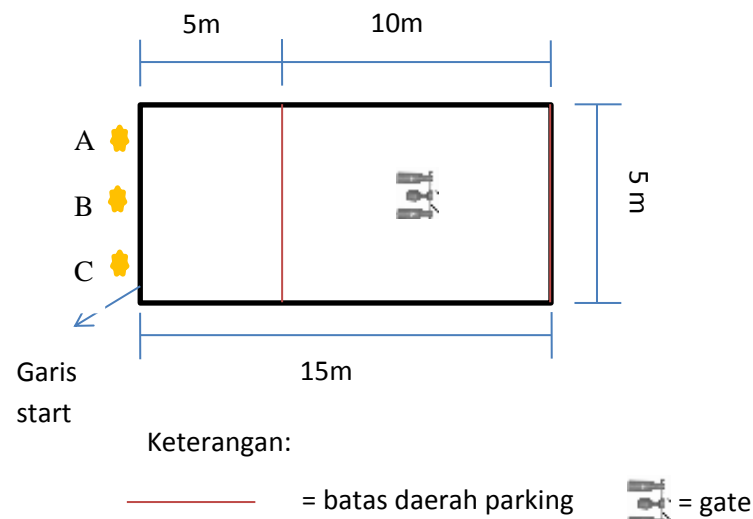
Instrumen merupakan poin penting dalam sebuah penelitian, instrumen berfungsi untuk memperoleh data yang diinginkan dari sebuah penelitian seperti yang diungkapkan Sugiyono (2011, hlm. 102) bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrumen adalah alat untuk memperoleh informasi, instrumen ini banyak ragamnya, sesuai dengan jenis informasi yang akan dikumpulkan. Suatu syarat yang harus diperhatikan dalam memilih instrumen adalah instrumen tersebut harus valid (dapat mengukur apa yang hendak diukur) dan reliable (ketetapan hasil).

#### 3.4.1 Tes Pukulan *Parking* dan *Gate-in*

Dalam instrumen penelitian ini mengacu pada (Putu Citra Permana Dewi, Sukadiyanto, 2015, hlm 6) yang melakukan pukulan *parking* dan *gate-in* dengan 3

posisi yang berbeda. berikut pedoman pengamatan penilaian dan pelaksanaan tes keterampilan pukulan *parking* dan *gate-in* adalah

- Tujuan : Mengukur keterampilan pukulan *parking* dan *gate-in*
- Nilai Validitas tes : 0,830
- Nilai Reliabilitas tes : 0,905



**Gambar 3.2. Tes Pukulan *parking* dan *Gate-in***

(Sumber : Putu Citra Permana Dewi, Sukadiyanto)

Pelaksanaan :

- 1) Alat dan bahan
  - Stopwatch
  - Mallet
  - Bola woodball
  - Gate
  - Score card
  - Alat tulis
- 2) Petunjuk pelaksanaan
  - 1) Sampel berdiri dibelakang garis start dan meletakkan bola pada titik A sebagai tempat memulai pukulan

- 2) Setelah mendapatkan aba-aba “ya” sampel memukul bola hingga mencapai daerah parking. Sampel diberi waktu 10 detik untuk melakukan satu pukulan setelah mendapatkan aba-aba dari petugas. Bila waktu 10 detik terlampaui, dikenakan pinalti satu pukulan
- 3) Bila bola telah mencapai daerah parking, sampel melanjutkan pukulan hingga masuk gate
- 4) Bila bola keluar fairaway (out of boundary/ OB), bola diletakan berjarak 2 kepala mallet kedalam lapangan dari tempat OB dan dikenakan pinalti 2 pukulan
- 5) Bola kemudian kembali dipukul setelah aba-aba dari petugas, hingga mencapai daerah parking atau masuk gate
- 6) Apabila bola telah masuk melewati gate, dilanjutkan pada titik B dan titik C
- 7) Tiap taste melakukan item tes IV sebanyak satu kali pada masing-masing titik.
- 8) Catat jumlah pukulan serta pinalti yang dilakukan taste untuk mencapai target pada tiap tempat memulai pukulan yaitu titik A, B dan C

Norma penilaian tes dibuat dalam bentuk kategorisasi jenjang. Jenjang kategorisasi yang dibuat terdiri dari lima jenjang, yaitu (1) sangat baik, (2) baik, (3) cukup, (4) kurang, dan (5) sangat kurang. Acuan penilaian yang digunakan untuk menentukan batas skor masing-masing kategori menggunakan penilaian acuan norma (PAN) yaitu dengan menggunakan kurva normal, mean dan simpangan baku. Dimana untuk menentukan kategori jenjang ini yaitu menggunakan rumus sebagai berikut :

**Tabel 3.1. Rumus Batas Skor Norma Penilaian**

(Sumber : Nurhasan 2007, dalam Kurniawan, 2016 hlm 31)

Skala	Kategori
$\bar{X} - 1,8 (S)$	Nilai Sangat baik
$\bar{X} - 0,60 (S)$	Nilai Baik
$\bar{X} + 0,60 (S)$	Nilai Cukup
$\bar{X} + 1,8 (S)$	Nilai Kurang
$\leq$ Nilai Kurang	Nilai Sangat Kurang

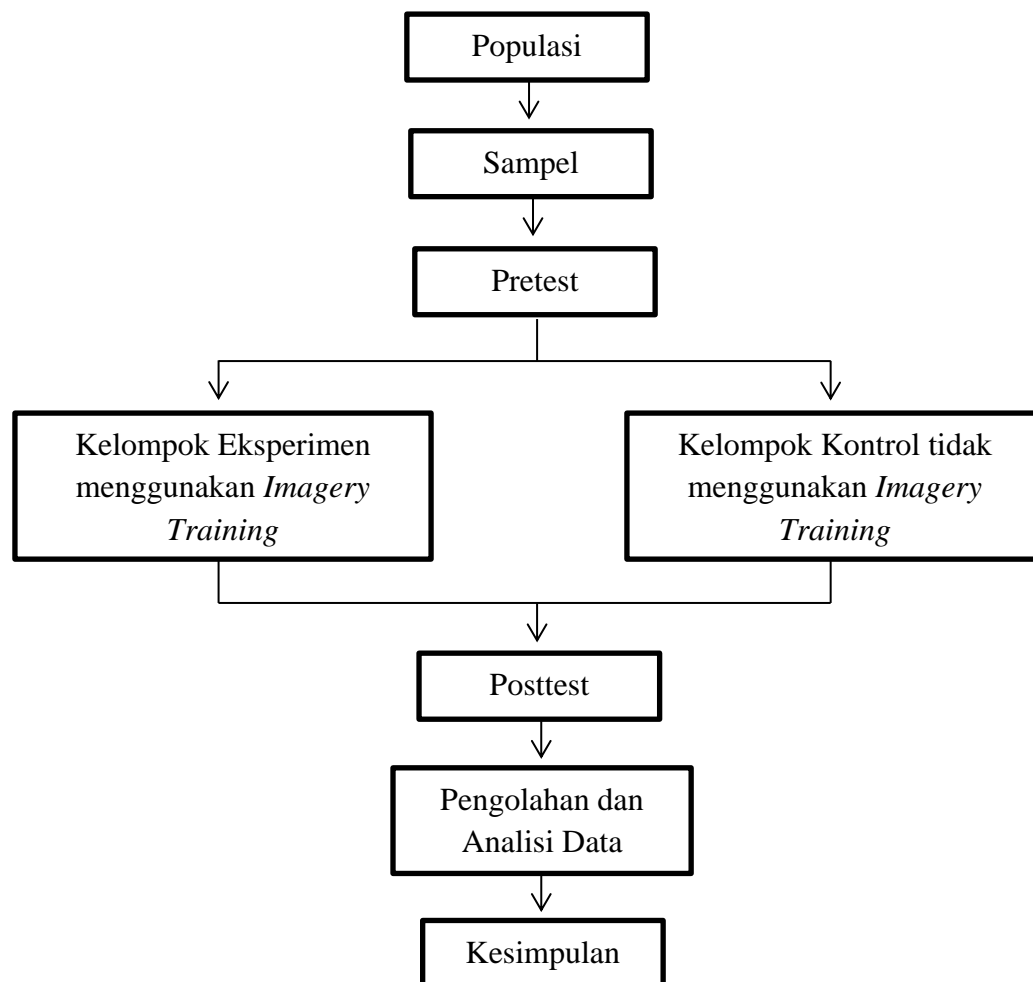
Keterangan:

 $\bar{X}$  = Nilai Mean

S = Nilai Std Deviation

### 3.5 Prosedur Penelitian

Berikut adalah langkah-langkah yang akan peneliti lakukan sebagai cara untuk mempermudah penelitian ini:



**Gambar 3.3. Prosedur Penelitian**

(Sumber: Penulis)

Pada penelitian populasinya yaitu terdiri dari atlet UKM Woodball UPI, pertama peneliti akan menentukan sampel untuk penelitian ini, jumlah populasi yaitu berjumlah 20 orang, karena jumlah populasi yang tidak terlalu banyak maka peneliti memutuskan untuk menentukan sampel dengan cara purposiv sampling sehingga peneliti memilih beberapa sampel dengan kriteria yang sama menjadi sampel pada penelitian kali ini.

Setelah menentukan sampel, peneliti akan membagi sampel menjadi 2 grup yaitu grup eksperimen dan grup kontrol. Grup eksperimen merupakan grup yang

Ikhwan Maolana Ibrahim Iman, 2016

**PENGARUH IMAGERY TRAINING TERHADAP HASIL PUKULAN PARKING DAN GATE-IN WOODBALL DI UKM WOODBALL UPI**

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

nantinya akan diberikan treatment atau sejumlah perlakuan yaitu dengan cara diberi latihan imajeri, sedangkan grup kontrol tidak akan diberikan treatment/perlakuan. Setelah itu sampel akan melakukan pretest untuk mengetahui kemampuan awal lalu kedua grup tersebut akan melakukan program latihan teknik yang sama selama 18 pertemuan.

Ketika program berakhir peneliti akan melakukan posttest, lalu membandingkan hasil posttest tersebut dengan hasil pretest apakah terdapat perbedaan pada hasil pukulan *gate-in* setelah sampel diberikan program latihan. Selain itu peneliti juga akan menganalisis hasil antara grup eksperimen dan grup kontrol apakah terdapat perbedaan antara grup eksperimen dan grup kontrol.

### **3.6 Analisis Data**

Peneliti menggunakan statistic parametric Uji-t yaitu Paired Sample t-test untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah *imagery training* terhadap hasil pukulan *gate-in* woodball di UKM Woodball UPI. Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Kesimpulan tersebut dilihat adalah hasil akhir yang diperoleh ketika posttest, yang dimana sebelumnya sampel telah melakukan pretes lalu diberikan perlakuan hingga akhirnya bisa disimpulkan apaka perlakuan yang diberikan itu memberikan efek yang signifikan atau tidak. Analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistical For Social Science (SPSS)* seri 21.



### 3.7 Program Latihan

#### 3.7.1 Program Latihan Imagery Training & Pukulan Gate-in Kelompok Eksperimen

**Tabel 3.2. Program Latihan Kelompok Eksperimen**

(Sumber: Penulis)

Pertemuan	Imagery Training	Estimasi Waktu	Bentuk Latihan
1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan relaksasi tubuh untuk memulai melakukan latihan imajeri</li> <li>Memfokuskan diri untuk membayangkan dalam pikiran bagaimana melakukan gerakan swing atau pukulan tanpa bola</li> <li>Penenangan</li> </ul>	10 Menit	Melakukan Pukulan dengan swing pendek pada sebuah garis lurus (alas) tanpa menggunakan bola
4-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan relaksasi tubuh untuk memulai melakukan latihan imajeri</li> <li>Memfokuskan diri untuk membayangkan dalam pikiran bagaimana melakukan gerakan swing atau pukulan dengan target bola dapat melaju dengan lurus</li> </ul>	10 Menit	Melakukan Pukulan/swing pendek menggunakan bola dengan target bola dapat melaju dengan lurus

Ikhwan Maolana Ibrahim Iman, 2016  
 PENGARUH IMAGERY TRAINING TERHADAP HASIL PUKULAN PARKING DAN GATE-IN WOODBALL  
 DI UKM WOODBALL UPI

7-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan relaksasi tubuh untuk memulai melakukan latihan imajeri</li> <li>• Memfokuskan diri untuk membayangkan dalam pikiran bagaimana melakukan gerakan swing atau pukulan dengan target bola dapat melaju lurus dan berhenti pada jarak 5 meter</li> <li>• Penenangan</li> </ul>	10 Menit	Melakukan pukulan swing pendek dengan target bola dapat melaju dengan lurus dan berhenti tepat pada jarak 5 meter
10-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan relaksasi tubuh untuk memulai melakukan latihan imajeri</li> <li>• Memfokuskan diri untuk membayangkan dalam pikiran bagaimana melakukan pukulan gate-in dengan jarak 1-2 meter</li> <li>• Penenangan</li> </ul>	10 Menit	Melakukan pukulan gate-in dengan jarak bola ke gate sejauh 1-2 meter, dan target dapat memasukan bola kedalam gate
13-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan relaksasi tubuh untuk memulai melakukan latihan imajeri</li> <li>• Memfokuskan diri untuk membayangkan</li> </ul>	10 Menit	Melakukan pukulan gate-in dengan jarak bola ke gate sejauh 3-4 meter, dan target dapat memasukan bola kedalam gate

	<p>dalam pikiran bagaimana melakukan pukulan gate-in dengan jarak 3-4 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penenangan</li> </ul>		
16-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan relaksasi tubuh untuk memulai melakukan latihan imajeri</li> <li>• Memfokuskan diri untuk membayangkan dalam pikiran bagaimana melakukan pukulan gate-in dengan jarak 5 meter</li> <li>• Penenangan</li> </ul>	10 Menit	Melakukan pukulan gate-in dengan jarak bola ke gate sejauh 5 meter, dan target dapat memasukan bola kedalam gate

### Skenario Treatment Imagery Training

Pada saat akan melakukan imajeri seorang harus terlebih dahulu dapat melakukan relaksasi dan konsentrasi, sebagaimana dalam Singgih dkk (1996, hlm 133) : “ untuk melakukan latihan *imagery* dengan baik, atlet terlebih dahulu harus menguasai latihan relaksasi dan konsentrasi.”

Fungsi dari merilekskan seluruh badan adalah karena pada dasarnya ketika kita akan melakukan latihan imajeri kita terlebih dahulu harus bisa merasakan seluruh indera kita. Menurut Jacobson (1930) dalam Hidayat (2005, hlm 176): “Pada saat seseorang membayangkan performa suatu gerakan dan aktivitas tersebut sama dengan aktivitas otot-otot selama peragaan gerak sebenarnya, hanya besarnya lebih kecil”

Untuk melakukan latihan imajeri carilah tempat yang sepi dan cukup luas agar para sampel dapat duduk atau berbaring dengan keadaan yang nyaman.

Berikut ini adalah salahsatu cara untuk melakukan latihan imajeri:

#### 1) Awal

Tahap awal berguna untuk mempersiapkan diri para sampel untuk melakukan latihan imajeri, setelah mendaotkan posisi yang nyaman kemudian instruksikan semapel untuk memejamkan mata, awasi nafas, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas, kemudian ucapkan dalam hati:

““Saya akan menghitung mundur dari 5 ke 1 bersama hembusan nafas saya..... dan setiap kali saya menghitung..... saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya.....” [Lakukan hitungan mundur].

“Saya berniat untuk memasuki relaksasi... Melepaskan segalanya... mengistirahatkan tubuh dan pikiran saya...”

“Setiap tarikan dan hembusan nafas saya, membuat saya memasuki relaksasi yang lebih dalam... lebih lepas...”

#### 2) Relaksasi Mata

“ kerutkan dahi anda dan pejamkan mata anda sekuat mungkin, lalu rasakan ketegangannya, kemudian lemaskan perlahan-lahan dan lepaskan seluruh beban yang ada dimata anda.”

#### 3) Relaksasi Leher

“ tekan rahang anda lalu tegangkan leher anda, kemudian lemaskan perlahan-lahan dan lepaskan ketegangan leher anda tarik nafas dan rasakan perbedaannya, rasakan leher anda yang lebih relaks.”

#### 4) Relaksasi Tangan

“ utamakan tangan yang lebih dominan, jika anda kidal dahulukan tangan kiri anda, kepalkan tangan dengan kuat, keraskan seluruh otot pada lengan anda, kemudian perlahan-lahan buka kepalan tangan anda dan lemaskan otot-otot pada lengan anda, kemudian setelah merasa rileks lakukan pada tangan yang berikutnya, kepalkan dengan kuat dan tegangkan otot-ototnya lalu lemaskan perlahan-lahan dan rasakan tangan anda menjadi lebih rileks.”

#### 5) Relaksasi Kaki

“sekarang kaki kanan, tekan tumit ke arah lantai, tahan lalu lepaskan perlahan. Arahkan ujung jari kaki kedepan, tahan lalu lepaskan perlahan. kemudian pada

kaki kiri, tekan tumit ke arah lantai, tahan lalu lepaskan perlahan. arahkan ujung kaki kedepan, tahan lalu lepaskan perlahan..”

#### 6) Relaksasi Pikiran

“ tarik napas dalam-dalam, lepas. Setiap tarikan napas berarti anda menghirup tenaga dan gairah baru; buang napas berarti melepas kelelahan dan ketegangan, tarik ... tenaga dan gairah baru, lepaskan... kelelahan dan ketegangan. Saat ini seluruh tubuh anda relaks, otot-otot anda bebas dari ketegangan, dan anda berada dalam perasaan tenang dan damai. Mulai saat ini setiap tarikan napas berarti anda mendapat tenaga dan gairah baru, dan setiap buang napas berarti membuang kelelahan dan ketegangan”

Pada tahap 2-6 sampel terlebih dahulu melakukan relaksasi yang dimulai dari mata, leher, tangan, kaki dan pikiran, hal tersebut berfungsi agar seluruh indra sampel menjadi rileks dan lebih siap saat melakukan *imagery*.

#### 7) Pendalaman

Pendalaman berfungsi untuk melatih konsentrasi agar sampel dapat mengontrol diri dan pikirannya supaya hanya tertuju pada satu kegiatan yaitu *imagery training*.

“Saya akan menghitung mundur dari 25 ke 1 bersama hembusan nafas saya..... dan setiap kali saya menghitung..... saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya.....” [Lakukan hitungan mundur].

#### 8) Pemrograman Diri

Contoh latihan hari pertama:

“ bayangkan hari ini anda akan melakukan latihan. Bayangkan anda sudah siap berlatih. Dengan pakaian latihan lengkap dan membawa perlengkapan latihan, anda berjalan menuju tempat latihan. Anda melihat suasana di tempat latihan, merasakan suhu udaranya, merasakan anginnya, lapangannya dan segala macam yang ada ditempat latihan. Bayangkan anda melakukan pemanasan, stretching, senam dan sebagainya. Anda bersiap untuk melakukan latihan inti pada hari pertama latihan, anda mulai mengambil posisi yang enak. Pertama-tama anda akan melakukan setup, anda mulai membuka kedua kaki selebar bahu atau senyaman mungkin, kemudian menekuk lutut, memegang mallet dengan grip

senyaman mungkin. Pada latihan kali ini anda akan melakukan pukulan swing pendek tanpa bola. Anda mulai mengayunkan mallet pada sebuah garis lurus. Bayangkan anda melakukan backswing, kemudian downswing sampai follow through, anda mengayunkan mallet layaknya sebuah pendular, mengayun pada sebuah garis lurus. Anda melakukan pukulan sebanyak 5 set dengan setiap setnya terdapat 15 pukulan dan istirahat setiap set selama 1 menit. Kemudian bayangkan hari ini anda sudah melakukan serangkaian latihan, hari ini anda melakukan latihan sangat baik, kemudian anda melakukan pendinginan. Kemudian tarik napas dalam-dalam, tahan lalu lepaskan perlahan-lahan sambil katakan dalam hati hari ini saya melakukan latihan dengan baik”

Pemrograman diri terdiri dari pembayangan gerakan atau teknik yang akan dilakukan pada saat latihan di lapangan [10 menit]

Pada saat pemrograman diri ini peneliti menginstruksikan agar para sampel membayangkan kegiatan yang akan dilakukannya di lapangan, mulai dari pemanasan, latihan inti, pendinginan dan hingga latihan di lapangan selesai

#### 9) Pengakhiran

Pada tahap ini sampel dipersiapkan untuk mengakhiri imajeri dan diberikan sugesti positif agar siap untuk melakukan latihan/aktifitas di lapangan.

“Saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada hitungan ke-5 saya akan bangun membuka mata dalam kondisi yang sangat segar,sehat,dan positif  
“[Mulai lakukan penghitungan secara perlahan-lahan].

### 3.7.2 Program Latihan Pukulan *Gate-in* Kelompok Kontrol

**Tabel 3.3. Program Latihan Kelompok Kontrol**

(Sumber: Penulis)

Pertemuan	Bentuk Latihan
1-3	Melakukan Pukulan dengan swing pendek pada sebuah garis lurus (alas) tanpa menggunakan bola
4-6	Melakukan Pukulan dengan swing pendek menggunakan bola dengan target bola dapat melaju dengan lurus
7-9	Melakukan pukulan swing pendek dengan target bola dapat melaju dengan lurus dan berhenti tepat pada jarak 5 meter
10-12	Melakukan pukulan <i>gate-in</i> dengan jarak bola ke <i>gate</i> sejauh 1-2 meter, dan target dapat memasukan bola kedalam <i>gate</i>
13-15	Melakukan pukulan <i>gate-in</i> dengan jarak bola ke <i>gate</i> sejauh 3-4 meter, dan target dapat memasukan bola kedalam <i>gate</i>
16-18	Melakukan pukulan <i>gate-in</i> dengan jarak bola ke <i>gate</i> sejauh 5 meter, dan target dapat memasukan bola kedalam <i>gate</i>