

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

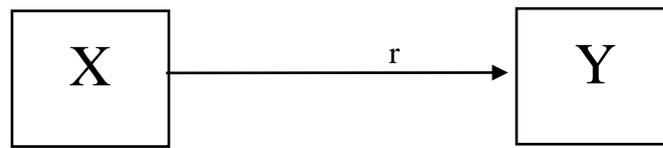
Pemecahan dari penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif korelatif menurut Sugiyono (2013, hlm. 3) sebagai berikut:

Metode penelitian adalah sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Sedangkan metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan data pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut Sudjana dan Ibrahim (2004, hlm. 64) menjelaskan bahwa: “Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi pada saat sekarang”. Data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan, dan dianalisis untuk memperoleh kesimpulan. Penelitian ini bersifat korelatif untuk melihat hubungan variabel dengan variabel lain.

B. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu adanya desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan dan hipotesis penelitian untuk diuji kebenarannya. Menurut Arikunto (2006, hlm. 51) mengemukakan bahwa “Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan”. Fokus penelitian yang akan diteliti adalah hubungan stabilisasi terhadap penampilan jurus tunggal baku pada cabang olahraga beladiri pencak silat. dalam penelitian ini yang diteliti adalah dengan penelitian korelatif yang menyelidiki ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah stabilisasi dan variabel terikatnya Y adalah penampilan jurus tunggal baku. Dan Sebagai gambaran berikut adalah bentuk desain penelitian yang digunakan:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sugiyono (2015, hlm. 66)

Keterangan:

X : Stabilisasi

Y : Penampilan jurus tunggal baku

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Dijelaskan oleh Sugiyono (2015, hlm. 117) bahwa “Populasi adalah wilayah yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Masyhuri (2008, hlm. 151) bahwa “populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian”.

Berdasarkan definisi diatas, maka populasi merupakan keseluruhan dari objek yang akan diteliti. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Atlet-atlet O2SN SMP tingkat Jawa Barat tahun 2016 di Cirebon sebanyak 52 orang, dengan jumlah atlet putra sebanyak 25 orang, dan jumlah atlet putri sebanyak 27 orang. Alasan mengambil populasi adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan atlet sudah tidak diragukan lagi karena sudah memasuki tingkat Jawa barat.
2. Data lebih valid dan nyata di lapangan karena dinilai oleh wasit berlisensi tingkat daerah.
3. Data dapat dipakai sebagai rujukan untuk pembinaan atlet usia dini.
4. Stabilisasi cocok diberikan untuk atlet usia dini.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang benar-benar mewakili sifat dan karakter populasi. Pengertian sampel menurut Sugiyono (2015, hlm. 118) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dijelaskan pula oleh Arikunto (2010, hlm. 174) bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil yang akan diteliti. Dari penjelasan-penjelasan tersebut sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi sebagai sumber informasi/data.

Pada penelitian ini teknik sampling yang akan digunakan yaitu *Simple Random Sampling*, yaitu teknik sampling yang diambil secara acak tanpa melihat status, pertimbangan apapun. Sugiyono (2015, hlm. 124) menjelaskan bahwa “Simple Random Sampling adalah pengambilan anggota sampling dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Menurut Gay dan Diehl (1992) dalam teori Online (2016, hlm. 1) berpendapat bahwa “sampel harus sebesar-besarnya, dan jika penelitiannya bersifat deskriptif, sampel minimumnya 10%”. Dalam penelitian ini diambil sebanyak 30 % dari populasi sebanyak 52, sehingga sampel penelitian sebanyak 17 orang atlet. Pengambilan sampel ini menggunakan simple random sampling dengan cara mengundi atlet yang akan dijadikan sampel. Dan hasil undian didapat nama-nama sebagai berikut: 1. Dandi Pramudia, 2. Safa'at D, 3. M. Fadil Alfa, 4. Shiddiq Hibatulloh, 5. Nauval Fikri, 6. Hendra Budiansya, 7. Djatnika K.P, 8. Deni Gautama, 9. Widuri Puspa N, 10. Indah Noviansah, 11. Syifa Nadia, 12. Widiya Jayanti, 13. Nia Nurmayanti, 14. Dipatul Pasha, 15. Azizah B, 16. Nur Afni, 17. Nia Reswati.

D. Definisi Operasional

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan penelitian yang jelas sehingga tidak terjadi penafsiran yang salah. Adapun istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

1. Stabilisasi. Menurut Lawrence (2011, hlm. 6) bahwa: “*Stabilisation of the core or mid-section occurs when you maintain a fixed position of the torso while carrying out certain activities or movements of the limbs*”. Maksudnya adalah keseimbangan inti atau bagian pertengahan terjadi saat seseorang tetap

mempertahankan posisi tubuh seperti melakukan aktifitas tertentu atau pergerakan anggota badan.

2. Jurus tunggal baku. Menurut Lubis (2014, hlm. 67) adalah “pertandingan pencak silat yang memperegakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata”.
3. Beladiri pencak silat adalah olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia.

E. Instrument Penelitian

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian, perlu digunakan instrument penelitian adalah alat pengumpulan data. Arikunto (2010, hlm.192) menjelaskan bahwa “instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik”.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Dijelaskan oleh Nurhasan & Cholil (2014, hlm. 3) bahwa” tes merupakan suatu alat ukur untuk memperoleh data”. Dalam penelitian ini mengenai instrument penelitian terdiri dari 2 bentuk tes yaitu: *Core Strenght & stability test-multy-level pronen hold* dan Tes Penampilan Jurus Tunggal Baku.

Adapun alat dalam pengumpulan data ini adalah sebagai berikut:

1. *Core Strenght & stability test-multy-level pronen hold*.
 - a. Nama tes : *Core Strenght & stability test-multy-level pronen hold*.
 - b. Realibilitas : 0.655
 - c. Validatas : Tes tergolong *face validity*
 - d. Tujuan tes : untuk mengukur kekuatan dan keseimbangan inti tubuh
 - a. Alat : tabel penilinan *core strenght & stability test-multy-level proned hold test*, stopwatch, pluit
2. Tes Jurus Tunggal
 - a. Validitas : Tes tergolong *face validity*
 - b. Tujuan : Untuk mengetahui nilai penampilan jurus tunggal

c. Alat : *Scoring Sheet*

F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Agar mendapat hasil pengetesan yang obyektif, maka harus dihindarkan dari kesalahan-kesalahan dalam pelaksanaan tes. Adapun tujuan dari prosedur pelaksanaan dan penelitian ini agar memudahkan testee dalam melakukan tes sehingga hasil yang didapat sesuai yang diharapkan. Berikut ini prosedur pelaksanaan tes yang akan dilakukan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Core Strenght & stability test-multy-level pronen hold*

Berdasarkan pernyataan menurut Lawrence (2011, hlm. 14) bahwa: *“Improve your core stability can have a major knock-on effect.it improve your power, agility and balence in sport”*. Maksud dari pernyataan di atas yaitu mengembangkan stabilisasi inti bisa menghasilkan power, kelincahan dan keseimbangan dalam olahraga. Maka peneliti memilih tes *Core Strenght & stability test-multy-level pronen hold*.

- a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan keseimbangan inti tubuh
- b. Alat : tabel penilaian *core strenght & stability test-multy-level proned hold test*, stopwatch, pluit
- c. Pelaksnaan tes :

Teste melakukan *core strenght & stability test-multy-level proned hold test* terdiri dari 12 level. Tiap teste di beri 1 kali kesempatan. Tes terdiri dari 240 detik atau 4 menit. Untuk lebih jelasnya lihat tabel 3.1 di bawah ini:

Level	Bentuk	Gambar
Level 1	Mulai dari posisi latihan plank (posisi siku di atas lantai)	
	Tahan posisi selama 30 detik	
Level 2	Angkat tangan kanan dari lantai	

	Tahan posisi selama 15 detik	
Level 3	Angkat tangan kiri dari lantai	
	Tahan posisi selama 15 detik	
Level 4	Turunkan kaki kiri ke lantai dan angkat kaki kanan	
	Tahan selama 15 detik	
Level 5	Angkat kaki kiri	
	Tahan selama 15 detik	
Level 6	Angkat kaki kiri dan tangan kanan	
	Tahan posisi selama 15 detik	
Level 7	Angkat kaki kanan dan tangan kiri	
	Tahan posisi selama 15 detik	
Level 8	Posisi latihan plank sisi (turunkan siku kiri di atas lantai)	
	Tahan poisisi selama 30 detik	
Level 9	Angkat kaki kanan dan tangan kanan (posisi bintang)	
	Tahan posisis selama 15 detik	

Level 10	Posisi latihan plank (turunkan sikut kanan di atas lantai)	
	Tahan posisi selama 30 detik	
Level 11	Angkat kaki kiri dan tangan kiri (posisi bintang)	
	Tahan posisi selama 15 detik	
Level 12	Kembali ke posisis latihan plank (posisi siku di atas lantai)	
	Tahan posisi selama 30 detik	

Tabel 3.1 urutan test core stabilisasi

b. Skor :

Skor yang di nilai adalah Jika teste berhenti atau melakukan kesalahan maka di anggap sudah selesai, dan tiap levelnya memiliki kategori yang berbeda. Untuk lebih jelasnya lihat tabel 3.2 dibawah ini:

Level	Katagori
1-3	Poor
4-6	Below Average
7-8	Average
9-10	Good
11-12	Exellent

Tabel 3.2

Level Dan Katagori Tes Core Stabilisasi

2. Tes Jurus Tunggal Baku

- Tujuan : untuk mengetahui penampilan jurus tunggal
- Alat : *scoring sheet*
- Pelaksanaan tes :
testee menampilkan jurus tunggal baku dan dinilai oleh lima orang wasit bersertifikat daerah
- Skor :
Dalam penelitian ini penilaian jurus tunggal baku disesuaikan dengan Munas IPSI (2007) dibagi menjadi 3 penilaian yaitu nilai kebenaran dan nilai kemandapan dan nilai keseluruhan penampilan jurus. Untuk nilai kebenaran dari total 100 gerakan dikurangi jumlah kesalahan, sedangkan nilai kemandapan diberi nilai 50-60 yang dinilai secara total diantara keempat unsur kemandapan yaitu 1). Kemandapan gerak. 2). Kemandapan irama gerak. 3). Kemandapan penghayatan gerak. 4). Kemandapan tenaga stamina. Serta melihat faktor waktu, testee harus menampilkan waktu selama 3 menit. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat gambar format penilaian atau *scoring sheet* untuk jurus tunggal baku di bawah ini:

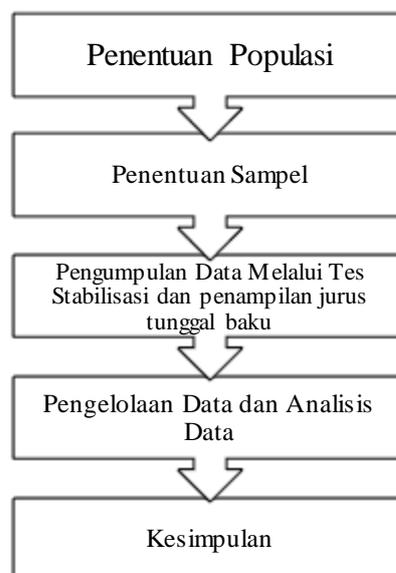
DATA NILAI		RINCIAN DAN URUTAN JURUS						
KATEGORI	: TUNGGAL	PUTRA	PUTRI					
NOHOMOR UHDIAN	: <input type="text"/>	NAMA	:	KONTINGEN				
UNSUR NILAI	1	2	3	4	5	6	7	
- RINCIAN GERAKAN - URUTAN GERAKAN - GERAKAN TIDAK DITAMPILKAN - URUTAN JURUS	JURUS TANGAN KOSONG							
	7	6	5	7	6	8	11	
	7	13	18	25	31	30	50	
	JURUS GOLOK / PARANG			JURUS TONGKAT				
	7	6	12	6	5	5	9	
	57	63	75	31	86	91	100	
	JUMLAH NILAI KEBERANAN		100	-	<input type="text"/>			
	KEMANTAPAN / PENGHAYATAN / STAMINA (BATASAN NILAI : 50 - 60)				<input type="text"/>			
	HUKUMAN							
	1. Waktu	> 5 -10 (-10)	> 10 (Dak)		KOK	1.	Jumlah Nilai Hukuman	
	2. Setiap kali kakur geris			X - 5	KOK	2.		
	3. Pakalan / Senjata tidak sempurna			-5	KOK	3.		
	4. Suara berlebihan			-5	KOK	4.		
	5. Setiap kali senjata lepas			X - 5	KOK	5.		
Nama Juri	:	Tanda tangan		Tanggal				
Monitor Juri	: <input type="text"/>							
				DISKALIFIKASI	JUMLAH NILAI			

Gambar 3.2

Format Penilaian Jurus Tunggal Baku

G. Prosedur Penelitian

Dalam memudahkan proses penelitian ini, selanjutnya peneliti menyusun langkah-langkah penelitian sebagai pengembangan dari desain penelitian yang telah peneliti buat. Adapun langkah-langkah penelitian tersebut dapat peneliti gambarkan sebagai berikut:



Gambar. 3.3

Langkah-langkah penelitian

H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data

Prosedur pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini yang digunakan adalah Korelasi Pearson dengan derajat kepercayaan 0,05. Analisis penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas atau dependen (stabilisasi) secara bersama-sama dengan dua variabel terikat atau independen (kebenaran gerak dan kemandapan), dimana analisis diolah dengan menggunakan program *Statistical Product for Sosial Sciencee* (SPSS) versi 21. Adapun langkah-langkahnya adalah

1. Melakukan tes stabilisasi
2. Melakukan tes penampilan jurus tunggal baku
3. Mengumpulkan data hasil tes

4. Input data dari skor tersebut pada program SPSS versi 21

Selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis dengan tujuan dapat memperoleh kesimpulan penelitian. Dalam pelaksanaannya pengolahan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu uji asumsi statistik dan uji korelasi.

1. Uji Asumsi Data

a) Deskripsi Data

Pengujian deskripsi data ini dilakukan untuk mengetahui berbagai ukuran statistik seperti nilai rata-rata, dan standar deviasi atau simpangan baku. Untuk mengetahui seberapa besar nilai rata-rata dan simpangan baku dari sampel

b) Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji Koglomorov-Smirnov, dengan asumsi kelompok sampel termasuk kedalam sampel kecil atau dibawah 30. Format pengujian dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- Jika nilai Sig. atau P-value > 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal
- Jika nilai Sig. atau P-value < 0.05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

c) Uji korelasi

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal maka analisis uji parametrik dengan menggunakan rumus *Pearson Korelasi Moment*, dan apabila data yang diperoleh tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji non-parametrik dengan menggunakan rumus *Rank kendall's tau-b Korelasi*. Kemudian hasil pengujian diinterpretasikan dengan kriteria yang dikemukakan oleh Sugiyono (2012, hlm 184) dalam tabel 3.2 dibawah ini:

Tabel 3.3 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2012, hlm. 184)

d) Uji Regresi

Uji Regresi dengan bantuan SPSS 21 yang digunakan untuk mencari berapa besar hubungan antara kedua variabel tersebut.