

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode adalah suatu cara atau jalan yang di tempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap, menggambarkan dan mengumpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Sugiyono (2015, hlm. 107) menjelaskan sebagai berikut “penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Sedangkan Lutan dkk (2014, hlm. 146) menjelaskan “ penelitian eksperimen hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variable utama dan jenis penelitiannya yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat”. Metode ini digunakan atas dasar bahwa sifat penelitian eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini Surakhmad (2004, hlm. 149) menjelaskan, “dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”.

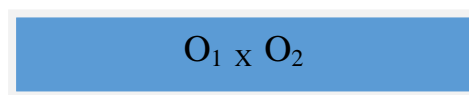
Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Berdasarkan pernyataan diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian dengan rangkaian kegiatan percobaan

yang bertujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil yang benar. Jadi penelitian eksperimen adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/tindakan/treatment terhadap peningkatan kekuatan dan meningkatnya kualitas teknik. Dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variable bebas adalah latihan fleksibilitas melalui kayang dengan *medicine ball* untuk diketahui pengaruhnya pada teknik *ura nage* dalam olahraga judo.

3.2. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut, disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkap. Atas dasar tersebut, maka penulis menggunakan *One Grup Pretest and Posttes Design* sebagai desain penelitiannya.

Dalam desain ini, kemudian diadakan tes awal atau *Pretest*. Kemudian sampel diberikan perlakuan atau *treatment*. Setelah masa perlakuan berakhir, maka dilakukan tes akhir atau post-test. Menurut Sugiyono (2015, hal. 111) dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 3. 1

One Grup Pre test and Post tes Design

Sugiyono (2015, halm. 111)

Keterangan :

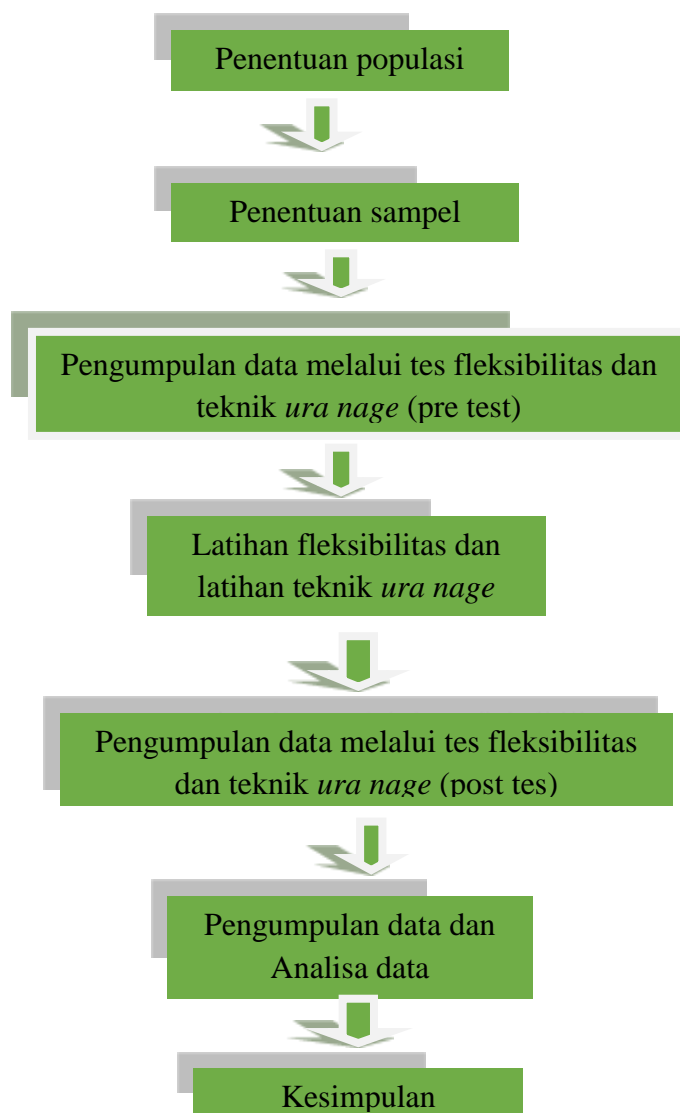
O_1 = *pre test* (Penilaian teknik *ura nage* dan Bridge up test)

X = Treatment (latihan fleksibilitas dengan bentuk latihan kayang)

O_2 = *post tes* (Penilaian teknik *ura nage* dan Bridge up test)

Dalam desain penelitian ini, post test (O₁) bermaksud untuk mengambil data mengenai keterampilan pejudo dalam melakukan teknik *ura nage*. Sedangkan (O₂) bermaksud untuk mengambil data tentang keterampilan pejudo dalam melakukan teknik *ura nage* setelah diberikanya *Treatment* berupa latihan fleksibilitas melalui latihan kayang dengan *medicine ball* yang bertujuan untuk melihat perkembangan atau hasil dari *treatment* tersebut.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data dapat dilihat pada gambar 3.2:



Gambar 3. 2

Langkah-langkah pengumpulan data

3.3. Populasi dan sampel

3.3.1. Populasi

Dalam suatu penelitian, populasi merupakan kumpulan individu atau objek yang akan di teliti. Sebagai mana yang dijelaskan oleh Arikunto (2013, hlm. 173) adalah "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Populasi pada penelitian ini adalah atlet UKM judo Upi yang berjumlah 10 orang.

Alasan pengambilan populasi dilihat dari segi fleksibilitas dari populasi itu sendiri yang perlu ditingkatkan dalam fleksibilitas dan dari segi teknik *ura nage* itu sendiri jarang diberikan pada saat latihan.

3.3.2. Sampel

Sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel peneliiian. Sampel merupakan sebagian dari pupulasi yang memiliki sifat dan karakter yang sama sehingga betul-betul mewakili populasinya seperti yang dijelaskan Sugiyono (2015, hlm. 118) menjelaskan bahwa;"sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menggunakan teknik *Sampling jenuh*, menurut Sugiyono (2011, hlm. 124), *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Maka jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan oleh penulis seluruh atlet UKM judo Upi sebanyak 10 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *total sampling*.

3.4. Definisi Oprasional

Penafsiran seorang tentang suatu istilah pasti berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan-pengertian penafsiran istilah-istilah ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut :

1. *Latihan* menurut Harsono (1988, hlm. 101) latihan adalah “Proses yang sistematis dari latihan atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya”.
2. Fleksibilitas menurut Sidik (2007) dalam Satrya dkk (2014, hlm. 79) kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligamen.
3. Teknik *Ura nage* menurut Kadir (2013, halm, 117) teknik *ura nage* adalah serang bagian bawah lawan dengan cepat dan jatuhkan. Sambil mengambil sikap untuk menghindari serangan lawan, sedangkan tangan kiri menarik lawan agar mendekat, jari tangan kanan mengarah ke atas menempel di perut lawan, tangan kiri menjepit badan lawan pada saat itu kedua tangan sedang menjepit badan lawan, dekatkan kaki kiri ke kaki kanan lawan, kedua lutut menekuk sambil mengangkat lawan ke atas, jatuhkan tubuhnya tepat dibagian belakang, banting kebelakang.

3.5. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 102) karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrument penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut Variabel penelitian.

Dalam penelitian ini instrument penelitian pelaksanaan terdiri dari 2 bentuk tes yaitu : untuk mengukur keterampilan teknik *ura nage* menggunakan rubik penilaian/skorring sheet penilaian teknik *ura nage* dan untuk mengukur fleksibilitas menggunakan *Bridge up test* keterampilan

teknik *ura nage* merupakan hasil analisis gerakan teknik *ura nage* oleh peneliti yang kemudian di diskusikan dengan penilai teknik *ura nage* yang menghasilkan skoring sheet tes keterampilan *ura nage* dan uji validitas instrumen ini diadopsi dari *judgement expert* atau pertimbangan ahli melalui diskusi kelompok atau (*groub discussion*). Menurut Jakaria .Y (2009, hlm.4)

Grub discussion, adalah suatu proses diskusi yang melibatkan para pakar atau (ahli) untuk mengidentifikasi masalah, menentukan cara-cara penyelesaian masalah, dan mengusulkan berbagai alternatif pemecahan masalah dengan mempertimbangkan sumber daya yang tersedia. Dalam diskusi kelompok terjadi curah pendapat(*brain stroming*) diantara para ahli dalam perancangan model atau produk mereka mengutarakan pendapatnya ssesuai dengan bidang keahliannya masing-masing.

Sedangkan *bridge up test* untuk mengukur tingkat fleksibilitas tubuh

Adapun alat dalam pengumpulan data ini adalah sebagai berikut :

1. Tes keterampilan teknik *ura nage*

Tujuan : untuk mengetahui kualitas teknik *ura nage*

Alat : *scoring sheet*

A. Contoh tabel *scoring sheet* penilaian test teknik *ura nage*

1. Penilaian karakteristik Teknik *Ura nage*

1. *Kuzushi*:

- a. Posisi pegangan harus berada di perut *uke*.
- b. Posisi Pegangang awal tangan kanan/kiri berada pada kerah dan tangan kiri/kanan pada lengan baju *uke*.
- c. Langkah kaki pertama pada *ura nage* kaki/kanan lalu kedua kaki sejajar untuk tori dengan pegangan kanan atau sebaliknya jika tori memiliki pegangan kiri
- d. *Kushuzi tori* harus menarik *uke* supaya dada *tori* dan punggung *uke* rapat.
- e. Kedua lutut di tekuk.
- f. Kuda-kuda selebar bahu.
- g. Posisi punggung *uke* berada rapat pada dada *tori*

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (10)	Terdapat 7 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (8)	Terdapat 6 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (6)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (4)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
5	Kurang (2)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.

2. *Tsukuri*:

- a. Tarikan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
- b. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari *judogi uke*.
- c. pegangan awal tori satu tangan pada keras dan satu lagi pada sikut.
- d. Lutut turun di tekuk
- e. Pandangan pada saat membanting pandangan ke belakang.
- f. Gerakan membentuk jembatan.

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (10)	Terdapat 6 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (8)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (6)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (4)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
5	Kurang (2)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

3. Kake:

- a. Dengan membanting lawan dengan tenaga dan kecepatan dengan punggung membentur lantai terlebih dahulu.
- b. Sebagian besar punggung menempel di matras.
- c. Tori benar-benar mengontrol lawan sampai terbanting.
- d. Uke tidak membalik atau telungkup saat terbanting.
- e. bantingan yang cepat dan gerakan yang tidak terpatah-patah atau tidak full ketika mengambil teknik.

NO	NILAI	KATEGORI
1	Sempurna (10)	Terdapat 5 point yang sesuai dengan kategori di atas.
2	Baik Sekali (8)	Terdapat 4 point yang sesuai dengan kategori di atas.
3	Baik (6)	Terdapat 3 point yang sesuai dengan kategori di atas.
4	Cukup (4)	Terdapat 2 point yang sesuai dengan kategori di atas.
5	Kurang (2)	Terdapat 1 point yang sesuai dengan kategori di atas.

NAMA ATLET :

Tes (Teknik bantingan ura nage)

kesempatan	penilaian	Sempurna (10)	Baiksekali (8)	Baik (6)	Cukup (4)	Kurang (2)	Jumlah
1	Kuzushi						
	Tsukuri						
	kake						

Yazid farhan, 2017

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS MELALUI LATIHAN KAYANG DENGAN MEDICINE BALL PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK URA NAGE CABANG OLAHRAGA JUDO
 universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kesempatan	penilaian	Sempurna (10)	Baiksekali (8)	Baik (6)	Cukup (4)	Kurang (2)	Jumlah
2	Kuzushi						
	Tsukuri						
	kake						

kesempatan	penilaian	Sempurna (10)	Baiksekali (8)	Baik (6)	Cukup (4)	Kurang (2)	Jumlah
3	Kuzushi						
	Tsukuri						
	kake						

2. Tes *Bridge up*, Nurhasan dan Abdul narlan (2001,hlm.130)

Tujuan : untuk mengukur flexi dari pantat/pinggul dan punggung, juga elastisitas otot-otot hamstring.

Alat : penggaris dan vita ukur

Reliabilitias : 0,92

Validitas : tergolong *face validity*

3.6. Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui secara kronologis langkah-langkah penelitian yang akan di lakukan. Maka harus di jelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini di lakukan. Hal ini dapat dilihat sebagai berikut :

1. Menentukan populasi atlet UKM judo Upi
2. Menentukan sampel
3. Sebelum pretest dilaksanakan penelitian bersama 3 orang pelatih judo expert merundingkan penilaian teknik *ura nage*

Yazid farhan, 2017

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS MELALUI LATIHAN KAYANG DENGAN MEDICINE BALL PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK URA NAGE CABANG OLAHRAGA JUDO
 universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Pre test tes penampilan teknik *ura nage*, serta *Bidge up test* yang dilaksanakan pada tanggal 21 November 2017, pada pukul 19.00 WIB, bertempat di dojo pajajaran Bandung.
5. Treatment dilakukan selama 18x pertemuan disertai latihan teknik *ura nage*.
6. Post test yaitu kembali melakukan penilaian teknik *ura nage*, serta *Bridge up test* di dojo judo pajajaran.
7. Langkah terakhir yaitu melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

3.7. Instrumen Penilaian

Sebelum melakukan penelitian berupa perlakuan metode latihan fleksibilitas dan latihan *ura nage*, peneliti melakukan tes awal terlebih dahulu terhadap sampel yaitu penilaian teknik *ura nage* dan *Bridge up test*. Penilaian teknik *ura nage* merupakan hasil dari perundingan peneliti dengan para *expert* yang akan menilai teknik *ura nage*.

Untuk tersebut, maka akan dijelaskan petunjuk-petunjuk proseddu pelaksanaan tes sebagai berikut :

3.7.1. *Brige up test*, Nurhasan dan Abdul narlan (2001,hlm.130)

- a. Reliabilitas : 0,94
- b. Validitas : tes tergolong *face validity*
- c. Tujuan : untuk mengukur *flexi* dari pantat/pinggul dan punggung, juga elastisitas otot-otot hamstring
- d. Alat : Penggaris dan vita ukur
- e. Pelaksanaan tes
 Teste melakukan tes dan diberi 3x kesempatan dari 3x percobaan hasil terbaik yang di ambil
- f. Skor
 Teste diberikan 3x percobaan dan hasil terbaik yang diambil

3.8. Pelaksanaan Latihan

Latihan haruslah terencana dan jangka waktu latihan pun menjadi suatu hal yang sangat penting serta berpengaruh terhadap target atau hasil yang ingin di peroleh. Pelaksanaan eksperimen peneliti ini di tetapkan selama 6 minggu. Dalam 1 minggu dilakukan 3 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuannya sebanyak 18 kali.

Lamanya masa eksperimen tersebut, ditentukan atas dasar pertimbangan jarak waktu untuk dapat mengukur pengaruh suatu latihan. Pelaksanaan latihan ini berpedoman pada pendapat Harsono (1988, hlm. 194) yang menyatakan bahwa “sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu dan diselingi dengan satu hari istirahat untk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut”. Mengenai jangka waktu latihan, Kosasih (1985, hlm. 28) mengatakan bahwa: “Sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali seminggu.” Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama enam minggu atau lebih. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1988, hlm. 154) yang menyatakan bahwa: “latihan kondisi fisik per-season yang intensif selama 6 – 10 minggu”. Dalam pelatihan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu secara teratur selama enam minggu dan dengan jeda istirahat satu hari, kemungkinan sudah menampilkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

Latihan dilaksanakan 3x seminggu di dojo pajajaran yaitu senin, rabu dan kamis pukul 16.00 sampai dengan selesai. Maka perlakuan atau latihan terhadap sampel dimulai pada tanggal 21 November s.d. 26 Desember 2017, dengan demikian jumlah latihan yang diberikan menjadi 18x pertemuan dengan pretest dan posttest menjadi 20 pertemuan.

Dalam pelaksanaan latihan harus di lakukan berulang-ulang agar menjadi otomatis atau kebiasaan tertentu yang bersifat reflek. Dalam hal ini Harsono (1988, hlm. 101) menjelaskan : “berulang-ulang maksudnya agar gerakan gerakan yang semula sukar di lakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif”.

Pada penelitian ini peneliti memberikan latihan atau *treatment* berupa bentuk latihan sebagai berikut:

1. Latihan fleksibilitas melalui latihan kayang dan *medicine ball*
2. Latihan teknik *ura nage*
3. Latihan fleksibilitas statis, dinamis dan PNF

Tabel 3.1 Prosedur pelaksanaan program latihan fleksibilitas melalui latihan kayang dengan *medicine ball* dan teknik *ura nage*

No	Kegiatan	Durasi
1	Persiapan <ul style="list-style-type: none"> • Menyiapkan alat-alat latihan yang digunakan 	Sebelum latihan
	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan tujuan latihan • Penjelasan program latihan • warming up 	5 menit 10 menit 15 menit
	Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan latihan sesuai program yang diberikan 	50 menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Istirahat • Pelepasan • Doa 	Disesuaikan sampai atlet pulih ke asal 10 menit 10 menit
	penutup	

Program latihan fleksibilitas memalui latihan kayang dengan *medicine ball* ini sudah di rancang sedemikian rupa guna dapat meningkatkan fleksibilitas dan ketrampilan teknik *ura nage*.

3.8.1. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengetesan merupakan skor mentah yang harus diolah dengan menggunakan program SPSS versi 20 langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Membuat deskripsi statistik
 - a) Buka program SPSS, lalu klik *variable view*.
 - b) Ubah *decimal* menjadi angka 0, lalu klik *data view* dan masukan data hasil test teknik *ura nage* dan tes fleksibilitas.
 - c) Pada menu utama pilih *analyze*, pilih sub menu *descriptive statistic* kemudian klik *descriptives*.
 - d) Setelah itu akan muncul kotak dialog baru *windows descriptive*, isi *variable (s)* dengan data tes kemudian klik ok

2. Melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas.
 - a. Uji Normalitas
 - a) Buka program SPSS, lalu klik *variable view*
 - b) Ubah *decimal* menjadi angka 0, lalu klik *data view* dan masukan data hasil test teknik *ura nage* dan tes fleksibilitas.
 - c) Pada menu utama pilih *analyze*, pilih sub menu *descriptive statistic* kemudian klik *explore*.
 - d) Masukkan variabel ke dalam *dependen list* anda dapat melakukan uji normalitas pada masing-masing kelompok dengan cara memasukkan variabel yang menjadi Grouping ke kotak *Factor List*.
 - e) Pada *Display* centang *Both*. Artinya anda akan melihat nilai statistics dan plot uji normalitas termasuk juga hasil uji shapiro wilk dan lilliefors.
 - f) Klik tombol *Plots*, Centang *Stem-and-Leaf*, *Histogram*, *Normality Plots With Tests*.
 - g) *Continue* dan selanjutnya klik Ok.

3. Melakukan uji hipotesis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata (T-test) menggunakan *Paired Sample T-test*.

- a) Buka program SPSS, lalu klik *variable view*.
- b) Pada menu utama pilih *analyze*, pilih sub menu *compare means* kemudian klik *paired sample t test*.
- c) Masukkan data *pre-test* dan *post-test* pada kolom *paired variable (s)*.
- d) Lalu klik ok.

Yazid farhan, 2017

***PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS MELALUI LATIHAN KAYANG DENGAN MEDICINE BALL PADA
PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK URA NAGE CABANG OLAHRAGA JUDO***

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