

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, memeparkan, dan menyimpulkan data guna mengujikan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap variabel-variabel yang diteliti. Hal ini diperkuat oleh pendapat Arikunto (2013, hlm. 9) Metode Eksperimen suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Kesimpulannya adalah bahwa metode eksperimen suatu percobaan langsung untuk mengetahui sebab dan akibat. Dalam konteks penelitian ini treatment yang digunakan oleh peneliti adalah latihan stabilisasi.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi atau *population* mempunyai arti yang bervariasi. Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk dapat suatu permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Arikunto (2013, hlm. 173) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi pada penelitian ini adalah Atlet Klub Pelajar Forki Kota Cirebon, jumlah atlet sebanyak 19 orang.

Alasan dalam pengambilan populasi ini adalah dilihat dari segi stabilisasi populasi itu sendiri yang kurang dalam stabilisasi dan dari segi penampilan *kata* (jurus) jarang diberikan pada saat latihan.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian subjek yang dari keseluruhan populasi dan mewakili populasi tersebut. Menurut Arikunto (2013, hlm. 174) Sample adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini sampel yang akan digunakan adalah

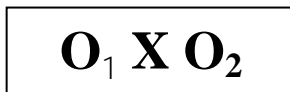
sampel purposive. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 124) Sampel Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis mengambil metode pengambilan sampel yaitu Sampel Purposive ciri-ciri dari pengambilan sampel adalah sebagai berikut:

1. Atlet Kata Klub Forki Kota Cirebon,
2. Mengetahui gerakan kata (jurus).

3.3 Desain Penelitian

Agar mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan suatu alur penelitian yang dijadikan pegangan agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Desain* menurut Sugiyono (2016, hlm. 111) dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 *One Grup Pretest and Posttest Desain*
 Sumber : Sugiyono (2016, hlm. 111)

Keterangan :

O_1 = Nilai Prestest (teknik penampilan kata)

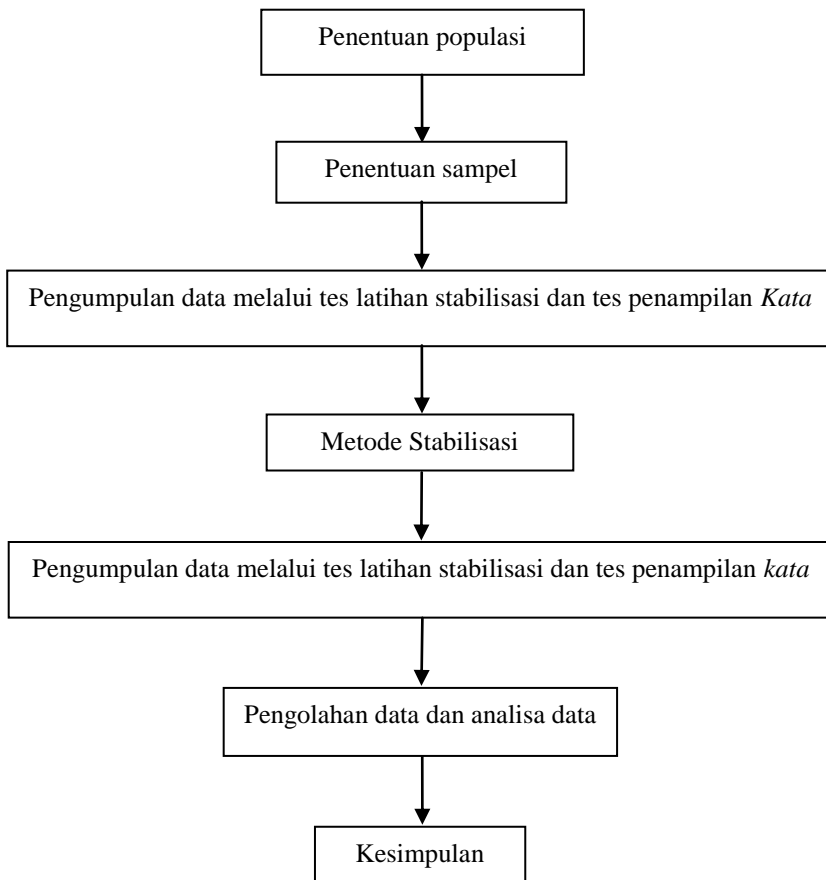
X = Perlakuan/*Treatment* Latihan Stabilisasi

O_2 = Nilai Posttest (teknik penampilan kata)

Dalam desain penelitian ini, test awal (O_1) sebelum diberikan perlakuan bermaksud untuk mengambil data mengenai keterampilan karate dalam melakukan teknik penampilan *kata* (jurus). Sedangkan (O_2) setelah diberikan perlakuan bermaksud untuk mengambil data tentang keterampilan karate dalam melakukan teknik penampilan *kata* (jurus) setelah diberikanya Treatment berupa latihan stabilisasi dengan berbagai

macam posisi seperti superman, bridge, side plank, leg raises, plank dan bent knee hip raises yang bertujuan untuk melihat perkembangan atau hasil dari treatment tersebut.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:



Gambar 3. 2 Langkah – langkah Pengumpulan data

3.4 Definisi Operasional

Penafsiran seorang tentang suatu istilah sering berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut.

1. Karate adalah olahraga yang berasal dari Jepang. Terdapat banyak aliran yang berbeda-beda teknik dan jurus atau kata dalam istilah karate begitu juga di Indonesia banyak berdiri perguruan karate dengan aliran yang berbeda-beda pula, namun bahasa pengantar dan substansi pokok yang digunakannya seragam sehingga mempermudah substansi pemahamannya dibagian dunia manapun. Dalam olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus), *kumite* (pertarungan).
2. Menurut Matt Lawrence (2011, hlm. 6) “*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 stabilisasi ini atau bagian tengah terjadi ketika anda mempertahankan posisi tetap tubuh saat melakukan kegiatan atau gerakan anggota badan tertentu. Dalam melakukan *kata* (jurus) dibutuhkan keseimbangan agar stabil ketika mempertahankan posisi tubuhnya.
3. Menurut Borrow dan McGee, 1997 (dalam Prof. Drs. Harsono, M.Sc. 1988, hlm. 133) menjelaskan: Keseimbangan atau balance adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuro muscular (sistem syaraf otot) kita dalam
4. kondisi statis, atau mengontrol sistem syaraf otot agar tidak jatuh atau roboh, atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuro muscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuro muscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.
5. *Kata* perorangan adalah kata yang dimainkan oleh satu orang baik putra maupun putri. Memainkan *kata* perorangan seperti yang dikutip dari *World Karate Federation* (2015, hlm. 26) menjelaskan:

In the first kata match using the kata shitei (mandatory), twice the kata shitei if the number of athletes more than 16 people and one word shitei if the number of athletes who follow the game more than eight people, but if from it can directly play tokui (mandatory) . “Pada pertandingan *kata* pertama memakai *kata shitei* (wajib), dua kali *kata shitei* bila jumlah atletnya lebih dari 16 orang dan satu kali *kata shitei* bila jumlah atlet yang mengikuti pertandingannya lebih dari delapan orang, tapi apabila dari itu bisa langsung memainkan kata tokui (wajib)”.

6. *Kata* Beregu adalah tidak sama dengan *kata* perorangan, dalam *kata* beregu dimainkan oleh tiga orang baik putra maupun putri. Keselarasan gerakan, power, bahkan penampilan dari setiap individu pada regu tersebut harus diperhatikan supaya kata yang dimainkan bersama-sama terlihat indah. Menurut *World Karate Federation* (2015, hlm. 26) menjelaskan :

In the bouts for medals of Team Kata Competition, the Teams will perform their chosen Kata in the usual way. They will then perform a demonstration of the meaning of the Kata (BUNKAI). The total time allowed for the KATA & BUNKAI demonstration combined, is six minutes. The official timekeeper will start the countdown clock as the team members perform the bow upon starting the kata and will stop the clock at the final bow after the BUNKAI performance. A team which does not perform the bow at the beginning and completion of the performance, or which exceeds the six minute period allowed will be disqualified. The use of traditional weapons, ancillary equipment or additional apparel is not allowed. “Dalam pertarungan untuk medali Kompetisi Kata Tim, Tim akan melakukan Kata yang mereka pilih dengan cara biasa. Mereka kemudian akan melakukan demonstrasi makna Kata (BUNKAI). Total waktu yang diizinkan untuk kombinasi demonstrasi KATA & BUNKAI, adalah enam menit. Pencatat waktu resmi akan memulai jam hitung mundur saat anggota tim melakukan busur saat memulai kata dan akan menghentikan jam pada busur terakhir setelah pertunjukan

BUNKAI. Suatu tim yang tidak melakukan haluan pada permulaan dan penyelesaian kinerja, atau yang melebihi periode enam menit yang diizinkan akan didiskualifikasi. Penggunaan senjata tradisional, peralatan tambahan atau pakaian tambahan tidak diperbolehkan”.

3.5 Instrumen Penelitian

Untuk menghasilkan data dalam penelitian ini, selanjutnya penulis menggunakan alat pengumpulan data atau yang disebut instrument penelitian. Instrumen penelitian ini berguna untuk mengukur dan menghasilkan data yang hendak diukur atau diteliti. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes. Sebagai mana dijelaskan oleh Nurhasan dan Hasanudin (2014, hlm. 3) “Tes adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data”.

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 147) Instrument penelitian adalah suatu alat mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena itu disebut variabel penelitian. Lebih lanjut mengenai instrument penelitian diatas dan pelaksanaannya terdiri dari 2 bentuk tes.

Untuk itu, maka akan dijelaskan petunjuk-petunjuk pengumpulan data sebagai berikut :

1. Tes Kemampuan keseimbangan yang dinamis dengan *Dynamic Test of Positional Balance* Nurhasan dan Cholil (2013, hlm 181).
 - Reabilitas : 0,76
 - Validitas : Tes tergolong face validity.
 - Tujuan : untuk mengukur keseimbangan dinamis dalam berbagai bentuk posisi.
 - Alat : vita ukur/meteran, stopwatch, solatip, dan alat tulis.

2. Tes Keterampilan *kata* (jurus)
 - Validitas : Tes tergolong face validity.
 - Tujuan : untuk menilai hasil dari penampilan *kata*.
 - Alat : scoring sheet/pita bendera (merah dan biru).

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 Klub Pelajar Forki Kota Cirebon
2. Menentukan sampel yaitu atlet kata berjumlah 8 orang
3. Juri yang digunakan untuk penelitian berjumlah 5 orang
4. Tes awal yaitu seluruh sampel melakukan tes kemampuan keseimbangan dengan *Dynamic Test of Positional Balance*, serta penampilan kata bertempat di Sport Hall Bima Kota Cirebon.
5. Selanjutnya setelah melakukan tes keseimbangan dan penampilan kata diberikan treatment atau latihan stabilisasi selama 14 kali pertemuan disertai dengan latihan kata.
6. Setelah diberikan treatment seluruh sampel melakukan tes kemampuan keseimbangan dengan *Dynamic Test of Positional Balance*, serta penampilan kata di Sport Hall Bima Kota Cirebon.
7. Langkah terakhir yaitu melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

3.7 Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran

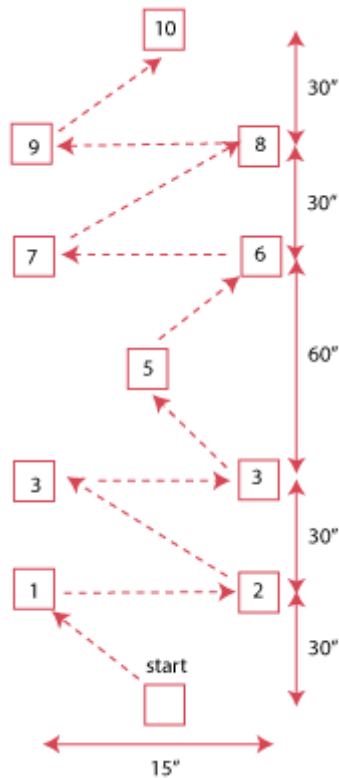
Tujuan dari pelaksanaan tes dan pengukuran ini untuk memudahkan taste dalam melakukan tes sehingga pelaksanaan dari hasil sesuai yang diharapkan. Maka akan dijelaskan petunjuk-petunjuk prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

3.7.1 Dynamic Test of Positional Balance

- 1) Tujuan : untuk mengukur keseimbangan dalam berbagai posisi
- 2) Alat : vita meteran, stopwatch, selotip hitam, karton, kertas, dan alat tulis
- 3) Pelaksanaan tes : testee berdiri ditempat start, melompat pada setiap tanda bertumpu satu kaki kiri, lompatan ke kotak kedua dengan kaki kanan. Dan dilanjutkan dengan lompatan ke tanda nomor yang lainnya secara berganti

tanpa keluar dari kotak. Testee harus menjaga keseimbangan selama 5 detik.

- 4) Skor : total skor dari tes ini adalah 100 poin, dengan maksimum 10 poin pada setiap kotak. Untuk mendapatkan 10 poin pada setiap kotak, 5 poin akan diberikan ketika teste berhasil dikotak dengan benar, poin tambahan akan dilakukan setiap detik apabila testee dapat menahan keseimbangannya. Poin akan dikurangi bila testee melakukan kesalahan dalam *Dynamic Balance*: 1). Menyentuh ujung kotak, 2). pindah kaki saat berdiri diatas kotak, 3). Loncat dengan kaki pendukung, 4). Loncat keluar garis, 5). Menyentuh kotak dengan kaki yang berbeda, 6). Menyentuh atau menginjak dengan anggota badan lainnya. Setiap melakukan, dapat satu pinalty, jika testi dalam menjaga keseimbangan dibeberapa kotak loncat empat kali, maka dihitung empat kali pelanggaran.



Gambar 3. 3 *Dynamic Test of Positional Balance*

Sumber : www.google.com

3.7.2 Tes Kata (tes awal)

- 1) Tujuan : untuk mengetahui poin penampilan kata
- 2) Alat : *scoring sheet*/ bendera merah dan biru
- 3) Pelaksanaan tes : testee menampilkan kata seperti pertandingan sesungguhnya dan dinilai oleh 5 orang wasit

Ratna Ningtyas Rahayu, 2018

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN NOMOR KATA (JURUS) PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

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

- 4) Skor awal adalah 25 poin, setiap wasit berhak mengangkat bendera merah atau biru dari setiap atlet yang sudah menampilkan kata. 1 wasit dapat memberi nilai 5 poin, keseluruhan ada 5 wasit jadi total skor tertinggi 25 poin. Jika testee melakukan kesalahan dikurangi penilainnya.

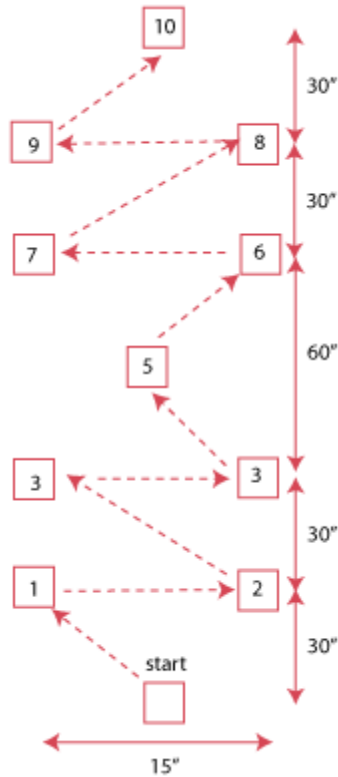
3.7.3 Treatment Latihan Stabilisasi

1. Superman
Cara pelaksanaan : posisi awal seperti merangkak, lalu kaki kanan diangkat dengan tangan kiri dan kaki kanan ditekuk sebagai tumpuan, posisi punggung sejajar dan lurus, posisi kaki dan tangan berlawanan.
2. Bridge
Cara pelaksanaan : posisi tubuh terlentang dengan tubuh rata dan menempel pada matras dan kedua tangan berada disamping tubuh, salah satu kaki ditekuk dan satunya diluruskan ke depan, angkat tubuh ketas dengan kedua tangan dan kaki tidak bergerak, pandangan lurus keatas.
3. Side plank
Cara pelaksanaan : merebahkan tubuh dan gerakan salah satu tangan kanan atau kiri sebagai tumpuan, siku kanan atau kiri yang digunakan sebagai penyangga tubuh, angkat tubuh keatas sehingga posisi badan lurus, dan tangan bisa diletakan diatas pinggang.
4. Leg raises
Cara pelaksanaan : berbaring diatas matras, letakan tangan diatas dada dan pandangan lurus keatas, lalu angkat kedua kaki yang dirapatkan secara perlahan sehingga membentuk sudut 45° dan angkat juga bahu lengan dan kepala hingga membentuk 45° secara bersamaan.
5. Plank
Cara pelaksanaan : posisi seperti push-up, kedua siku ditekuk 90° dan berat badan bertempu pada kedua lengan depan, kedua siku diletakan persis dibawah bahu dan badan harus membentuk garis lurus dari kepala sampai kaki, dan pandangan tetap kedepan.
6. Beent knee hip raises

Cara pelaksanaan : berbaring diatas matras, lalu tangan berada dibawah pinggul dan telapak tangan dibuka, angkat kepala sedikit dari matras, dan angkat bagian pinggul dari matras dengan menjadikan kaki sebagai tumpuan.

3.7.4 Dynamic Test of Positional Balance

- 1) Tujuan : untuk mengukur keseimbangan dalam berbagai posisi
- 2) Alat : vita meteran, stopwatch, selotip hitam, karton, kertas, dan alat tulis
- 3) Pelaksanaan tes : testee berdiri ditempat start, melompat pada setiap tanda bertumpu satu kaki kiri, lompatan ke kotak kedua dengan kaki kanan. Dan dilanjutkan dengan lompatan ke tanda nomor yang lainnya secara berganti tanpa keluar dari kotak. Testee harus menjaga keseimbangan selama 5 detik.
- 4) Skor : total skor dari tes ini adalah 100 poin, dengan maksimum 10 poin pada setiap kotak. Untuk mendapatkan 10 poin pada setiap kotak, 5 poin akan diberikan ketika teste berhasil dikotak dengan benar, poin tambahan akan dilakukan setiap detik apabila testee dapat menahan keseimbangannya. Poin akan dikurangi bila testee melakukan kesalahan dalam *Dynamic Balance*: 1). Menyentuh ujung kotak, 2). pindah kaki saat berdiri diatas kotak, 3). Loncat dengan kaki pendukung, 4). Loncat keluar garis, 5). Menyentuh kotak dengan kaki yang berbeda, 6). Menyentuh atau menginjak dengan anggota badan lainnya. Setiap melakukan, dapat satu pinalty, jika testi dalam menjaga keseimbangan dibeberapa kotak loncat empat kali, maka dihitung empat kali pelanggaran.



Gambar 3. 4 *Dynamic Test of Positional Balance*

Sumber : www.google.com

3.7.5 Tes Kata (tes akhir)

- 1) Tujuan : untuk mengetahui poin penampilan kata
- 2) Alat : *scoring sheet*/ bendera merah atau biru

Ratna Ningtyas Rahayu, 2018

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN NOMOR KATA (JURUS) PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

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

- 3) Pelaksanaan tes : testee menampilkan *kata* seperti pertandingan sesungguhnya dan dinilai oleh tiga orang wasit
- 4) Skor awal adalah 25 poin, setiap wasit berhak mengangkat bendera merah atau biru dari setiap atlet yang sudah menampilkan kata. 1 wasit dapat memberi nilai 5 poin, keseluruhan ada 5 wasit jadi total skor tertinggi 25 poin. Jika testee melakukan kesalahan dikurangkan penilainya.

3.8 Pelaksanaan Penelitian

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 5 minggu. Dalam 1 minggu dilakukan 3 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuannya sebanyak 14 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 untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut”. Mengenai jangka waktu latihan pendapat Harsono (1988, hlm. 154) yang menyatakan bahwa: “latihan kondisi fisik per-season yang intensif selama 6 – 10 minggu”. Dalam pelatihan yang dilakukan 4 kali dalam seminggu secara teratur selama enam minggu dan dengan jeda istirahat satu hari, kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

Latihan dilaksanakan 3x dalam seminggu di Sport Hall Bima Cirebon yaitu rabu, jumat dan minggu pukul 16.00 sampai dengan selesai. Maka perlakuan atau latihan terhadap sampel dimulai pada tanggal 13 November s.d. 20 Desember 2017, dengan demikian jumlah latihan yang diberikan menjadi 14x pertemuan dengan pretest dan posttest menjadi 16 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.

Tabel 3. 1 Program Latihan Stabilisasi Terhadap Penampilan Kata

No	Pertemuan	Stabilisasi	Volume	Teknik	Volume	Waktu	Intensitas
1.	Pertemuan hari ke-1	1. Superman 2. Bridge 3. Side Plank 4. Leg Raises 5. Plank 6. Bent Knee Hip Raises	1repx 4set	Kuda Kuda: 1. Zenkutsu dachi 2. Kosa dachi 3. Kiba dachi 4. Sancin dachi 5. Neko hachi dachi 6. Kokutsu dachi	8repx 4set	30''	100%
2.	Pertemuan hari ke-2	1. Superman 2. Bridge 3. Side Plank 4. Leg Raises 5. Plank 6. Bent	1repx 4set	Tangkisan/ Pukulan: 1. Uchi Ude Uke 2. Gedan Barai 3. Gyaku Tsuki 4. Agi Uke	8repx 4set	30''	100%

Ratna Ningtyas Rahayu, 2018

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN NOMOR KATA (JURUS) PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

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

		Knee Hip Raises		5. Shitauke 6. Soto Uke			
--	--	-----------------------	--	-------------------------------	--	--	--

3.9 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari tes yang dilaksanakan masih berupa data mentah untuk itu data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis secara statistika. Dalam hal ini penulis menggunakan *software SPSS 16*. Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dahulu melakukan langkah-langkah berikut:

1. Verifikasi data, langkah ini dilakukan untuk meneliti hasil tes dari setiap orang yang memenuhi syarat sebagai data yang akan diperoleh. Verifikasi data menggunakan program *software SPSS 16* (deskriptif statistik).
2. Uji normalitas data hasil penelitian menggunakan program *software SPSS 16* dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*.
3. Menentukan hasil uji hipotesis menggunakan program *software SPSS 16*.
4. Menentukan hasil uji korelasi menggunakan program *software SPSS 16*.