

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan sebuah metode penelitian yang tepat, dimana metode penelitian merupakan suatu cara untuk memecahkan permasalahan dengan melihat berbagai gejala-gejala dimasa lampau, maupun dimasa yang akan datang. Menurut Sugiyono. (2017, hlm 2). “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Dalam penelitian ini penulis ingin mengungkap pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lainnya. Maka cara penulis yang dianggap tepat yaitu dengan menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2013, hlm. 9) Menjelaskan bahwa:

Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan fakto-faktor lain yang mengganggu.

Lebih lanjut salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*Treatment*) yang dikenakan kepada suatu subjek atau objek penelitian.

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 stabilisasi untuk diketahui pengaruhnya pada teknik *o goshi* dalam olahraga judo.

3.2 Populasi Dan Sampel

Dalam mencari sumber data penelitian perlunya dilakukan menentukan populasi dan sampel yang sesuai dengan apa yang diinginkannya. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam menentukan sampel menggunakan semua anggota populasi Menurut Sugiyono (2017, hlm 81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang memiliki populasi tersebut. Jadi sampel merupakan bagian dari populasi. Pada penelitian ini pengambilan banyak subjek ditentukan dengan *total sampling*. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 303). *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel diambil karena menguasai teknik dasar *o goshi*, maka dari penjelasan tersebut penulis memilih sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 12 atlet yang tergabung dalam PPLD Judo Kota Bandung.

3.3 Desain Penelitian

Penelitian akan berjalan baik apabila penelitian tersebut memiliki langkah-langkah dan desain penelitian. Hal ini dilakukan agar alur penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan dan tujuan serta hasil dari penelitian dapat tercapai sesuai yang penulis harapkan. Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian, yang membantu penelitian dalam pengumpulan dan menganalisis data. Penulis menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian "*One-Group Pretest-Posttest Design*".

Setelah data pretset didapat langkah selanjutnya memberikan treatment terhadap subjek. Langkah selanjutnya melakukan *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui keadaan setelah adanya perlakuan (*Treatment*) dan dilihat apakah ada pengaruh setelah berikan (*Treatment*). Adapun desain penelitiannya sebagai berikut :

Rancangan Pretest-Posttest Satu Kelompok

| | | |
|---------|-----------|----------|
| O | X | O |
| Pretest | Perlakuan | Posttest |

Gambar 3.1
Rancangan *One Grup Pre-test and Post-test Design*
Sugiyono (2017, hlm. 74).

Keterangan :

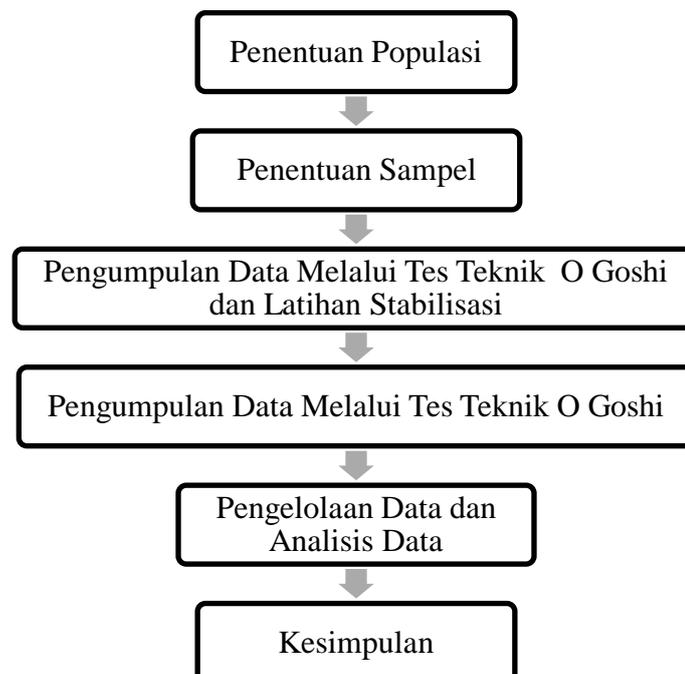
O_1 : Nilai pretest proses belajar kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan/treatment)

O_2 : Nilai posttes proses belajar kelompok eksperimen (sesudah diberi perlakuan/treatment)

Pengaruh treatment terhadap proses belajar = ($O_1 - O_2$)

Dalam desain penelitian ini, tes awal (O) bermaksud untuk mengambil data mengenai keterampilan pejudo dalam melakukam teknik teknik *o goshi*. Sedangkan tes akhir (O) bermaksud untuk mengambil data tentang keterampilan pejudo dalam melakukan teknik *o goshi* setelah diberikannya *treatment* berupa latihan *core stabilization* 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 Instrumen penelitian dan Alat Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya memerlukan sebuah alat ukur untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Alat ukur itu disebut instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 133) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah pelaksanaannya terdiri dari bentuk tes yaitu untuk mengukur keterampilan teknik *o goshi* menggunakan *scoring sheet test* keterampilan teknik *o goshi*.

Scoring sheet test keterampilan teknik *o goshi* merupakan hasil analisis gerakan teknik *o goshi* oleh peneliti yang kemudian di diskusikan dengan penilai teknik *o goshi* yang menghasilkan *scoring sheet test* keterampilan *o goshi* dan uji validitas instrumen ini diadopsi dari *judgement expert* atau pertimbangan ahli melalui diskusi kelompok atau (*group discussion*). Menurut Jakaria (2009, hlm. 4) menjelaskan bahwa:

Group 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 storming*) diantara para ahli dalam perancangan model atau produk mereka mengutarakan pendapatnya sesuai dengan bidang keahliannya masing-masing.

1. Tes keterampilan teknik *o goshi*
 - a. Tujuan : Untuk mengetahui kualitas teknik *o goshi*
 - b. Alat : *Scoring sheet*, stopwatch, pluit, dan alat tulis
 - c. Reliabilitas : 0,588
 - d. Validitas : Tes tergolong validitas isi

3.5 Tujuan

Dalam penelitian ini memiliki tujuan. Tujuan yang dimaksud adalah untuk mengukur keterampilan teknik dasar *o goshi* dan mengukur kekuatan inti tubuh dalam cabang olahraga judo.

3.6 Perlengkapan Tes

Adapun alat- alat yang digunakan dalam tes keterampilan bermain judo adalah sebagai berikut :

1. *Scoring Sheet*
2. *Stopwatch*
3. Pluit
4. Alat Tulis
5. Matras

3.7 Petunjuk Tes Keterampilan *O Goshi*

Tes keterampilan teknik *o goshi* merupakan penilaian karakteristik kategori teknik *o goshi* yang sempurna menurut pertimbangan para ahli, diantaranya :

a. kuzushi

1. Posisi pegangan berada pada lengan *uke*.
2. Posisi Pegangang awal tangan kanan/kiri berada pada pinggul dan tangan kiri/kanan pada lengan baju *uke*.
3. langkah pertama adalah menghilangkan keseimbangan dengan cara *tori* membuka sambil menarik lengan *uke* kearah depan.
4. Langkah kaki jika teknik *o goshi* kiri/kanan, langkahkan kaki kiri/kanan *tori* berada di antara kaki *uke*.
5. Lalu *tori* berputar sehingga posisi pinggul berada tepat diantara selangkangan *uke*.
6. Kushuzi *tori* harus menarik *uke* , sehingga *uke* tertarik oleh *tori* dan tubuh menjadi rapat.
7. Kedua lutut di tekuk hingga 30°
8. Kuda-kuda selebar bahu.
9. *Tori* meluruskan lutut, lalu angkatlah pinggul tersebut sambil melakukan gerakan memutar agar *uke* terlempar.
10. Punggung *uke* mengenai matras

Tabel 3.1.

Tabel Penilaian *Kozushi*

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

b. Tsukuri:

1. Tarikan tidak boleh berhenti hingga *uke* benar-benar terbanting.
2. Pegangan *tori* tidak boleh terlepas dari *judogi uke*.
3. Lutut diluruskan bokong naik keatas dan kepala turun kebawah, hal ini di ibaratkan seperti timbangan.
4. Pandangan lurus kedepan pada saat membanting menoleh kebelakang.
5. Gerakan membentuk setengah lingkaran, atau gerakan parabola.

Tabel 3.2.

Tabel Penilaian *Tsukuri*

| 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. |

c. Kake

1. Bantingan bersih
2. Sebagian besar punggung menempel di matras
3. *Uke* dalam keadaan terlentang
4. *Uke* tidak membalik atau telungkup saat terbanting
5. Kecepatan dan power berpengaruh pada nilai ippon

Tabel 3.3.

Tabel Penilaian *Kake*

| 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. |

Tabel 3.4.**Tabel Penilaian *O Goshi***

Nama atlet :

Tes (Teknik bantingan *o goshi*)

| Kesempatan | Penilaian | Sempurna (10) | Baik Sekali (8) | Baik (6) | Cukup (4) | Kurang (2) | Jumlah |
|------------|-----------|------------------|--------------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | Kuzushi | | | | | | |
| | Tsukuri | | | | | | |
| | Kake | | | | | | |

Cara penilaian:

Ceklis (✓) pada kolom yang telah di sediakan sesuai keterangan nilai.

3.7 Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian kepada atlet PPLD Judo Kota Bandung dengan Jadwal pertemuan latihan adalah sebagai berikut :

Hari Latihan : Senin, Rabu, dan, Kamis.

Waktu Latihan : 18:00-20.00

Tempat latihan : Dojo Judo Institut Bandung.

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 di

peroleh. Dalam pelaksanaan latihan harus di lakukan berulang-ulang agar menjadi otomatis atau kebiasaan tertentu yang bersifat reflek. Dalam hal ini Harsono (1988, hlm. 101) “berulang-ulang maksudnya agar gerakan gerakan yang semula sukar di lakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif”. Pelaksanaan eksperimen peneliti menetapkan selama 6 minggu. Dalam 1 minggu dilakukan 3 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuannya sebanyak 15 kali.

Lamanya masa eksperimen tersebut, ditentukan atas dasar pertimbangan jarak waktu yang memadai untuk dapat mengukur pengaruh suatu latihan. Pelaksanaan latihan ini berpedoman pada pendapat Harsono (1988, hlm. 194) “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”. Selain itu Bempa (1990, hlm. 6) “Atlet berlatih dalam seminggu, tergantung dari keterlibatannya dalam olahraga”. Mengenai lamanya jangka waktu latihan seperti yang dijelaskan Kosasih (1985, hlm. 28) “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) “latihan kondisi fisik per-season yang intensif selama 6 – 10 minggu”. Dalam pelatihan yang dilakukan tiga kali seminggu secara teratur selama enam minggu dan menggunakan sistem overload yang terus meningkat di setiap hari-hari latihannya di karenakan *unloading* di laksanakan pada sabtu dan minggu, kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

Latihan di laksanakan 3 kali seminggu di JIB yaitu Senin, Rabu, dan Kamis pukul 18.00 sampai dengan selesai. Masa perlakuan atau latihan terhadap sempel di mulai dari tanggal 1 Juli 2019 sampai tanggal 29 Juli 2019 dengan demikian jumlah latihan yang di berikan 16 kali dengan *pre-test* dan *post-test* menjadi 18 pertemuan.

3.9.1 Pemanasan

Sebelum melakukan latihan, sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu, bertujuan mempersiapkan kondisi tubuh agar nantinya

melakukan latihan/*treatment* telah siap secara utuh. Latihan pemanasan yang diberikan berupa peregangan statis dan dinamis, yaitu gerakan berupa menguatkan bagian otot dan sendi yang dominan digunakan dalam latihan.

3.9.2 Latihan Inti

Latihan inti yang diberikan oleh peneliti adalah variasi latihan keterampilan teknik Judo *o goshi* dan latihan Stabilisasi yang sudah disusun secara sistematis dengan adanya penambahan beban setiap pertemuannya

3.9.3 Pendinginan

Setelah melakukan latihan inti, memberikan penenangan yang bertujuan untuk mengurangi resiko cedera karena faktor kelelahan otot akibat latihan. Pendinginan atau *cooling down* dilakukan dengan peregangan dinamis secara berpasangan dan disambung peregangan pasif untuk merileksasikan otot.

3.10 Prosedur Pengolahan Data

Pada penelitian ini, penulis melakukan uji statistik dengan menggunakan software SPSS seri 24. Adapun langkah-langkah uji statistik yang penulis lakukan adalah mendeskripsikan data, melakukan uji normalitas, uji peningkatan.

