

BAB III METODE PENELITIAN

1.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu cara untuk memperoleh data, menganalisis, dan menyimpulkan hasil penelitian melalui cara-cara yang sesuai dengan prosedur penelitian. Dalam hal ini Arikunto (2006, hlm.160) menjelaskan bahwa: “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”.

Ada beberapa jenis metode penelitian yang sering digunakan peneliti untuk memecahkan suatu permasalahan antara lain metode deskriptif, historis, dan eksperimen. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Karena dalam penelitian ini mencari hubungan sebab-akibat dari latihan menggunakan metode bagian dan keseluruhan. Dengan cara mengadakan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk mendapatkan hasil. Hal ini dijelaskan Lutan, Berliana dan Sunaryadi (2007, hlm.146) bahwa: “Eksperimen adalah jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variable utama, dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat.” Sedangkan Arikunto (2006, hlm.3) berpendapat bahwa: “Eksperimen suatu cara untuk mencari sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyingkahkan faktor-faktor yang mengganggu.”

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa eksperimen merupakan suatu cara dalam penelitian dengan mengadakan kegiatan percobaan untuk menyelidiki suatu hubungan antara variabel-variabel untuk mendapatkan hasil.

Adapun variabel-variabel yang menjadi pokok dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas latihan menggunakan metode latihan bagian (*part method*) dan Metode latihan keseluruhan (*whole method*).
2. Variabel terikat teknik *rowing sculling*.

1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rancangan penelitian yang diperlukan.

Elga Septia Azhari, 2018

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN
KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING**

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

Sugiyono (2009,hlm.72) membagi jenis penelitian berdasarkan desain menjadi empat jenis yaitu *pre-experimental design*, *true-eksperimental design*, *factorial design*, dan *quasi experimental design*. Dari keempat

jenis desain penelitian tersebut, peneliti menggunakan jenis pendekatan berdasarkan desain *true eksperimental design*.

Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah dengan desain *randomized post-test only control-group design* yang merupakan bagian dari *true eksperimen*. Sebagai gambaran berikut ini penulis sajikan bentuk desain pendekatan penelitian yang digunakan.

R ₁	X ₁	O ₁
R ₂	X ₂	O ₂

Randomized post-test only control-group design

Keterangan :

R₁ : Kelompok 1

R₂ : Kelompok 2

X₁ : Metode bagian

X₂ : Metode keseluruhan

O₁ : Tes akhir 1 (Tes teknik rowing sculling)

O₂ : Tes akhir 2 (Tes teknik rowing sculling)

1.3 Populasi dan Sample

1.3.1 Populasi

Populasi merupakan kumpulan individu yang memiliki sifat-sifat umum. Dari populasi dapat diambil suatu data yang diperlukan untuk memecahkan suatu permasalahan dalam penelitian. Menurut Arikunto (2006:130) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian.” Sedangkan menurut Lutan, Berliana dan Sunaryadi (2007:82) menjelaskan bahwa “Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya.”

Berdasarkan pernyataan di atas, maka ditetapkan populasi dalam penelitian ini adalah atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat sebanyak 45 berserta atlet *canoeing* dan *dragon boat*

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

1.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi sebagai sumber informasi/data. Sampel yang akan diambil sebagai percobaan harus diperhatikan. Menurut Sudjana (2005:6) “Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi.” Sedangkan menurut Sugiyono (2002,hlm.56) menjelaskan bahwa: “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Selanjutnya Lutan, Berliana dan Sunaryadi (2007,hlm.80) menjelaskan bahwa: “Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data/informasi itu diperoleh.”

Adapun cara-cara pengambilan sampel dalam penelitian dapat dilakukan sebagai berikut: sampel random, sampel berstrata, sampel wilayah, sampel proporsi, sampel bertujuan, sampel kuota, sampel kelompok, sampel kembar. (Arikunto, 2006).

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dalam penelitian ini penulis mempergunakan teknik sampel bertujuan atau purposive sampling dalam menentukan sampel. “sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.” (Arikunto, 2006,hlm.139). Adapun prosedur pengambilan sampelnya dilakukan dengan langsung memilih atlet Dayung KBB yang dengan spesialisasi perahu rowing sebanyak 10 orang. Tujuan dari pengambilan sampel adalah untuk memilih testi mewakili populasinya, untuk menentukan kelompok yang akan diberi latihan dengan metode bagian dan metode keseluruhan dengan cara di undi atlet yang latihan menggunakan metode bagian dan yang latihan menggunakan metode keseluruhan karena atlet pemula Dayung rowing KBB yang masih belum mengetahui teknik-teknik *rowing sculling*.

Tabel 3.1
Pengelompokan sample dengan cara di undi

METODE BAGIAN	METODE KESELURUHAN
Ersa	Ana

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

Anggi	salma
Dhenis	Dhea
Lisandra	Reynaldi
Sulton	Alifa

1.4 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk penelitian. Hal ini diperjelas Arikunto (2006, hlm. 149) bahwa: “Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode”. Ada banyak instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian, dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen dengan metode tes. “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”. (Arikunto, 2006, hlm. 150).

Guna untuk tercapainya keberhasilan dalam penelitian maka diperlukan alat ukur untuk mendapatkan data. Nurhasan dan Cholil (2007, hlm. 5) mengemukakan bahwa: “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”.

Alat ukur yang digunakan penulis untuk mengukur keterampilan mendayung yaitu perahu *rowing single scul* dan dayungan. *Rowing single scul* merupakan salah satu perahu yang dipertandingkan di berbagai event nasional maupun internasional dengan ciri memiliki bentuk yang ramping, panjang memiliki penyangga dayungan yang disebut dengan *reger* di kedua sisinya. Sedangkan dayung merupakan alat pengayuh yang digunakan untuk mengayuh perahu agar dapat melaju. Dayungan *rowing* memiliki panjang 288 cm dan daun dayung yang berbeda di kedua sisinya. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Pengumpulan data diperoleh dari :

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

1. Tes keterampilan mendayung sebagai tes awal
 2. Tes keterampilan mendayung sebagai tes akhir
- b. Alat dan Perlengkapan
1. Perahu *rowing single scul*
 2. Danau
 3. Dayung
 4. Perlengkapan alat tulis
 5. Format penilaian
 6. Testi dan tester
- c. Prosedur Pelaksanaan Tes
- Prosedur umum
1. Sebelum melaksanakan tes, testi dikumpulkan untuk diberikan arahan dan penjelasan mengenai peraturan dalam melaksanakan tes
 2. Pelaksanaan tes mengacu pada tahapan-tahapan latihan seperti biasanya.
 3. Testi melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melaksanakan tes
-
- Pelaksanaan tes
- Testi berada di danau dengan menggunakan perahu *rowing single scul*.
- a) Testi melakukan gerakan mendayung.
 - b) Setiap testi melakukan gerakan mendayung dengan berbagai tahapannya
 - c) Tester bersiap melihat dan menilai hasil keterampilan mendayung testi.

1.5 Prosedur penilaian

Penilaian yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah penilaian berskala (*rating scale*), karena dalam penelitian ini yang akan dinilai adalah perilaku atau performance seseorang. Tipe penilaian ini dilakukan dalam bentuk point yang tersebar secara continues atau dalam bentuk kategori yang dideskripsikan kerarakteristiknya dalam setiap kategori (Nurhasan dan Cholil, 2007, hlm. 357).

Penilaian dalam tes keterampilan mendayung ini dilakukan oleh tiga juri, yaitu Indriliyanti, Etim, dan Racmat. Pemilihan juri dilakukan dengan kriteria sebagai berikut:

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

1. Ahli dan berpengalaman dalam olahraga dayung khususnya pada nomor *rowing*.
2. Memahami dan mengerti tentang analisis mekanika gerakan dalam cabang olahraga dayung.

Keterampilan atau kemampuan yang dinilai dalam tes ini adalah sebagai berikut:

1. *Phase Catch* dalam gerakan mendayung
2. *Phase Drive* dalam gerakan mendayung
3. *Phase recovery* dalam gerakan mendayung

Berikut ini adalah contoh format penilaian yang akan digunakan dalam pelaksanaan tes keterampilan mendayung. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.2 mengenai kategori penilaian.

Tabel 3.2

Aspek-aspek yang dinilai, Indikator-Indikator dan Rating scale penilaian teknik mendayung *Rowing*

1= Sempurna - 5 = ekstrim

Catch

	1	2	3	4	5
Jangkauan terlalu pendek					
Jangkauan terlalu panjang					
Tungkai terlalu rapat ke tumit					
Tangan bengkok saat catch					
Lengan ditekan terlalu rendah					
Lengan diangkat terlalu tinggi					
Pergelangan tangan diputar diatas pegangan/handle					
Lengan tinggi sebelah saat catch					
Kepala dilempar kebelakang					

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

Total					

Drive

	1	2	3	4	5
Tungkai didorong dibawah badan					
Badan diayun terlalu cepat					
Lengan ditarik terlalu awal					
Tungkai tinggi sebelah saat mendorong					
Lengan ditarik kebawah saat finish					
Badan diayun terlalu belakang					
Badan miring kesamping					
Badan diadukan kepegayuh					
Total					

Recovery

	1	2	3	4	5
Pergelangan tangan ditekuk					
Pergelangan ditekuk diatas pegangan/handle					
Lengan naik turun					
Overlapping/Persilangan kedua lengan					
Badan membungkuk sebelum lengan lurus					
Tungkai ditekuk sebelum badan membungkuk					
Lengan terlalu rendah saat recovery					
Total					

1.6 Tempat dan waktu pelaksanaan

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Situ Ciburuy kabupaten Bandung Barat . Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu, dari tanggal 10 februari 2018 sampai dengan 31 maret 2018 dengan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu, sehingga dapat diketahui bahwa pelaksanaan *treatment* ini dilakukan sebanyak 16 kali tatap muka.

Tabel 3.3
Waktu pelaksanaan penelitian

No	Variabel penelitian	Hari/tanggal	Waktu	Tempat
1	Tes awal	Selasa 13 februari 2018	07.00s/d selesai	Situ ciburuy
2	Pelaksanaan penelitian	Kamis minggu selasa 15 februari 2018 – 18 maret 2018	07.00s/d selesai	Situ ciburuy
3	Tes akhir	Selasa 20 maet 2018	07.00s/d selesai	Situ ciburuy

2. Program latihan

Progam latihan ini di berikan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya selama 16 kali pertemuan atau sekitar 6 minggu. Rentang waktu yang dibutuhkan untuk melihat hasil eksperimen (pengaruh dari suatu latihan), yaitu 2-3 minggu untuk menengah dan 4-5 minggu untuk hasil yang maksimal. Latihan diberikan kepada subjek penelitian di lakukan 3 kali pertemuan dalam seminggu, untuk metode latihan bagian dan keseluruhan hanya di bedakan di progam latihan untuk pelaksanaan latihan dan tes di samakan. Dalam hal ini penulis mengacu pada pendapat Harsono (1998, hlm.50) yang menjelaskan,

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

“Atlet sebaiknya berlatih 2-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga”.

Setiap latihan yang diberikan kepada atlet haruslah bermanfaat, sehingga terjadi perubahan ke arah yang lebih baik bagi atlet, oleh karena itu latihan yang diberikan oleh pelatih harus efektif dan efisien. Maksud dari efektif dan efisien disini adalah pelatih tahu dan mengerti latihan seperti apa yang dibutuhkan dan sesuai dengan kondisi atletnya serta disesuaikan dengan waktu yang ada, karena latihan yang efektif dan efisien ialah latihan yang memperhatikan norma-norma dan prinsip latihan.

a. Sistematika pelaksanaan tes

Nama Tes : Test teknik *rowing sculling*
Tujuan : Untuk mengetahui hasil penerapan metode bagian dan keseluruhan
Alat Tes : perahu *rowing single scull* , dayungan *sculling* ,pelampung
Tempat : Danau Situ ciburuy KAB.BANDUNG BARAT
Pelaksanaan tes : Dilaksanakan sesudah treatment diberikan
Cara mengukur :

1. Melakukan pemanasan secukupnya, testi bersiap-siap.
2. Kemudian testi mempersiapkan perahu dan bersiap menuju titik yang telah di tunjukan.
3. Begitu aba-aba di berikan, testi mulai melakukan gerakan mendayung *rowing sculling* sampai di titik yang di tunjukan , lalu penilai melihat dan mencatat hasil pada data penilaian yang telah di berikan.
4. Setelah testi menyelesaikan rangkaian mendayung , lalu testi turun dari perahu dan bergantian dengan yang lain.
5. Kemudian hasil data yang dicapai di catat, sehingga dapat diketahui hasil dari latihan menggunakan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap teknik *rowing sculling*.

1.7 Analisis data

Data yang diperoleh dari tes yang dilaksanakan masih berupa data mentah untuk itu data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

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*, dengan pasangan hipotesis yang di uji : H_0 data berdistribusi normal, H_1 data berdistribusi tidak normal dan kriteria penolakan dan penerimaan hipotesis :

Terima H_0 jika nilai Sig lebih besar nilai probabilitas (0,05)

Terima H_0 jika nilai Sig lebih kecil nilai probabilitas (0,05)

1.8 Uji homogenitas data hasil penelitian menggunakan program *software SPSS 16* dengan uji *levene's test for equality of variances*, dengan pasangan hipotesis yang di uji :

H_0 kedua kelompok mempunyai kemampuan yang homogen

H_1 kedua kelompok mempunyai kemampuan yang tidak homogen

Kriteria penolakan dan penerimaan hipotesis :

Terima H_0 jika nilai Sig lebih besar nilai probabilitas

Tolak H_0 jika nilai Sig lebih kecil nilai probabilitas

3.9 Menentukan Uji perbandingan menggunakan program *software SPSS 16*. Dengan uji *independent t-Test*. Dengan pasangan hipotesis yang di uji :

H_0 . $\mu_1 = \mu_2$ Terdapat perbedaan pengaruh yang tidak Signifikan hasil teknik Rowing Sculling antara latihan menggunakan Metoda Bagian (Part Method) dengan Metoda Keseluruhan (Whole Method)

H_1 . $\mu_1 \neq \mu_2$ Terdapat perbedaan pengaruh yang Signifikan hasil teknik Rowing Sculling antara latihan menggunakan Metoda Bagian (Part Method) dengan Metoda Keseluruhan (Whole Method)

Kriteria penolakan dan penerimaan Hipotesis :

Terima H_0 jika nilai Sig > nilai probabilitas (0.05)

Elga Septia Azhari, 2018

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING

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

Tolak H_0 jika nilai Sig < nilai probabilitas (0.05)

Elga Septia Azhari, 2018
*PERBANDINGAN METODE LATIHAN BAGIAN DAN METODE LATIHAN
KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK ROWING SCULLING*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu