

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penulis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif* teknik korelasional. Metode tersebut digunakan karena penelitian ini berkaitan dengan perumpamaan informasi yang menggambarkan gejala-gejala yang ada, terutama berkenaan dengan berapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo. Mengenai metode deskriptif oleh Surachmand (1990:131) yaitu :

Penelitian bertujuan pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penelitian demikian, metode deskriptif merupakan istilah umum yang mencakup teknik deskriptif. Diantara penyelidikan dengan teknik survey, angket, interview, observasi, atau teknik tes, studi kasus, studi komprehensif atau operasional.

Dari pendapat diatas, maka digambarkan sifat dari metode deskriptif selain untuk mengumpulkan informasi atau juga data deskriptif bertujuan pada pemecahan masalah yang ada masa sekarang dan pada masalah yang aktual. Oleh karena itu, metode pada penelitian ini adalah deskriptif dengan korelasional.

Mengenai langkah pelaksanaan metode deskriptif, Surachmad (1985:135) mengatakan: “ ... tidak terbatas hanya sampai pengumpulan dan pengolahan data, tetapi meliputi analisa dan interpretasi tentang arti data itu”.

Untuk memudahkan dalam pelaksanaan penelitian, maka berikut ini

terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pengukuran kekuatan otot lengan sampel
2. Pengukuran fleksibilitas pinggang sampel
3. Melakukan tes bantingan

Data yang diperoleh dari hasil tes masih merupakan data mentah yang harus diolah sehingga data tersebut mempunyai arti. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah:

1. Mengumpulkan data
2. Menyusun dan mengolah data
3. Menganalisa data
4. Menafsirkan data
5. Menyusun kesimpulan

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sebagai fakta yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini penulis melibatkan populasi dan sampel. Populasi dan sampel dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan. Hal demikian sejalan dengan apa yang diungkap oleh, Sudjana (2005: 6) menjelaskan bahwa :

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan suatu keseluruhan objek penelitian baik yang berupa benda hidup, seperti manusia, benda mati, atau berupa gejala maupun peristiwa-peristiwa yang dijadikan sebagai sumber data dengan memiliki berbagai karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan cabang olahraga Judo FPOK UPI Bandung sebanyak 20 orang dan telah lulus *Kyu V*. Agar penelitian menjadi lebih efektif dan efisien, jika jumlah populasi terlalu besar, maka kita dapat mengambil sebagian dari populasi itu yang dapat mewakili keseluruhan populasi dan kemudian disebut sampel.

2. Sampel

Untuk mendapatkan suatu fakta yang akurat, maka diperlukan adanya sumber data yang sesuai dengan masalah yang sedang diteliti. Sumber data tersebut merupakan populasi dan sampel yang sifat dan karakteristiknya sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Adapun pengertian sampel menurut Arikunto (2010:174) menjelaskan bahwa : “Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Jumlah sampel yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 20 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampel*. Kaitannya dengan sampel tersebut, Arikunto (2010: 183) menjelaskan bahwa:

Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.

Rifqi A Basit, 2013

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuru Goshi Dalam Olahraga Judo

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

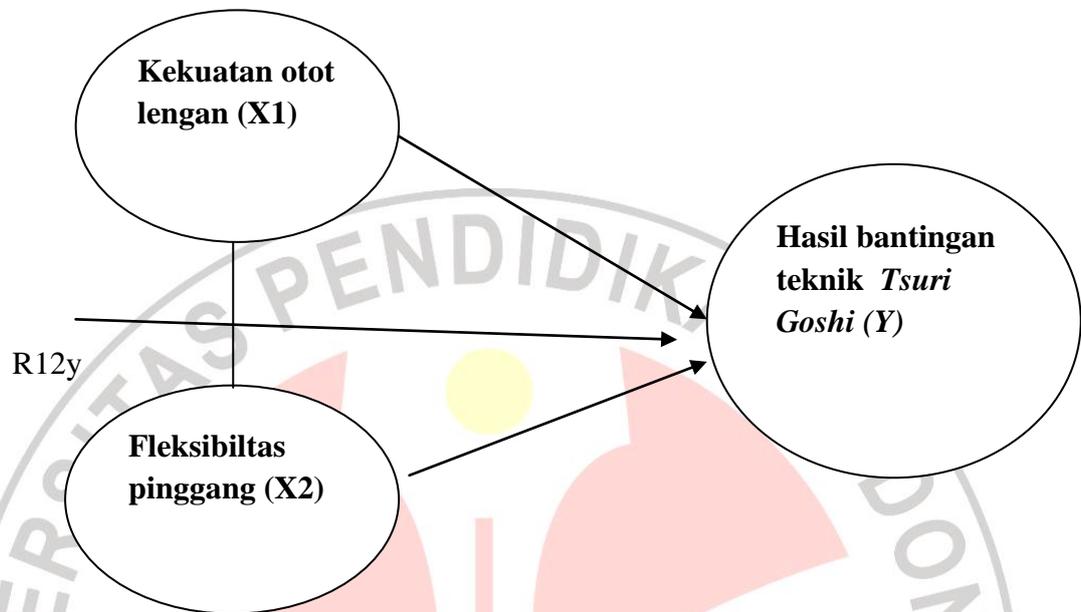
Jadi *purposive sampel* adalah suatu metode pengambilan sampel yang tidak acak, akan tetapi sampel dipilih berdasarkan tujuan dan dilakukan karena adanya pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan cabang olahraga Judo yang menguasai bantingan *Tsuri Goshi*. Sedangkan yang menjadi pertimbangannya dalam penelitian ini yaitu berdasarkan pertimbangan keterbatasan waktu, tenaga dan dana.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Dalam desain penelitian terdapat variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan *hipotesis* yang akan diuji kebenarannya. Penulis menggunakan desain penelitian *deskriptif*, dengan pengelompokan variabel penelitian sebagai berikut :

- a. Variabel bebas ke – 1 kekuatan otot lengan (X1)
- b. Variabel bebas ke – 2 fleksibilitas pinggang (X2)
- c. Variabel Hasil bantingan *Tsuri Goshi* (Y)
- d. Variabel kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan *Tsuri Goshi* (R12y)

Adapun rancangan atau desain dalam penelitian ini dapat kita lihat pada bagan di halaman berikut ini :

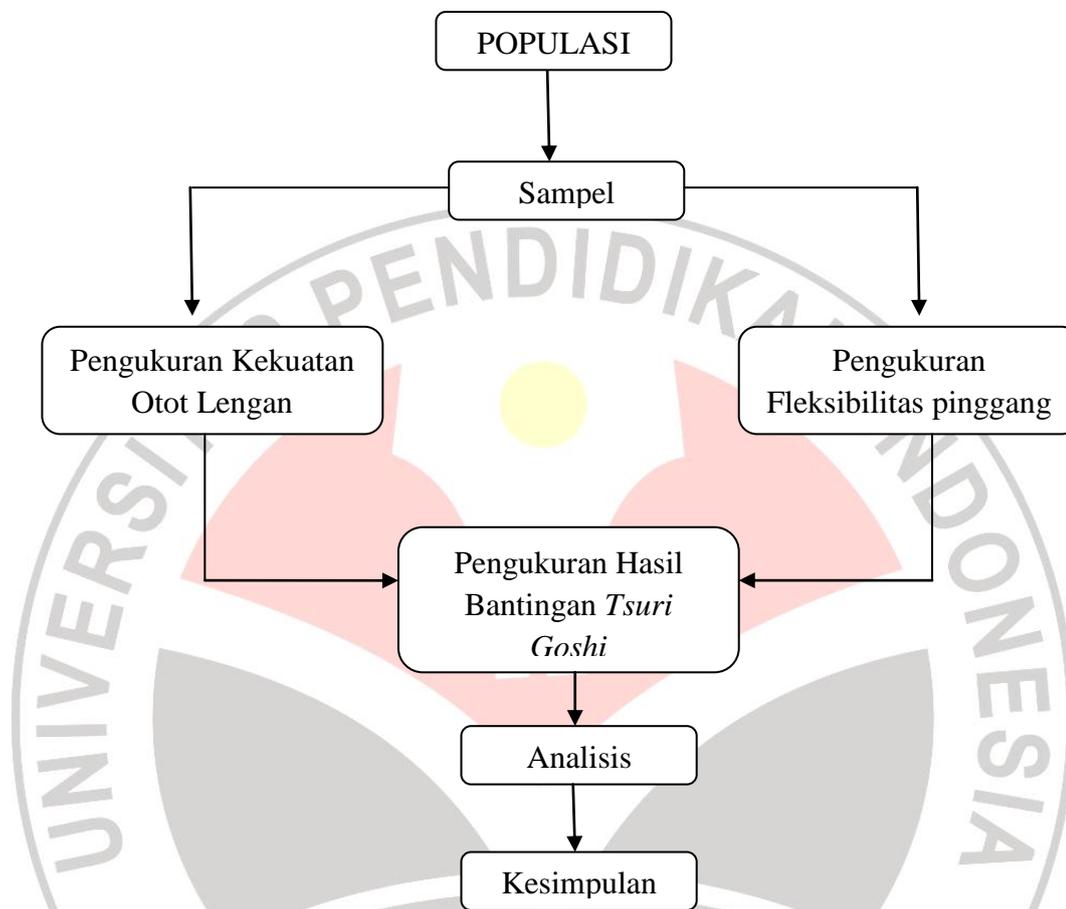


Gambar 3.1.
Desain Penelitian

Keterangan bagan :

- a. Variabel bebas ke – 1 kekuatan otot lengan (X1)
- b. Variabel bebas ke – 2 fleksibilitas pinggang(X2)
- c. Variabel Hasil bantingan *Tsuri Goshi*(Y)
- d. Variabel kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan *Tsuri Goshi* (R12y)

Langkah-langkah penelitian sebagaimana tertera pada bagan di bawah ini :



Gambar 3.2.
Langkah-langkah dalam Melakukan Penelitian

D. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut *instrument*. *Instrument* penelitian merupakan alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Tentang hal tersebut oleh Nurhasan dan Cholil (2007: 6) dikatakan “Dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu objek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan objek tersebut secara *objektif*”.

Rifqi A Basit, 2013

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuru Goshi Dalam Olahraga Judo

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

Sesuai dengan konsep penelitian yaitu “ Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuru Goshi Dalam Olahraga Judo”. Maka penulis memakai *Instrumen Hand Dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot lengan, lucky meter untuk mengukur fleksibilitas pinggang, dan hasil bantingan *Tsuru Goshi* menggunakan video kecepatan. Untuk lebih jelasnya penulis menguraikan di bawah ini, sebagai berikut :

1. Alat ukur kekuatan otot lengan

Untuk mengetahui besarnya kekuatan otot lengan maka digunakan alat ukur yang dinamakan *Hand Dynamometer*. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

- Tujuan : Mengukur komponen kekuatan otot Lengan.
- Alat : Alat pengukur *Push And Pull Hand Dynamometer* dan alat tulis.
- Pelaksanaan : Orang coba memegang alat (*Push And Pull Hand Dynamometer*), berusaha menekan dan menarik alat dengan kedua tangan bersamaa, kemudian alat tersebut akan menunjukkan berapa besarnya kemampuan lengan untuk menekan dan mendorong alat tersebut. Masing- masing diberi tiga kali kesempatan.
- Penilaian : Kemampuan daya tarik dan dorong yang dilakukan oleh orang tersebut dari tiga kali kesempatan.

2. Tes fleksibilitas pinggang

Untuk mengetahui fleksibilitas pinggang diberikan tiga kali kesempatan pada masing-masing orang untuk mengetahui fleksibilitas pinggang sesuai dengan arah teknik bantingan ke samping kiri. Maka penulis menggunakan alat ukur (lucky Meter). Alat ukur ini mempunyai *reliabilitas* tes 0,88 dan *validitas* tes 0,77 (lucky meter affari, 1999:48)

Untuk lebih jelasnya akan di jelaskan di bawah ini :

- Tujuan : Mengukur komponen fleksibilitas pinggang.
- Alat : Alat pengukur lucky meter dan alat tulis.
- Pelaksanaan : Orang coba memakai alat lucky meter dengan cara memakaikan ke bagian tubuh di bagian pinggang dengan cara seperti memakai sabuk, lalu setelah itu orang yang mencoba berdiri tegak searah dengan alatukur tersebut, lalu menggerakkan bagian pinggang ke arah samping kiri secara maksimal tanpa adanya gerakan lain. Masing-masing diberi tiga kali kesempatan.
- Penilaian : Kemampuan fleksibilitas pinggang terbesar di lihat dari ukuran (cm) yang dilakukan oleh orang tersebut dari tiga kali melakukan.

3. Tes kecepatan gerakan bantingan

untuk memperoleh data hasil kecepatan gerakan bantingan *Tsuri Goshi* digunakan *handy cam*. Penulis menggunakan kamera Canon 600 D, karena beranggapan untuk mengukur kecepatan bantingan *Tsuri Goshi* prosesnya cepat, maka tidak mungkin menggunakan *stop watch*.

Adapun pelaksanaan tes kecepatan hasil bantingan *Tsuri Goshi* sebagai berikut :

- Tujuan : Mengukur kecepatan teknik bantingan *Tsuri Goshi*.
- Alat : Matras, Kamera Canon 600 D.
- Pelaksanaan : Pejudo dalam posisi siap membanting, pada aba-aba “Ya” kamera video dihidupkan bersamaan dengan dilakukannya bantingan *Tsuri Goshi* secara cepat. Dan di beri nilai (*ippon, wazari, yuko*).
- Penilaian : Kecepatan bantingan diukur pada posisi siap mulai dari gerakan membanting sampai badan menyentuh matras. Setelah pengambilan gambar dengan program *Lead Video Editing* guna mengetahui hasil kecepatan bantingan *Tsuri Goshi* dalam hitungan detik. Setiap orang diberikan tiga kali kesempatan. Dari tiga kali pengukuran di ambil waktu terbaik.

E. Pelaksanaan Penelitian

Untuk memperoleh data yang diharapkan sesuai dengan permasalahan penelitian, maka waktu yang dilaksanakan untuk kegiatan penelitian ini selama 1 hari yaitu dari tanggal 11 Januari 2013, waktu tersebut dianggap cukup dan tepat oleh penulis, karena selain mempertimbangkan faktor-faktor non teknis seperti: terjadi bencana alam, rusaknya kamera, dan kejadian-kejadian lainnya. Sedangkan tempat yang dipilih oleh penulis untuk mengadakan penelitian tersebut adalah Judo Institute Bandung (JIB).

F. Prosedur Penelitian

Data masing-masing variabel yang diperoleh melalui proses pengukuran, merupakan nilai yang masih mentah. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan *Tsuri Goshi*, maka harus melalui proses penghitungan secara statistik. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam pengolahan data hasil penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Menghitung koefisien korelasi untuk mengukur hubungan variabel kekuatan lengan, fleksibilitas pinggang dengan kecepatan bantingan. Penghitungan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *For Window*. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut :
 - a. Uji *Normalitas* menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.
 - b. Uji *Korelasi* dengan teknik *Korelasi Bivariate Product Moment*.
 - c. Uji *Korelasi Regresi Linear Berganda* besarnya koefisien *Korelasi*.
 - d. Koefisien determinan dengan rumus sebagai berikut :

Rifqi A Basit, 2013

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuri Goshi Dalam Olahraga Judo

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

$$D = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

D : Persentase kontribusi variabel (*Koefisien Determinasi*)

r^2 : Kuadrat dari *Koefisien Korelasi*.

