

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode merupakan sebuah cara untuk mencapai sebuah tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan hasil pemecahan dari suatu masalah dengan cara dan prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Ada beberapa metode penelitian yang sering digunakan untuk melakukan penelitian, yaitu metode historis, metode deskriptif dan metode eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling unik, satu- satunya metode penelitian yang secara langsung melakukan usaha untuk mempengaruhi *dependent variable*. Selain itu, penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat (Fraenkel, 1993, hlm. 241). Menurut Lutan, dkk. (2014, hlm. 146) bahwa “Metode eksperimen adalah hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama, dan jenis penelitian yang benar- benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab dan akibat”. Berdasarkan pendapat di atas, bahwa metode eksperimen ini mencoba untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu proses perlakuan (*treatment*) yang dilakukan selama proses penelitian.

Dalam penelitian eksperimen peneliti akan menguji efek dari satu *independent variable* terhadap satu atau lebih *dependent variable*. *Independent variable* dalam penelitian eksperimen seringkali disebut sebagai eksperimental atau *treatment variable*. *Independent variable* dalam penelitian, selain itu juga dikenal dengan *criterion* atau *outcome variable* jika merujuk kepada hasil atau *outcome* penelitian. Karakteristik utama penelitian eksperimen yang juga membedakan dengan metode penelitian yang lain adalah adanya manipulasi terhadap *independent variable*. Metode eksperimen memungkinkan peneliti untuk melakukan deskripsi sekaligus prediksi mengenai penyebab perubahan yang terjadi pada *dependent*

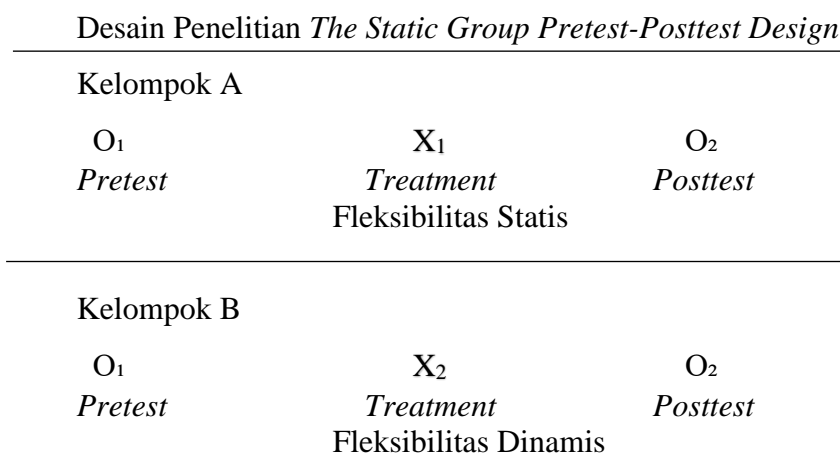
variable, ide dasar metode eksperimen sangat sederhana, yaitu mencoba sesuatu dan mengobservasi apa yang terjadi secara sistematis (Fraenkel, 1993, hlm. 242).

3.2 Desain Penelitian

Untuk mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan suatu desain penelitian yang dijadikan pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan.

Di dalam metode eksperimen dalam penelitian ini, penulis menggunakan desain penelitian eksperimen dengan *The Static Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir. Dua kelompok diukur atau diobservasi bukan hanya setelah diberi perlakuan, tetapi juga sebelum diberi perlakuan. *Pretest* yakni dinilai sebagai tolak ukur pertama sebelum diadakannya perlakuan (treatment) yang akan diberikan oleh penulis, dan *posttest* sebagai hasil akhir untuk mengetahui nilai yang sudah dilakukan sebelumnya

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas yaitu latihan fleksibilitas statis dan latihan latihan dinamis terhadap variabel terikat yaitu ketepatan tendangan *dollyo chagi*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan :

Kelompok A : Latihan Fleksibilitas Statis

Kelompok B : Latihan Fleksibilitas Dinamis

O_1 : *Pre Test* Ketepatan Tendangan

O_2 : *Post Test* Ketepatan Tendangan

X_1 : Perlakuan Fleksibilitas Statis

X_2 : Perlakuan Fleksibilitas Dinamis

3.3 Partisipan

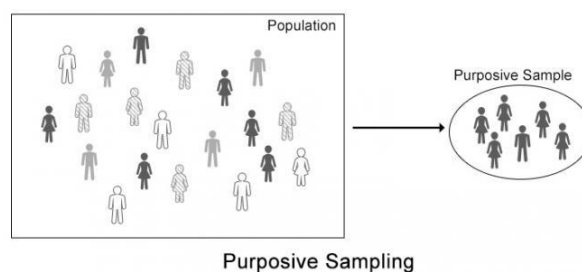
Uji coba penelitian dilaksanakan di Gymnasium Universitas Pendidikan Indonesia Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 Jawa Barat – Indonesia yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i anggota UKM Taekwondo UPI.

3.4 Populasi

Populasi adalah jumlah total jenis kasus yang akan menjadi subjek penelitian peneliti (Walliman, 2011). Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i anggota UKM Taekwondo UPI yang berjumlah 60 orang yang aktif.

3.5 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi (Pagano, 2009). Dalam menentukan jumlah sampel yang akan digunakan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik dengan pemilihan sampel yang terdiri dari individu yang memiliki kualifikasi yang sesuai diinginkan peneliti (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2013).



Gambar 3.2

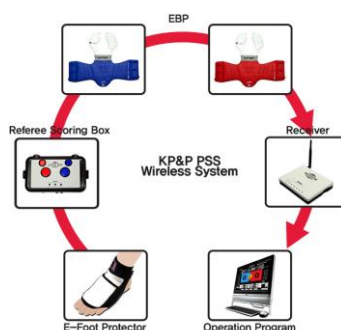
Teknik *Purposive Sampling*

Penulis memilih jumlah sampel sebanyak 8 orang yang terdiri dari 4 orang putra dan 4 orang putri. Alasan penulis memilih sampel tersebut adalah karena sampel tersebut merupakan atlet kategori tarung (*kyorugi*) dan mereka akan mengikuti pertandingan Taekwondo tingkat daerah pada bulan Desember mendatang. Kemudian penulis membagi sampel ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B yang masing-masing terdiri dari 4 orang (2 putra 2 putri) sebagai kelompok eksperimen.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode instrument akan menentukan keberhasilan suatu penelitian Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki (Frankel, et al., 2013). Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi yang tepat dan benar.

Instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah PSS (*Protector Scoring System*). PSS (*Protector Scoring System*) merupakan seperangkat peralatan yang digunakan untuk pertandingan Taekwondo dan sudah diakui oleh dunia Internasional. Peralatan ini sudah resmi digunakan pada ajang-ajang bergengsi seperti: SEA Games, Asian Games, Olimpiade, Pekan Olahraga Nasional (PON) dan lain-lainnya. Penggunaan alat ini memang sudah dimasukkan pengangkat sensor yang dimana fungsinya mencegah terjadinya *human error*, artinya ingin menjadikan sebuah pertandingan itu lebih *fair play*.



Gambar 3.3

Protector Scoring System (PSS)

Alat ini terdiri dari *software system*, *body protector*, *head guard*, dan *e-shock*, *gloves*. Perolehan skor dijelaskan dalam *competition rules 2019* yang disusun oleh federasi Taekwondo internasional yaitu *World Taekwondo Federation (WTF)* adalah 2 skor untuk tendangan ke arah *body protector*, 4 skor untuk tendangan berputar ke arah *body protector*, 3 skor untuk tendangan ke arah *head guard*, dan 5 skor untuk tendangan berputar ke arah *head guard*, 1 skor untuk pukulan ke arah *body protector*. Namun, karena alat ini menggunakan sensor yang terhubung dengan *software*, maka skor tidak akan diperoleh jika sensor *e-shock/gloves* yang digunakan di kaki atau di tangan tidak tepat mengenai sensor yang ada pada *body protector* maupun *head guard*. Tendangan *dollyo chagi* yang akan penulis teliti adalah tendangan ke arah *body protector* yang artinya jika tepat akan memperoleh 2 skor. Penulis melakukan tes penelitian ini di ruang latihan Pemusatan dan latihan daerah (Pelatda) Taekwondo Jawa Barat bertempat di Gedung Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Jawa Barat. Adapun tata cara tes tendangan *dollyo chagi* adalah sebagai berikut:

- 1) Sampel nantinya akan dibantu oleh rekannya yang akan menggunakan *body protector*, sedangkan subyek hanya menggunakan *e-shock*.
- 2) Sampel bersiap berdiri dibelakang garis yang mempunyai batas jarak sejauh 1 meter dari sasaran PSS pada saat akan melakukan tendangan *dollyo chagi*.
- 3) Sampel melakukan tendangan *dollyo chagi* sebanyak 3 kali (baik kaki kiri maupun kanan) setelah penulis memberikan aba-aba.
- 4) Jika perkenaannya tepat, maka akan muncul 2 skor pada layar.
- 5) Skor maksimal yang dapat diperoleh sampel adalah 12 skor.

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menjawab pertanyaan-pertanyaan. Didalam prosedur penelitian ini, penulis membahas tentang metode dan teknik pengumpulan data, populasi dan sampel penelitian, penyusun alat pengumpul data.

- 1) Test awal (*Pre Test*)

Yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing masing subjek, sehingga dapat

diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan.

2) Pemberian Perlakuan

Dilaksanakan 16 kali pertemuan. Karena dianggap memberikan perubahan sehingga peneliti mencoba mengambil test setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 1994).

Adapun pemberian perlakuan dilakukan oleh penulis dibantu oleh beberapa rekan penulis sebelum melakukan latihan inti. Sampel yang termasuk ke dalam kelompok A diberikan latihan fleksibilitas statis dan kelompok B diberikan latihan fleksibilitas dinamis selama 15 menit. Setelah melakukan latihan fleksibilitas, sampel melakukan latihan inti berupa latihan tendangan-tendangan yang dipimpin oleh pelatih UKM Taekwondo UPI selama 90 menit. Dan untuk menutup latihan, sampel melakukan perenggangan masing-masing selama 15 menit untuk memulihkan kembali bagian-bagian tubuh yang telah digunakan selama latihan.

Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan rincian 4 kali dalam 1 minggunya. Alasan penulis melakukan ini adalah karena latihan fleksibilitas tidak ada batasan waktu khusus untuk melatihnya (Harsono, 2017) dan juga ini menyesuaikan jadwal latihan dari UKM Taekwondo UPI sendiri. Pemberian perlakuan ini dilakukan pada hari Senin, Selasa, Kamis dan Jumat terhitung dari tanggal 21 Oktober sampai 15 November 2019 di Gymnasium UPI dan Kampus FPOK UPI Caheum. Program latihan/perlakuan selama penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1

Program Latihan Penelitian

		Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
Senin, 21 Oktober 2019	Kelompok A	Inti	Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)

			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Speed Kick	1 menit x 6 set
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Speed Kick	1 menit x 6 set
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Selasa, 22 Oktober 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis
Inti			Step Movement	15 rep x 6 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 6 set (Backward)
			Sparring Target	1 menit x 6 set
			Speed Kick	1 menit x 6 set
			Speed Kick	30 detik x 6 set
Pendinginan		Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
Kelompok B		Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 6 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 6 set (Backward)
			Sparring Target	1 menit x 6 set
			Speed Kick	1 menit x 6 set
			Speed Kick	30 detik x 6 set
Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit		
Kamis, 24 Oktober 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)

Jumat, 25 Oktober 2019	Kelompok B		Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)	
			Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
			Narae Chagi	20 rep x 6 set	
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
		Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit	
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)	
			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)	
	Moumtong Dollyo Chagi		15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)		
	Elgoul Dollyo Chagi		15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)		
	Narae Chagi		20 rep x 6 set		
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit		
	Kelompok A	Inti	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
			Moumtong Dwi Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
Dwi Hurigi			15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)		
Sprint 10 meter			8 rep x 3 set		
Kombinasi Sprint + Kick			15 rep x 6 set		
Wall Sit			1 menit x 6 set		
Pendinginan		Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit		
Kelompok B		Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit	
		Inti	Moumtong Dwi Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
			Dwi Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
			Sprint 10 meter	8 rep x 3 set	
			Kombinasi Sprint + Kick	15 rep x 6 set	
	Wall Sit		1 menit x 6 set		
Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit			

Senin, 28 Oktober 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Checking Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Kombinasi Ladder Drill + Kick	10 rep x 6 set
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Checking Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
Kombinasi Ladder Drill + Kick			10 rep x 6 set	
Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit		
Selasa, 29 Oktober 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)
			Sprint 10 meter	8 rep x 3 set
			Moumtong Dwi Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Dwi Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Sit Up	1 menit x 3 set
			Back Up	1 menit x 3 set
	Push Up	1 menit x 3 set		
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)

			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)
			Sprint 10 meter	8 rep x 3 set
			Moumtong Dwi Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Dwi Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Sit Up	1 menit x 3 set
			Back Up	1 menit x 3 set
			Push Up	1 menit x 3 set
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit
Kamis, 31 Oktober 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Speed Kick	1 menit x 6 set
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
Ap Hurigi			15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
Speed Kick			1 menit x 6 set	
Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit		
Jumat, 01 November 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 6 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 6 set (Backward)
	Sparring Target		1 menit x 6 set	

			Speed Kick	1 menit x 6 set
			Speed Kick	30 detik x 6 set
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 6 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 6 set (Backward)
			Sparring Target	1 menit x 6 set
			Speed Kick	1 menit x 6 set
		Speed Kick	30 detik x 6 set	
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
Senin, 04 November 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Speed Kick	1 menit x 6 set
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Speed Kick	1 menit x 6 set
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
Selasa, 05 November 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)

			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)	
			Sprint 10 meter	8 rep x 3 set	
			Moumtong Dwi Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
			Dwi Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit	
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)	
			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)	
			Sprint 10 meter	8 rep x 3 set	
			Moumtong Dwi Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
		Dwi Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)		
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kamis, 07 November 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
			Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)
Step Movement				15 rep x 3 set (Backward)	
Moumtong Jerugi				15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
Bomerang Run				6 set	
Plyometrik				6 set	
Pendinginan			Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
Kelompok B		Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit	
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)	
			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)	
			Moumtong Jerugi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)	
			Bomerang Run	6 set	
			Plyometrik	6 set	
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	

Jumat, 08 November 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Speed Kick	1 menit x 6 set
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Moumtong Khidan Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Ap Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
Speed Kick			1 menit x 6 set	
Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit		
Senin, 11 November 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)
			Sprint 10 meter	8 rep x 3 set
			Moumtong Dwi Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Dwi Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Sit Up	1 menit x 3 set
			Back Up	1 menit x 3 set
	Push Up	1 menit x 3 set		
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)

Tri Yanda Rosadi, 2019

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHGI DALAM BELADIRI TAEKWONDO

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

			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)
			Sprint 10 meter	8 rep x 3 set
			Moumtong Dwi Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Dwi Hurigi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Sit Up	1 menit x 3 set
			Back Up	1 menit x 3 set
			Push Up	1 menit x 3 set
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit
Selasa, 12 November 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Semi Sparring Visual	15 rep x 3 set
			Kombinasi Sprint + Kick	15 rep x 6 set
			Kombinasi Ladder Drill + Kick	10 rep x 6 set
			Speed Kick	1 menit x 6 set
			Speed Kick	30 detik x 6 set
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Semi Sparring Visual	15 rep x 3 set
			Kombinasi Sprint + Kick	15 rep x 6 set
			Kombinasi Ladder Drill + Kick	10 rep x 6 set
Speed Kick			1 menit x 6 set	
Speed Kick			30 detik x 6 set	
Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit		
Kamis, 14 Oktober 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)
			Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)

Tri Yanda Rosadi, 2019

PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHGI DALAM BELADIRI TAEKWONDO

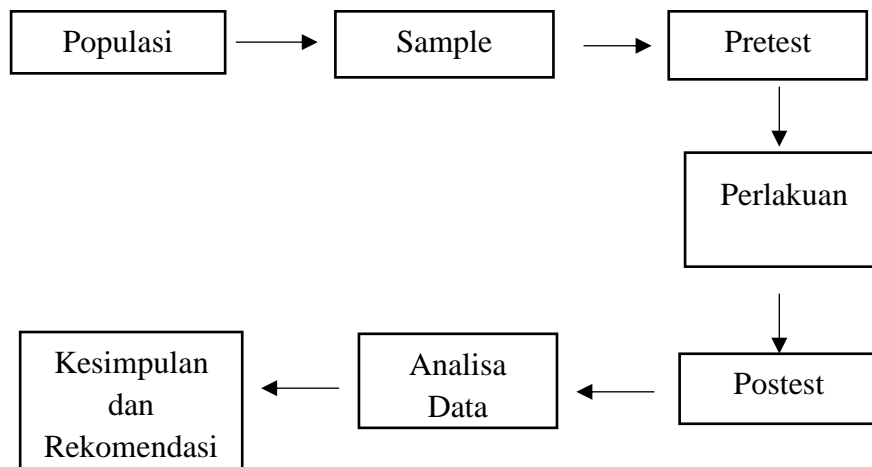
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Narae Chagi	20 rep x 6 set
		Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit
	Kelompok B	Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 3 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 3 set (Backward)
			Moumtong Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
			Elgoul Dollyo Chagi	15 rep x 6 set (Kiri - Kanan)
		Narae Chagi	20 rep x 6 set	
	Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
	Jumat, 15 November 2019	Kelompok A	Pemanasan	Fleksibilitas Statis
Inti			Step Movement	15 rep x 6 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 6 set (Backward)
			Sparring Target	1 menit x 6 set
			Speed Kick	1 menit x 6 set
Speed Kick			30 detik x 6 set	
Pendinginan		Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit	
Kelompok B		Pemanasan	Fleksibilitas Dinamis	15 menit
		Inti	Step Movement	15 rep x 6 set (Forward)
			Step Movement	15 rep x 6 set (Backward)
			Sparring Target	1 menit x 6 set
	Speed Kick		1 menit x 6 set	
	Speed Kick	30 detik x 6 set		
Pendinginan	Fleksibilitas Statis + Dinamis	15 menit		

3) Tes Akhir (*Post Test*)

Tes akhir digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh setiap

peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan latihan. Adapun langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:



Gambar 3.4
Prosedur Penelitian

3.8 Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting dalam melakukan penelitian, karena pengolahan data ini akan berhubungan dengan pengambilan keputusan atau penarikan kesimpulan. Oleh sebab itu data yang diambil dan penghitungan data haruslah valid. Supaya tingkat signifikansi sesuai dengan hipotesis awal.

Penghitungan data ini akan menggunakan bantuan dari *software Statistikal Product and Service Solution* (SPSS) versi 24. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

- 1) Deskripsi Data
- 2) Uji Normalitas
- 3) Uji Hipotesis