

**META ANALISIS *EFFECT SIZE* PELATIHAN *DRYLAND* TERHADAP
PENINGKATAN PERFORMA ATLET POLO AIR**

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Magister Pendidikan Olahraga



Oleh
Jaka Mumara
NIM. 1808698

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2020**

Meta Analisis *Effect Size* Pelatihan *Dryland* terhadap Peningkatan Performa Atlet Polo Air

Oleh
Jaka Mumara

S.Pd UPI Bandung, 2008

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Jaka Mumara 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

JAKA MUMARA

**META ANALISIS *EFFECT SIZE* PELATIHAN *DRYLAND* TERHADAP
PENINGKATAN PERFORMA ATLET POLO AIR**

disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



dr. Hamidie Ronald Daniel Ray, M.Pd., Ph.D.
NIP. 197011022000121001

Pembimbing II



Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.
NIP. 196210231989031001

Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Olahraga
Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. Amung Ma'mun, M.Pd.
NIP. 196001191986031002

Jaka Mumara, 2020

**META ANALISIS *EFFECT SIZE* PELATIHAN *DRYLAND* TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA ATLET
POLO AIR**

Universitas Pendidikan Indonesia | Respository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

META ANALISIS *EFFECT SIZE* PELATIHAN *DRYLAND* TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA ATLET POLO AIR

Oleh Jaka Mumara

Pelatihan *dryland* merupakan salah satu metode dalam meningkatkan kondisi fisik atlet polo air. Untuk mencetak prestasi yang tinggi seorang pelatih dalam program perencanaan latihannya harus yang berkualitas dan berkuantitas serta dilakukan dengan teknik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *effect size* dari model latihan *dryland* terhadap peningkatan performa atlet poloair. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik meta analisis. Metode ini menyajikan analisis hasil publikasi penelitian ilmiah pada elektronik jurnal Internasional bereputasi dan jurnal nasional bereputasi yang berkaitan dengan dampak pelatihan *dryland* terhadap peningkatan performa atlet polo air. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 artikel ilmiah yang publish di jurnal internasional terindeks database bereputasi tinggi Scopus kategori Q1/Q2 dengan *H-Index*, dan artikel yang publish di jurnal internasional dengan homepage Elsevier dengan *Impact Factor* dari tahun 2011-2020. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pemberian kode (*coding data*). Analisis data diperoleh melalui program SPSS versi 21. Hasil uji diperoleh nilai signifikansi atau $p < 0.000 < 0.05$ sehingga model latihan *dryland* memberikan *effect size* yang valid dalam meningkatkan performa atlet polo air. Hal penting yang perlu diperhatikan di dalam menerapkan model latihan *dryland* adalah kategori usia atlet dan intensitas latihan harus sesuai dengan kaidah-kaidah latihan agar memperoleh hasil yang optimal.

Kata Kunci: *Dryland*, teknik meta analisis, polo air

ABSTRACT

META ANALYSIS OF DRYLAND TRAINING EFFECT SIZE ON THE IMPROVEMENT OF WATER POLO PERFORMANCE

By Jaka Mumara

Dryland training is one method of improving the physical condition of water polo athletes. To score high achievement, a trainer in his training planning program must be of high quality and quantity and be done with good technique. This study aims to determine the effect size of the dryland training model on improving the athlete's performance. The research method uses a quantitative approach with meta-analysis techniques. This method provides an analysis of the results of scientific research publications in reputable international and national journals related to the impact of dryland training on improving the performance of water polo athletes. The samples in this study were 20 scientific articles published in international journals indexed by the highly reputable Scopus database in the Q1 / Q2 category with the H-Index, and articles published in international journals on the Elsevier homepage with Impact Factors from 2011-2020. The instrument used in this study was the coding data sheet. Data analysis was obtained through the SPSS version 21 program. The test results obtained a significance value or $p < 0.000 < 0.05$ so that the dryland training model provides a valid effect size in improving the performance of water polo athletes. The important thing that needs to be considered in applying the dryland training model is that the athlete's age category and the training intensity must be in accordance with the training rules in order to obtain optimal results.

Keywords: Dryland, meta analysis techniques, water polo

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.5. Batasan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Konsep Olahraga Polo Air	7
2.2. Konsep Latihan <i>Dryland</i>	9
2.3. Konsep Meta Analisis	12
2.3.1. Definisi Meta Analisis.....	12
2.3.2. Jenis-jenis Data Meta Analisis	13
2.3.3. Fungsi Meta Analisis.....	14
2.3.4. Kelebihan dan Kekurangan Meta Analisis.....	14
2.3.5 Langkah-Langkah Meta Analisis	15
2.4. Hipotesis.....	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1. Metode Penelitian.....	22
3.3.1. Desain Penelitian.....	22
3.3.2. Variabel Penelitian.....	22
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	23
3.3. Subjek Penelitian.....	23
3.4. Prosedur Penelitian.....	27
3.5. Sumber Data.....	28
3.6. Instrumen Penelitian.....	29
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.8. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1. Hasil Penelitian	33
4.1.1. <i>Effect Size</i> dari Artikel-Artikel Penelitian Berkaitan tentang <i>Dryland</i> dalam Meningkatkan Performa Atlet Polo Air.....	33
4.1.1.1. Data Hasil <i>Effect Size</i> berdasarkan Kategori.....	33
4.1.1.2. Hasil Uji Normalitas dan <i>Effect Size</i>	37
4.1.1.3. Hasil Uji Homogenitas <i>Effect Size</i>	38
4.1.1.4. Uji Beda Rata-Rata <i>Effect Size</i>	39
4.1.2 Validitas <i>Effect Size</i> Artikel-Artikel Penelitian Dampak <i>Dryland</i> dalam Meningkatkan Performa Atlet Polo Air.....	40
4.2. Pembahasan.....	42
4.2.1. Analisis <i>Effect Size</i> dari Artikel-Artikel Penelitian Berkaitan tentang <i>Dryland</i> dalam Meningkatkan Performa Atlet Polo Air.....	42
4.2.1.1 Performa Umum	42
4.2.1.2 Kekuatan Otot.....	47

4.2.1.3 Hasil Telaah Peningkatan Performa Atlet berdasarkan <i>Effect Size</i>	49
4.2.2. Analisis Validitas <i>Effect Size</i> Artikel-Artikel Penelitian Dampak <i>Dryland</i> dalam Meningkatkan Performa Atlet Polo Air	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1. Simpulan	53
5.2. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Sampel Penelitian.....	24
3.2 Pengelompokan Artikel Ilmiah.....	31
4.1 Hasil <i>Coding Effect Size</i> Berdasarkan Kategori.....	34
4.2 Klasifikasi Sebaran <i>Effect Size</i>	36
4.3 Data Hasil Uji Normalitas <i>Effect Size</i>	37
4.4 Data Hasil Uji Homogenitas <i>Effect Size</i>	38
4.5 Data Hasil Uji Beda Rata-Rata <i>Effect Size</i>	39
4.6 Hasil Uji Validitas <i>Effect Size</i> Dampak Pelatihan <i>Dryland</i> terhadap Performa Atlet Polo Air.....	40
4.7 Sistem Energi dan Komponen-Komponen yang dibutuhkan oleh Cabang Polo Air (Soekarman, 1991).....	47

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 <i>Forest Plot Effect Size</i> Artikel Ilmiah Terkait Pelatihan <i>Dryland</i> untuk Meningkatkan Performa Atlet Polo Air.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. DAFTAR PENYARINGAN SAMPEL ARTIKEL YANG PUBLISH DI JURNAL INTERNASIONAL.....	59
2. DAFTAR JUDUL ARTIKEL PENELITIAN DAN JURNAL PUBLIKASI.....	60
3. HASIL OLAH DATA STATISTIK (SPSS).....	64