

BAB III

METODE PENELITIAN

1.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu proses dimana pengumpulan data dalam penelitian dilakukan. Dalam penelitian metode merupakan hal penting, karena dengan metode yang digunakan akan mendapatkan gambaran yang cukup jelas serta dalam melaksanakan penelitian dapat terarah, terpola dan terstruktur dengan baik untuk mencapai hasil yang diharapkan. Dengan metode yang tepat maka penelitian akan terarah sehingga dapat menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan Sugiyono (2013:3) yang menyatakan “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Amat Jaedun (2011, hlm. 5) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variable yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian treatment tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati/ diukur dampaknya (data yang akan datang). Penelitian eksperimen juga merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan cara memberikan treatment/ perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian/ keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya. Penelitian eksperimen merupakan penelitian kausal (sebab akibat) yang pembuktiannya diperoleh melalui komparasi/ perbandingan antara:

- a. Kelompok eksperimen (yang diberikan perlakuan) dengan kelompok control (yang tidak diberikan perlakuan); atau

Kondisi subjek sebelum diberikan treatment dengan sesudah diberikan treatment.

1.2 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1.2.1 Lokasi Penelitian

Dalam upaya mengumpulkan data dan informasi tentang Pengaruh olahraga obstacle run terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Cihaurbeuti, maka peneliti ini dilakukan di sekolah SMAN 1 Cihaurbeuti

1.2.2 Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang akan dijadikan sebagai objek untuk diteliti di dalam penelitian, dengan mempertimbangkan kualitas dan karakteristik penelitian oleh peneliti. Menurut Sugiono (2013, hlm. 80) mengenai pengertian populasi menjelaskan bahwa “wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Karate di SMAN 1 Cihaurbeuti.

1.2.3 Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian yang ada didalam populasi dan dipilih oleh peneliti untuk menjadi objek penelitian dengan menggunakan metode pemilihan sampel. Pengertian sampel menurut Sugiono (2013, hlm. 81) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel yang diambil dan diteliti dari populasi harus betul dapat mewakili populasi (*representatif*) hal serupa diungkapkan oleh Nasution (1991, hlm. 118) “sample itu *representatif* bagi keseluruhan populasi”.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampel jenuh untuk mengambil sampling jenuh, peneliti bermaksud menggunakan teknik ini karena dengan pertimbangan bahwa populasi relative sedikit dan peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil seperti yang diungkapkan (sugiyono 2013) “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel”

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di sekolah SMAN 1 Cihaurbeuti dengan jumlah siswa 20 orang.

1.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam suatu penelitian perlu adanya suatu prosedur penelitian yang sesuai dengan variable-variabel yang terkandung dalam tujuan dan hipotesis penelitian untuk di uji kebenarannya. Prosedur penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis

dan sesuai dengan tujuan penelitian. Sesuai dengan konteks penelitian, dalam prosedur penelitian penulis tempuh untuk langkah-langkah pengambilan data di lapangan sebagai berikut:

- a. menetapkan populasi
- b. menetapkan sampel
- c. instrument penelitian
- d. pengambilan dan pengumpulan data melalui tes dan pengukuran
- e. analisis data
- f. penyusunan norma
- g. menetapkan kesimpulan

1.3.1 Langkah – langkah Penelitian

Berdasarkan langkah dalam konteks penelitian di atas, bahwa setiap langkah penelitian dibuat secara terperinci dan tersusun rapih sehingga tidak ada data penelitian yang salah dan tidak sesuai dengan langkah penelitian yang akan ditempuh nanti di lapangan dengan tahapan yang dimulai dengan menentukan populasi penelitian kemudian dengan pertimbangan tertentu kemudian menentukan sampel penelitian sampai akhirnya menentukan instrument penelitian untuk mendapatkan data penelitian dari tes kelincahan dan selanjutnya dapat diolah data tersebut menggunakan perhitungan prosentase dari hasil yang akan didapat pada saat mengadakan penelitian terhadap sampel yang telah di tentukan hingga hasil akhir penelitian ini adalah mampu menghasilkan untuk menyimpulkan suatu penelitian.

1.4 Instrumen Penelitian

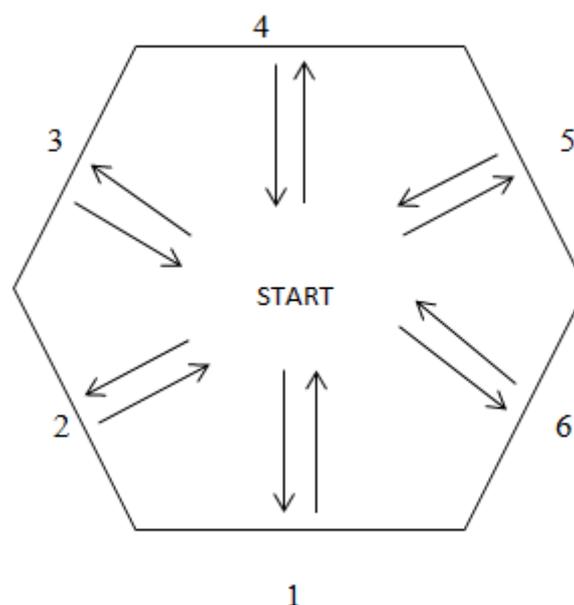
Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan dalam penelitian. Hal ini diperjelas oleh Arikunto (2010, hlm. 203) instrumen penelitian adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Terdapat jenis-jenis metode atau instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian, dalam penelitian ini penulis menggunakan dengan metode tes. Menurut Arikunto (2010, hlm 193)mendefinisikan bahwa “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”.

Untuk tercapainya keberhasilan dalam penelitian, maka diperlakukan alat ukur untuk mendapatkan data. Nurhasan dan Cholil (2013, hlm. 5) mengemukakan bahwa “pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu,dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument berupa tes kelincahan yaitu *Hexagonal Obstacle Agility Test* untuk mengukur kelincahan anggota ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Cihaurbeuti.

1.4.1 Metode Pelaksanaan

Atlet berdiri di tengah tengah hexagonal, menghadap jalur 1 lalu pertahankan posisi ini selama pengetesan, yaitu menghadap ke jalur 1. Pada perintah GO *stopwatch* dinyalakan dan atlet melompat dengan kedua kaki melewati garis 2 dan kembali ke tengah, lalu melewati garis 3 kemudian kembali ke tengah dan seterusnya sampai semua (6 garis dilompati). Ketika atlet melompat ke garis 1 dan kembali lagi ke tengah-tengah semua dapat melaksanakan semua garis dilompati, maka tes dianggap sudah melaksanakan satu rangkaian tes. Atlet melaksanakannya sebanyak tiga pelaksanaan. Dan setelah melakukan tiga rangkaian *stopwatch* di hentikan dan waktu dicatat.



Gambar 3.1 Hexagonal Obstacle Agility Test

Tabel 3.1

Norma Hexagoal Obstacle Agility Test

gender	Excellent	Above average	Average	Below Average	Poor
Male	< 11,2 secs	11.2-13.3 secs	13.4-15.5 secs	15.6-17.8 secs	>17.8 secs
Female	<12.2 secs	12.2-15.3 secs	15.4-18.5 secs	18.6-21.8 secs	>21.8 secs

1.5 Prosedur Analisis Data

1.5.1 Profil

Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian dengan metode pretest-posttest control group design. Dalam desain ini, Sugiyono menyatakan “bahwa terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian sebelumnya diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol” (Sugiyono, 2012:112). Selanjutnya setelah diketahui hasil dari pretest dua kelompok tersebut, maka pada kelas eksperimen diberikan perlakuan (X), sedangkan pada kelas kontrol tidak diberikan perlakuan (X).

Setelah diberikan perlakuan atau treatment pada salah satu kelompok sampel (kelompok eksperimen) dilanjutkan dengan pemberian posttest pada kedua kelompok sampel yang digunakan. Pengaruh perlakuan disimbolkan dengan (O2-O1) dan selanjutnya untuk melihat pengaruh perlakuan berdasarkan signifikasinya adalah dengan menggunakan uji statistik parametrik ataupun uji statistik nonparametrik. Jika terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok

eksperimen dengan kelompok kontrol, maka perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan.

Untuk memperoleh hasil berupa gambaran tentang kebutuhan kondisi fisik berupa kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Cihaurbeuti. Penulis menggunakan perhitungan sebagai berikut:

$$R \quad O1 \quad x \quad O2$$

Keterangan :

R = kelompok dipilih secara random

X = perlakuan atau sesuatu yang diujikan

O1 = hasil pretest kelas eksperimen

O2 = hasil posttest kelas eksperimen

Dalam menggunakan rumus tersebut di atas serta dampak dengan masalah penelitian maka teknik perhitungan pada penelitian ini yaitu dengan persentase. Arikunto (2010, hlm. 208) menjelaskan mengenai perhitungan data yang bersifat kuantitatif sebagai berikut:

Data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan beberapa cara antara lain:

a. Dijumlahkan, dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh persentase

Dijumlahkan, diklasifikasikan sehingga merupakan suatu urutan dan selanjutnya dibuat suatu tabel, kemudian di proses menjadi perhitungan untuk mengambil kesimpulan. Setelah hasil pengolahan data diperoleh maka langkah selanjutnya adalah menganalisa dan menafsirkan sesuai dengan hasil penelitian. Selanjutnya data yang telah diperoleh dikategorikan menjadi gambaran nilai yang telah di dapat oleh setiap anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Cihaurbeuti.

