

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk menguji pengaruh strategi imajeri mental intruksional terhadap hasil belajar lob bertahan dan servis tinggi, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sugiyono (2010:3) menjelaskan bahwa: “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Adapun tentang metode eksperimen, Sugiyono (2010:107) menambahkan bahwa: “Metode eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”.

#### B. Penentuan Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117), sedangkan menurut Abduljabar & Darajat, (2012:14) Populasi adalah “sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan”. Berdasarkan kedua pengertian di atas, maka populasi dapat diartikan sebagai suatu subjek yang mempunyai sifat-sifat atau karakteristik yang berbeda dan dapat dipakai dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa/siswi Sekolah Bulutangkis Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang berjumlah 68 orang.

##### 2. Sampel

Meneliti jumlah populasi besar membutuhkan biaya dan kesempatan yang lebih besar. Untuk mempermudah penelitian maka digunakan sejumlah sampel penelitian

Ridwan Fauzi, 2013

Pengaruh Penerapan Strategi Belajar Imajeri Intruksional Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Lob Bertahan Dan Servis Tinggi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

yang representatif. Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili dalam penelitian. Abduljabar & Darajat, (2010:37) menyatakan bahwa “ sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.” Dengan kata lain sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data diperoleh. Sesuai dengan karakteristik sampel yang dibutuhkan (*sample random purpose*) yaitu (1) siswa pemula yang baru belajar bulutangkis tidak lebih dari tiga bulan (2) jenis kelamin putera dan puteri, (3) berusia antara 10 sampai 12 tahun, (4) terdaftar dan aktif latihan di Sekolah Bulutangkis FPOK UPI, diperoleh 26 siswa, terdiri dari 12 siswa puteri dan 16 siswa putera. Selanjutnya ditentukan 24 siswa yang akan dijadikan sebagai sampel, terdiri dari 12 siswa putera dan 12 siswa puteri.

Ke-24 siswa tersebut dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol dengan penugasan secara acak pada setiap kategori jenis kelamin (*random assignment*) agar diperoleh jumlah siswa putera dan siswa puteri yang sama atau sepadan pada setiap kelompok. Dengan demikian, setiap kelompok terdiri atas 12 siswa (6 siswa putera dan 6 siswa puteri).

### **C . Definisi Operasional**

Ada tiga variabel dalam penelitian ini, variabel strategi belajar imajeri mental intruksional sebagai variabel bebas dan variable hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi sebagai variabel terikat. Definisi istilah ketiga variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Strategi belajar adalah suatu program yang di rancang untuk mencapai sebuah tujuan yang mengantarkan kearah perubahan prilaku yang didalamnya terdapat aspek kognitif,afektif dan psikomotor.
2. Imajeri mental adalah suatu teknik untuk membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, peristiwa/pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan, sesuai dengan apa yang pernah dilihat dan dialami dalam pembelajaran atau pelatihan olahraga yang sebenarnya (Hidayat, 2012:119).

**Ridwan Fauzi, 2013**

Pengaruh Penerapan Strategi Belajar Imajeri Intruksional Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Lob Bertahan Dan Servis Tinggi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

3. Imajeri mental instruksional adalah jenis imajeri mental yang berfungsi untuk mengembangkan dan melakukan keterampilan gerak (keterampilan target), serta mengembangkan cara, teknik, atau strategi bermain (Hidayat, 2012: 119).
4. Hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis adalah kemampuan yang ditampilkan saat melakukan tes keterampilan dasar bermain bulutangkis pada sub tes pukulan lob bertahan dan servis tinggi (Hidayat, 2012:103).
  - (1) Pelaksanaan setiap sub tes untuk mengetahui hasil keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi di lakukan sebanyak 12 kali kesempatan, 6 kali dari seperempat lapangan sebelah kiri dan kanan berdasarkan pengamatan pencatat skor.
  - (2) Jumlah pukulan yang berhasil dilakukan dengan benar dan kok jatuh pada sasaran yang sudah di tentukan. Setiap butir tes dilakukan sebanyak 12 kali dari seperempat lapang sebelah kanan dan kiri. Hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi di peroleh dari jumlah skor rata rata yang dilakukan siswa/atlet. Semakin tinggi skor yang di peroleh menunjukkan keberhasilan lebih tinggi dan sebaliknya
5. Keterampilan dasar lob bertahan adalah jenis pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dari atas kepala yang hasil pukulannya melambung tinggi dan diarahkan ke bagian belakang lapangan permainan (Subarjah & Hidayat, 2007:67).
6. Keterampilan dasar servis tinggi adalah jenis pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dari bawah (*underhand stroke*) yang hasil pukulannya melambung tinggi dan diarahkan ke bagian belakang lapangan permainan (Subarjah & Hidayat, 2007:67).

#### **D. Desain Penelitian**

Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen, maka desain penelitian yang digunakan adalah desain dengan kelompok kontrol tanpa pre-test Ali (2011:276), tampilannya disajikan sebagai berikut:

**Ridwan Fauzi, 2013**

Pengaruh Penerapan Strategi Belajar Imajeri Intruksional Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Lob Bertahan Dan Servis Tinggi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

**X      O<sub>2</sub>**  
**O<sub>2</sub>**

(Sumber: Memahami riset perilaku dan sosial, Ali, 2011:276)

**Keterangan:** X = Perlakuan; O<sub>2</sub> = Post-test (tes akhir)

### **E. Instrumen Penelitian**

Ada dua instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu tes keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Kedua tes tersebut di adaptasi dari Hidayat (2012:137). Validitas dan reliabilitas kedua tes tersebut disajikan pada tabel 3.1. di bawah ini:

Tabel 3.1. Validitas dan reliabilitas tes keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan

No	Jenis Tes	Validitas	Reliabilitas
1	Keterampilan dasar lob bertahan	0,74	0,90
2	Keterampilan dasar servis tinggi	0,60	0,87

(Sumber, Latihan keterampilan psikologis dalam belajar keterampilan gerak, Hidayat, 2004:96 )

#### **1. Tes keterampilan dasar lob bertahan**

Untuk memperoleh data mengenai keterampilan lob bertahan siswa dalam hal penelitian ini menggunakan prosedur penelitian tes yang sudah baku.

##### **a. Deskripsi tes**

Jenis tes keterampilan dasar memukul yang dilakukan dari atas kepala dengan gerakan *forehand* dan arah kok melambung ke bagian belakang lapangan lawan dengan tujuan untuk bertahan atau mendapatkan keseimbangan pada posisi semula.

b. Tujuan tes

Mengukur ketepatan memukul keterampilan hasil belajar siswa/atlet dalam melakukan keterampilan dasar lob bertahan kearah sasaran tertentu dengan arah kok melambung ke bagian belakang lapangan lawan.

c. Peralatan

Lapangan bulutangkis standart, raket, satelkok, meteran, dua buah tiang besi setinggi 2,72 meter, pita yang direntangkan dengan jarak 4.27 meter, dan tinggi 3 meter dari lantai, alat tulis dan formulir pengisian skor.

d. Petugas pelaksanaan pengetesan

Terdiri dari 5 orang, dua orang sebagai pengumpan, satu orang penghitung, pencatat, dan pengambil satelkok.

e. Pelaksanaan tes

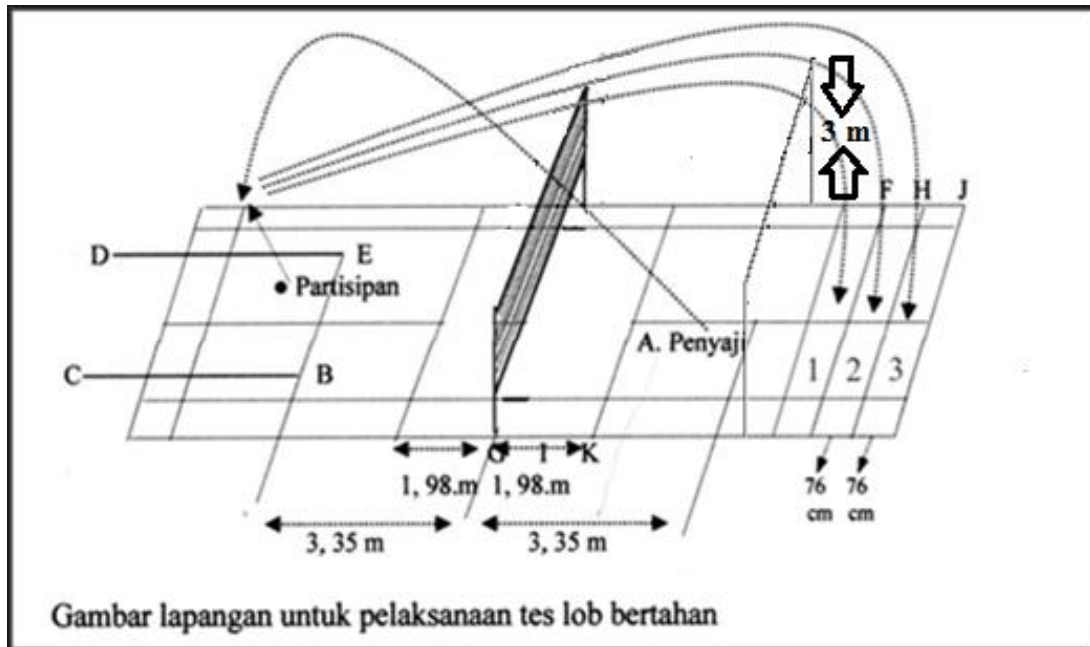
- (1) Penyaji berdiri di tengah-tengah lapangan atau pada titik yang sudah ditentukan paling dekat dengan net 3,35 meter dari net.
- (2) Testi atau partisipan mengambil tempat dan berdiri pada zona yang telah ditentukan paling dekat 3,35 meter dari net.
- (3) Penyaji melakukan servis ke zona partisipan dan bergerak memukul satelkok sehingga melewati tali setinggi 3 meter dari permukaan lantai yang dipasang di belakang didaerah area skor.
- (4) Setiap partisipan mendapatkan dua kali kesempatan, dan setiap kali kesempatan di sediakan 6 satelkok, sehingga partisipan mendapatkan 12 kesempatan untuk melakukan pukulan.
- (5) Apabila satelkok mengenai tali setinggi 3 meter dari permukaan lantai yang dipasang pada tiang net dan selajatnya tidak sampai pada zona skor maka diadakan pukulan ulang.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut :

**Ridwan Fauzi, 2013**

Pengaruh Penerapan Strategi Belajar Imajeri Intruksional Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Lob Bertahan Dan Servis Tinggi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu



(Sumber: Pengaruh intervensi strategi multiteknik terhadap hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis, motivasi olahraga, dan kepercayaan diri, Hidayat, 2012:139)

## 2. Instrumen Servis Tinggi

### a. Deskripsi tes

Jenis tes keterampilan dasar memukul yang dilakukan dari dengan gerakan forehand dan dengan ayunan raket dari bawah ke atas untuk mengarahkan kok tinggi jauh ke belakang daerah lawan.

### b. Tujuan tes

Mengukur ketepatan memukul keterampilan hasil belajar siswa/atlet dalam melakukan keterampilan dasar servis tinggi kearah sasaran tertentu dengan pukulan tinggi dan panjang.

### c. Peralatan

Lapangan bulutangkis standar, raket, satelkok, net, alat tulis, dan pita yang direntangkan sejajar dengan net berjarak 4,27 meter dari tinggi net 2,44 dari permukaan lapangan.

Ridwan Fauzi, 2013

Pengaruh Penerapan Strategi Belajar Imajeri Intruksional Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Lob Bertahan Dan Servis Tinggi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

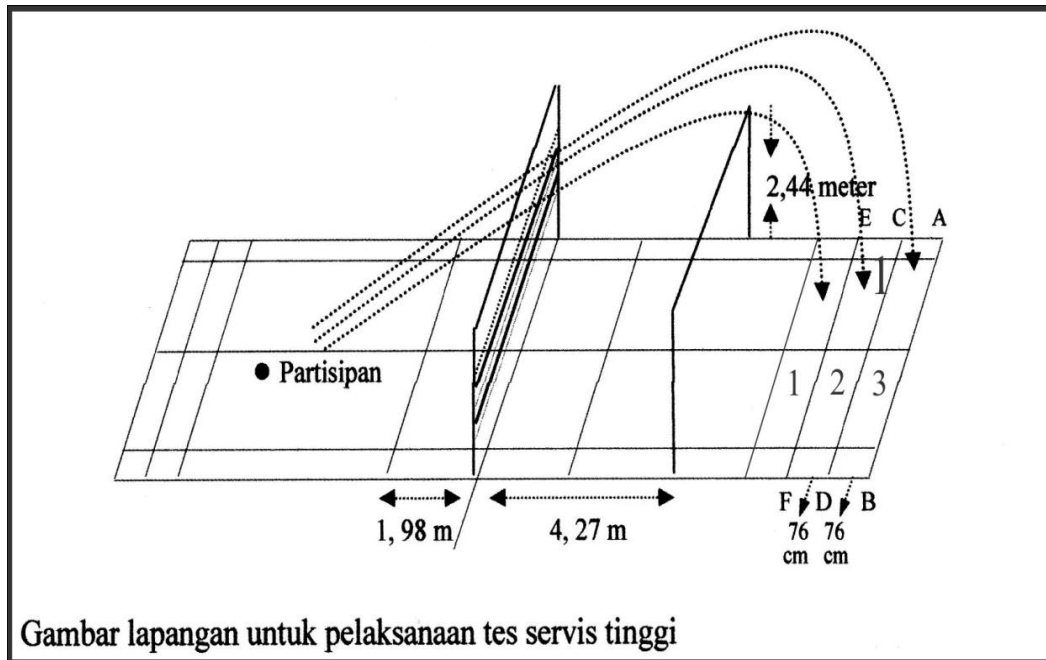
d. Petugan pelaksanaan pengetesan

Tiga orang, terdiri satu orang penghitung, pencatat, dan pengambil satelkok.

e. Pelaksanaan tes

- (1) Kok (*shuttle cock*), yang jatuh pada sasaran terluar (terjauh) atau di bidang area diberi nilai 5, kemudian 3, dan kok (*suttle cock*), yang jatuh di luar target sasaran (terdalam) masih pada bagian kotak servis diberi nilai 1.
- (2) Apabila kok (*shuttle cock*), mengenai tali setinggi 2,44 meter dari permukaan lantai yang dipasang sejajar dengan tiang net dengan jarak 4,27 meter dari net dan jatuhnya tidak sampai di zona skor maka diadakan pukulan ulang.
- (3) Area skor : 3 = area ABCB (76 cm); 2 = area EFGH – 76 cm termasuk tebal garis; 1 = area diluar kotak skor; 0 = apabila kok (*shuttle cock*), jatuh di luar lapangan atau apabila kok (*shuttle cock*), tidak melewati di atas tali 2,44 cm dari permukaan lantai yang dipasang pada tiang net.
- (4) Servis yang tidak memenuhi sarat dianggap tidak sah dan tidak diberi nilai.
- (5) Kok (*shuttle cock*) yang tidak lewat di atas tali atau jatuh di kotak servis yang salah atau servis untuk ganda tidak diberi nilai.
- (6) Kok (*shuttle cock*) yang jatuh pada bagian garis, dianggap jatuh pada bagian yang bernilai tinggi.
- (7) Penilaian skor kesempatan pertama digabungkan dengan skor kesempatan kedua.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.2 berikut ini:



Gambar lapangan untuk pelaksanaan tes servis tinggi

(Sumber: Pengaruh intervensi strategi multiteknik terhadap hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis, motivasi olahraga, dan kepercayaan diri: Hidayat, 2012:138)

#### F. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian menjelaskan tentang tahap dan langkah-langkah penelitian. Secara umum ada tiga tahap penelitian, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahapan terdiri atas beberapa langkah kegiatan, seperti diuraikan berikut ini:

1. Tahap persiapan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
  - (1) Pengajuan judul pada dosen pembimbing, penyusunan proposal, dan seminar proposal penelitian.
  - (2) Pengajuan surat izin penelitian ke dan dari Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang kemudian diserahkan ke pihak Sekolah Bulutangkis FPOK UPI.
  - (3) Melakukan studi pendahuluan ke lokasi penelitian Sekolah Bulutangkis Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Ridwan Fauzi, 2013

Pengaruh Penerapan Strategi Belajar Imajeri Intruksional Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Lob Bertahan Dan Servis Tinggi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu



- (4) Pelatihan teknik pembelajaran imajeri mental yang akan dilaksanakan dari tanggal 19 sampai 23 Oktober 2012 di Kampus FPOK UPI.
2. Tahap pelaksanaan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
  - (1) Pemberian perlakuan strategi imajeri mental intruksional terhadap kelompok eksperimen selama 12 kali pertemuan; Jadwal dan program perlakuan dapat di lihat pada lampiran.
  - (2) Pelaksanaan *post-test* atau tes akhir untuk melihat pengaruh perlakuan strategi imajeri mental intruksional terhadap hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Tes akhir akan dilaksanakan satu hari setelah pertemuan ke-12.
3. Tahap pelaporan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
  - (1) Melakukan pengolahan dan analisis data yang sudah terkumpul.
  - (2) Membuat interpretasi, membuat kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian.
  - (3) Menyusun naskah skripsi secara lengkap.

#### **G. Tehnik analisis data**

Tehnik analisis yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul adalah teknik analisis uji perbedaan dua rata-rata. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh strategi imajeri mental intruksional terhadap hasil belajar lob bertahan dan servis tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Proses analisis dilakukan dengan program SPSS versi 20. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- (1) Membuat deskripsi statistik kedua kelompok (eksperimen dan kontrol).
- (2) Melakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas.
- (3) Melakukan uji hipotesis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata (*T-test*).
- (4) Melakukan uji perbandingan hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dengan servis tinggi sebagai dampak dari perlakuan strategi belajar imajeri mental intruksional.