

BAB III

METODE DAN DESAIN PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan penelitian ini termasuk penelitian eksperimen.

Menurut Sugiyono dalam Pratiwi dkk (2013: hlm 5), menyatakan bahwa:

Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*, yaitu dengan memberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, lalu diberikan perlakuan (treatment) dan selanjutnya dilakukan *posttest* untuk diobservasi hasilnya.

Bedasarkan pernyataan di atas penelitian eksperimen bertujuan menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan kepada satu atau lebih kelompok ekperimental dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai atau dikenai perlakuan lain, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil sasaran tendangan pada ekstrakurikuler pencak silat.

3.2. Desain Penelitian

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

Menurut Winarno (2013: hlm 4) menyatakan bahwa:

Rancangan *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok (*one group pre-test and post-test design*) yaitu Suatu kelompok sebelum dikenai perlakuan tertentu (X) diberi *pretest*, kemudian setelah perlakuan diberikan, dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu. Pengujian sebab-akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Namun tetap tanpa melakukan perbandingan dengan pengaruh perlakuan yang dikenakan pada kelompok lain (kelompok kontrol).

Tabel 3.1
Tabel Rancangan *Pretest*, *Posttest* dan disain dalam Satu Kelompok

Subjek	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
KE	O1	X1	O2
KK	O1	X2	O2

Sumber: (Winarno, 2013)

Keterangan :

KE : kelompok Eksperimen

KK : kelompok Kontrol

O1 : pre-test (untuk kelompok eksperimen)

O1 : post-test (untuk kelompok eksperimen)

O2 : pre-test (kelompok kontrol)

O2 : post-test (kelompok kontrol)

X1 : Pembelajaran teknik keterampilan menendang

X2 : Pembelajaran menggunakan media latihan *body protector* terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat.

3.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Dalam sebuah penelitian selalu ada subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian, yang disebut sebagai populasi.

Menurut Ibnu dalam Winarno, (2013: hlm 60-63) menyatakan:

Populasi adalah semua subjek atau objek sasaran penelitian. Wujud subjek itu bermacam-macam: manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, barang produk (hasil-hasil kerajinan, hasil-hasil industri, dan lain-lain), barang-barang nonproduk (batu, pasir, tanah, air, dan lain-lain), dan bentuk lingual atau ungkapan verbal (kata, frasa, kalimat, paragraf, teks), atau dokumen dan barang cetak.

Berdasarkan pernyataan di atas populasi pada penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat di SMA Pasundan Cikalongkulon.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian subjek yang dari keseluruhan populasi dan mewakili populasi tersebut.

Menurut Winarno (2013: hlm 7) menyatakan bahwa:

Taufik Hidayat, 2022

**PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL SASARAN TENDANGAN
PENCAK SILAT**

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

Sampling Purposive (*Purposive Sampling*) Teknik yang digunakan karena pertimbangan tertentu. Pada pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Sampling Purposive (*Purposive Sampling*) dengan kriteria, yaitu: Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, bersedia menjadi sampel, tidak dalam keadaan sakit.

Bersarkan pernyataan di atas peneliti mengambil sampel pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Pasundan Cikalongkulon sesuai kriteria sebanyak 20 orang.

c. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan menyesuaikan dengan jadwal ekstrakurikuler pencak silat yang dilaksanakan oleh pihak sekolah SMA Pasundan Cikalong Kulon yang dilaksanakan dalam tiga kali dalam seminggu.

d. Jadwal Pelaksanaan

Tabel 3.2
Jadwal Pelaksanaan

No	Waktu	Hari	Tempat	Kelompok	Keterangan
1.	14:00-1700	SELASA 2021	- Lapang SMA Pasundan Cikalong Kulon	- Kel. eskperimen - Kel. Kontrol	Pemberian Program
2.	Kamis 14:00-17:00	KAMIS 2021	- Lapang SMA Pasundan Cikalong Kulon	- Kel. eskperimen - Kel. Kontrol	Pemberian Program
3.	Sabtu 14:00-17:00	SABTU 2021.	- Lapang SMA Pasundan Cikalong Kulon	- Kel. eksperimen - Kel. Kontrol	Pemberian Program

Tabel 3.3
Jadwal Perlakuan

Pertemuan	Hari/Tanggal/Tempat	Kegiatan	Deskripsi
1.	Selasa, 14 Sep 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	1. Melakukan tes awal (<i>pre-test</i>) untuk mengukur keterampilan tendang dengan media <i>body protector</i> modifikasi terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat ,	Siswa melakukan tes awal (<i>pre-test</i>) untuk mengukur keterampilan menendang dengan media <i>body protector</i> modifikasi, sebelum dilakukan perlakuan.
2.	Kamis, 16 Sep 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	1. Peneliti menjelaskan komponen keterampilan menendang (sabit, lurus dan samping) dalam pembelajaran pencak silat ekstrakurikuler. 2. Peneliti menjelaskan keterampilan menendang (sabit) dalam pembelajaran pencak silat ekstrakurikuler. 3. Peneliti fokus mengajarkan satu komponen tendangan sabait, 4. Peneliti menetapkan strategi dalam	Melalui latihan menendang, siswa dapat memahami salah satu komponen tendangan (sabit), 3 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.

		<p>mengajarkan komponen keterampilan menendang (sabit) kepada siswa selama pembelajaran ekstrakurikuler pencak silat..</p> <p>5. Siswa melakukan gerakan tendangan sabit dengan media <i>body protector</i> modifikasi, yang di pegang selama 3 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>6. peneliti menjelaskan sasaran tendangan (sabit) dalam mempelajari pencak silat ekstrakurikuler.</p>	
3.	Sabtu, 18 Sep 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menjelaskan keterampilan menendang (lurus) dalam pembelajaran pencak silat ekstrakurikuler.</p> <p>2. Peneliti fokus mengajarkan satu komponen tendangan lurus,</p>	Melalui latihan menendang, siswa dapat memahami salah satu komponen tendangan (lurus), 3 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan

		<p>3. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen keterampilan menendang (lurus) kepada siswa selama pembelajaran ekstrakurikuler pencak silat..</p> <p>4. Siswa melakukan gerakan tendangan lurus dengan media <i>body protector</i> modifikasi, yang di pegang selama 3 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>5. peneliti menjelaskan sasaran tendangan (lurus) dalam pemempelajari pencak silat ekstrakurikuler.</p>	kembali.
4.	Selasa,21 Sep 2021. Lapangan SMA Pasundan Cicalong Kulon.	<p>1. Peneliti menjelaskan keterampilan menendang (samping/T) dalam pembelajaran pencak silat ekstrakurikuler.</p> <p>2. Peneliti fokus mengajarkan satu</p>	Melalui latihan menendang, siswa dapat memahami salah satu komponen tendangan (samping/T). selama 3 set,

		<p>komponen tendangan samping/T.</p> <p>3. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen keterampilan menendang (samping/T) kepada siswa selama pembelajaran ekstrakurikuler pencak silat.</p> <p>4. Siswa melakukan gerakan tendangan samping\T dengan media <i>body protecotr</i> modifikasi, yang di pegang selama 3 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>5. peneliti menjelaskan sasaran tendangan (samping/T) dalam mempelajari pencak silat ekstrakurikuler.</p>	<p>repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit.</p>
5.	Kamis, 23 Sep 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	1. peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit, lurus dan	Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protecotr</i> modifikasi yang di

		<p>samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan sabit lurus dan samping\T dengan media <i>body protector</i> modifikasi, yang di pegang selama 3 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	<p>pegang siswa dapat memahami komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T). dengan 3 set, repetisi melakukan, selama 10 detik dengan istirahat 3 menit.</p>
6.	Sabtu, 25 Sep 2021. Lapangan SMA Pasundan Cicalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p>	<p>Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi di gantung yang berhadapan dengan</p>

		<p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan sabit dengan berhadapan sama temannya dengan media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung selama 3 set, repetisi selama 12 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (sabit) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	<p>temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (sabit). dengan 3 set, repetisi melakukan, selama 12 detik dengan istirahat 3 menit.</p>
7.	Selasa, 28 Sep 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (lurus) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan lurus bergantian sama temannya yang</p>	<p>Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi di gantung yang berhadapan dengan temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (lurus).</p>

		<p>berhadapan dengan media <i>body protector</i> modifikasi yang digantung selama 3 set\repetisi selama 12 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (lurus) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	<p>dengan 3 set, repetisi melakukan, selama 12 detik dengan istirahat 3 menit.</p>
8.	Kamis, 30 Sep 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan samping\T bergantian sama temannya yang berhadapan dengan media <i>body protector</i></p>	<p>Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi digantung yang berhadapan dengan temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (samping\T). dengan 3 set, repetisi melakukan, selama 12 detik</p>

		<p>modifikasi yang di gantung selama 3 set, repetisi selama 12 detik, 1 set diberi istirahat 2 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (samping\T) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	dengan istirahat 3 menit.
9.	Sabtu, 2 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan sabit lurus dan samping\T bergantian sama temannya yang berhadapan dengan media <i>body protector</i></p>	Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung siswa dapat memahami komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T). dengan 3 set, repetisi melakukan, selama 12 detik dengan istirahat 3 menit

		<p>modifikasi yang di gantung selama 3 set, repetisi selama 12 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	
10.	Selasa, 5 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan sabit lurus dan samping\T bergantian sama temannya yang berhadapan dengan</p>	<p>Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung siswa dapat memahami komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T). dengan 3 set, repetisi melakukan, selama 15 detik dengan istirahat 3 menit, siswa memahami</p>

		<p>media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung selama 3 set, repetisi selama 15 detik, 1 set diberi istirahat 3 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	sasaran tendangan.
11.	Kamis, 7 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan sabit bergantian sama temannya yang berhadapan dengan media <i>body protector</i></p>	Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi di gantung yang berhadapan dengan temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (sabit). dengan 4 set, repetisi melakukan, selama 15 detik dengan istirahat 4

		<p>modifikasi yang di gantung selama 4 set, repetisi selama 15 detik, 1 set diberi istirahat 4 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (sabit) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	menit.
12.	Sabtu, 9 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan lurus bergantian sama temannya yang berhadapan dengan media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung selama 4 set,</p>	Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi di gantung yang berhadapan dengan temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (lurus). dengan 4 set, repetisi melakukan, selama 15 detik dengan istirahat 4 menit

		<p>repetisi selama 15 detik, 1 set diberi istirahat 4 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (lurus) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	
13.	Selasa, 12 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan samping\T bergantian sama temannya yang berhadapan dengan media <i>body protecotr</i> modifikasi yang di gantung selama 4 set, repetisi selama 15</p>	Melalui latihan menendang, ke target modifikasi <i>body protector</i> di gantung yang berhadapan dengan temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (samping\T). dengan 4 set, repetisi melakukan, selama 15 detik dengan istirahat 4 menit

		<p>detik, 1 set diberi istirahat 4 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (samping\T) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	
14.	kamis, 14 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cicalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan sabit lurus dan samping\T bergantian sama temannya yang berhadapan dengan modifikasi <i>body protector</i> yang di gantung selama 4 set, repetisi selama 12</p>	<p>Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung siswa dapat memahami komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T). dengan 4 set, repetisi selama 12 detik, 1 set diberi istirahat 4 menit, dan melakukan kembali.</p>

		<p>detik, 1 set diberi istirahat 4 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (sabit) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	
15	Sabtu, 16 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cicalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan sabit bergantian sama temannya yang berhadapan dengan media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung selama 5 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 5 menit,</p>	<p>Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi di gantung yang berhadapan dengan temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (sabit). dengan 5 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 5 menit, dan melakukan kembali.</p>

		<p>dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (sabit) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	
16	Selasa, 19 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cicalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan lurus bergantian sama temannya yang berhadapan dengan media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung selama 5 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 5 menit, dan melakukan kembali.</p>	Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi di gantung yang berhadapan dengan temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (lurus). dengan 5 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 5 menit, dan melakukan kembali.

		<p>3. Peneliti menjelaskan tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (lurus) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	
17	Kamis, 21 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Peneliti menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen tendangan (sabit lurus dan samping\T) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Siswa melakukan gerakan tendangan samping\T bergantian sama temannya yang berhadapan dengan media <i>body protector</i> modifikasi yang di gantung selama 5 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 5 menit, dan melakukan kembali.</p> <p>3. Peneliti menjelaskan</p>	Melalui latihan menendang, ke target media <i>body protector</i> modifikasi di gantung yang berhadapan dengan temannya siswa dapat memahami komponen tendangan (samping\T). dengan 5 set, repetisi selama 10 detik, 1 set diberi istirahat 5 menit, dan melakukan kembali.

		<p>tendangan yang benar saat mempelajari komponen tendangan (ssamping\T) disaat pembelajaran.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan sasaran tendangan yang tepat pada siswa.</p>	
18	Sabtu, 23 Okt 2021. Lapangan SMA Pasundan Cikalong Kulon.	<p>1. Melakukan tes akhir setelah dilakukannya perlakuan atau <i>treatment</i> untuk mengukur keterampilan tendangan dengan media <i>body protector</i> modifikasi terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat ,</p>	<p>Siswa melakukan tes akhir untuk mengukur keterampilan tendangan dengan media <i>body protector</i> modifikasi, sesudah dilakukan perlakuan.</p>

3.4. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Menurut Sugiyono (2017, hlm.102) menjelaskan: “instrument penelitian adalah alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian”. Menurut Arikunto (2000, hlm.134) menjelaskan: “instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dapat dipermudah olehnya”. Menurut Sumadi (2008, hlm.52) menjelaskan: ”instrumen dalam lingkup evaluasi didefinisikan sebagai perangkat untuk

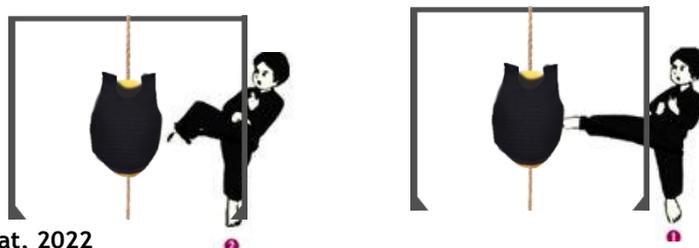
mengukur hasil belajar siswa yang mencakup hasil belajar dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotor”.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus terlebih dahulu menyiapkan instrumen yang akan digunakan. Instrument penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti tentang “penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat pada ekstrakurikuler di SMA Pasundan Cikalong Kulon.” maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes yang digunakan untuk mengukur hasil tes sasaran tendangan pecak silat dengan media *body protector* modifikasi., tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat sasaran tendangan dalam pencak silat di ekstrakurikuler pencak silat di SMA Pasundan Cikalongkulon. Alat pengukuran dalam tes ini adalah stopwatch, media *body protector* modifikasi, formulir tes, peluit, dan alat tulis. Tes sasaran tendangan dengan penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat pada ekstrakurikuler. Menurut Johansyah lubis (2004: hlm 48) menerangkan bahwa:

Atlet berdiri di belakang sandsack/target dengan satu kaki tumpu berada di belakang garis sejauh 50 cm (putri) 60 cm (putra), pada saat aba-aba “Ya”, atlet melakukan tendangan samping dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakng dari kaki kanan angkat ke arah depan menuju kesasaran dan kembali keposisi awal dengan menyentuh lantai yang berada didepan garis, kemudian melanjutkan tendangan samping kanan secepat-cepatnya selama 10 detik, pelaksanaan dilakukan 3 kali kesempatan dan di ambil nilai yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tes keterampilan menendang dengan penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat pada ekstrakurikuler di SMA Pasundan Cikalong Kulon dapat diperhatikan pada gambar berikut:

Gambar 3.4



Taufik Hidayat, 2022

**PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL SASARAN TENDANGAN
PENCAK SILAT**

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

Dari hasil tes ketrampilan menendang modifikasi *body protector* yang dilakukan oleh sampel, selama 10 (detik) dengan 3 (tiga) kali kesempatan, setiap tendangan kesasaran media *body protector* modifikasi akan di hitung dan diberi angka 1 (satu), dimasukkan kedalam skor. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut: Tabel: Kategori Nilai Kemampuan penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat.

Tabel 3.5
Instrumen Penelitian

Teknik tendangan	Sabit 3x (10 Detik)	Lurus 3x (10 Detik)	Samping (T) 3x (10 Detik)	Jumlah sekor
Nilai	65	63	68	196
Pengurangan				: 3
Total rata-rata				65,3

(Astawa 2017)

Penilaian Penampilan Keterampilan yang disarankan

Kategori	Putra	Putri
Sangat baik	76-100	74-100
Baik	61-75	56-73
Kurang	50-60	40-55

(Astawa 2017)

Dalam penelitian ini ada dua persyaratan poko tes yaitu validitas dan reabilitas, untuk itu sebelum tes tersebut diberikan kepada kelas eksperimen dan kelas kontrol selama 2 jam pembelajaran ekstrakurikuler, peneliti telah melakukan pengujian terhadap validitas dan reliabilitas ekstrakurikuler pencak silat. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kesahihan dan keterpercayaan tes tersebut. Tes dilaksanakan pada pertemuan terakhir, yaitu pertemuan keenam.

Taufik Hidayat, 2022

**PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL SASARAN TENDANGAN
PENCAK SILAT**

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

Hasil tes kemudian dianalisa oleh peneliti guna mengetahui kemampuan sasaran tendangan dengan media latihan *body protector* modifikasi.

Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen keterampilan teknik dasar tendangan ini, maka instrumen ini terlebih dahulu diuji cobakan pada objek yang berbeda dari sampel penelitian. Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan dengan melakukan tes instrumen pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Negeri 1 Cicalong Kulon, yang bukan merupakan sampel penelitian. Uji ini dilakukan di sekolah yang sama-sama memiliki ekstrakurikuler pencak silat dan sampel yang digunakan juga siswa ekstrakurikuler, sehingga diindikasikan memiliki homogenitas dalam hal keterampilan pencak silat.

Setelah instrumen diujikan, kemudian dilakukan analisis instrumen dengan menghitung derajat validitas dan reliabilitas instrumen dengan menggunakan SPSS 25. Hasil perhitungan derajat validitas dan reliabilitas tes menggunakan SPSS 25. Berikut ini hasil analisis instrumen keterampilan teknik dasar tendangan pada pencak silat dengan menggunakan SPSS 25:

Membandingkan dengan nilai r tabel, untuk diketahui nilai r tabel untuk $n = 30$ dengan tarif signifikansi 5% adalah 0,361.

Pengambilan keputusan

Jika nilai r hitung $>$ r tabel, maka item tes dinyatakan valid

Jika nilai r hitung $<$ r tabel, maka item tes dinyatakan tidak valid

Tabel 3.6
Validitas dengan r tabel

No	r hitung	r tabel	Hasil	Keputusan
Sabit	1	0.361	r hitung $>$ r tabel	Valid
Lurus	1	0,361	r hitung $>$ r tabel	Valid
Samping\T	1	0,361	r hitung $>$ r tabel	Valid

(Darajat dan Abduljabar, 2014)

Berdasarkan Tabel di atas terlihat bahwa r hitung = 1 $>$ besar r tabel = 0,361. Dapat disimpulkan bahwa valid melalui penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat.

Menurut (Jajat darajat dan Abduljabar 2014: hlm 60)

Taufik Hidayat, 2022

**PENERAPAN MEDIA LATIHAN BODY PROTECTOR TERHADAP HASIL SASARAN TENDANGAN
PENCAK SILAT**

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

Setelah diperoleh harga n hitung, selanjutnya untuk mendapat keputusan instrumen reliabel atau tidak, harga tersebut dibandingkan dengan r tabel. dengan $n = 20$ taraf kesalahan 5% diperoleh 0,444 dan taraf kesalahan 1% diperoleh 0,561, karena n hitung lebih besar r tabel untuk taraf kesalahan 5% maupun 1% ($0,8956 > 0,561 > 0,444$), maka dapat disimpulkan instrumen motivasi dan kemampuan mengatasi emosional pada atlet PON Jawa Barat tersebut reliabel dapat digunakan untuk penelitian.

Uji Analisis Reliabilitas Instrumen Tendangan Sabit Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.228	.248	3

Bersarkan tabel dilampiran, menunjukkan indeks reliabilitas tendangan sabit 0.228, yang berarti tingkat reliabilitas instrumen tendangan sangat baik. Menurut Sekaran (dalam Priyatno, 2009, hlm 172) menjelaskan: “uji realibilitas kurang dari 0.6 adalah kurang baik, sedangkan 0.7 dapat diterima dan diatas 0.8 adalah baik” Sedangkan reliabilitas dari 3 item instrumen tendangan ini adalah 0.632 yang berarti sangat baik,

Uji Analisis Reliabilitas Instrumen Tendangan Lurus Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.632	.633	3

Bersarkan tabel dilampiran, menunjukkan indeks reliabilitas tendangan lurus 0.632, yang berarti tingkat reliabilitas instrumen tendangan sangat baik. Menurut Sekaran (dalam Priyatno, 2009, hlm 172) menjelaskan: “uji realibilitas kurang dari 0.6 adalah kurang baik, sedangkan 0.7 dapat diterima dan diatas 0.8 adalah baik” Sedangkan reliabilitas dari 3 item instrumen tendangan ini adalah 0.632 yang berarti sangat baik.

Uji Analisis Relibialitas Instrumen Tendangan Samping/T Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
436	437	3

Bersarkan tabel dilampiran, menunjukkan indeks reliabilitas tendangan Samping/T 0.436, yang berarti tingkat reliabilitas instrumen tendangan sangat baik. Menurut Sekaran (dalam Priyatno, 2009, hlm 172) menjelaskan: “uji realibilitas kurang dari 0.6 adalah kurang baik, sedangkan 0.7 dapat diterima dan diatas 0.8 adalah baik” Sedangkan reliabilitas dari 3 item instrumen tendangan ini adalah 0.632 yang berarti sangat baik

3.5. Uji Validitas

Validitas instrumen dapat dibuktikan dengan beberapa bukti, bukti-bukti tersebut antara lain secara konten, atau dikenal dengan validitas konten atau validitas isi, secara konstruk, atau dikenal dengan validitas konstruk, dan secara dikenal dengan validitas kriteria.

Dalam penelitian ini menggunakan validitas konten atau validitas isi fokus memberikan bukti pada elemen- elemen yang ada pada alat ukur dan diproses dengan analisis rasional, validitas konten dinilai oleh ahli, saat alat ukur diuraikan dengan detail maka penilaian akan semakin mudah dilakukan. Beberapa contoh elemen yang dinilai dalam validitas konten adalah sebagai berikut. 1) Definisi operasional variabel. 2) Representasi soal sesuai variabel yang akan diteliti. 3) Jumlah soal. 4) Format jawaban. 5) Skala pada instrumen. 6) Penskoran. 7) Petunjuk pengisian instrumen. 8) Waktu pengerjaan. 9) Populasi sampel. 10) Tata

bahasa. 11) Tata letak penulisan (format penulisan). Setelah melakukan uji validitas konten kepada ahli, kemudian instrumen direvisi sesuai saran/masukan dari ahli, instrumen dinyatakan valid secara konten tergantung dari ahli, ahli bebas memberikan penilaian apakah instrumen ini valid atau tidak, indikator bahwa suatu instrumen telah valid adalah ahli sudah menerima instrumen, baik secara isi maupun formatnya, tanpa ada perbaikan kembali. Jika setelah revisi ahli masih meminta ada perbaikan, maka revisi masih perlu dilakukan hingga ahli benar-benar menerima instrumen tanpa perbaikan lagi (Fraenkel, dalam Yusup 2018: hlm 18).

Berikut ini disajikan rumus korelasi untuk mencari koefisien korelasi hasil uji instrumen dengan uji kriterianya.

$$r_{xy} = \frac{R_x \quad n(\sum x_i y_i) - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n(\sum x_i^2) - (\sum x_i)^2)(n(\sum y_i^2) - (\sum y_i)^2)}}$$

y = koefisien korelasi

n = jumlah responden

xi = skor setiap item pada instrumen

yi = skor setiap item pada kriteria Nilai koefisien ini disebut sebagai

Koefisien validitas menurut: Fraenkel, dalam Yusup, (2018: hlm 19) menjelaskan:

Nilai koefisien validitas berkisar antara +1,00 sampai -1,00. Nilai koefisien +1,00 mengindikasikan bahwa individu pada uji instrumen maupun uji kriteria, memiliki hasil yang relatif sama, sedangkan jika koefisien validitas bernilai 0 mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan antara instrumen dengan kriterianya.

Semakin tinggi nilai koefisien validitas suatu instrumen, maka semakin baik instrumen tersebut.

3.6. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen dapat diuji dengan beberapa uji reliabilitas, beberapa uji reliabilitas suatu instrumen yang bisa digunakan antara lain test-retest, ekuivalen, dan internal consistency, internal consistency sendiri memiliki beberapa teknik uji yang berbeda, teknik uji reliabilitas internal consistency terdiri dari uji split half, KR 20, KR 21, dan Alfa Cronbach, namun, setiap uji memiliki kriteria instrumen seperti apa yang bisa diuji dengan teknik tersebut.

a. Test-Retest

Pengujian reliabilitas dengan test-retest dilakukan dengan cara mencobakan satu jenis instrumen beberapa kali pada subjek (responden) yang sama, reliabilitas instrumen diukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan percobaan selanjutnya, dinyatakan reliabel jika koefisien korelasi positif dan signifikan, korelasi antara hasil uji pertama dengan hasil uji selanjutnya diuji dengan korelasi Product Moment untuk mencari koefisien korelasinya.

Rumus korelasi Product Moment yang digunakan seperti tersaji di bawah ini:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum x_i y_i) - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n(\sum x_i^2) - (\sum x_i)^2)(n(\sum y_i^2) - (\sum y_i)^2)}}$$

r_{xy} = koefisien korelasi Product Moment

n = jumlah responden

x_i = skor setiap item pada percobaan pertama

y_i = skor setiap item pada percobaan

Percobaan selanjutnya Signifikansi koefisien korelasi dapat ditentukan dengan dua cara, cara pertama dengan membandingkan koefisien korelasi dengan tabel r Product Moment, dikatakan signifikan jika nilai r hitung lebih besar saat dibandingkan dengan r tabel pada tabel r Product Moment ($r_i > r_t$). Cara kedua dengan uji t (Sugiyono dalam Yusup, 2018: hlm 20).

Berikut ini disajikan rumus uji t .

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

t = nilai t hitung

r = koefisien korelasi

n = jumlah responden

Setelah nilai uji t hitung diperoleh, nilai tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga t tabel, nilai t tabel yang digunakan disesuaikan dengan signifikansi penelitian yang digunakan, signifikansi yang tersedia pada t tabel antara lain 0,50; 0,25; 0,20; 0,05; 0,02; 0,01; dan 0,0005, namun biasanya, dalam penelitian pendidikan nilai signifikansi yang digunakan yaitu 0,01 atau 0,05. Derajat kebebasan (dk) merupakan hasil jumlah responden dikurangi dua ($dk = n - 2$). Signifikansi korelasi antara dua instrumen termasuk signifikan apabila t hitung $>$ dari t tabel ($t > t_t$) (Sugiyono dalam Yusup, 2018: hlm 20).

3.7. Prosuder penelitian

Gambar 3.7
Prosedur penelitian



Peneliti menentukan populasi dan sampel dengan menggunakan *Sampling Purposive (Purposive Sampling)* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Pasundan Cicalong kulon sebanyak 20 orang, setelah itu peneliti menentukan jadwal penelitian yang disesuaikan dengan jadwal ekstrakurikuler silat SMA Pasundan Cicalong kulon, dan desain penelitian ini

menggunakan rancangan *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok (*one group pre-test and post-test design*) sesuai dengan desain penelitian. Peneliti melakukan *Pre-test/tes* awal untuk memperoleh data awal sebelum dilakukan *treatment/perlakuan*, setelah melakukannya dan mendapat data, peneliti melakukan *treatment/perlakuan* dengan menggunakan penerapan media latihan *body protector* terhadap hasil sasaran tendangan pencak silat kemudian di akhir peneliti melakukan *post-test/tes* akhir dengan menggunakan instrument yang telah di pilih dan di lanjutkan dengan mengolah data yang telah di peroleh serta kesimpulan.