

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang tepat sangat diperlukan untuk memecahkan permasalahan, dimana metode penelitian merupakan suatu cara untuk memecahkan suatu permasalahan yang dilihat dari berbagai macam gejala dimasa lampau, sekarang, maupun masa yang akan datang. Dalam penelitian ini penulis ingin mengungkapkan variabel tertentu terhadap variabel lainnya, penggunaan metode penelitian ini sangat penting karena akan menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Untuk itu penulis menggunakan metode penelitian yang dianggap tepat yaitu metode eksperimen, karena dalam penelitian ini terdapat perlakuan sebuah *treatment*. Menurut Fraenkel (2012) menyatakan bahwa *of the many types of research that might be used, the eksperimen is the best way to establish cause-and effect relationship among variables*. maksud dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan metode ilmiah yang paling konklusif, karena peneliti benar-benar menetapkan perlakuan yang berbeda dan kemudian mempelajari efeknya.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental. Dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas yaitu model latihan *life kinetik*, variabel terikat yaitu *decision making* pada cabang olahraga *open skill* dan *closed skill*. Dari penjelasan tersebut penulis menyimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan bentuk penelitian yang bertujuan untuk mempelajari efek dari perlakuan yang diberikan dan mencari perbandingan-perbandingan perlakuan tertentu terhadap hal lain pada kondisi yang terkendali.

### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Sugiyono (2020, hlm. 114) menjelaskan penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre-test and post-test design* yang diukur dengan menggunakan pre-test yang dilakukan sebelum diberikan *treatment* dan *post-test* yang dilakukan setelahnya diberikan perlakuan untuk setiap rangkaian perlakuan. Desain ini dapat dilihat pada Gambar 3.1.

<i>Pre test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

**Gambar 3.1 Desain Penelitian  
One Group Pre-test Post-test**

Keterangan:

O<sub>1</sub>: Test awal/*Pre-test* menggunakan *The Decision Styles Questionnaire* untuk mengukur kemampuan awal.

X: Treatment model Latihan *Life Kinetik*.

O<sub>2</sub>: Tes Akhir/*Post-test* menggunakan *The Decision Styles Questionnaire* untuk mengukur kemampuan akhir.

Pada penelitian ini, penulis memilih dua kelompok subjek eksperimen yang sebelum diberikan perlakuan, dilakukan pengukuran (*pre-test*) kemudian diberikan perlakuan dan pada akhir kegiatan atau setelah diberikan perlakuan, dilakukan pengukuran Kembali (*post-test*). Hasil pengukuran perbedaan *pre-test* dan *post-test* (*Gain score*) dari dua subjek tersebut dilihat apakah terdapat perbedaan hasil atau tidak.

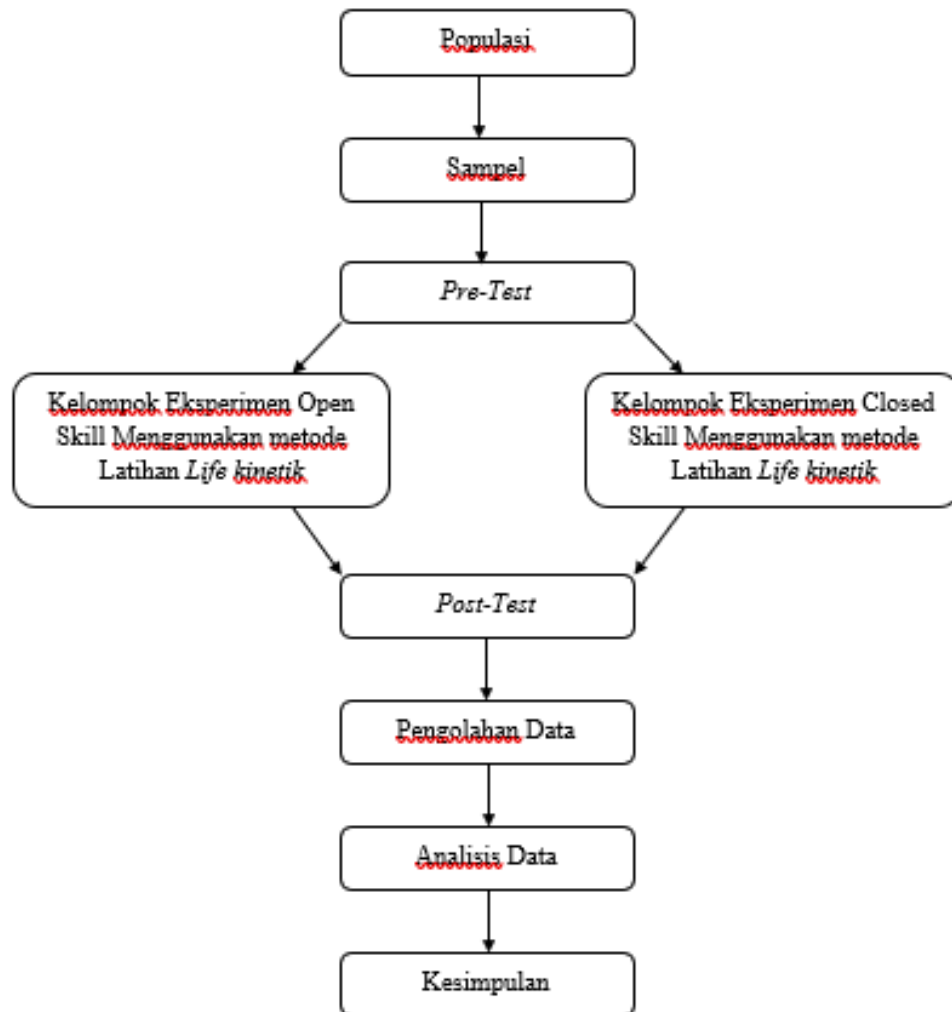
### 3.3 Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen, Pada kelompok eksperimen ini peneliti mengujicobakan model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada cabang olahraga *open skill* dan *closed skill*. Sampel diberi perlakuan dengan model latihan *life kinetik*. Perlakuan dalam proses pelaksanaan eksperimen dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dua kali dalam seminggu (Demirakca, 2015).

Pada subjek sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal menggunakan *Decision Styles Questionnaire* dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal, sedangkan setelah perlakuan selesai diberikan terhadap subjek selanjutnya dilakukan tes akhir menggunakan *Decision Styles Questionnaire*, dengan tujuan untuk melihat peningkatan hasil perlakuan yang diberikan pada kelompok subjek. setelah itu, nantinya penulis akan memperoleh data mentah hasil penelitian yang kemudian akan penulis olah dan analisis agar nantinya memperoleh data statistika yang kemudian dibahas secara lebih spesifik. Langkah terakhir,

setelah analisis data selesai penulis akan menyimpulkan hasil dari penelitian dan juga memberikan rekomendasi serta saran dari penelitian yang telah penulis lakukan.

Berdasarkan desain penelitian diatas, maka penulis membuat Langkah-langkah penelitian yang bisa di lihat pada Gambar 3.2.



**Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian**

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi merupakan salah satu bagian yang penting dari sebuah penelitian. Populasi juga merupakan kelompok besar yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya (Fraenkel, 2012). Sedangkan menurut (Siyoto dan Sodik, 2015) menjelaskan populasi merupakan wilayah

generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan kedua pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan bagian penting dari sebuah penelitian dimana keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu sehingga dapat diamati kemudian ditarik kesimpulannya. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pada cabang olahraga *open skill* (bolabasket dan bola voli) dan cabang olahraga *closed skill* (aquatik dan atletik), di UKM UPI dengan usia antara 18-21 tahun yang berjenis kelamin putra dan putri. Populasi olahraga *open skill* dan *close skill* di UKM UPI (UKM bola voli, bola basket, akuatik, dan atletik) sebanyak 96 orang atlet, olahraga *open skill* yang terdiri dari 30 Atlet bolabasket dan 32 atlet bola voli, dan pada atlet cabang olahraga *closed skill* terdiri dari 18 atlet aquatik dan 16 atlet atletik.

### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Siyoto dan Sodik, 2015, hlm. 64). Dalam menentukan sampel dapat menggunakan semua anggota populasi dan dapat pula menggunakan sebagian dari populasi (Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Simple random sampling*, *simple random sampling* adalah pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara ini dilakukan karena populasi adalah homogen (Sugiyono, 2020, hlm. 64). Dikarenakan populasi penelitian ini adalah atlet olahraga *open skill* dan *closed skill* yang bersifat homogen yaitu campuran yang komposisinya seragam dan tidak dapat dibedakan peneliti menggunakan teknik *Simple random sampling*, teknik ini merupakan teknik mengambil anggota dengan cara *Probability sampling* dimana peneliti memberi peluang yang sama kepada anggota sampel. Pengambilan sampel ini dilakukan secara acak/random, dengan menggunakan undian, dimana setiap anggota populasi diberi nomor lalu diambil secara acak dengan dipanggil acak oleh peneliti yang mana dari atlet olahraga *open skill* dari 62 atlet diambil 14 atlet untuk menjadi

sampel dan dari atlet olahraga *closed skill* dari 34 atlet diambil 14 atlet untuk menjadi sampel penelitian dimana seluruh sampel diberikan perlakuan model latihan *life kinetik*.

### 3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang penulis ambil untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap *decision making* atlet cabang olahraga *open skill* dan *closed skill* ini bertempat kampus UPI FPOK Padasuka Bandung, lokasi tepatnya di Jalan PHH Mustofa 200, Padasuka, Bandung, Jawa Barat. Tempat yang di pakai oleh penelitian penulis yaitu Gedung Sporthall dan lapangan Basket. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan dua kali dalam satu minggu yaitu pada pukul 15.00 – 17.00 WIB.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrument merupakan hal penting dalam sebuah penelitian yang berfungsi untuk memperoleh data yang diinginkan dalam sebuah penelitian. Menurut Sappaile (2007), instrument merupakan alat ukur yang memenuhi pesyaratan akademis untuk mengukur suatu objek atau mengumpulkan data dari suatu variabel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Decision Style Questionnaire (DSQ)*. *Decision Styles Quistionnaire* merupakan angket instrument untuk menilai persepsi diri responden sebagai pengambilan keputusan, instumen ini mengambil dari (Leykin & Derubeis, 2010) “*Decision-making and deptessive symptomology: Development of the Decision Styles Questionnaire*”. Instrumen ini berisi 43 item dengan 5 skala Likert yang dilengkapi dengan 9 faktor indikator atau kategori yang dapat mempengaruhi jawaban pertanyaan kuesioner dan juga dapat menunjukkan kemampuan persepsi pada diri seseorang sebagai pengambilan keputusan. Item yang digunakan adalah sembilan kategori, dua kategori menunjukkan kemampuan persepsi pada diri sendiri bahwa dia sebagai pengambil keputusan yang percaya diri (confidence) dan memiliki respek (respected). Sedangkan kategori lainnya yaitu intuisi (intuitive), spontan (spontaneous), Vigilant, terikat (dependent), Anxious, Brooding, dan menghindar (avoidant). Instrumen ini memiliki tingkat validitas 0,68 dan reliabilitas 0.93, (Leykin & Derubeis, 2010).

### 3.7 Perlakuan/*Treatment*

Penulis memberikan perlakuan berupa program latihan *life kinetik*. Program ini disusun dalam sebuah perencanaan program latihan, yang kemudian diberikan kepada sampel. Perlakuan/*Treatment* yang diberikan oleh penulis dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dua kali dalam seminggu, dimana terdiri dari 12 jenis latihan *life kinetik* yang disusun dengan merujuk pada buku *life kinetik* (Komarudin, 2018) dikombinasikan dengan latihan masing-masing cabang olahraga sampel, 1 kali tes awal dan 1 kali tes akhir. Jumlah perlakuan yang diambil oleh penulis didasari hasil penelitian Demerica Cardinale, Ruf & Ende (2016) bahwa “kemampuan kognisi akan meningkat setelah diberikan perlakuan metode latihan *life kinetik* sebanyak 7 sampai 12 kali”. Lamanya waktu dalam setiap latihan *life kinetik* adalah 20-30 menit yang kemudian dilanjutkan kepada latihan skill dan taktik untuk atlet cabang olahraga *open skill* dan latihan skill dan *endurance* untuk atlet cabang olahraga *closed skill*.

Dalam pelaksanaannya intensitas yang diperlukan atlet ketika melakukan *life kinetik* yaitu 40-60%, dikarenakan pada saat melakukan program ini partisipan tidak boleh mengalami kelelahan (Komarudin, 2018). Dalam menentukan repetisi penulis mengacu pada penelitian Demerakca et al., (2016) bahwa kemampuan kognisi akan meningkat setelah diberikan perlakuan pelatihan sebanyak 7 sampai 12 kali. Kemudian pada setiap pertemuan dalam satu minggu, dilihat dari analisis kebutuhan cabang olahraga bolabasket dalam 1 pertandingan sebagai salah satu cabang olahraga *open-skill*. Data yang didapat dari analisis “*speed*” bolabasket yaitu 133 kali (Nurmansyah & Sutresna, 2015), kemudian dikalikan 2 (kebutuhan latihan). Data tersebut sebagai acuan volume untuk dijadikan sebagai kebutuhan latihan. Perhitungan repetisi disesuaikan dengan volume dibagi jumlah gerakan latihan.

Sebelum melaksanakan model latihan *life kinetik* atlet harus melakukan pemanasan terlebih dahulu barulah masuk ke latihan *life kinetik* setelah itu masuk ke latihan inti yang sudah disiapkan diluar dari latihan *life kinetik* dan diakhiri dengan pendinginan atau *cooling down*. Latihan yang diberikan adalah variasi *Ladder, Jumping Cross, Rainbow run, Reaction-cognition, Jugling, Jumping Line,*

dan *Jumping Cross*. Program Latihan ini merujuk pada Komarudin (2018) dalam buku *life kinetik*. Adapun program latihan dapat dilihat pada Tabel 3.1.

**Tabel 3.1 Program Latihan *Life Kinetik***

Mikro	Sesi	Materi Latihan	Repetisi	Volume	Intensitas
1	1	<i>Pre-test (The Decision Style Questionnaire)</i>			
	2	<i>Agility Ladder (A1-A4)</i>	8 rep	50%	60%
		<i>Juggling 1</i>			
	3	<i>Agility Ladder A3 &amp; A4</i>			
		<i>Agility Ladder B1 &amp; B2</i>			
	4	<i>Juggling 1 &amp; 2</i>			
		<i>Agility Ladder B3 &amp; B4</i>			
<i>Agility Ladder C1 &amp; C2</i>					
	<i>Juggling 1 &amp; 2</i>				
2	5	<i>Agility Ladder B3 dan B4</i>	9 rep	60%	60%
		<i>Agility ladder C1 &amp; C2</i>			
		<i>Jumping Line 1 &amp; 2</i>			
	6	<i>Agility Ladder A3 &amp; A4 with ball</i>			
		<i>Jumping Line 1 &amp; 2</i>			
		<i>Jumping Cross 1 &amp; 2</i>			
	7	<i>Agility Ladder A3 &amp; A4 with ball</i>	10 rep		
<i>Agility Ladder B3 B4 with ball</i>					
<i>Jumping Line 3 &amp; 4</i>					
3	8	<i>Agility Ladder A3 &amp; A4 with ball</i>	10 rep	70%	60%
		<i>Jumping Line 3A &amp; 4A</i>			
		<i>Jumping Cross 2 &amp; 3</i>			
	9	<i>Jumping Line 4A &amp; 5A</i>			
		<i>Jumping Line 1B &amp; 2B</i>			
		<i>Reaction and cognition 1&amp;2</i>			
	10	<i>Reaction and cognition 1&amp;2</i>	11 rep		
<i>Jumping Line 1B &amp; 2B</i>					
<i>Jumping Cross 3 &amp; 4</i>					

Tabel 3.1 (Lanjutan)

4	11	<i>Agility Ladder B1 &amp; B4 with ball</i>	11 rep	80%	60%
		<i>Jumping Line 3B &amp; 4B</i>			
		<i>Jumping Cross 1 with ball and patner</i>			
	12	<i>Agility Rainbow Run 1</i>	12 rep		
		<i>Agility Rainbow Run 1 &amp; 2</i>			
		<i>Jumping Cross 1 &amp; 2 with ball and patner</i>			
13	<i>Agility C2 &amp; C3 with ball</i>	12 rep			
	<i>Agility Rainbow Run 1 &amp; 2</i>				
	<i>Jumping Cross 2 &amp; 3 with ball and patner</i>				
5	14	<i>Agility C2 &amp; C3 with ball</i>	14 rep	90%	60%
		<i>Agility Rainbow Run 2 &amp; 3</i>			
		<i>Jumping Cross 2 &amp; 3 with ball and patner</i>			
	15	<i>Reaction and conginition 4 &amp; 5</i>			
		<i>Juggling 3 &amp; 4</i>			
		<i>Agility Rainbow Run 2 &amp; 3</i>			
		<i>Jumping Cross 2 &amp; 3 with ball and patner</i>			
16	<i>Reaction and conginition 4 &amp; 5</i>				
	<i>Juggling 3 &amp; 4</i>				
	<i>Post-test (The Decision Style Questionnaire)</i>				

Dasar, cara ukur, perhitungan volume, dan repetisi dilihat dari analisis kebutuhan cabang olahraga-olahraga yang dikombinasikan di ambil dari kebutuhan dan keperluan peneliti sesuai kebutuhan atlet. Data tersebut dapat dijadikan sebagai acuan volume untuk dijadikan sebagai kebutuhan latihan. Penghitungan repetisi disesuaikan dengan volume dibagi dengan Gerakan-gerakan latihan *life kinetik*. sedangkan intensitas dilihat dari kebutuhan latihan *life kinetik* karena latihan *life kinetik* pelaksanaannya dilakukandengan intensitas 40-60% alasannya adalah agar latihan *life kinetik* dilakukan dengan suasana yang menyenangkan tanpa mengalami kelelahan yang berarti pada siapapun yang melakukan latihan tersebut. Hal tersebut juga dilakukan agar fungsi kerja otak dan



tingkat konsentrasi bisa tetap terjaga dan agar bisa tetap melakukan gerakan dengan maksimal guna mencapai hasil terbaik dan adanya perkembangan yang signifikan.

Materi latihan yang ada diatas terdiri dari beberapa bentuk latihan yang penulis susun secara sistematis dari yang termudah hingga tersulit supaya atlet melakukan gerakan demi gerakan dengan mudah tanpa adanya kesulitan yang berlebih. Beberapa materi latihan *life kinetik* penulis mengadopsi dari buku Komarudin (2018, hlm. 102-141).

### **3.8 Analisis Data**

Data hasil penelitian akan diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisis data untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan. Data akan diolah dan dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 24. Adapun tahapan analisis sebagai berikut

1. Deskripsi statistik: yang akan memuat data statistic penelitian yang berisikan jumlah sampel, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi.
2. Uji normalitas: dilakukan untuk mengetahui pendekatan mana yang digunakan dalam melakukan uji hipotesis, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk Test*.
3. Uji hipotesis: dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian, jika data penelitian berdistribusi normal maka akan menggunakan pendekatan parametik yaitu *Paired Sampel t-Test*, dan untuk mencari data tidak berpasangan yaitu menggunakan uji *Independen t-Test*.