

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam memecahkan permasalahan sangat diperlukan sebuah metode penelitian yang tepat, dimana metode penelitian merupakan suatu cara untuk memecahkan permasalahan dengan melihat berbagai gejala-gejala di masa lampau, maupun dimasa yang akan datang. Dalam penelitian ini, penulis ingin mengungkap pengaruh latihan life kinetik terhadap kemampuan pengambilan keputusan atlet bola tangan putra. Maka metode penelitian yang dianggap tepat yaitu metode eksperimen, karena dalam penelitian ini terdapat perlakuan sebuah treatment, Fraenkel dkk (2012, hlm. 11) menjelaskan bahwa “penelitian eksperimen adalah metode ilmiah yang paling konklusif, karena peneliti benar-benar menetapkan perlakuan yang berbeda dan kemudian mempelajari efeknya”.

3.2 Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak akan lepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experimental design*. Dalam penelitian metode eksperimen terdapat berbagai macam desain penelitian. Desain digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan karakteristik penelitian serta pokok permasalahan dibahas dalam penelitian ini. Adapun gambaran mengenai desain tersebut dapat dilihat pada Gambar 3.1.

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian *Pretest Posttest Control Group Design*

Sumber: Sugiono, Metode Pendidikan Penelitian

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
A	O_{A1}	X_1	O_{A2}
B	O_{B1}	-	O_{B2}

Keterangan:

Syifa Ul Madina, 2023

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN (DECISION MAKING) ATLET BOLA TANGAN PUTRA

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

A = Kelompok Eksperimen (*Life Kinetik*)

B = Kelompok Kontrol (Konvensional)

O_{A1} = *Pretest* Kelompok Eksperimen (Menggunakan instrumen DSQ)

O_{B2} = *Pretest* Kelompok Kontrol (Menggunakan instrument DSQ)

X_1 = Kelas Treatment (Menggunakan Latihan Life Kinetik)

X_2 = Kelas Kontrol (Menggunakan Latihan Konvensional)

O_{A2} = *Posttest* Kelompok Eksperimen (Menggunakan instrument DSQ)

O_{B2} = *Pretest* Kelompok Kontrol (Menggunakan instrument DSQ)

Pada penelitian ini, penulis memilih sekelompok subjek eksperimen yang sebelum diberikan perlakuan latihan life kinetik, dilakukan pengukuran *pre-test* dengan menggunakan instrument DSQ (*Decision Styles Questionnaire*) kemudian diberikan perlakuan latihan life kinetik dan pada akhir kegiatan atau setelah diberikan perlakuan latihan life kinetik, dilakukan pengukuran kembali *post-test* menggunakan instrument DSQ (*Decision Styles Questionnaire*). Hasil pengukuran perbedaan *pre-test* dan *post-test* akan dibandingkan untuk melihat peningkatan nilai variabel setelah diberikan perlakuan.

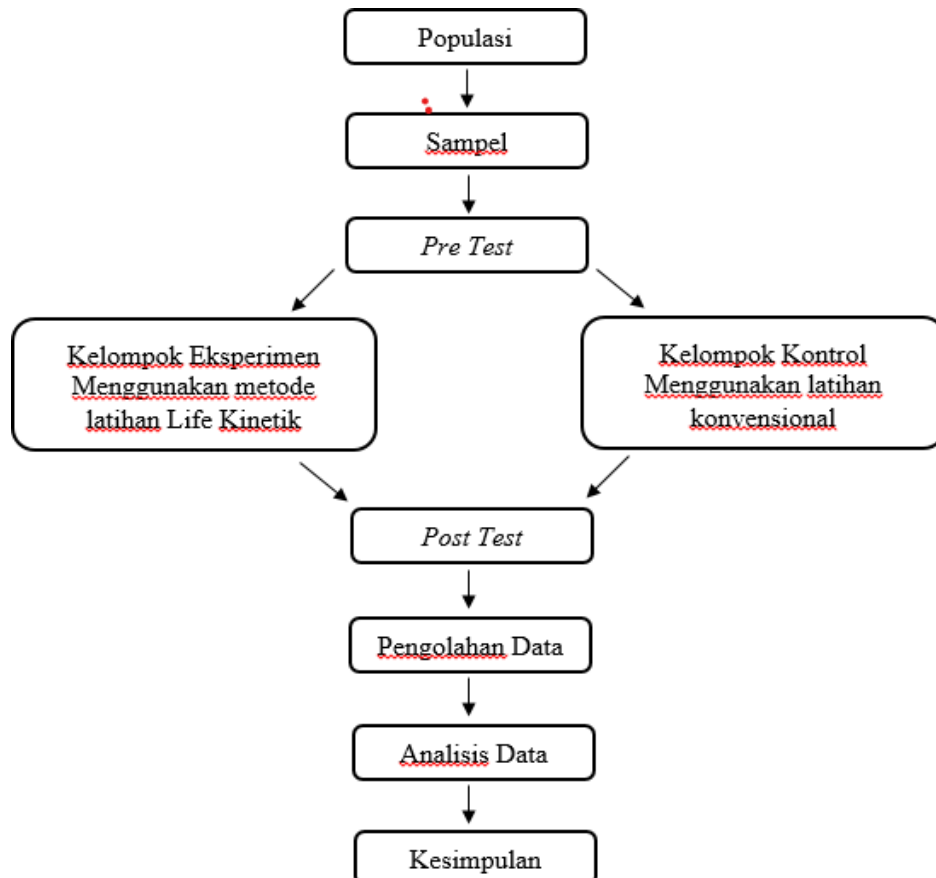
3.3 Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan, penulis menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan nantinya. Langkah pertama yang penulis lakukan adalah mengkaji masalah penelitian lalu menyusun draft penelitian yang sebelumnya telah dikonsultasikan bersama dosen pembimbing. Selanjutnya menentukan populasi juga sampel yang diambil dari atlet POPDA Kota Bandung bola tangan putra yang nantinya akan di berikan instrument penelitian berupa *Decision Styles Questionnaire* (DSQ). Dilanjutkan dengan melakukan tes awal dengan menggunakan angket *Decision Styles Questionnaire* (DSQ) lalu membagi kelompok latihan menggunakan metode *Randomized Assigment*.

Selanjutnya, penulis akan memberikan *treatment* latihan *Life Kinetik* pada kelompok eksperimen selama 12 kali pertemuan yang diakhiri dengan test akhir menggunakan angket yang sama. 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 di atas, maka penulis membuat langkah-langkah penelitian yang bisa dilihat pada Gambar 3.2.



Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian

Selanjutnya penulis akan melakukan tes awal (*pre-test*) berupa angket (*Decision Styles Questionnaire*) kepada kelompok eksperimen. Setelah penulis melakukan tes awal (*pre-test*) kepada kelompok eksperimen, kelompok eksperimen melakukan treatment latihan *Life Kinetik* yang telah dibuat oleh penulis. Kemudian penulis melakukan *post-test* berupa angket (*Decision Styles Questionnaire*) yang akan diisi oleh kelompok eksperimen sebagai tes akhir penelitian.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi dan sampel merupakan bagian yang penting dari sebuah penelitian. Populasi merupakan individu atau objek yang memiliki sifat-sifat umum. Dari populasi dapat diambil sejumlah data yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah yang diteliti. Dalam hal ini Sugiono (2010) menjelaskan sebagai berikut “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. “Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Sedangkan Sulistyobasuki (2006) mengemukakan bahwa, “Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti” Maksudnya Populasi disini adalah individual atau objek yang memiliki perbedaan karakteristik, sifat ataupun kemampuan yang akan diteliti. Subjek penelitian atau populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah 12 atlet bola tangan putra POPDA Kota Bandung dengan rentang usia latihan 15 sampai 17 tahun.

3.4.2 Sampel

Sebelum memulai penelitian diperlukan pemilihan sampel, sampel adalah perwakilan dari populasi. Menurut Creswell (2012) “sampel merupakan sub kelompok dari populasi target yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari”. Sampel ini merupakan informasi yang diambil oleh penelitian untuk dijadikan data penelitian. Selain itu menurut Fraenkel, dkk (2012) “Dari sampel inilah penulis memperoleh informasi yang diperlukan”. Sampel yang ditarik dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti bahwa sampel yang di tarik penelitian ini adalah 12 atlet bola tangan putra yang aktif berlatih di Tim POPDA Kota Bandung.

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang penulis ambil untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap kemampuan pengambilan keputusan atlet bola tangan putra ini bertempat di Queen Futsal Bandung dan di Kampus FPOK Padasuka.

Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan seminggu tiga sampai empat kali pada jam latihan Tim POPDA Kota Bandung yaitu jam 16.00 – 18.00 WIB.

3.6 Instrumen Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya memerlukan sebuah alat ukur untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Penulis menggunakan tes sebagai instrumen penelitian, instrumen penelitian yang digunakan adalah *Decision Styles Questionnaire (DSQ)*. *Decision Styles Questionnaire* merupakan angket instrumen untuk menilai persepsi diri responden sebagai pengambilan keputusan. Instrumen ini mengadopsi dari Leykin & DeRubies (2010) “*Decision-making and depressive symptomatology: Development of the Decision Styles Questionnaire*”.

Decision Styles Questionnaire terdiri dari 43 item pertanyaan 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. Faktor indikator tersebut mewakili sembilan kategori, dua diantaranya menilai persepsi seseorang tentang diri sendiri sebagai pembuat keputusan (percaya diri dan respek), dan lainnya membahas gaya pengambilan keputusan (Intuitif, Spontan, Waspada, Bergantung, Cemas, Merenung, dan Menghindar). Menurut Leykin & DeRubies (2010) “Instrumen ini memiliki tingkat validitas 0,86 dan reabilitas 0,93”.

3.7 Perlakuan/Treatment

Program latihan *Life Kinetik* ini disusun dalam sebuah perencanaan program latihan, yang kemudian diberikan kepada sampel. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan oleh penulis dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan, tiga sampai empat kali dalam seminggu, terdiri atas 12 kali latihan *Life Kinetik* yang dikombinasikan dengan latihan bola tangan, 1 kali tes awal dan 1 kali tes akhir. Jumlah perlakuan yang diambil oleh penulis didasari dari hasil penelitian Demirakca Cardinale, Ruf & Ende (2016) bahwa “kemampuan kognisi akan meningkat setelah diberikan perlakuan metode latihan *Life Kinetik* sebanyak 7 sampai 12 kali”. Durasi dalam setiap pelaksanaan latihan *Life Kinetik* adalah 20-30 menit yang kemudian dilanjutkan kepada latihan skill dan taktik bola tangan. Sebelum melaksanakan

metode latihan *Life Kinetik* terlebih dahulu melakukan pemanasan atau *warming up* dan setelah itu masuk kepada latihan inti yang sudah disiapkan diluar latihan *life inetik*. Kemudian diakhiri dengan pendinginan atau *cooling down*.

Penulis akan memberikan bentuk latihan *Life Kinetik* dengan materi *Ladder A1-A4, Ladder B1-B4, Ladder C1-C4, Latihan Reaction-Cognition 1-5 (RC1-RC5), dan Latihan Juggling 1-5 (JUG1-JUG5)* dan juga megintegrasikan *Life Kinetik* spesifik cabor dengan mengkombinasikan gerakan teknik dasar bola tangan. Program Latihan *Life Kinetik* disusun dengan merujuk pada Komarudin (2018) dalam buku *Life Kinetik* dan sudah dikonsultasikan dengan ahli/expert dibidangnya. Program latihan bisa dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.7
Program Latihan *Life Kinetik*

Minggu Ke-	Sesi	Materi Latihan	Repetisi	Volume	Intensitas
Minggu 1	Sesi 1	Tes Awal (Pretest): <i>Decision Styles Questionnaire (DSQ)</i>	-	-	-
	Sesi 2	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ladder Drill Without Ball (A1-A4)</i> • <i>Ladder Drill Without Ball (B1-B4)</i> • <i>Ladder Drill Without Ball (C1-C4)</i> 	10	50%	40%
	Sesi 3	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ladder Drill Without Ball (B1-B4)</i> • <i>Ladder Drill Without Ball (C1-C4)</i> • <i>Reaction and Cognition With Tennis Ball (RC 1-RC 3)</i> 	10	50%	40%

Minggu 2	Sesi 4	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ladder Drill Without Ball (A1-A4)</i> • <i>Ladder Drill Without Ball (B1-B4)</i> • <i>Ladder Drill Without Ball (C1-C4)</i> • <i>Juggling With Tennis Ball (JUG 1-JUG 2)</i> 	12	50%	45%
	Sesi 5	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ladder Drill Without Ball (C1-C4)</i> • <i>Reaction and Cognition With Tennis Ball (RC 1-RC 4)</i> • <i>Juggling With Tennis Ball (JUG 1-JUG 3)</i> 	12	55%	45%
	Sesi 6	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Combination Ladder Without Ball (A1-C4)</i> • <i>Reaction and Cognition With Tennis Ball (RC 1-RC 4)</i> 	10	55%	50%
Minggu 3	Sesi 7	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reaction and Cognition With Tennis Ball (RC 3-RC 5)</i> • <i>Juggling With Tennis Ball (JUG 1-JUG 4)</i> 	12	60%	50%
	Sesi 8	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Combination Ladder Drill (A1-C4)</i> 	12	60%	55%
Minggu 4	Sesi 9	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reaction and Cognition With</i> 			

		<i>Tennis Ball</i> (RC 1-RC 5) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Juggling With Tennis Ball</i> (JUG 1-JUG 5) 	12	65%	55%
	Sesi 10	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Combination Ladder Drill</i> (A1-C4) <i>With Passing and Catching Ball Move Training</i> • <i>Reaction and Cognition With Tennis Ball</i> (RC 1-RC 5) 	12	65%	55%
Minggu 5	Sesi 11	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Combination Ladder Drill</i> (A1-C4) <i>With Ball Passing Move Training</i> • <i>Juggling With Tennis Ball</i> (JUG 1 -JUG 5) 	12	65%	60%
	Sesi 12	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Combination Ladder Drill</i> (A1-C4) <i>With Passing and Catching Ball Move Training</i> • <i>Reaction and Cognition With Tennis Ball</i> (RC 1-RC 5) • <i>Juggling With Tennis Ball</i> (JUG 1-JUG 5) 	12	65%	60%
	Sesi 13	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Combination Ladder Drill</i> (A1-C4) <i>With Passing and</i> 			

		<i>Catching Ball Move Training</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reaction and Cognition With Tennis Ball (RC 1-RC 5)</i> • <i>Juggling With Tennis Ball (JUG 1-JUG 5)</i> 	12	65%	60%
	Sesi 14	Tes Akhir (Post Test): <i>Decision Styles Questionnaire (DSQ)</i>	-	-	-

Penulis menentukan dasar cara ukur, perhitungan volume, dan repetisi berdasarkan analisis kebutuhan poin dalam permainan cabang olahraga bola tangan selama kejuaraan dari awal pertandingan sampai menuju pertandingan final. Data yang didapat dari analisis kebutuhan poin dalam permainan cabang olahraga bola tangan dikalikan 2 (kebutuhan latihan).

Data tersebut dapat dijadikan sebagai acuan volume untuk dijadikan sebagai kebutuhan latihan. Penghitungan repetisi disesuaikan dengan volume dibagi dengan gerakan-gerakan dari setiap latihan *Life Kinetik* yang diberikan oleh penulis. Sedangkan intensitas yang dipakai oleh penulis yaitu 40-60% dan volume 40-65% alasannya agar atlet tidak merasa lelah berlebihan pada saat melakukan latihan *Life Kinetik* juga agar fungsi kerja otak dan tingkat konsentrasi bisa tetap terjaga agar bisa tetap melakukan gerakan latihan dengan maksimal guna mencapai hasil terbaik dan adanya perkembangan yang signifikan.

Penulis menaikkan volume dalam program latihan yang dibuat sesuai prinsip *overload* yang berlaku dalam dunia latihan. Selain menaikkan volume, penulis juga menurunkan volume sesuai dengan prinsip *overload* bahwa terdapat *unloading*, yaitu penurunan volume dari pelatihan sebelumnya menuju peningkatan kembali di pelatihan selanjutnya. Bentuk latihan yang penulis susun secara sistematis dari yang termudah hingga tersulit agar atlet dapat melakukan gerakan tersebut dengan bertahap mulai dari tidak bisa kemudian bisa hingga akhirnya menjadi mahir.

3.8 Analisis Data

Setelah data diperoleh, maka data akan diolah dan dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 21. Adapun tahapan analisis sebagai berikut:

- 3.8.1. Deskripsi statistik; yang akan memuat data statistik penelitian yang berisikan jumlah sampel, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi.
- 3.8.2. Uji normalitas; dilakukan guna mengetahui pendekatan mana yang digunakan dalam melakukan uji hipotesis, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk Test*.
- 3.8.3. Uji hipotesis; dilakukan guna menjawab rumusan masalah penelitian, jika data penelitian berdistribusi normal maka menggunakan pendekatan parametrik yaitu *Paired Sampel t-Test*, dan untuk mencari data tidak berpasangan yaitu menggunakan uji *Independent t-Test*.