

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Prosedur Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Penggunaan metode ini dalam pelaksana penelitian adalah hal yang sangat penting, sebab dalam menggunakan metode penelitian yang cepat diharapkan dapat mencapai tujuan yang di inginkan. Disamping itu penggunaan metode tergantung pada permasalahan yang dibahas. Dengan kata lain penggunaan suatu metode dilihat dari efektivitasnya, efesiennya dan relevansinya metode tersebut. Metode dikatakan suatu metode dikatakan efektif apabila selama pelaksanaan dapat terlihat adanya perubahan positif menuju tujuan yang di harapkan. Sedangkan suatu metode dikatakan efisien apabila penggunaan waktu, fasilitas, biaya dan tenaga dapat dilaksanakan sehemat mungkin namun dapat mencapai waktu yang maksimal. Metode dikatakan relevan apabila waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan yang hendak di capai tidak terjadinya penyimpangan.

Sehubungan dengan masalah yang penulis ungkapkan dalam penelitian ini. Yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan power tungkai dengan fleksibilitas pinggang terhadap teknik Harai goshi dalam olahraga judo. Maka penulis harus menentukan suatu metode yang tepat untuk membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu metode deskriptif . Pengertian metode deskriptif di ungkapkan oleh Arikunto (2000:200) bahwa sebagai berikut :

“penelitian merupakan penelitian yang di wujudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada suatu penelitian yang dilakukan.”

Pendapat lain mengenai metode deskriptif dikemukakan oleh Surakhmad (1998:139) bahwa sebagai berikut :

Penelitian deskriptif bertujuan pada pemecahan masalah yang ada pada masa depan sekarang. Karena banyak sekali ragam penelitian demikian. Metode deskriptif merupakan istilah umum yang mencakup berbagai teknik deskriptif. Diantaranya penyelidikan dengan teknik tes, studi kasus studi comperatif atau oprasional.

Dari ke dua pendapat tersebut di atas . Maka dapat di simpulkan bahwa dari sifat dari metode deskriptif selain untuk mengumpulkan informasi atau data juga metode deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang dan masalah yang akan aktual.

Mengenai langkah pelaksanaan metode deskriptif, Surakhmad (1998:139) bahwa sebagai berikut: “pelaksanaan metode deskriptif tidak terbatas hanya sampai pengumpulan dan penyusunan data tetapi meliputi analisis data interprestasi sebagai berikut :

1. Memutaskan diri pada pemecahan masalah-masalah yang ada pada masa sekarang dan masalah-masalah yang aktual.
2. Data yang dikumpulkan mula-mula disusun dijelaskan dan kembali dianalisis.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut di atas, maka penelitian ini tidak terbatas pada proses pengumpulan dan penyusunan data saja, tetapi meliputi analisis dan interperstasi arti data yang di peroleh tersebut. Diharapkan agar

permasalahannya dalam penelitian ini dapat diungkapkan jawabannya sehingga tujuan penelitian ini dapat tercapai.

Pemanfaatan metode deskriptif dalam penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan kekuatan power tungkai, dan fleksibilitas sendi pinggang terhadap bantingan *Harai Goshi* dalam cabang olahraga Judo. Adapun jenis dari metode ini adalah studi korelasional yang dasarnya akan meramalkan keadaan selanjutnya dari hasil penelitian ini dengan mengetahui besar kecilnya hubungan dan dukungan antar variabel. mengenai makna dari korelasi ini dijelaskan oleh Sudjana (2005:78) bahwa sebagai berikut :

Makna dari suatu korelasi yang di simbolkan dalam huruf *r* (kecil) biasa mengandung tiga hal .pertama,kekuatan hubungan antar variabel ,kedua signifikan tatistika hubungan variabel tersebut,kedua arah korelasi. Kekuatan hubungan suatu dapat dilihat dari besar kecilnya indeks korelasi nilai yang mendekati nol berarti lemahnya hubungan dan sebaliknya yang mendekati angka satu menunjukkan kuatnya hubungan.

Melalui metode ini akan di simpulkan sejumlah data dari hasil pengukuran *fleksibilitas* sendi pinggang. Power tungkai terhadap bantingan *Harai Goshi*. Untuk kemudian diambil kesimpulan tentang hubungan dari kedua variabel ke variabel yang lainnya.

B. Populasi dan Sample

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum.untuk lebih jelasnya mengenai populasi Sudjana (1998:5-6) bahwa sebagai berikut: “populasi adalah totalitas semua nilai mungkin, baik hasil menghitung maupun pengukuran,kuantitatif atau kualitatif,

dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan obyek yang lengkap dan jelas”. Adapun teknik penarikan sample yang digunakan adalah *purposive sample* Arikunto (2005:140), bahwa sebagai berikut : “sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subyek bahan berdasarkan atas srtara.random atau daerah tetap berdasarkan atas adanya tujuan tertentu”.

Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan. Misalnya karena alasan keterbatasan waktu tenaga dan dana, sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Meskipun pengambilan sample bersifat *purposive sample* tetapi harus memenuhi syarat-syarat yang harus dipenuhi. Salah satu diantaranya adalah seperti yang dijelaskna Nasution (2004:13) bahwa sebagai berikut : “mengambil sample orang-orang yang terpilih betul oleh penelitian menurut ciri-ciri yang spesifik yang di miliki oleh sampel itu”. Berdasarkan hal tersebut di atas maka penulis kemukakan sampel dengan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Sampel yang digunakan adalah yang memiliki kemampuan teknik dasar bermain judo termasuk teknik *Harai Goshi*.
2. Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti perkuliahan di JIB
3. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang.

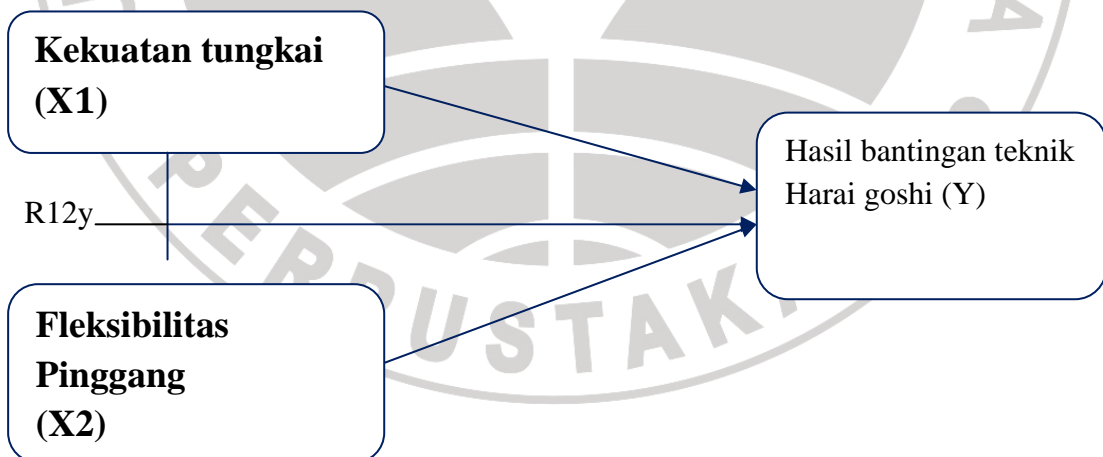
Jadi *purposive sampel* adalah suatu metode pengambilan sampel yang tidak acak, akan tetapi sampel dipilih berdasarkan tujuan dan dilakukan karena adanya pertimbangan tertentu. Adapun tujuannya yaitu sampel adalah mahasiswa yang mengikuti perkuliahan cabang olahraga judo yang menguasai bantingan *Harai Goshi*. Sedangkan yang menjadi pertimbangannya dalam penelitian ini yaitu berdasarkan pertimbangan keterbatasan waktu, tenaga dan dana.

C. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu adanya desain penelitian yang sesuai dengan variable-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Penulis menggunakan desain penelitian deskriptif, dengan pengelompokan variable penelitian sebagai berikut:

- a. Variabel bebas ke-1 kekuatan tungkai (X1)
- b. Variabel bebas ke-2 fleksibilitas pinggang (X2)
- c. Variabel hasil bantingan Harai goshi (Y)
- d. Variabel kekuatan tungkai dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil bantingan Harai Goshi (R12y)

Adapun rancangan atau desain dalam penelitian ini dapat kita lihat pada bagan berikut ini :

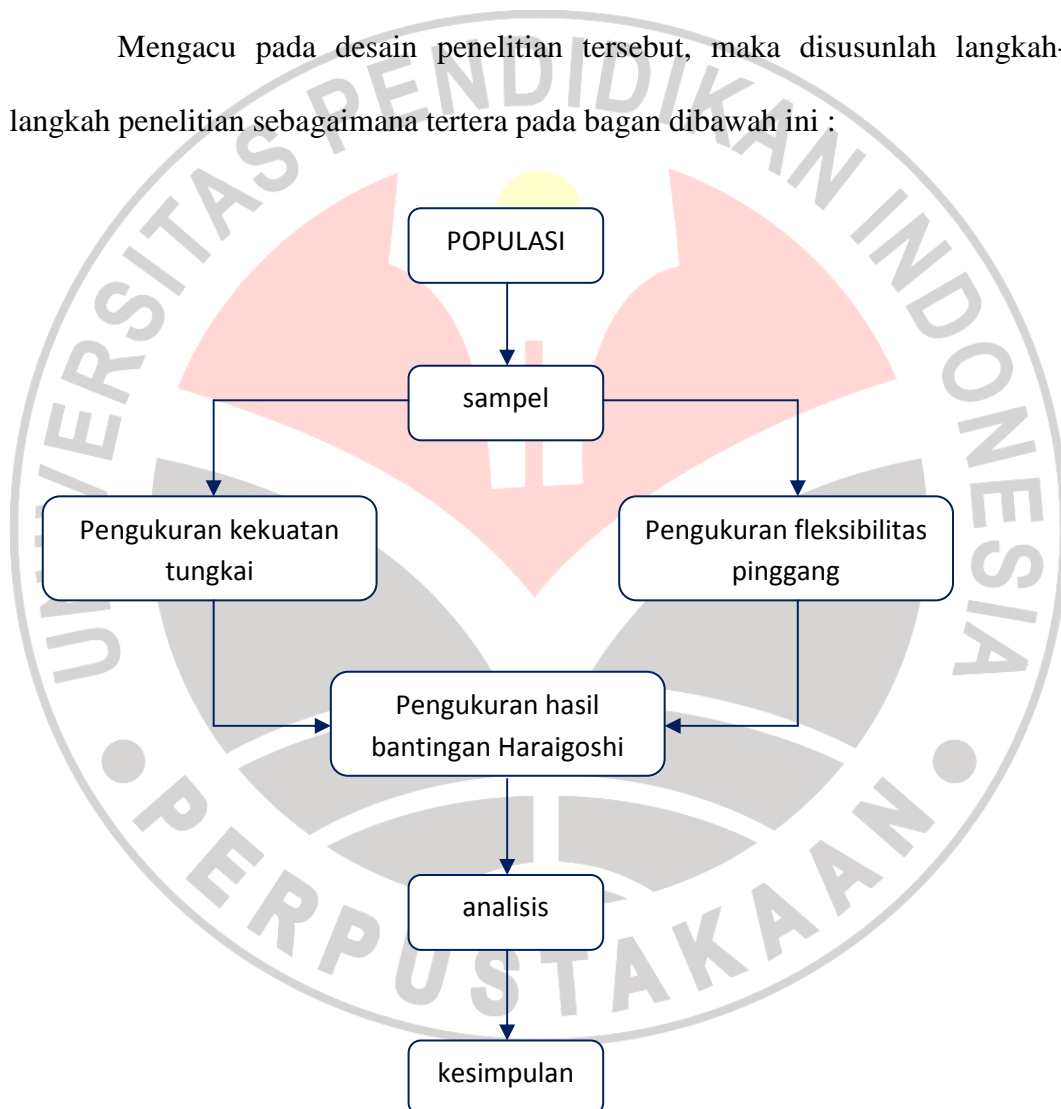


Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan bagan :

- a. Variabel bebas ke-1 kekuatan tungkai (X1)
- b. Variabel bebas ke-2 fleksibilitas pinggang (X2)
- c. Variabel hasil bantingan teknik Harai goshi (Y)
- d. Variabel kekuatan tungkai dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil bantingan Hiza Guruma (R12y)

Mengacu pada desain penelitian tersebut, maka disusunlah langkah-langkah penelitian sebagaimana tertera pada bagan dibawah ini :



Gambar 3.2
Bagan langkah-langkah dalam melakukan penelitian.

D. Instrumen penelitian

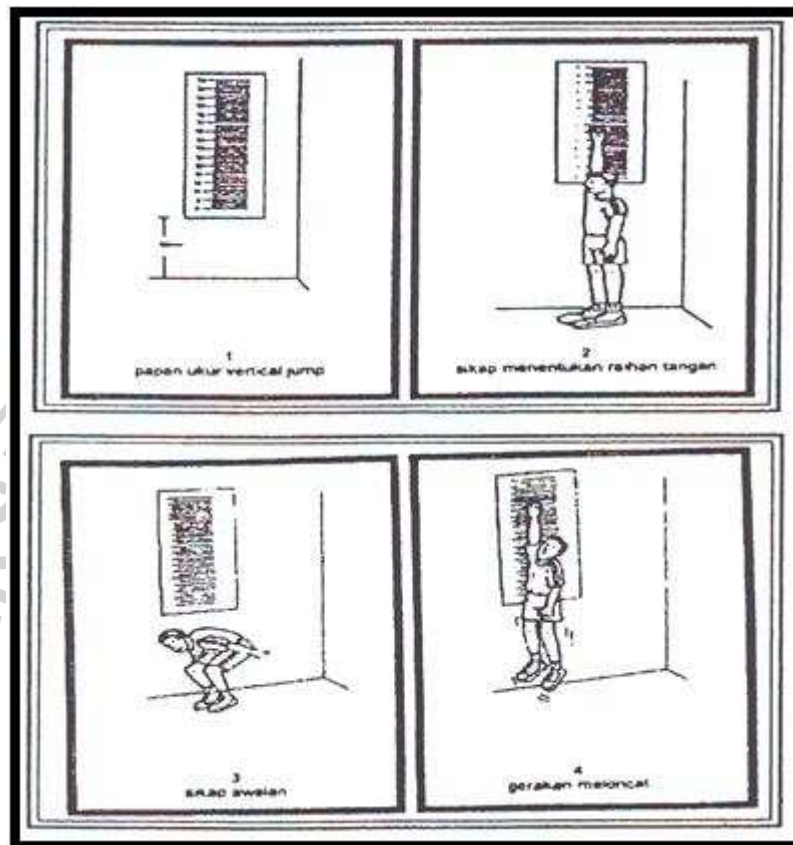
Untuk memperoleh data yang dibutuhkan, diperlukan instrumen yang dapat mengukur apa yang hendak kita ukur. Penulis menggunakan alat tes untuk mengambil hubungan fleksibilitas sendi panggul dan power tungkai terhadap teknik *Harai Goshi* pada cabang olahraga judo, maka penulis menggunakan lucky meter untuk mengukur fleksibilitas sendi pinggang dan *vertical jump* untuk mengukur *power* tungkai serta kamera video dengan program *unlead studio edeting* sebagai alat ukur hasil teknik *Harai Goshi*. Untuk lebih jelasnya penulis uraikan di bawah ini, sebagai berikut

yang merupakan hasil pengukuran. Instrumen yang digunakan terdiri dari 3 (tiga) item tes yaitu

1. Tes untuk memperoleh data *power* tungkai. Instrumen yang digunakan diterangkan oleh Nurhasan (2000:142). bahwa sebagai berikut Instrumen yang ditunjukkan untuk kelompok umur 20 tahun-dewasa.

a) Alat dan perlengkapan, bubuk magnesium, papan ukuran dalam satuan centi meter, dinding yang rata. b) Pelaksanaan tes: sampel terdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas, lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian sample berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah tembok, lalu dia mengambil sikap jongkok hingga lututnya membentuk sudut 45° . Setelah itu, sampel meloncat ke atas pada saat tertinggi dari loncatan itu, dia segera menyentuh ujung jari salah satu tangannya pada papan ukuran. Sampel diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan. c) Skor: Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah meloncat dengan sebelum meloncat, dan tiga kali percobaan merupakan skor tertinggi hasil vertikal jump. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.

Untuk lebih jelas dapat dilihat seperti pada gambar 3.3



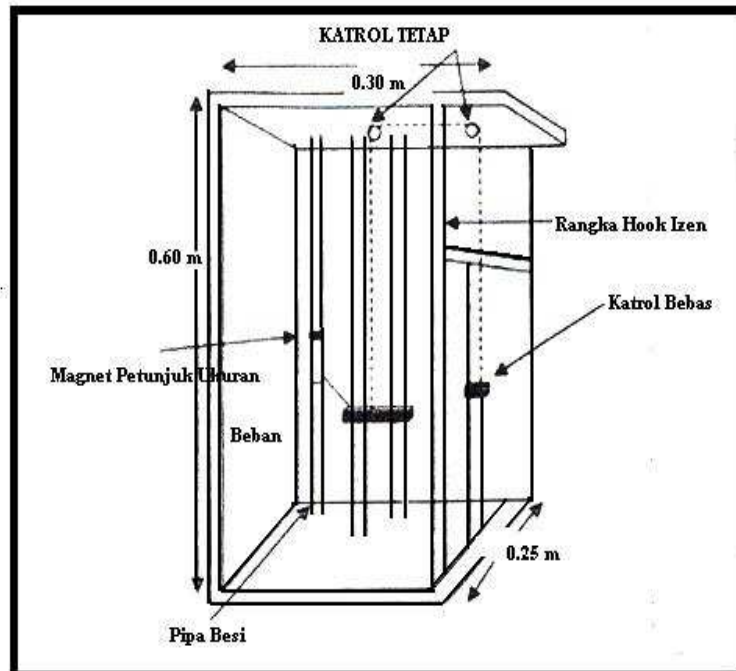
Gambar 3.3
Tes Vertikal jump

2. Tes untuk memperoleh data *fleksibilitas* sendi pinggang.

Tes ini diberikan untuk memberikan gambaran tentang *fleksibilitas* atau kelentukan pada pinggang. Tes ini dikemukakan oleh Lucky Affari (1999:48), dengan Validitas tes sebesar 0,07 dan Reliabilitas tes sebesar 0,88. Tes ini diberikan nama Lucky meter. Untuk lebih jelasnya akan dijelaskan dibawah ini sebagai berikut:

- a) Tujuan: mengukur *fleksibilitas* sendi pinggang
- b) Alat/fasilitas: Lucky meter dan alat tulis.
- c) Pelaksanaan:
 - Testee berdiri di depan alat pengukuran *fleksibilitas* sendi pinggang, dengan membuka kaki selebar bahu.
 - Panggul testee diikat dengan sabuk yang sudah disambungkan dengan tali penarik beban.
 - Testee memutar pinggangnya kearah kiri atau kanan tanpa merubah kedudukan kaki dan mencondongkan badan, jadi yang bergerak hanya panggulnya berputar semaksimal mungkin.
- d) Skor dihitung berdasarkan ukuran yang terdapat pada pipa besi yang satuannya cm (0 s/d 30cm).

Mengenai alat ukur ini secara umum terdiri dari kerangka alat yang terbuat dari besi, pengaturan putaran, pendorong ukuran dari beban kayo yang dilengkapi dengan magnet, pengendali ayunan dari sabuk ikat pinggang dan ukuran serta landasan dari kayo.



gambar 3.4
alat ukur /fasilitas lucky meter

3. Tes untuk memperoleh data hasil dan mengukur hubungan power tungkai dengan *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik *Harai Goshi*. Untuk mengukur hasil dan kecepatan bantingan *koshi* data diambil berdasarkan pada bantingan sempurna atau nilai *ippon*. Dalam mengukur kecepatan penulis tidak menggunakan stop watch, tetapi penulis menggunakan kamera video karena beranggapan untuk hubungan *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik *Harai Goshi* prosesnya sangat pendek sesuai dengan pengukuran dilakukan melalui komputer yang lebih teliti. Adapun pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Tujuan: apakah ada hubungan *power* tungkai dan *fleksibilitas* pinggang terhadap teknik *Harai Goshi*
- b. Alat /fasilitas: Media berupa kamera video berkecepatan tinggi, kaset video v8 cd blank, computer dengan *ulead video editing* yang fungsinya menampilkan frame satuan detik (dalam 1 detik terbagi 24 frame), *matras/tatami*, slat tulis.
- c. Teknik pelaksanaan: judoka dalam posisi siap membanting, pada aba-aba "YA" kamera video dihidupkan bersamaan dengan testee melakukan teknik bantingan *Harai Goshi* secepat mungkin. Kecepatan bantingan diukur pada posisi siap mulai dari gerakan membanting sampai badan menyentuh matras. Dan diberi nilai (*ippon, wazari, yuko, koka*), dan diamati oleh 3 orang penguji/juri: Drs. Abd Kadir A.A. MS.c Dan Ibu Ira Purnamasari S.Pd. M.Pd. Dosen judo FPOK UPI Bandung, Maulana pelatih judo jawa barat, Syaiful Malik pelatih jawa barat.

- d. Setelah pengambilan gambar maka gambar tersebut dilakukanlah pengeditan gambar dikomputer dengan program *ulead video editing* guna mengetahui kecepatan bantingan *Harai Goshi* dalam hitungan detik. Setiap testee diberikan kesempatan untuk melakukan tiga kali tes.
- e. Skor: Dari tiga kali pengukuran di ambik waktu yang terbaik.

E. Pelaksanaan Penelitian

Untuk memperoleh data yang diharapkan sesuai dengan permasalahan penelitian, maka waktu yang dilaksanakan untuk kegiatan penelitian ini selama hari yaitu dari tanggal 3 juni 2011, waktu tersebut dianggap cukup dan tepat oleh penulis, karena selain mempertimbangkan faktor-faktor non teknis seperti: terjadi bencana alam, rusaknya kamera, dan kejadian-kejadian lainnya. Sedangkan tempat yang dipilih oleh penulis untuk mengadakan penelitian tersebut adalah Judo Institute Bandung (JIB).

F. Prosedur Penelitian

Data masing-masing variabel yang diperoleh melalui proses pengukuran, merupakan nilai yang masih mentah. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara power tungkai dan *flesibilitas* pinggang terhadap hasil bantingan *Harai goshi*, maka harus melalui proses penghitungan secara statistik. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam pengolahan data hasil penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Menghitung koefisien korelasi untuk mengukur kekuatan hubungan variabel kekuatan lengan, *fleksibilitas* pinggang dengan kecepatan bantingan. Penghitungan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *for Window*. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Sebelum dilakukan analisis korelasi product moment maka dilakukan uji asumsi normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smimov, dengan langkah :

- Aktifkan SPSS *for Window*
- Pada halaman SPSS data editor klik *Variabel View*. Kemudian ketik inisial kedua variabel pada kolom *name* dan nama variabel pada kolom *Label*, serta *Scale* pada kolom *Measure*.
- Klik *Data View*, kemudian masukan data sesuai dengan variabelnya.
- Klik *Analyze* → *Descriptive Statistics* → *Explore*. Kemudian pindahkan kedua variabel ke kotak *Dependent List*. Klik *Plots* dan pilih *Normality Plots With Tests*. Klik *continue* dan kemudian klik *OK*.

kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

Jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.

Jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

b. Setelah data berdistribusi normal, selanjutnya adalah menghitung menguji koefisien korelasi dengan teknik korelasi Regresi dengan langkah sebagai berikut : buka data variabel yang akan dikorelasikan, kemudian klik *Analyze* → *Regression* → *Linear* → setelah terbuka

kotak dialog *Linear Regression* pindahkan ketiga variabel yang akan dikorelasikan, centang ketepatan hasil pitching (Y) pada kolom Dependent kemudian power lengan (X_1) dan fleksibilitas pinggang (X_2) pada kolom Independent. Kemudian pilih tombol Statistics kemudian (\surd) bagian *model fit, R Squared Change, Descriptives, Part and Partial Correlations* lalu klik continue

Dari hasil analisis korelasi akan didapatkan koefisien korelasi yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dan arah hubungan, sedangkan signifikansi untuk mengetahui apakah hubungan yang terjadi berarti atau tidak. Untuk mengetahui keeratan hubungan maka dapat dilihat pada besarnya koefisien korelasi dengan pedoman sebagai berikut :

Dari hasil analisis korelasi akan didapatkan koefisien korelasi yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dan arah hubungan, sedangkan signifikansi untuk mengetahui apakah hubungan yang terjadi berarti atau tidak. Untuk mengetahui keeratan hubungan maka dapat dilihat pada

besarnya koefisien korelasi dengan pedoman sebagai berikut :

Tabel 3.1
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi
(Sumber : Sugiyono, 2009:184)

Koefisien Korelasi	Kriteria
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

- c. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari setiap variabel bebas terhadap variabel terikat maka dihitung koefisien determinan dengan rumus sebagai berikut :

$$K_d = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

K_d : Persentase kontribusi variabel (koefisien determinasi)

r^2 : Kuadrat dari koefisien korelasi.