

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui terdapat antara Kelentukan Dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*) Pada Cabang Olahraga Bela Diri Karate Ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat.
2. Mengetahui hubungan antara Keseimbangan Dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*) Pada Cabang Olahraga Bela Diri Karate Ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat.
3. Mengetahui hubungan antara Kelentukan dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*) Pada Cabang Olahraga Bela Diri Karate Ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian ini adalah Ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat, Jl. Imam Bonjol II Telaga Asih, Cikarang Barat, Kab. Bekasi

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian di lakukan Pada 5 November 2018 sampai dengan 27 Februari 2019 yang berlokasi di SMPN 1 Cikarang Barat. Melalui penelitian ini, peneliti

berkerja sama dengan kolabolator ingin mengetahui sejauh mana Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan dalam melakukan Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*).

### **3. Pembantu Peneliti**

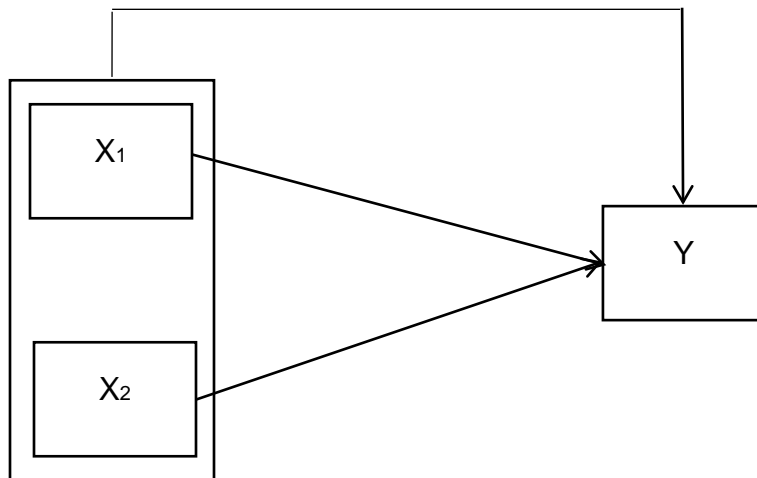
Peneliti dibantu Kolabolator yaitu Imam dan Beltsar dalam melakukan penelitian Pada Cabang Olahraga Bela Diri Karate Ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat.

### **C. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan studi korelasi yaitu mencari dan menjabarkan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas  $X_1$  dan  $X_2$  yaitu Kelentukan dan Keseimbangan dengan variabel terikat (Y) yaitu Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*) Pada Cabang Olahraga Bela Diri Karate Ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat. Penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu saat kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.<sup>1</sup> Metode deskriptif kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan.

---

<sup>1</sup> Sukardi, *metode penelitian pendidikan* (yogyakarta: Bumi Aksara, 2003),h.53



Keterangan :

$X_1$  = Kelentukan

$X_2$  = Keseimbangan

$Y$  = Tendangan Melingkar (*mawashi geri*)

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi adalah sekelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang bersamaan dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil suatu penelitian.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek

yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>2</sup>

Populasi yang digunakan adalah siswa SMPN 1 Cikarang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler Bela Diri karate yang berjumlah 63 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>3</sup> Kemudian dilakukan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling non random* yaitu memilih sampel berdasarkan pertimbangan pertimbangan tertentu.<sup>4</sup>

Pertimbangan memilih sampel :

1. Siswa/i aktif ekstrakurikuler karate SMPN 1 Cikarang Barat
2. Aktif latihan sesuai jadwal
3. Sudah melalui 6 bulan latihan atau sabuk kuning ke atas

Adapun yang menjadi sampel penelitian ini adalah 30 siswa aktif ekstrakurikuler bela diri Karate di SMPN 1 Cikarang Barat.

---

<sup>2</sup> Sudjana, *Metode Statistika*, ( Bandung : Tarsito, 2005) h.5

<sup>3</sup> *Ibid.* H.6

<sup>4</sup> *Ibid.* H.81

## E. Instrumen Penelitiant

### a. Tes Kelentukan

Tes kelentukan menggunakan *Sit and Reach test*.

Fasilitas dan Alat :

- Bangku berskala cm

Petugas :

- Pengukur jarak
- Pencatat skor

Pelaksanaan :

Calon atlet duduk di lantai dengan posisi kedua lutut lurus. Didepan alat sebuah bangku yang berskala cm. Kedua tangan dengan jari tangan lurus kedepan dengan lantai. Kedua tangan dijulurkan kedepan secara perlahan-lahan sejauh mungkin. Tes ini dilakukan 2 kali secara berturut-turut.

Penilaian :

Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan cm.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Johansyah Lubis, *PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI DAN PEMULIHAN* (Depok : PT RajaGrafindo Persada, 2018). h.219



Gambar 3.1 sumber : Penulis

b. Tes Keseimbangan

Tes keeseimbangan menggunakan *Strok Stand test* (berdiri satu kaki dengan mata tertutup)

Fasilitas dan Alat :

- Lapangan
- *Stopwatch*
- Pluit

Petugas :

- Pengukur waktu keseimbangan
- Pencatat skor

Pelaksanaan :

- Berdiri tegak dengan satu kaki dominan kaki yang lain di tempelkan di atas lutut kaki tumpu.

- Dihitung lamanya mempertahankan berdiri dalam waktu detik.

Penilaian :

Skor diperoleh dengan catatan waktu yang terlama berdiri satu kaki dengan berjinjit, dan mata dibuka, setiap calon diberi kesempatan 3 kali dan diambil waktu terbaik.<sup>6</sup>



Gambar 3.2 sumber : Penulis

- c. Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*)

#### **KRITERIA PENILAIAN**

- a. Sikap Tendangan
- Skor 1 : sikap pandangan mata melihat ke bawah
  - Skor 2 : posisi pandangan mata melihat ke atas
  - Skor 3 : sikap pandangan mata melihat ke berbagai arah
  - Skor 4 : posisi pandangan mata melihat ke depan

---

<sup>6</sup> *Ibid*, hal.213

b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 1 : sikap lengan kiri dan kanan lurus tidak di tekuk  $60^\circ$  kedua tangan tidak mengepal dan tangan kanan tidak di letakan di uluh hati
- Skor 2 : sikap lengan kiri dan kanan kurang di tekuk  $60^\circ$  kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di dada
- Skor 3 : sikap lengan kiri dan kanan di tekuk  $60^\circ$  kedua tangan kurang mengepal dan tangan kanan diletakan di uluh hati
- Skor 4 : sikap lengan kiri dan kanan di tekuk  $60^\circ$  kedua tangan mengepal dan tangan kanan di letakan di uluh hati

c. Sikap badan

- Skor 1 : sikap badan membongkok dan tidak tegak
- Skor 2 : sikap badan tidak tegak posisi badan tidak menyamping  $45^\circ$
- Skor 3 : sikap badan tegak posisi badan terlalu menyamping  $90^\circ$
- Skor 4 : sikap badan tegak posisi badan sedikit menyamping  $45^\circ$

d. Sikap kaki

- Skor 1 : posisi kuda-kuda kumite kaki di buka lebih besar atau lebih kecil dari lebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri sejajar serong  $65^\circ$
- Skor 2 : posisi kuda-kuda kumite kaki di buka lebih kecil dari lebar bahu posisi kaki kiri dan kanan tidak sejajar serong  $65^\circ$
- Skor 3 : posisi kumite kaki dibuka melebihi lebar bahu, posisi kaki kiri



dan kanan tidak sejajar serong 65°

- Skor 4 : posisi kumite (fight) di buka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar serong 65°

### **Tahap Sikap Awal**

a. Sikap Pandangan :

- Skor 1 : sikap pandangan mata tidak menghadap ke depan
- Skor 2 : sikap pandangan tidak konsisten melihat ke atas dan ke bawah
- Skor 3 : sikap pandangan ke depan posisi kepala terlalu condong ke belakang
- Skor 4 : sikap pandangan ke depan posisi kepala ke depan

b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 1 : sikap tangan keduanya tidak mengepal, lengan kiri dan kanan tidak di tekuk 60°, tangan kiri di letakan di bawah dagu sedikit, tangan kanan di letakan di dada
- Skor 2 : sikap tangan keduanya mengepal, kedua lengan kiri dan kanan kurang di tekuk 60° tangan kiri diletakan di bawah dagu sedikit, tangan kanan di letakan di uluh hati
- Skor 3 : tangan keduanya mengepal, kedua tangan kiri dan kanan kurang di tekuk 60° tangan kiri diletakan dibawah dagu sedikit, tangan

kanan tidak diletakan di uluh hati

- Skor 4 : sikap tangan keduanya mengepal, kedua lengan kiri dan kanan di tekuk  $60^\circ$  tangan kiri diletakan dibawah dagu sedikit, tangan

kanan tidak diletakan di uluh hati

c. Sikap badan

- Skor 1 : sikap dan posisi badan tidak menyamping  $45^\circ$  dan badan tidak tegak

- Skor 2 : sikap dan posisi badan menyamping  $90^\circ$  dan badan sedikit tegak

- Skor 3 : sikap dan posisi badan menyamping  $65^\circ$  dan badan tegak

- Skor 4 : sikap dan posisi badan sedikit menyamping  $45^\circ$  dan badan tegak

d. Sikap Kaki :

- Skor 1 : sikap kuda-kuda kumite kaki kiri di belakang dibuka lebih lebar lebih dari bahu, posisi kaki kanan dan kiri sejajar.

- Skor 2 : sikap kuda-kuda kumite kaki kiri di depan di buka lebih kecil dari bahu, posisi kaki kanan dan kiri sejajar

- Skor 3 : sikap kuda-kuda kumite kaki kiri di depan di buka lebar lebih dari bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar

- Skor 4 : sikap kuda-kuda seperti *high knee* kaki kiri atau kanan di

depan kaki dibuka selaber bahu, posisi kanan dan kiri tidak sejajar  
130°

### **Tahapan Tendangan Melingkar (mawashi geri)**

#### a. Sikap Tendangan

- Skor 1 : posisi pandangan mata dan kepala tidak kedepan
- Skor 2 : posisi pandangan mata dan kepala sedikit menyamping
- Skor 3 : posisi pandangan mata dan kepala ke arah depan dan kesamping
- Skor 4 : posisi pandangan mata dan kepala ke arah depan atau ke arah lawan

#### b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 1 : posisi tangan tidak berubah, tangan kiri diletakan di dekat bagian paha dengan keadaan tangan kanan tidak berada di atas dagu dan tangan kiri terbuka dan tidak mengepal
- Skor 2 : posisi tangan berubah menjadi tangan kanan di depan dan posisi tangan kiri dibawah dengan keadaan kedua tangan tidak mengepal, tangan kanan sejajar bahu
- Skor 3 : posisi tangan berubah menjadi tangan kanan di depan di bawah dagu sedikit dan posisi tangan kiri diletakan uluh hati dengan

keadaan kedua tangan di tekuk  $60^\circ$  dan sedikit mengepal

- Skor 4 : posisi tangan berubah menjadi tangan kanan di depan dan posisi tangan kiri diletakan di uluh hati dengan tangan kanan sedikit di bawah dagu kedua tangan mengepal dan ditekuk  $60^\circ$

c. Sikap Badan

- Skor 1 : posisi badan tidak berubah arah dari kiri menjadi kanan dengan badan menyamping  $90^\circ$  dan badan terlalu condong kebelakang tidak ada keseimbangan
- Skor 2 : posisi badan berubah arah dari kiri menjadi kanan dengan badan terlalu menyamping  $65^\circ$  dan badan condong ke belakang tidak ada keseimbangan
- Skor 3 : posisi badan berubah arah dari kiri menjadi kanan dengan badan menyamping  $65^\circ$  badan condong kebelakang kurang keseimbangan
- Skor 4 : posisi berubah arah dari kiri menjadi kanan dengan badan sedikit menyamping  $45^\circ$  sedikit condong ke belakang untuk keseimbangan

d. Sikap Kaki

- Skor 1 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki tidak

diangkat setinggi pinggang kemudian pinggul tidak di putar ke dalam lakukan tamparan dengan dorongan pinggul dengan bantuan kaki kiri tidak membuka 120° seperti huruf “L”

- Skor 2 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki kurang di angkat setinggi pinggang kemudian pinggul tidak di putar ke dalam lakukan tamparan dengan dorongan pinggul dengan bantuan kaki kiri membuka 120° seperti huruf “L”
- Skor 3 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki diangkat setinggi pinggang kemudian pinggul sedikit di putar ke dalam lakukan tamparan dengan dorongan pinggul dengan bantuan kaki kiri membuka 120° seperti huruf “L”
- Skor 4 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki di angkat setinggi pinggang kemudian pinggul di putar kedalam lakukan tamparan dengan dorongan pinggul dengan bantuan kaki kiri membuka 120° seperti huruf “L”

### **Tahapan Akhir**

a. Sikap Pandangan

- Skor 1 : sikap dan posisi pandangan mata tidak menghadap kedepan atau arah sasaran lawan

- Skor 2 : posisi dan sikap pandangan mata menghadap ke bawah arah sasaran lawan
- Skor 3 : sikap dan posisi pandangan mata menghadap ke berbagai arah sasaran lawan
- Skor 4 : posisi dan sikap pandangan mata menghadap kedepan arah sasaran lawan

b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 1 : sikap kedua lengan tidak di tekuk  $60^\circ$  berada di depan sedikit di atas dagu dan tangan kiri berada di uluh hati dengan kedua tangan tidak mengepal
- Skor 2 : posisi kedua lengan kanan dan kiri kurang di tekuk  $60^\circ$  berada di depan sedikit di bawah dagu dan tangan kiri tidak berada di uluh hati dengan kedua tangan mengepal
- Skor 3 : sikap lengan kanan di tekuk  $60^\circ$  berada di depan sedikit di bawah dagu dan tangan kiri berada di uluh hati dengan kedua tangan sedikit mengepal
- Skor 4 : posisi lengan kanan dan kiri di tekuk  $60^\circ$  berada di depan sedikit di bawah dagu dan tangan kiri berada di uluh hati dengan kedua tangan mengepal

c. Sikap Badan

- Skor 1 : posisi dan sikap badan tidak menyamping  $45^\circ$  terlalu membuka badan  $180^\circ$  dan terlalu menutup badan setelah melakukan tendangan
- Skor 2 : sikap dan posisi badan terlalu menyamping  $30^\circ$  tidak terlalu membuka badan dan terlalu menutup badan setelah melakukan tendangan
- Skor 3 : posisi badan terlalu menyamping  $30^\circ$  dan tidak terlalu membuka badan dan tidak terlalu menutup badan setelah melakukan tendangan
- Skor 4 : sikap dan posisi badan sedikit menyamping  $45^\circ$  dan tidak terlalu membuka badan, tidak terlalu menutup badan setelah melakukan tendangan



d. Sikap Kaki

- Skor 1 : sikap kaki setelah menendang tidak kembali ketahapan dengan lecutan kaki di kembalikan melalui pinggul dan tidak kembali ke posisi kaki setinggi pinggang dan berakhir di kuda-kuda kumite kaki kanan dan kiri sejajar  $90^\circ$
- Skor 2 : posisi kaki setelah menendang kembali ketahapan dengan

lecutan kaki tidak dikembalikan melalui pinggul dan kembali ke posisi kaki setinggi pinggang dan berakhir di kuda-kuda kumite kaki kanan dan kiri sejajar  $90^\circ$

- Skor 3 : sikap kaki setelah menendang kembali ketahapan dengan lecutan kaki di kembalikan melalui pinggul dan kembali ke posisi kaki tidak setinggi pinggang dan berakhir di kuda-kuda kumite kaki kanan dan kiri sejajar  $65^\circ$
- Skor 4 : posisi kaki setelah menendang kembali ke tahapan dengan lecutan kaki di kembalikan melalui pinggul dan kembali ke posisi kaki setinggi pinggang dan berakhir di kuda-kuda kumite kaki kanan dan kiri tidak sejajar  $65^\circ$



No	Indikaator	Uraian Indikator	Skor			
			1	2	3	4
1	Tahap persiapan  Sumber : <a href="http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html">http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html</a>	a. Sikap pandangan : posisi pandangan mata melihat ke depan lawan				
		b. Sikap tangan dan lengan : sikap lengan kiridan kanan ditekuk 60° kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di ulu hati.				
		c. Sikap badan : sikap badan tegak posisi badan sedikit menyamping 45°				
		d. Sikap kaki : posisi kumite selebar bahu, kaki kanan dan kiri tidak sejajar serong 65°				
2	Tahap sikap awal  Sumber : <a href="http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html">http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html</a>	a. Sikap pandangan : sikap pandangan lurus ke depan				
		b. Sikap tangan dan lengan : keduanya mengepal kedua lengan kiri dan kanan ditekuk 45°, tangan kiri diletakan di bawah dagu tangan kanan tidak di letakan di ulu hati				
		c. Sikap dan posisi badan : menyamping 45° dan badan tegak				
		d. Sikap kaki <i>high knee</i> : kaki kiri di depan kaki selebar bahu posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar 130°				

3	<p>Tahap menendang <i>mawashi geri</i></p>  <p>Sumber : <a href="http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html">http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html</a></p>	a. Sikap pandangan : sikap pandangan harus lurus ke depan				
		b. Sikap tangan dan lengan : sikap kedua tangan dan lengan mengepal dan di tekuk sejajar dagu				
		c. Sikap badan : sikap badan sedikit condong ke belakang				
		d. Sikap kaki : sikap kaki 160° membentuk seperti huruf L				
4	<p>Tahap akhir</p>  <p>Sumber : <a href="http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html">http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html</a></p>	a. Sikap pandangan : sikap pandangan matamelihat lurus ke depan				
		b. Sikap tangan dan lengan : sikap lengan kiridan kanan ditekuk 60° kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di ulu hati				
		c. Sikap badan : sikap badan tegak posisi badan sedikit menyamping 45°				
		d. Sikap kaki : posisi kumite di buka selebar bahu, kaki kanan dan kiri tidak sejajar serong 65°				
		jumlah				

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi dan regresi. Untuk mengolah data, di peroleh dari hasil tes kelentukan, keseimbangan dan keterampilan tendangan melingkar (*mawashi geri*) yang dianalisis melalui skor hasil. Teknik analisis data menggunakan langkah - langkah sebagai berikut :

### 1. Mencari Persamaan Regresi

Langkah ini di lakukan untuk memastikan bentuk hubungan antara variabel X dengan variabel Y dengan bentuk persamaaan sebagai berikut :

$$\hat{Y} = a + bX$$

Dimana :

$\hat{Y}$  = variabel respon yang diperoleh dari persamaan regresi

a = konstanta regresi untuk  $X = 0$

b = koefisien arah regresi yang menentukan bagaimana arah regresi terletak  
koefisien arah a dan b untuk persamaan regresi di atas dapat di hitung dengan rumus sebagai berikut :

## 2. Mencari Koefisiensi Korelasi

Koefisien korelasi antar variabel  $X_1$  dengan  $Y$  dapat di cari dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Ho : tidak terdapat hubungan keseimbangan dengan tendangan melingkar  
(*mawashi geri*)

H1 : terdapat hubungan keseimbangan dengan tendangan melingkar  
(*mawashi geri*)

Kriteria pengujian :

Tolak Ho jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dalam hal lain Ho diterima pada  $\alpha = 0,05$ .

Untuk keperluan uji ini dengan rumus sebagai berikut :

Dimana :

Rumusnya :

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / n - k - 1}$$

Dimana :

F = uji keberartian regresi

R = koefisien korelasi ganda

K = jumlah variable bebas

N = jumlah sampel

$F_{\text{tabel}}$  di cari dari daftar distribusi F dengan dk sebagai pembilang adalah k atau 2 dan sebagai dk penyebut adalah (n-k-1) atau ada 2 pada  $\alpha = 0,05$

### **8. Mencari koefisien determinasi**

Hal ini dapat dilakukan untuk mengetahui sumbangan dua variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap variabel Y. Koefisien determinasi di cari dengan jalan mengalikan  $R^2$  dengan 100%.

### **9. Interpretasi Koefisien Korelasi**

Untuk mengetahui tingkat hubungan dari variabel - variabel yang diteliti maka dapat menggunakan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut :

0,80 - 1,00	= Sangat Tinggi
0,60 - 0,79	= Tinggi
0,40 - 0,59	= Sedang
0,20 - 0,39	= Rendah
0,00 - 0,19	= Tidak Ada Hubungan. <sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> James M. Smith, *Introduction to Measurements in Physical Education and Exercise Science* (St. Louis : Mosby), h. 71