

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa efektif belajar *passing* berpasangan dapat meningkatkan keterampilan *passing* Rugby pada siswa ekstrakurikuler SMA Darunnajah Jakarta Selatan
2. Untuk mengetahui seberapa efektif belajar *passing* menggunakan media target dapat meningkatkan keterampilan *passing* Rugby pada siswa ekstrakurikuler SMA Darunnajah Jakarta Selatan
3. Untuk mengetahui metode yang paling efektif antara belajar *passing* berpasangan dengan *passing* menggunakan media target untuk meningkatkan teknik *passing* Rugby pada siswa ekstrakurikuler SMA Darunnajah Jakarta Selatan

B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

1. Tempat

Penelitian dilaksanakan dilingkungan SMA Darunnajah. Jl. Ulujami Raya No.86, Pesanggrahan, Jakarta Selatan, DKI Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 8 kali pertemuan diluar jam pelajaran, penelitian ini dimulai pada tanggal 12 Oktober 2018 – 2 November 2018 yang meliputi pengambilan tes awal, pemberian perlakuan dan pengambilan tes akhir.

C. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang bersifat validation atau menguji, yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variable terhadap variable lain¹. Variabel yang memberi pengaruh dikelompokkan sebagai variabel bebas, dan variabel yang dipengaruhi dikelompokkan sebagai variabel terikat.

Arikunto dalam buku yang berjudul prosedur penelitian suatu pendekatan praktek bahwa, “metode eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang dapat mengganggu”.²

¹ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya) h. 57.

² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010:72)

Memperhatikan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu keterampilan *passing* untuk menguji kebenarannya. Adapun rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Pre-Test – Post-Test Design

R =	Q1	X	Q2
		Y	Q2

Keterangan :

R = Random

Y = *Passing* Berpasangan

Q1 = Tes Awal

Q2 = Tes Akhir

X = *Passing* Menggunakan Media Target

2. Variabel

Variabel adalah objek penelitian yang bervariasi.³ Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variable bebas, yaitu *passing* berpasangan dan *passing* menggunakan media target, sedangkan variable terikatnya yaitu meningkatkan kemampuan *passing*.

³ *Ibid.*, h. 94.

D. POPULASI DAN TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴ Populasi penelitian adalah siswa MA Darunnajah, Jakarta Selatan yang mengikuti ekstrakurikuler Rugby.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karenan keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sample yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari sample, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sample yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif.⁵

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sample secara keseluruhan. Tetapi dalam menentukan kelompok menggunakan system acak, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2016) h. 215.

⁵ *Ibid*, h. 215

1. Seluruh siswa berdiri melingkar.
2. Pembagian kelompok dengan diacak dengan system A-B-A-B.
3. Kemudian dibagi dua kelompok sesuai dengan jumlah siswa.. dimana kelompok yang menyebutkan angka ganjil diberikan proses belajar *passing* berpasangan. Sedangkan kelompok yang menyebutkan angka genap diberikan proses belajar *passing* menggunakan media target.
4. Kedua kelompok tersebut dites awal dengan tes keterampilan *passing* dengan kesempatan 10 bola ke target dalam jarak 10 meter.

E. INSTRUMEN PENELITIAN

1. Definisi Konseptual

Keterampilan utama dalam bermain Rugby adalah *passing*. Teknik ini sering digunakan oleh atlet professional tingkat atas dalam melakukan serangan. Teknik ini menggunakan kekuatan kedua tangan yang bergerak ke depan mengarah ke target sehingga membentuk putaran spiral pada bola. *Passing* ini cenderung cepat, keras dan berputar cepat ke penerima. Tujuannya untuk melewati beberapa meter menuju ke penerima di garis belakang.

Passing menggunakan kemampuan bola yang aero dinamis untuk tujuan mengoper dan dilakukan pada jarak yang jauh, arah bola yang spiral akan mempertahankan arah terbang dan keakurasian. Saat kecepatan dan rotasi

bola membantu arah terbang, maka bola akan sulit ditangkap oleh lawan dan cepat mengarah ke teman. Jika operan spiral dilakukan pada jarak dekat, orang yang akan melakukan operan haruslah mengoper secara halus agar penerima bola akan mudah menerima. Sebagian konsekuensinya, operan spiral seharusnya digunakan sesuai keperluan untuk menyelamatkan bola secara cepat dari area yang padat ke area yang lebih kosong agar mendapat kesempatan untuk melawan. Adapun faktor-faktor yang harus dilakukan ketika akan mengoper bola secara spiral

2. Definisi Operasional

Hasil latihan mengumpan bola Rugby adalah kecakapan seseorang dalam melakukan teknik mengumpan bola yang cepat dengan cara membawa bola sambil berlari dengan kontrol yang baik. Dalam hal ini hasil latihan mengumpan bola Rugby adalah skor yang diperoleh siswa dalam tes penampilan mengumpan bola Rugby. berbentuk rangkaian penampilan mengumpan bola Rugby.

Hasil latihan mengumpan bola Rugby seorang siswa diukur dengan mempergunakan tes penampilan mengumpan bola Rugby. Kisi-kisi instrumen disusun berdasarkan kajian teoretik. Instrumen hasil latihan mengumpan bola Rugby yang diuji cobakan meliputi; hasil latihan mengumpan bola Rugby. Penyajian kisi-kisi dimaksudkan untuk memberikan

informasi mengenai unsur-unsur hasil latihan mengumpan bola Rugby, yang digunakan sebagai indikator dalam menyusun instrumen penelitian. Dengan kisi-kisi tersebut, diharapkan akan memberikan gambaran berapa besar instrumen akhir tersebut mencerminkan indikator-indikator dari variabel hasil latihan mengumpan bola Rugby tersebut.

Instrumen penelitian keterampilan Rugby tersebut disusun berdasarkan dimensi dan indikator hasil latihan mengumpan bola Rugby, kisi-kisi instrumen yang digunakan disajikan pada tabel-tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Instrumen Tes Keterampilan *Passing*

DIMENSI GERAKAN	INDIKATOR GERAKAN	DESKRIPSI GERAKAN	Penilaian			Gambar
			1	2	3	
A. Langkah Awal	1. Posisi Tungkai	a. Bertumpu pada kedua kaki, Kedua tungkai dibuka selebar bahu, Kaki sejajar			V	
		b. Bertumpu pada kedua kaki, Kedua tungkai dibuka selebar bahu, kaki tidak sejajar		V		
		c. Bertumpu pada kedua kaki, Kedua tungkai tidak dibuka selebar bahu, kaki tidak sejajar	V			
	2. Posisi badan	a. Posisi badan tegap, Berat badan berada pada kedua tungkai, Badan dalam keadaan rileks.			V	
		b. Posisi badan tegap, Berat badan berada pada kedua tungkai, Badan kaku.		V		
		c. Posisi badan tegap, Berat badan berada hanya pada	V			

		satu kaki, Badan kaku				
	3. Pegangan Bola	a. Pegang bola dengan kedua tangan, Tangan kiri berada pada sisi kiri bola dan tangan kanan pada sisi kanan, bola di depan badan,			V	
		b. Pegang bola dengan kedua tangan, Tangan kiri berada pada sisi kiri bola dan tangan kanan pada sisi kanan, bola di depan paha		V		
		c. Pegang bola dengan kedua tangan, kedua tangan berada di ujung bola, bola di depan paha.	V			
	4. Posisi kepala	a. Kepala menghadap sasaran, Pandangan fokus pada sasaran, Mata Melirik sasaran			V	
		b. Kepala menghadap sasaran, Pandangan fokus pada sasaran, Mata tidak melirik sasaran		V		
		c. Kepala menghadap sasaran, Pandangan tidak fokus pada sasaran, Mata tidak melirik sasaran	V			
B.Gerakan Pelaksanaan	1.Gerakan tangan	a. Bola diayunkan oleh kedua tangan kearah sasaran, Tangan kanan memutar bola dan tangan kiri agak longgar, Kedua tangan bergerak ketika sedang melaku kan gerakan mengumpan.			V	
		b. Bola diayunkan oleh kedua tangan kearah sasaran, Tangan kanan memutar bola dan tangan kiri agak longgar, Hanya satu tangan bergerak ketika sedang melaku kan gerakan mengumpan		V		
		c. Bola diayunkan oleh kedua tangan kearah sasaran, tangan hanya melempar bola, Hanya satu tangan bergerak ketika sedang melaku kan gerakan	V			

		mengumpun.				
	2. Gerakan Badan	a. Badan agak condong ke arah bola, Bahu selalu berputar mengikuti arah bola, Transfers berat badan mengikuti ke kaki tumpu.			V	
		b. Badan agak condong ke arah bola, Bahu selalu berputar mengikuti arah bola, Transfers berat badan tidak mengikuti ke kaki tumpu.		V		
		c. Badan agak condong ke arah bola, Bahu kaku dan tidak berputar mengikuti arah bola, Transfers berat badan tidak mengikuti ke kaki tumpu	V			
	3. Gerakan tungkai	a. Titik berat badan ditransfer ke kaki tumpu, Kaki kiri dibelakang, Menjaga keseimbangan.			V	
		b. Titik berat badan ditransfer ke kaki tumpu, Kaki kiri dibelakang, tidak keseimbangan.		V		
		c. Titik berat badan ditransfer ke kaki tumpu, Kaki sejajar, tidak keseimbangan	V			
	4. Pandangan	a. Kepala menghadap ke sasaran, Pandangan tertuju pada sasaran, Melirik sasaran dan lingkungan sekitar.			V	
		b. Kepala menghadap ke sasaran, Pandangan tertuju pada sasaran, tidak Melirik sasaran dan lingkungan sekitar		V		
		c. Kepala menghadap ke sasaran, Pandangan kemana-mana, tidak Melirik sasaran dan lingkungan sekitar	V			
C. Langkah Akhir	1. Gerakan lanjutan (<i>follow through</i>)	a. Kedua tangan mengikuti alur bola, tangan sejajar bahu ke arah sasaran. Pandangan mengikuti arah bola			V	
		b. Kedua tangan mengikuti alur bola, tangan sejajar bahu ke arah sasaran. Pandangan		V		

		tidak mengikuti arah bola				
		c. Kedua tangan mengikuti alur bola, tangan tidak sejajar bahu kearah sasaran. Pandangan tidak mengikuti arah bola	V			
	2. Gerakan tungkai	a. Kembali keposisi awal dan rileks, Kaki kanan masih di depan dan dibuka selebar bahu. Pandangan masih kearah bola			V	
		b. Kembali keposisi awal dan rileks, Kaki kanan di depan dan tidak selebar bahu. Pandangan berubah		V		
		c. Kembali keposisi awal dan rileks, Kaki tidak selebar bahu. Pandangan berubah	V			
	3. Gerakan Badan	a. Kembali ke posisi awal, Badan menghadap kedepan. Posisi tangan dipinggang.			V	
		b. Kembali ke posisi awal, Badan menghadap kedepan. Posisi tangan ditekuk		V		
		c. Kembali ke posisi awal, Badan tidak menghadap depan. Posisi tangan ditekuk	V			

Penilaian:

1. Skor 3 diberikan jika peserta tes dapat melakukan ketiga deskripsi gerakan dengan sempurna
2. Skor 2 diberikan jika peserta tes hanya dua deskripsi gerakan yang dilakukan dengan benar
3. Skor 1 diberikan jika peserta tes hanya satu deskripsi gerakan yang dilakukan dengan benar

3. Alat dan Sarana

- Bola Rugby
- Pluit
- Alat Tulis
- Meteran
- Cone

- Media target (ban karet dan tali rafia)

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan dan pelaksanaan untuk pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a) Tes Awal

Siswa sebagai sampel melakukan *passing* sejauh 10 meter

b) Perlakuan

Setelah melakukan tes awal, kedua kelompok melakukan program masing-masing yang telah direncanakan. Perlakuan ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan tidak termasuk tes awal dan tes akhir.

c) Pelaksanaan untuk tes akhir sama dengan tes awal yaitu melakukan *passing* sejauh 10 meter.

5. Teknik Pengolahan Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik statistik uji-t perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan tes akhir metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan menurut Anas Sudjiono. Dengan Rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Hipotesis

a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

b. $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

2. Mencari *Mean of difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{n}$$

3. Mencari Standar Deviasi of difference

$$SD_D = \sqrt{\left[\frac{\sum D^2}{n} \right] - \left[\frac{\sum D}{n} \right]^2}$$

4. Mencari standar error dari mean of difference

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}}$$

5. Mencari nilai t hitung dengan rumus

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

6. Mencari nilai t table

t table dengan derajat kebebasan (dk) = n – 1 pada taraf signifikan = 0.05\

7. Menguji nilai t hitung terhadap t table dengan ketentuan :

Jika t hitung \geq t table, maka H_o Ditolak

Jika t hitung \leq t table, maka H_o diterima

8. Kesimpulan

Perhitungan data untuk membandingkan tes akhir antara *passing* berpasangan dengan *passing* menggunakan media target :

- a. Membuat hipotesis statistik

$$H_o = M_x = M_y \text{ (tidak ada pengikatan)}$$

$$H_o = M_x > M_y \text{ (ada pengikatan)}$$

- b. Membuat table pendistribusian data-data yang didapat
- c. Mencari *mean* variable X (kelompok *passing* berpasangan) dan Variabel Y (kelompok *passing* menggunakan media target)

$$\text{Variabel X} = M_x = \frac{\sum x}{N}$$

$$\text{Variabel Y} = M_y = \frac{\sum y}{N}$$

- d. Mencari standar deviasi

$$\text{Variabel X} = SD_x = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

$$\text{Variabel Y} = SD_y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{N}}$$

- e. Mencari standar *error mean* variable X dan Y

$$SE_{MX} = \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}}$$

$$SE_{MY} = \frac{SD_y}{\sqrt{n-1}}$$

- f. Mencari standar *error* perbedaan *mean* variable X dan variabel Y

$$SE_{MX-MY} = \sqrt{(SE_{MX})^2 + (SE_{MY})^2}$$

- g. Mencari t hitung

$$t_{hitung} = \frac{M_x - M_y}{SE_{MX-MY}}$$

h. Mencari t table dengan *degree of freedom* atau derajat kebebasan

$$df/db = (N_1 + N_2) - 2 \quad \text{pada taraf signifikansi 50\%}$$

i. Membuat kriteria pengajuan hipotesis

$$H_o \text{ ditolak jika } t_{hitung} \geq t_{tabel}$$

$$H_o \text{ diterima jika } t_{hitung} \leq t_{tabel}$$

j. Kesimpulan.