

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tujuan penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kelincahan melalui permainan modifikasi rugby pada atlet rugby Universitas Negeri Jakarta.

#### **B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

##### 1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga kampus B Universitas Negeri Jakarta.

##### 2. waktu

Waktu penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan dari bulan Juni – Agustus 2018. Mulai pukul 16.00 WIB - 18.00 WIB di lapangan olahraga kampus B Universitas Negeri Jakarta. Dengan subjek penelitian adalah atlet rugby Universitas Negeri Jakarta berjumlah 30 orang.

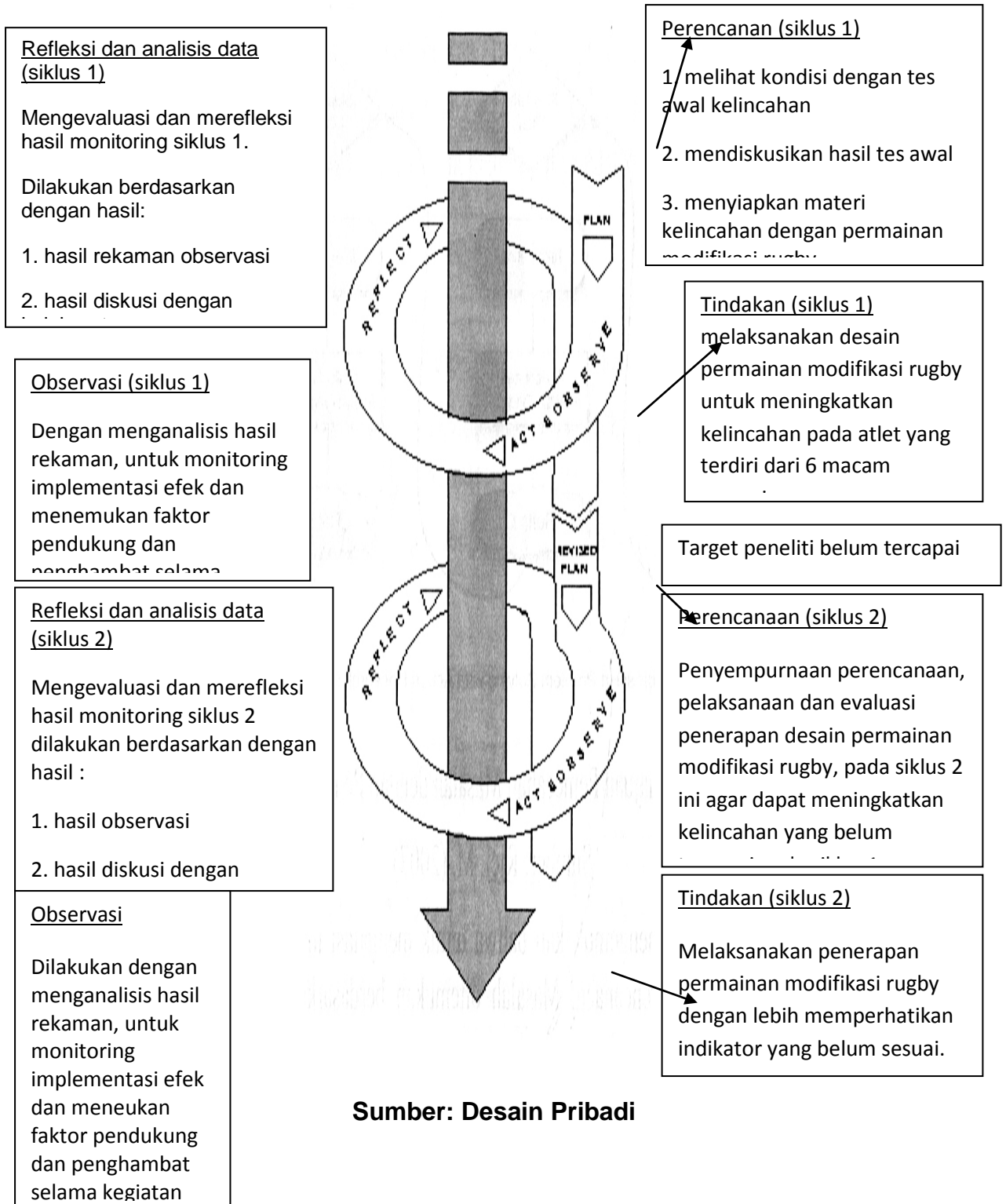
### **C. Prosedur Peneliti Tindakan**

Sebelum penelitian dilakukan terdapat beberapa tahapan prosedur yang dilakukan peneliti mulai dari awal perencanaan penelitian sampai dengan akhir penelitian, sebagai berikut :

- a. pada tanggal 5 Juni 2018 peneliti memaparkan judul penelitian dan memberikan surat izin penelitian kepada pelatih *rugby* Universitas Negeri Jakarta.
- b. Pada tanggal 7 Juni 2018 peneliti mengamati kondisi dan aktifitas latihan yang didampingi oleh pelatih *rugby* Universitas Negeri Jakarta selaku sebagai kolaborator penelitian.
- c. Pada tanggal 26 Juni – 7 Agustus 2018 peneliti dan kolaborator memberikan tindakan yang dimulai dari tes awal, siklus 1, dan siklus 2 dengan penerapan permainan modifikasi *rugby*.
- d. Pada tanggal 7 Agustus 2018 peneliti memberikan hasil kepada peserta.

Dalam perencanaan yang sesuai dengan prosedur penelitian tindakan yang dikemukakan oleh Kemmis dan Taggart, bahwa secara umum penelitian tindakan terdiri dari beberapa prosedur, yaitu : 1) perencanaan tindakan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi, 4) evaluasi dan refleksi.

**gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan**



**Sumber: Desain Pribadi**

Pada masing-masing tahapan penelitian dapat diuraikan dibawah ini:

#### 1) Perancangan Tindakan

Perancangan tindakan dimulai sejak peneliti menemukan suatu masalah dan merumuskan cara pemecahan masalahnya melalui tindakan. Setelah peneliti menetapkan tindakan yang akan dilakukan, peneliti membuat perancangan tindakan dan menyusun perangkat yang diperlukan selama tindakan berlangsung. Dalam perancangan tersebut disusun:

##### a. Skenario Tindakan

skenario tindakan yang diambil serupa dengan model-model dasar permainan rugby konvensional dan peneliti sudah memodifikasi dengan berbagai macam jenis permainan yang hubungannya erat dengan olahraga rugby sebagai meningkatkan kelincahan.

##### b. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

perencanaan tindakan sudah memikirkan cara pengambilan data, alat yang digunakan untuk mengambil data dan orang-orang yang bertugas mengumpulkan data. Agar penelitian tidak kehilangan informasi yang penting selama momen tindakan berlangsung, maka alat-alat pengumpulan data seperti lembar observasi atau perangkat tes sudah disiapkan pada tahap perencanaan.

### c. Perangkat Tindakan

pada tahap perencanaan, perangkat pelaksanaan tindakan sudah disiapkan. Perangkat tindakan meliputi alat, media, petunjuk pelaksanaan, dan uraian materi yang menentukan tindakan tersebut layak atau tidak layak dilaksanakan. Perangkat pelaksanaan yang lengkap turut menentukan kesuksesan suatu tindakan.

### d. Simulasi Tindakan

apabila peneliti belum yakin terhadap kesuksesan tindakan yang telah direncanakan maka peneliti dapat melaksanakan simulasi pada teman atau kelompok kecil, agar desain tindakan yang diterapkan sesuai dengan tujuan yang dicapai untuk meningkatkan kelincahan pada atlet.

### 2) pelaksanaan Tindakan

Peneliti melaksanakan tindakan sesuai dengan skenario yang telah dibuat dari perangkat yang telah disiapkan. Tindakan yang dimaksud adalah tindakan yang dilakukan secara sadar dan terkendali, tindakan itu mengandung inovasi dan pembaharuan. Rencana tindakan harus bersifat tentatif dan sementara, rencana tindakan itu harus fleksibel dan siap diubah sesuai dengan keadaan yang ada. Yang perlu diingat adalah bahwa modifikasi atau perubahan tindakan karena tuntutan lapangan perlu

dialporkan, salah satu perbedaan antara penelitian tindakan dan tindakan biasa adalah bahwa penelitian tindakan diamati.

Selama pelaksanaan tindakan ini, observasi kejadian dapat dilakukan oleh peneliti atau teman yang membantunya. Lembar observasi sudah disiapkan peneliti namun bisa dikembangkan lebih lanjut selama tindakan berlangsung apabila terdapat kejadian menarik yang belum terungkap dalam lembar observasi.

### 3) Observasi

Observasi berfungsi untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan terkait bersama prosesnya. Observasi itu berorientasi ke masa yang akan datang atau tindakan selanjutnya dalam satu siklus atau siklus berikutnya, memberikan dasar bagi refleksi sekarang. Observasi yang cermat diperlukan karena tindakan selalu akan dibatasi oleh kendala realitas, dan semua kendala itu belum pernah dapat dilihat dengan jelas pada waktu yang lalu. Observasi harus direncanakan sehingga akan ada dasar dokumenter untuk refleksi berikutnya. Observasi harus bersifat terbuka pandangan dan pemikiran, rencana observasi harus fleksibel dan terbuka untuk mencatat hal-hal yang terduga.

Observasi dilakukan untuk mengamati proses dan dampak. Observasi proses merekam apakah proses tindakan sesuai dengan skenarionya, dan

gejala-gejala apa yang muncul selama proses tindakan, baik pada peneliti sebagai aktor, sasaran tindakan, atau situasi yang menyertainya. Observasi dampak merekam hasil atau dampak dari pelaksanaan tindakan tersebut. Dampak tindakan yang berupa prestasi/kompetensi dapat diukur dengan tes. Perekaman data yang bersifat kualitatif sebaiknya langsung diinterpretasikan agar peneliti tidak kehilangan makna. Apabila selama tindakan terjadi kejadian unik yang tidak terdugasebelumnya, peneliti sebaiknya langsung mendiskusikan dengan seluruh personal yang terlibat dalam penelitian.

#### 4) Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi adalah proses penemuan, penyediaan data dan informasi untuk menetapkan keputusan yang rasional dan objektif. Tujuan dinyatakan telah tercapai dan kegiatan dinyatakan efektif apabila telah memenuhi indikator kualitas yang telah ditetapkan dengan menggunakan norma baku. Menurut pengertian tersebut, evaluasi dalam penelitian tindakan berfungsi untuk mengambil keputusan keberlanjutan tindakan penelitian. Keputusan diambil berdasarkan pertimbangan yang membandingkan antara hasil yang diobservasi, dengan hasil yang diharapkan atau norma-norma yang telah ditetapkan sebelumnya.

Alternatif keputusan yang diambil antara lain : tindakan layak dilanjutkan, perlu perbaikan atau dihentikan dan diganti dengan tindakan lain.

Tindakan dapat dilanjutkan apabila hasil tindakan lebih baik dari norma yang telah ditetapkan, memberi manfaat pada peningkatan kualitas, tindakan perlu diperbaiki apabila hasil hasil tindakan belum mncapai kriteria yang ditetapkan. Tindakan harus dihentikan dan diganti dengan tindakan lain apabila banyak menimbulkan dampak negatif dan hasil berada di bawah kriteria yang telah ditetapkan.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan disetiap siklus sejak perencanaan, pelaksanaan, observasi, hingga refleksi untuk komponen data yang diperlukan. Data kelincahan dijaring melalui tes awal dan tes akhir pada siklus. Penelitian ini menggunakan intrumen tes kelincahan Side Step Test.



a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan atlet.

b. Alat dan fasilitas

1) tempat yang datar dan rata dan diberi tanda garis



2) Meteran

3) stopwatch

c. Petugas tes

1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan dan merangkap pencatat waktu

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Atlet berada di garis tengah

2) Gerakan

a) Pada aba-aba "GO" atlet kemudian melompat 60 cm ke sisi kanan/ kiri melompat kembali ke tengah kemudian melompat 60 cm ke sisi lain, lalu kembali ke pusat. Stopwatch diberhentikan pada saat subjek melakukan tes selama satu menit.

b) Pengetesan dianggap gagal jika atlet tidak melewati garis.

c) Pencatat hasil

1) Di catat setiap lompatan.

- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes hasilnya ditulis angka 0 (nol)

### E. Validasi Data

Untuk validasi data hasil kelincahan divaliditas kepada validitas hasil dan validitas proses yang dimana validitas hasil adalah kriteria tindakan membawa hasil yang memuaskan didalam konteks penelitian, dan validitas proses perlakuan dan antusias atlet selama penelitian berlangsung.

Adapun tabel nilai dan norma tes kelincahan Side step test, sebagai berikut :

Nilai	SIDE STEP TEST		KRITERIA
	PUTRA	PUTRI	
5	50 Ke atas	46 Ke atas	Baik Sekali (BS)
4	46 sampai 49	42 sampai 45	Baik (B)
3	42 sampai 45	38 sampai 41	Sedang (S)
2	38 sampai 41	34 sampai 37	Kurang (K)
1	0 sampai 37	0 sampai 33	Kurang Sekali (KS)

Tabel 3.1 Tabel Norma Tes Kelincahan untuk putra dan putri

Sumber: Dr. Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga (Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2011), h. 138<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> *Ibid.*, h. 138.

Untuk analisis data penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang tidak mementingkan kedalaman data, yang penting dapat merekam data sebanyak-banyaknya dari populasi yang luas.

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang memecahkan masalahnya dengan menggunakan data empiris. Baik pada penelitian kuantitatif maupun kualitatif desainnya sama, yang membedakan adalah kemauan dan kepentingan peneliti itu sendiri.