

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan metode bermain untuk meningkatkan motivasi atlet *wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di hall *wushu* Stadion Gelora Bung Karno (GBK) Pintu 1 Senayan Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian

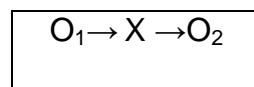
Penelitian ini berlangsung selama bulan Juli 2014 dari tanggal 6 Juli – 20 Juli . Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data dilaksanakan setiap hari Sabtu dan Minggu pukul 16.00 – 18.00 WIB

C. Metode penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan pre-eksperimen. Dikatakan pre-eksperimen, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh.²⁰

Desain penelitian merupakan rancangan bagaimana penelitian dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu dibagikan angket kepada populasi untuk di isi, dan setelah didapatkan hasil dari angket tersebut, maka peneliti memilih 20 populasi yang memiliki motivasi rendah untuk dijadikan sampel. Setelah itu diberikan perlakuan selama beberapa hari dan setelah perlakuan dilaksanakan, angket dibagikan lagi untuk diisi oleh sampel. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui peningkatan motivasi dalam mengikuti pemanasan setelah diterapkan metode bermain. Berikut merupakan tabel desain penelitian *one group pretest-posttest design*.

Tabel 1. Desain penelitian one group pretest posttest design²¹



²⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*. (Jakarta : Alfabeta Bandung, 1994), h. 50

²¹ Sugiyono, *metode penelitian pendidikan*. (Jakarta : Alfabeta Bandung, 2009), h. 83

Keterangan:

O_1 : angket pertama (pretest) sebelum perlakuan diberikan

O_2 : angket kedua (posttest) setelah perlakuan diberikan

X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan menerapkan metode bermain.

D. Populasi Dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah atlet sasana *wushu* inti bayangan Jakarta yang latihan di stadion GBK pintu 1 senayan Jakarta selatan. Sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu penentuan sampling dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan mengambil 40 atlet yang akan dijadikan populasi dan diberikan angket untuk mengetahui tingkat motivasinya, 20 atlet yang memiliki tingkat motivasi rendah akan dijadikan sampel penelitian.

E. Langkah-langkah Umum Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Mengamati kegiatan atlet dan pelatih yang sedang melakukan aktifitas pelatihan di lapangan

2. Tes awal dan tes akhir (pengisian angket)

sebelum dan sesudah perlakuan, peneliti terlebih dahulu membagikan angket kepada sampel untuk mengetahui perbedaan sebelum melakukan perlakuan dan setelah melakukan perlakuan.

3. Dokumentasi.

Dokumentasi dilakukan sebagai tanda bukti yang sah bahwa adanya penelitian dan sebagai penyedia data untuk keperluan penelitian. Data atau informasi yang tercantum dalam sebuah berkas dapat di pergunakan untuk keperluan penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara pengisian angket yang telah disiapkan oleh peneliti

tentang peningkatan motivasi, Dengan menggunakan "SKALA LIKERT"
dengan kategori pilihan yaitu :

➤ Untuk soal favorable

- 1) Sangat setuju = 5
- 2) Setuju = 4
- 3) Ragu-ragu = 3
- 4) Tidak setuju = 2
- 5) Sangat tidak setuju = 1

➤ Untuk soal unfavorable

- 1) Sangat setuju = 1
- 2) Setuju = 2
- 3) Ragu-ragu = 3
- 4) Tidak setuju = 4
- 5) Sangat tidak setuju = 5

a. Pembuatan Kisi-Kisi Angket

Pembuatan angket mengacu pada definisi yang diambil dari 3 unsur yang terkandung didalam motivasi, yaitu: tergerak, rasa, dan tujuan. Dengan menggunakan 3 unsur tersebut peneliti akan dapat mengetahui motivasi Atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014.

Table 2. kisi-kisi angket uji coba motivasi atlet *Wushu* Sasana Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014.

Dimensi	Indikator	FAVORA BEL	UNFAVORA BEL
Tergerak	Atlet berkeinginan kuat untuk mengikuti pemanasan	4, 17	20, 26
	Atlet tergerak untuk aktif dalam mengikuti pemanasan yang diberikan	18, 30	5, 34
	Atlet berenergi dalam mengikuti pemanasan	9, 35	31
Rasa	Atlet merasa membutuhkan kegiatan pemanasan	11, 19	10
	Atlet merasa senang dan gembira saat melakukan pemanasan	2, 8	15, 24,
	Atlet terlibat penuh dari awal hingga akhir pemanasan	1, 14, 36	23, 25, 27
Tujuan	Atlet mengerti betul pentingnya kegiatan pemanasan	3, 29, 33	6, 32
	Atlet berusaha mengatasi kesulitan yang dialami dalam pemanasan	7, 28	12, 22
	Atlet mengikuti aturan permainan dalam pemanasan	13	16, 21

Metode permainan yang digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014 adalah :

a. Permainan Lempar Tembak

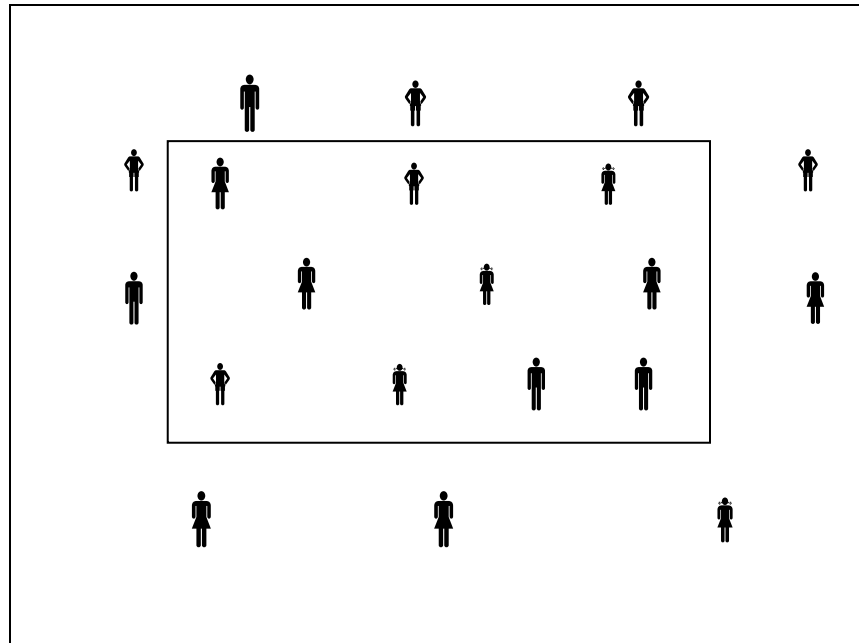
Alat yang digunakan : bola futsal atau bola voli

Tempat : di hall, di lapangan, atau di halaman, dan membuat garis kotak.

Alokasi waktu : 10 – 20 menit

Manfaat Permainan : Melatih ketangkasan, kecepatan, daya tahan tubuh, kelincahan, insting, kekuatan, menumbuhkan kreativitas, dan memberikan kesenangan.

Jumlah pemain : maksimal 30 orang (genap)



Gambar 1. Permainan Lempar Tembak

Aturan Permainan:

Atlet dibagi menjadi dua kelompok, kelompok yang kalah di luar lapangan sementara yang menang berada di dalam lapangan. Aturannya adalah pemain yang di luar lapangan menggunakan 1 bola dan harus melempar kearah orang yang ada di dalam lapangan. Orang yang berada diluar lapangan harus berusaha mengambil bola yang dilemparkan temannya kembali dengan cepat agar waktu tidak terbuang sia-sia dan harus berusaha mengenai orang yang berada di dalam lapangan dengan cepat karena jika

dalam waktu 3 menit masih ada orang yang tersisa di dalam lapangan maka yang jaga harus di berikan hukuman yaitu *push-up* sebanyak 15 kali. Anggota badan yang menjadi sasaran adalah bagian perut ke bawah, sementara orang yang di dalam harus berusaha menghindar dan dan jika terkena bola maka dia harus keluar lapangan, dan apabila orang yang didalam lapangan menangkap bola tanpa mengenai tanah maka teman yang sudah terkena bola boleh masuk ke dalam lapangan kembali, dan apabila semua pemain yang di dalam sudah terkena bola semua maka, permainan dilanjutkan dengan bergantian.

b. Permainan Buah Jongkok

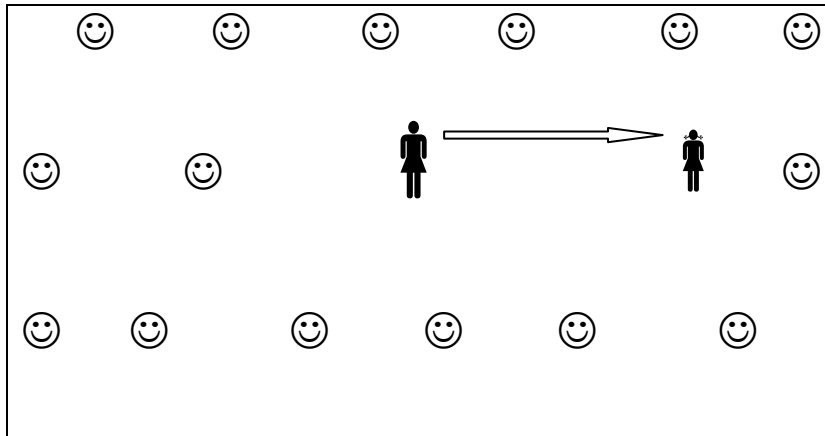
Alat yang digunakan : tidak menggunakan alat

Tempat : di hall, di lapangan, atau di halaman.

Alokasi waktu selama : 10 – 20 menit

Manfaat Permainan : Melatih ketangkasan, kecepatan, daya tahan tubuh, kelincahan, insting, kekuatan, pendengaran, menumbuhkan, kreativitas, dan memberikan kesenangan.

Jumlah Pemain : tidak terhingga



Gambar 2. Permainan buah jongkok

Keterangan : ♀ = yang mengejar/ jaga

♂ = yang dikejar

☺ = pemain yang sedang duduk/ jongkok

Aturan permainan :

Atlet melakukan hompimpa orang terakhir yang kalah akan jaga, semua pemain mengganti namanya menjadi nama buah-buahan tetapi tidak boleh menggunakan nama yang sama. Atlet yang jaga mengejar semua pemain yang berlari sampai semua pemain duduk dan tersisa 1 orang. Orang terakhir yang sedang dikejar berusaha berlari dan jika dia ingin duduk dia harus menyebut nama buah yang sedang duduk, dan buah yang di sebut harus berdiri dan berlari. Tetapi jika yang dikejar menyebutkan buah yang tidak ada atau menyebut nama yang mengejar/ menyebut namanya sendiri maka dia

harus jaga bergantian dengan yang jaga. Jika yang duduk berdiri ketika bukan namanya yang disebut maka dia harus jaga, dan jika yang bermain terlalu banyak maka kita biasa mengambil dua anak lagi untuk yang dikejar dan mengejar jadi tidak terlalu membosankan untuk anak yang lain.

c. Permainan Kupu-kupu Hinggap

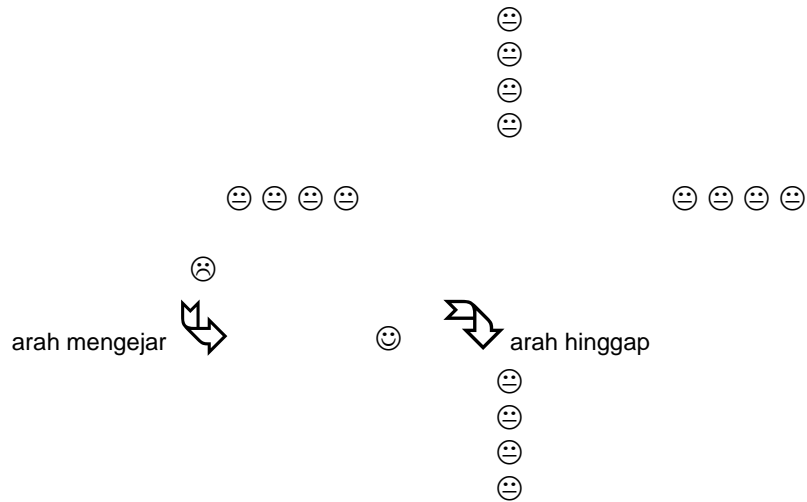
Alat yang digunakan : tidak menggunakan alat

Tempat : di hall, di lapangan, atau di halaman.

Alokasi waktu selama : 10 – 20 menit

Manfaat Permainan : Melatih ketangkasan, kecepatan, daya tahan tubuh, kelincahan, insting, kekuatan, kecerdasan, menumbuhkan, kreativitas, dan memberikan kesenangan.

Jumlah Pemain : tak terhingga



Gambar 3. Permainan kupu-kupu hinggap

Aturan Permainan :

Atlet dibagi menjadi 5 kelompok dan berbaris sesuai dengan arah kompas dan saling berhadapan, 2 orang atlet dipilih peneliti untuk menjadi kupu-kupu jaga dan kupu-kupu hinggap di luar barisan. Setelah peluit dibunyikan kupu-kupu jaga harus mengejar kupu-kupu hinggap sampai tertangkap dan jika kupu-kupu hinggap kelelahan dia bisa hinggap di kelompok manapun yang dia inginkan tetapi hinggapnya di depan barisan dan orang yang berada di paling belakang harus berlari, dan jika tertangkap maka kupu-kupu hinggap harus menjadi kupu-kupu jaga dan kupu-kupu jaga menjadi kupu-kupu hinggap.

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Setelah angket terselesaikan dan mendapat persetujuan pembimbing, angket lalu disebarakan untuk diuji coba. Penyebaran angket diberikan kepada 20 responden untuk diuji validitasnya dan reliabilitas instrumen.

a. Uji Validitas

Ada dua macam validitas sesuai dengan cara pengujiannya, yaitu validitas eksternal dan validitas internal. Pada validitas eksternal, rumus yang akan digunakan adalah rumus Korelasi *Product Moment* yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : koefisien korelasi tiap butir
- $\sum x^2$: Jumlah data-data dari variabel bebas
- $\sum y^2$: Jumlah data-data dari variabel terikat
- $\sum xy$: Jumlah perkalian tiap butir dengan jumlah skor total

Kemudian untuk validitas internalnya akan digunakan analisis butir, dimana analisis ini digunakan untuk menguji validitas setiap butir soal. Dengan diperolehnya indeks validitas butir setiap butir dapat diketahui

dengan pasti butir-butir manakah yang tidak memenuhi syarat, sehingga peneliti dapat mengganti ataupun merevisi butir-butir yang dimaksud²²

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang akan digunakan adalah analisis Alfa Cronbach.

Rumus *Alfa Cronbach* yaitu :

Keterangan :

r_{ii} : reliabilitas instrumen

K : banyak butir yang valid

$\sum a_b^2$: jumlah varian butir

$\sum a_t^2$: jumlah varian total

G. Teknik Pengolaan Data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik uji-t,²³ dengan rumus sebagai berikut:

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Hipotesis

$$a) H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

²² Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hh. 169-178

²³ Anas Sujiono. *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), h. 289

$$b) H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

2. Mencari nilai Mean perbedaan rata-rata (M_D)

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

3. Mencari Standar Deviasi perbedaan rata-rata (SD_D)

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

4. Menilai Standar Error dari Mean perbedaan rata-rata (SE_{MD})

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

5. Mencari t hitung

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

6. Mencari nilai t-tabel

t-tabel dengan dengan derajat kebebasan (dk) = n-1 pada taraf signifikansi = 5 %

7. Menguji t-hitung dengan t-tabel

t hitung \leq t tabel, maka H_0 diterima

t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak

8. Kesimpulan