

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental *pre-test* dan *post-test control group design*. Pada desain ini terdapat *pretest* pada penelitian ini yaitu tendangan dwi hurigi sebelum diberi perlakuan sedangkan *posttest* pada penelitian ini yaitu tendangan dwi hurigi sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini digunakan sebagai tujuan yang hendak dicapai untuk mengetahui “*Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap kemampuan Tendangan Dwi Hurigi Pada Atlet Pon Hapkido Aceh 2024*”.

#### **3.2 Populasi dan Sampel Penelitian**

Untuk melaksanakan penelitian, penting untuk memiliki sejumlah populasi sebagai sampel dimana responden dapat dipilih.

##### **1. Populasi**

Penelitian ini dilakukan Subjek penelitian ini akan terdiri dari atlet Hapkido Aceh yang berjumlah 12 orang akan berkompetisi di PON. Mereka akan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok kontrol yang tidak menerima latihan fleksibilitas tambahan dan kelompok perlakuan yang akan menerima latihan fleksibilitas tambahan. Menurut Sugiyono populasi adalah pengelompokan orang

atau benda yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti guna menarik kesimpulan dan yang memiliki ciri tertentu.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian terhadap populasi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2019) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu 6 atlet Hapkido Aceh yang berkompetisi di PON.

### 3.3 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada pengukuran tingkat fleksibilitas menggunakan *tes sit and reach*, sedangkan kemampuan tendangan dwi hurigi akan diukur menggunakan skala penilaian standar untuk teknik tendangan dwi hurigi.

#### 1) Tes Awal (*pre-test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment*. Tes awal dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. Hal ini dilakukan untuk mengukur kemampuan tendangan dwi hurigi pada atlet PON Hapkido.

#### 2) Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilakukan latihan fleksibilitas terhadap tendangan Dwi hurigi ini dilakukan dengan dua tahap yaitu:

### 1) Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada atlet selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada atlet. Sebelum pemanasan siswa dipimpin berdoa, kemudian diberikan pengantar mengenai latihan fleksibilitas yang akan dilaksanakan. Bentuk latihan pemanasan meliputi *stretching*, senam penguluran, perenggangan, dan penguatan. Alokasi waktu yang digunakan untuk pemanasan ini kurang lebih 10 menit.

### 2) Kegiatan Inti

Inti dari latihan disini adalah latihan fleksibilitas, pelaksanaannya kelompok eksperimen diberikan beberapa macam latihan fleksibilitas dan secara langsung. Alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan ini kurang lebih 30 menit. Berikut merupakan pelaksanaan latihan selama 16 x pertemuan.

Tabel 3.1 tabel pelaksanaan latihan fleksibelitas

<b>Hari ke-</b>	<b>Perlakuan</b>
<b>1</b>	<i>Pretest</i>
<b>2</b>	<b>Peregangan dinamis</b>
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	<b>Peregangan statis</b>
<b>6</b>	
<b>7</b>	<b>Peregangan bantuan teman</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>Gabungan semua peregangan</b>
<b>10</b>	

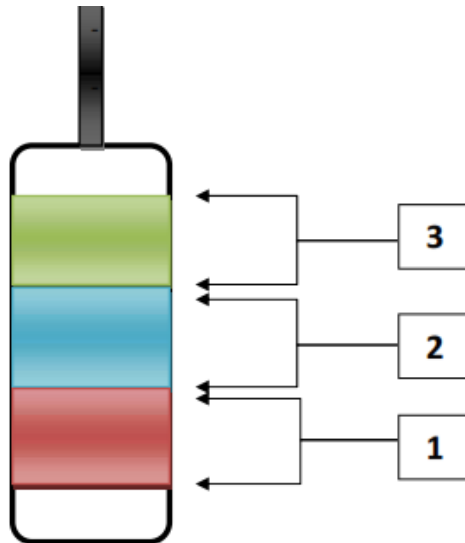
<b>11</b>	
<b>12</b>	
<b>13</b>	
<b>14</b>	
<b>15</b>	
<b>16</b>	<i>Posttest</i>

### 3. Tes Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal yaitu test kemampuan tendangan dwi hurigi dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing setelah melaksanakan latihan. Tes akhir dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya (Kharisma, 2017).

### 3.4 Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan target, fomulir, dan lapangan test, sedangkan hasil tendangan dwi hurigi akan diukur menggunakan skala penilaian standar untuk teknik tendangan dwi hurigi (Kharisma, 2017).



Gambar 3.1 Sasaran penilaian tendangan dwi hurigi

Sasaran penilaian tendangan adalah area badan dan kepala lawan:

- 1) Tendangan ke area badan mendapatkan 2 poin
- 2) Tendangan ke area kepala mendapatkan 3 poin
- 3) Tendangan memutar ke area badan mendapatkan 4 poin
- 4) Tendangan memutar ke area kepala mendapatkan 5 poin (Watta, E. 2020)

Ketepatan dalam Tendangan Dwi Hurigi:

- Dikatakan ketepatan tendangan jika atlet mendapatkan point tinggi sebanyak dua kali percobaan.

### 3.5 Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode statistik seperti uji t-test atau uji ANOVA untuk mengevaluasi perbedaan kemampuan tendangan dwi hurigi antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.