

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian eksperimen, peneliti melakukan manipulasi terhadap variabel independen dan mengamati perubahan yang terjadi pada variabel dependen dengan melakukan pengendalian terhadap variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

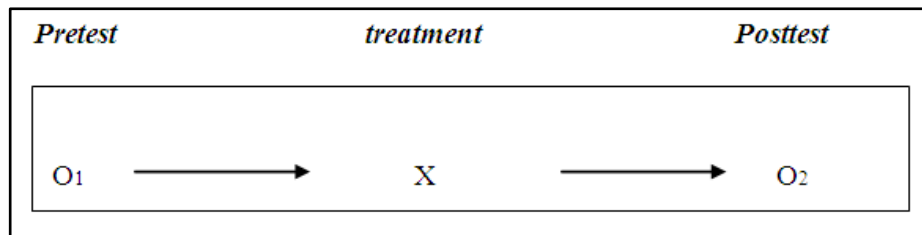
Ciri utama metode eksperimen terletak pada tiga elemen kunci. Pertama, adanya perlakuan yang diberikan secara sistematis kepada subjek. Kedua, adanya kelompok pembanding, baik berupa kelompok kontrol maupun kondisi awal subjek. Ketiga, adanya pengukuran objektif sebelum dan/atau sesudah perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi

Eksperimen merupakan percobaan atau semacam rekayasa. Penelitian eksperimen diterapkan ketika rekayasa kontrol dibutuhkan. Jenis metode penelitian ini sangat efektif untuk mengevaluasi suatu kontrol atau kebijakan yang hendak diterapkan.

B. Desain Penelitian

One-Group Pretest-Posttest Design merupakan salah satu bentuk yang melibatkan satu kelompok subjek penelitian. Pada desain ini, kelompok penelitian diberikan tes awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan (*treatment*), dan selanjutnya diberikan tes akhir (*posttest*). Perbedaan hasil antara pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan.

Menurut Sugiyono (2022), *One-Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain penelitian pre-eksperimen yang menggunakan satu kelompok sebagai subjek penelitian tanpa kelompok kontrol. Pada desain ini terdapat pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*), sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan diberikan.



Gambar 3.1
Design One-Group Pretest-Posttest Design
 Sumber : Arikunto (2013:85)

Keterangan :

O_1 = Tes awal (*Pretest*)

X = *Treatment* (Latihan *single leg deadlift*)

O_2 = Tes akhir (*Posttest*)

C. Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Pengertian yang dapat di ambil dari definisi tersebut ialah bahwa dalam penelitian terdapat sesuatu yang menjadi sasaran,yaitu variabel. Sehingga variabel adalah fenomena yang menjadi pusat perhatian penelitian untuk di observasi atau di ukur.

1. Variable Bebas (*Independen*)

Variable bebas (*Independen*) adalah *variable* yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab terjadinya perubahan pada *variable dependen* (terikat), Kunkun (2011:88). *Variable independen* dalam penelitian ini adalah latihan metode latihan *single leg deadlift* (X).

2. *Variable* Terikat (*Dependen*)

Variable terikat (*Dependen*) adalah *variable* yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya *variable* bebas, Kunkun (2011:88). *Variable dependen* (Y) dalam penelitian ini adalah keseimbangan dinamis pesilat.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Dalam melakukan penelitian, populasi dan sampel merupakan komponen-komponen yang menjadi dasar dalam menjalankan prosedur penelitian untuk memperoleh hasil penelitian yang terukur. Menurut Arikunto (2002:108) menyatakan “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sedangkan menurut Sudjana (2002: 6) mengatakan bahwa : “Populasi adalah totalitas semua nilai yang , menghitung hasil atau pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.”

Jadi populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian sebagai indikator nilai-nilai yang dihimpun sebagai data. Populasi penelitian yang akan digunakan adalah Club Silat star fighter pencak silat dengan populasi sebanyak 22 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian digunakan untuk mendapatkan gambaran dari populasi. Menurut Bailey (2006:119) Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti. Oleh karena itu sampel harus dilihat sebagai suatu gambaran populasi dan bukan populasi itu sendiri. Melihat pernyataan diatas, penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Total Sampling*, didapatkan sampel sebanyak 22 orang.

E. Instrumen Penelitian

Stork stand test berfungsi untuk mengukur keseimbangan statis, yaitu kemampuan individu mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam pada bidang tumpu yang sempit. Menurut Johnson et.al (1986), keseimbangan statis berkaitan erat dengan integrasi sistem visual, vestibular, dan proprioseptif. Dalam konteks olahraga, keseimbangan statis menjadi fondasi bagi efisiensi gerak, terutama pada cabang olahraga yang menuntut stabilitas postural seperti pencak silat, senam, dan bela diri lainnya.

Beberapa ahli menyebutkan bahwa *stork stand test* memiliki validitas yang baik untuk populasi pelajar dan atlet pemula hingga menengah. Mackenzie (2005) “menegaskan bahwa tes ini efektif digunakan sebagai indikator awal kemampuan

kontrol postural karena prosedurnya minimalis namun sensitif terhadap perubahan performa keseimbangan.”

1. Alat dan Perlengkapan

Kelebihan Stork Stand Test terletak pada kesederhanaannya. Alat yang dibutuhkan meliputi:

- Stopwatch atau *timer* digital
- Lantai datar dan tidak licin
- Form pencatatan hasil

2. Prosedur dan Tutorial Pelaksanaan

Pelaksanaan *stork stand test* harus dilakukan secara konsisten agar hasil pengukuran reliabel. Tahapan pelaksanaannya sebagai berikut:

Subjek berdiri tegak dengan kedua kaki rapat. Kedua tangan diletakkan di pinggang untuk meminimalkan bantuan ayunan lengan. Salah satu kaki diangkat dan telapak kaki ditempelkan pada bagian dalam lutut kaki tumpu. Setelah posisi siap, subjek mengangkat tumit kaki tumpu sehingga berdiri pada ujung kaki (*ball of the foot*).

Waktu mulai dihitung sejak tumit terangkat dari lantai. Subjek diminta mempertahankan posisi selama tanpa mengubah sikap tubuh. Tes dihentikan apabila salah satu dari kondisi berikut terjadi: tangan terlepas dari pinggang, kaki tumpu bergeser, kaki yang diangkat menyentuh lantai, atau tumit kaki tumpu turun. Waktu dicatat dalam satuan detik.

Untuk meningkatkan akurasi, tes biasanya dilakukan dua hingga tiga kali, kemudian diambil skor terbaik. Baumgartner et.al (1995) “menekankan bahwa pengulangan tes diperlukan untuk mengurangi faktor kebetulan dan meningkatkan reliabilitas data.”

3. Interpretasi Skor

Semakin lama waktu yang mampu dipertahankan, semakin baik tingkat keseimbangan statis individu. Dalam praktik penelitian, skor *stork stand test* sering dikategorikan ke dalam kriteria sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, menyesuaikan norma usia dan jenis kelamin.



Gambar 3.2
Stork Stand Test

Sumber ; (Baumgartner et.al ; 1995)

F. Program Latihan

Program latihan adalah suatu rencana atau susunan kegiatan latihan fisik yang disusun secara sistematis dan terstruktur untuk mencapai tujuan tertentu, seperti peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan olahraga, kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, atau performa atletik. Program ini biasanya disesuaikan dengan kebutuhan individu, tingkat kemampuan, dan sasaran yang ingin dicapai dalam jangka waktu tertentu. Komponen penting dalam program latihan meliputi frekuensi (berapa kali latihan dilakukan), intensitas (seberapa berat latihan), durasi, dan jenis latihan. Keberhasilan program latihan bergantung pada prinsip latihan seperti progresif, spesifik, dan individualisasi. Dibawah ini adalah program latihan *single leg deadlift* sebagai berikut :

Tabel 3.1
Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
Bulan : Mei
Minggu Ke- : 1
Hari : Senin
Sesi : 1

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jalan ringan dan peregangan dinamis otot tungkai	Rendah	1 set	10 menit	-
2	Inti (Pretest)	- Pelaksanaan Stork Stand	Maksimal	3 kali percobaan	15 menit	2 menit antar

		Test pada kaki dominan- Pencatatan hasil terbaik dari 3 percobaan (Pretest)				perco baan
3	Cooling Down	Peregangan statis otot tungkai, pinggul, dan punggung bawah	Rendah	1 set	5 menit	-
Total					30 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 1
 Hari : Rabu
 Sesi : 2

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jogging ringan mengelilingi lapangan	Ringan (50–60% HRmax)	5 menit	5 menit	-
		Single Leg Balance dan <i>Bodyweight Hip Hinge</i>	Ringan	2 set × 8 repetisi per kaki	±8 menit	30 detik antar set
2	Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban (fokus teknik dan keseimbangan)	Sedang (±60% kemampuan maksimal)	3 set × 10 repetisi per kaki	±10 menit	60 detik antar set
		<i>Single leg deadlift</i> menggunakan dumbbell ringan	Sedang (60–65% kemampuan maksimal)	3 set × 8 repetisi per kaki	±12 menit	90 detik antar set
3	<i>Cooling Down</i>	Jalan santai	Ringan	3 menit	3 menit	-
		Peregangan statis otot tungkai, pinggul, dan	Ringan	1 set	±5 menit	-

		punggung bawah				
Total					±43 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 1
 Hari : Jumat
 Sesi : 3

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jogging ringan dan gerak lokomotor	Ringan (50–60% HRmax)	5 menit	5 menit	-
		<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, dan Trunk Rotation</i>	Ringan	2 set × 12 repetisi	±8 menit	30 detik antar set
2	Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban	Sedang (±65% kemampuan maksimal)	3 set × 12 repetisi per kaki	±12 menit	60 detik antar set
		<i>Single leg deadlift Hold</i> (tahan 4 detik setiap repetisi)	Sedang	3 set × 8 repetisi per kaki	±10 menit	60 detik antar set
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i> (hamstring, quadriceps, gluteus, gastrocnemius, hip flexor, dan punggung bawah)	Ringan	15–20 detik per gerakan	±6 menit	-
Total					±41 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 2
 Hari : Senin
 Sesi : 4

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jogging ringan dan gerak lokomotor	Ringan (50–60% HRmax)	-	5 menit	-
		<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, dan Trunk Rotation</i>	Ringan	2 set × 12 repetisi	±8 menit	30 detik antar set
2	Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban	Sedang (±65% kemampuan maksimal)	3 set × 12 repetisi per kaki	±12 menit	60 detik antar set
		<i>Single leg deadlift Hold</i> (tahan 4 detik setiap repetisi)	Sedang	3 set × 8 repetisi per kaki	±10 menit	60 detik antar set
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i> (hamstring, quadriceps, gluteus, gastrocnemius, hip flexor, dan punggung bawah)	Ringan	15–20 detik per gerakan	±6 menit	-
Total					±41 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 2
 Hari : Rabu
 Sesi : 5

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jogging ringan dan <i>skipping</i>	50–60% HRmax	5 menit	5 menit	-
		<i>Single Leg Balance + Reach</i>	Ringan	2 × 12 repetisi/kaki	±8 menit	30 detik

2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban	70% kemampuan maksimal	4 × 12 repetisi/kaki	±14 menit	60 detik
		<i>Single leg deadlift</i> menggunakan <i>dumbbell</i>	70% kemampuan maksimal	4 × 10 repetisi/kaki	±16 menit	90 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i>	Ringan	15–20 detik/gerakan	±6 menit	-
Total					±49 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 2
 Hari : Jumat
 Sesi : 6

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jogging ringan dan <i>skipping</i>	50–60% HRmax	5 menit	5 menit	-
		<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, dan Arm Swing</i>	Ringan	2 × 15 repetisi	±8 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban	70–75% kemampuan maksimal	4 × 12 repetisi/kaki	±15 menit	60 detik
		<i>Single leg deadlift Hold</i> (6–8 detik)	Sedang–Tinggi	4 × 8 repetisi/kaki	±12 menit	60 detik
3	<i>Cooling Down</i>	Jalan santai	Ringan	3 menit	3 menit	-
Total					±43 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 3
 Hari : Senin
 Sesi : 7

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan Umum	Jogging ringan, <i>skipping</i> , dan <i>side shuffle</i>	55–60% HRmax	5 menit	5 menit	-
	Pemanasan Spesifik	<i>Single Leg Balance</i> dengan <i>Reach Multi Direction</i>	Ringan	2 × 15 repetisi/kaki	±8 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban	75% kemampuan maksimal	4 × 15 repetisi/kaki	±16 menit	60 detik
		<i>Single leg deadlift</i> menggunakan <i>dumbbell</i>	75% kemampuan maksimal	4 × 12 repetisi/kaki	±18 menit	90 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i>	Ringan	15–20 detik/gerakan	±6 menit	-
Total					±53 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 3
 Hari : Rabu
 Sesi : 8

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jogging ringan, <i>skipping</i> , <i>side shuffle</i> ,	55–60% HRmax	5 menit	5 menit	-

		dan <i>carioca drill</i>				
		<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, Arm Circle, dan Hip Rotation</i>	Ringan	2 × 15 repetisi	±10 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban	75–80% kemampuan maksimal	4 × 15 repetisi/kaki	±16 menit	60 detik
		<i>Single leg deadlift Hold</i> (10 detik)	Tinggi	4 × 10 repetisi/kaki	±14 menit	60 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i>	Ringan	15–20 detik per gerakan	±6 menit	-
Total					±51 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 3
 Hari : Jumat
 Sesi : 9

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jogging ringan, <i>skipping, side shuffle, dan carioca drill</i>	60% HRmax	5 menit	5 menit	-
		<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, Arm Circle, dan Hip Rotation</i>	Ringan	2 × 20 repetisi	±12 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban	80% kemampuan maksimal	4 × 15 repetisi/kaki	±16 menit	60 detik

		<i>Single leg deadlift Hold (10 detik)</i>	Tinggi	4 × 12 repetisi/kaki	±16 menit	60 detik
3	<i>Cooling Down</i>	Jalan santai	Ringan	3 menit	3 menit	-
Total					±52 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 4
 Hari : Senin
 Sesi : 10

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jogging ringan, <i>skipping</i> , <i>side shuffle</i> , dan <i>carioca drill</i>	60% HRmax	5 menit	5 menit	-
		<i>Single Leg Balance Reach Multi Direction</i>	Ringan	2 × 25 repetisi/kaki	±12 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift</i> tanpa beban	80–85% kemampuan maksimal	4 × 16 repetisi/kaki	±18 menit	60 detik
		<i>Single leg deadlift</i> menggunakan <i>dumbbell</i>	80–85% kemampuan maksimal	4 × 14 repetisi/kaki	±20 menit	90 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i>	Ringan	15–20 detik/gerakan	±6 menit	-
Total					±61 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 4
 Hari : Rabu
 Sesi : 11

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	<i>High Knee</i> , <i>Butt Kick</i> ,	Ringan	2 × 20 repetisi	±10 menit	30 detik

		<i>Leg Swing, Walking Lunge, Arm Circle, dan Hip Rotation</i>				
		<i>Single Leg Balance Reach Multi Direction</i>	Ringan	2 × 25 repetisi/kaki	±12 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift menggunakan dumbbell</i>	85% kemampuan maksimal	4 × 15 repetisi/kaki	±20 menit	90 detik
		<i>Single leg deadlift Hold (12 detik)</i>	Tinggi	4 × 14 repetisi/kaki	±18 menit	60 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i>	Ringan	15–20 detik/gerakan	±6 menit	-
Total					±66 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Mei
 Minggu Ke- : 4
 Hari : Jumat
 Sesi : 12

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, Arm Circle, dan Hip Rotation</i>	Ringan	2 × 20 repetisi	±10 menit	30 detik
		<i>Single Leg Balance Reach Multi Direction</i>	Ringan	2 × 25 repetisi/kaki	±12 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift Tempo 3-1-3 (3 detik turun, 1 detik tahan, 3 detik naik)</i>	Tinggi	4 × 10 repetisi/kaki	±22 menit	90 detik

		<i>Single leg deadlift</i> dengan <i>Reach Forward</i> maksimal	Tinggi	4 × 12 repetisi/kaki	±18 menit	60 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i> (Hamstring, Quadriceps, Gluteus, Calf, dan Lower Back)	Ringan	15–20 detik/gerakan	±6 menit	-
Total					±68 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Juni
 Minggu Ke- : 5
 Hari : Senin
 Sesi : 13

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, Arm Circle, dan Hip Rotation</i>	Ringan	2 × 20 repetisi	±10 menit	30 detik
		<i>Single Leg Balance Reach Multi Direction</i>	Ringan	2 × 30 repetisi/kaki	±14 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift Reach Forward Maksimal</i>	Tinggi	5 × 12 repetisi/kaki	±22 menit	60 detik
		<i>Single leg deadlift</i> dengan Fokus Stabilitas Pinggul	Tinggi	4 × 12 repetisi/kaki	±18 menit	60 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i>	Ringan	15–20 detik/gerakan	±6 menit	-

		(Hamstring, Quadriceps, Gluteus, Calf, dan Lower Back)				
Total					±70 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Juni
 Minggu Ke- : 5
 Hari : Rabu
 Sesi : 14

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, Arm Circle, dan Hip Rotation</i>	Ringan	2 × 20 repetisi	±10 menit	30 detik
		<i>Single Leg Balance Reach Multi Direction</i>	Ringan	2 × 30 repetisi/kaki	±14 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift Isometric Hold</i> posisi bawah (12 detik)	Tinggi	5 × 8 repetisi/kaki	±24 menit	60 detik
		<i>Single leg deadlift</i> dengan kontrol gerak lambat	Tinggi	4 × 12 repetisi/kaki	±20 menit	90 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i> (Hamstring, Quadriceps, Gluteus, Calf, dan Lower Back)	Ringan	15–20 detik/gerakan	±6 menit	-
Total					±74 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Juni
 Minggu Ke- : 5
 Hari : Jumat
 Sesi : 15

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	<i>High Knee, Butt Kick, Leg Swing, Walking Lunge, Arm Circle, dan Hip Rotation</i>	Ringan	2 × 20 repetisi	±10 menit	30 detik
		<i>Single Leg Balance Reach Multi Direction</i>	Ringan	2 × 30 repetisi/kaki	±14 menit	30 detik
2	Latihan Inti	<i>Single leg deadlift</i> dengan kontrol gerak lambat	Tinggi	5 × 12 repetisi/kaki	±24 menit	90 detik
		<i>Single leg deadlift</i> kombinasi tendangan depan (<i>Front Kick Balance</i>)	Tinggi	4 × 10 repetisi/kaki	±18 menit	90 detik
3	<i>Cooling Down</i>	<i>Static Stretching</i> (Hamstring, Quadriceps, Gluteus, Calf, dan Lower Back)	Ringan	15–20 detik/gerakan	±6 menit	-
Total					±72 menit	

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Bulan : Juni
 Minggu Ke- : 6
 Hari : Senin
 Sesi : 16

No	Aspek Latihan	Kegiatan Latihan	Intensitas	Volume	Durasi	Rest
1	Pemanasan	Jalan ringan dan peregangan dinamis otot tungkai	Rendah	10 menit	10 menit	-
2	Inti/Posttest	- Pelaksanaan Stork Stand Test pada kaki dominan.- Pencatatan hasil terbaik dari 3 kali percobaan.	Maksimal	3 kali percobaan	±10 menit	2 menit
3	Cooling Down	Peregangan statis	Rendah	5 menit	5 menit	-
Total					±25 menit	

G. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 23. Jika data

dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua variabel berdistribusi normal.

Jika nilai Sig. Atau P-value $> 0,05$ maka data dinyatakan normal

Jika nilai Sig. Atau P-value $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang akan di analisis, selain itu untuk mengetahui homogen tidaknya sampel yang berasal dari populasi. Pengujian menggunakan uji chi-square dari data pre-test dan post-test pada kedua eksperimen dengan dibantu program SPSS 23. Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan Lavene Statistik hasil output dari SPSS. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

Jika nilai Sig. Atau P-value $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen

Jika nilai Sig. Atau P-value $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan membandingkan rata-rata. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut: Jika nilai Sig. Atau P-value $> 0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat perbedaan. Jika nilai Sig. Atau P-value $< 0,05$ maka dinyatakan terdapat perbedaan