

BAB III

METODE PENELITIAN

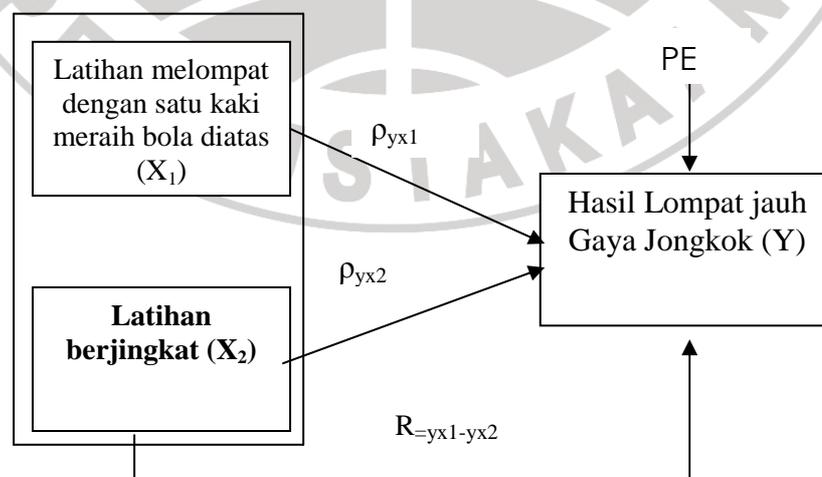
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan Quasi Eksperimen. Pemilihan Quasi Eksperimen ini adalah Suatu situasi yang dijadikan sebagai eksperimen walaupun situasi tersebut tidak dirancang secara keseluruhan, variabel independen tidak boleh dimanipulasi oleh peneliti, kelompok penanganan dan kontrol. Quasi eksperimen: menggambarkan bahwa kekurangan yang ada pada setiap kontrol berpengaruh kepada percobaan (penelitian) yang sesungguhnya. Suatu penelitian telah diterapkan namun seluruh variabel ekstra yang ada di dalamnya tidak dikontrol. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2009:114) “Quasi Eksperimen adalah mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”. Quasi eksperimen tidak sepenuhnya mengontrol variabel yang mempengaruhinya.

Mengacu pada pendapat tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa penerapan Quasi eksperimen dalam penelitian ini dipandang tepat karena memberikan perlakuan terhadap dua kelompok sampel yakni pada atlet PASI kabupaten Serang yang dibagi menjadi dua kelompok eksperimen. Kelompok I adalah melompat dengan satu kaki meraih bola di atas. Sedangkan kelompok II adalah latihan dengan berjingkat. Dalam proses perlakuan banyak hal yang tidak bisa sepenuhnya terkontrol yang ketat terhadap kegiatan sehari-hari dalam latihan, makanan yang dikonsumsi, dan lain-lain.

A. Desain Penelitian

Pelaksanaan desain ini dilakukan dengan cara meneliti terlebih dahulu variabel terikat (Y) melalui *pretest* (T1) sebelum mengadakan pengukuran dan pengidentifikasian variabel bebas (X), setelah melakukan *pretest* kemudian dilakukan perlakuan. Hasil perlakuan dilakukan pengukuran melalui *posttest* (T2), dan hasil pengukuran *pretest* (T1) dibandingkan dengan hasil *posttest* (T2) untuk mengetahui hubungan sebab akibat dari munculnya X.

Desain penelitian ini, menggunakan *pretest-posttest control group desain*. *pretest-posttest control group desain* merupakan desain penelitian yang menggunakan dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, untuk dibandingkan dengan sampel, setelah diberi perlakuan. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2008:112-113) bahwa: “ dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperman dan kelompok control”. Desain dapat di lihat dalam gambar berikut:



Gambar 3.1
Desain penelitian

Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2008:112-113) adalah subjek penelitian ini yang ditetapkan secara acak dengan cara menjumlahkan subjek yang berada dalam dua kelompok eksperimen dengan variabel penelitian. Penjumlahan ini dilakukan untuk meyakinkan bahwa kedua kelompok ekuivalen dan homogen dalam variabel tersebut. Anggota dari seluruh sampel yang ada kemudian ditetapkan menjadi dua kelompok eksperimen secara mekanis.

Dengan kata lain, dua kelompok eksperimen dapat perlakuan setelah atlet diberi prates yang berhubungan dengan variabel dependen penelitian. Berikut ini hasil ujian homogenitas kedua kelompok berdasarkan skor prates mereka, dimana berdasarkan uji tersebut tampak bahwa kedua kelompok homogen sampai tingkat 0.029, yang berarti kedua kelompok dapat dikatakan homogen dengan tingkat kepercayaan 97.1%. Ini berarti kedua kelompok dapat dijadikan kelompok eksperimen pada penelitian dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tahap awal penelitian dilakukan kajian terhadap pembelajaran yang umumnya berlangsung di sekolah dan hasil belajar siswa berupa nilai yang terkumpul ketika di akhir semester. Langkah berikutnya adalah mempersiapkan penelitian dengan menyiapkan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data. Data yang terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan SPSS untuk mengolah data prestasi atlet, serta meneliti perbedaan proses latihan yang berlangsung pada kedua kelompok eksperimen.

Hasil pengolahan data dilaporkan sebagai laporan penelitian yang memberikan sejumlah rekomendasi logis.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Dalam upaya memperoleh data berupa hasil lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan konteks penulisan, maka penulis menggunakan populasi dan sample atlet PASI Kabupaten Serang. Definisi populasi menurut Sutrisno Hadi, (2000:220), “Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Kemudian pendapat Sugiyono (2008:117) mengatakan: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Sedangkan Riduwan (2009:6) mengatakan “Populasi merupakan atau obyek atau subyek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian”.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik PASI Kabupaten Serang yang berusia dibawah 20 (dua puluh) tahun yang memiliki kemampuan lompatan yang dapat ditingkatkan, serta belum memiliki teknik yang baik atau dengan kata lain atlet pemula yang baru direkrut sebagai club atletik di Kabupaten Serang untuk mempersiapkan dalam event-event yang ada di Provinsi Banten yang berjumlah 22 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian subyek yang akan teliti atau merupakan wakil dari populasi. Seperti Menurut Suharsimi Arikunto, (2006:131). “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pendapat lain, Sutrisno Hadi (2000:221), menjelaskan bahwa “sampel adalah sebagian dari populasi yang diselidiki”. Sedangkan Sugiyono (2008:118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2006:134) yaitu “untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Riduwan (2009:8) “Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu”.

Sesuai dengan sejumlah acuan tersebut, penulis menggunakan Sampel dari seluruh populasi (total sampling) sebanyak 22 Atlet PASI Kabupaten Serang. Karena Subyek yang diteliti hanya 22 orang atlet maka ditetapkan sebagai sampel semua karena jumlah sampel atau subyeknya kurang dari 100 orang. Oleh sebab itu dalam penentuan atau pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu mengikutsertakan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian di laksanakan di Halaman Sekolah Dasar Negeri Serang 13 Kota Serang. Sebanyak 21 pertemuan yang dilaksanakan pada hari senin, Rabu, Jum at mulai 15.30-16.30 dari tanggal 14 Juni sampai dengan 30 Juli 2010.

D. Variabel Penelitian

Variable penelitian merupakan titik perhatian suatu penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006:118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian” Sedangkan Sugiyono(2008:61) mengemukakan bahwa: “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari seorang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan melompat dengan satu kaki meraih bola diatas dan berjingkat. Sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

E. Definisi Operasional

a. Hasil Lompat Jauh

Hasil lompat jauh adalah pencapaian suatu jarak lompatan seorang pelompat setelah melakukan latihan sesuai dengan program latihan yang diberikan selama 21 pertemuan. Latihan yang diberikan yaitu melompat dengan satu kaki meraih bola di atas sebagai kelompok I dan berjingkat sebagai kelompok II.

Nomor lompat jauh membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (*power tungkai*) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan seorang atlet khususnya Latihan dalam cabang olahraga

atletik. Dalam konteks penelitian ini yang dimaksud dengan hasil lompat jauh adalah hasil lompatan menggunakan gaya jongkok

b. Melompat dengan satu kaki meraih bola di atas.

Latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas merupakan latihan yang mengutamakan latihan pada kekuatan daya ledak otot tungkai. Kekuatan daya ledak otot tungkai adalah faktor yang penting dalam mempengaruhi hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok. seperti yang dikemukakan oleh Karsono (2007:46-47)

Untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok, ada beberapa latihan pendukung yang dapat dilakukan a) latihan pendukung I: melompat tanpa awalan, b) latihan pendukung II: meraih bola yang di gantung, c) latihan pendukung II: melompat dengan awalan.

Pelaksanaan: melompat dengan satu meraih bola di atas.

- a. Berdiri 3 langkah dari bola yang akan diraih.
- b. Majulah 3 langkah ke depan dengan cepat.
- c. Pada langkah ke 3 ayunkan kaki belakang setinggi mungkin sesuai kemampuan.
- d. Ayunkan kaki ke arah depan.
- e. Lakukan tolakan dengan kaki depan yang lebih kokoh sehingga hasil tolakannya cukup jauh.
- f. Pada waktu melayang, bersiaplah untuk meraih bola yang ada di atas, lalu mendaratlah dengan posisi jongkok.

Masih menurut Karsono (2007:45-46) “Beberapa latihan pendukung untuk melakukan lompat jauh: a) lompatan untuk meraih benda, b) lompatan dengan awalan 2-5 langkah”

c. Latihan dengan Berjingkat

Berjingkat atau jingkat-jingkat merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai, sama halnya dengan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas hanya perbedaannya dalam berjingkat kaki yang menolak akan menjadi kaki pendaratan. Sedangkan dalam melompat dengan satu kaki meraih bola di atas melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki dan posisi badan pada saat mendarat membungkuk. Untuk melakukan berjingkat ini, seperti yang dikemukakan oleh: Depdikbud, (1996 : 83) “berjingkat adalah sikap berdiri tegak dengan satu kaki, sementara kaki yang lain ditekuk ke belakang, sikap tangan ditekuk di samping badan berjingkat dengan satu kaki Berjingkat”.

Sedangkan menurut Jafar Sidik (2009:60) “Berjingkat jingkat (tolakan dan mendarat dengan tungkai yang sama”. Mengacu pada pendapat di atas berjingkat atau jingkat-jingkat adalah melompat dengan satu kaki, menolak ke atas dan mendarat dengan tungkai yang sama. masih menurut Jafar Sidik (2009:60) “Berjingkat-jingkat menghasilkan beban yang lebih tinggi dari pada meloncat-loncat”.

F. Instrumen Penelitian

Intrumen adalah alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik dalam arti cepat, lengkap, sistematis sehingga akan mudah untuk di olah. Suharsimi Arikunto (2006:168) menjelaskan “Intrumen yang baik harus memunahi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel”. Intrumen yang digunakan penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok yang dirancang oleh tim PASI Kabupaten Serang. Tim PASI melakukan tes lompat dengan dua kali tes. Tes adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti cepat, lengkap, sistematis sehingga akan lebih mudah untuk diolah. Untuk memperoleh data tentang peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok setelah dilakukan latihan melompat dengan satu kaki maeraih bola di atas dan latihan berjingkat.

1. Test

Menurut Arikunto (2002:127) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan / bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

2. Pengukuran hasil lompat jauh gaya jongkok

Pengukuran hasil lompat jauh gaya jongkok digunakan untuk mengetahui jauhnya lompatan sebagai hasil dari latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan latihan berjingkat.

Tes pengukuran kemampuan lompatan mempergunakan lompat jauh gaya jongkok.

G. Pengumpulan data

Pengumpulan data tes lompat jauh gaya jongkok pebeliti di Bantu oleh 2 orang pengurus PASI Serang dan 1 orang guru SDN Serang 13. pelaksanaan tes dilaksanakan 15.30 setelah sebelumnya ada kesepakatan dengan pengurus PASI tersebut. Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Tujuan : Mengukur hasil atau jauhnya lompatan

Alat/fasilitas : - Bak lompat berisi pasir

- Meteran

- Bendera

- Cangkul

- Perata pasir

- Blangko hasil lompatan

Pelaksanaan :

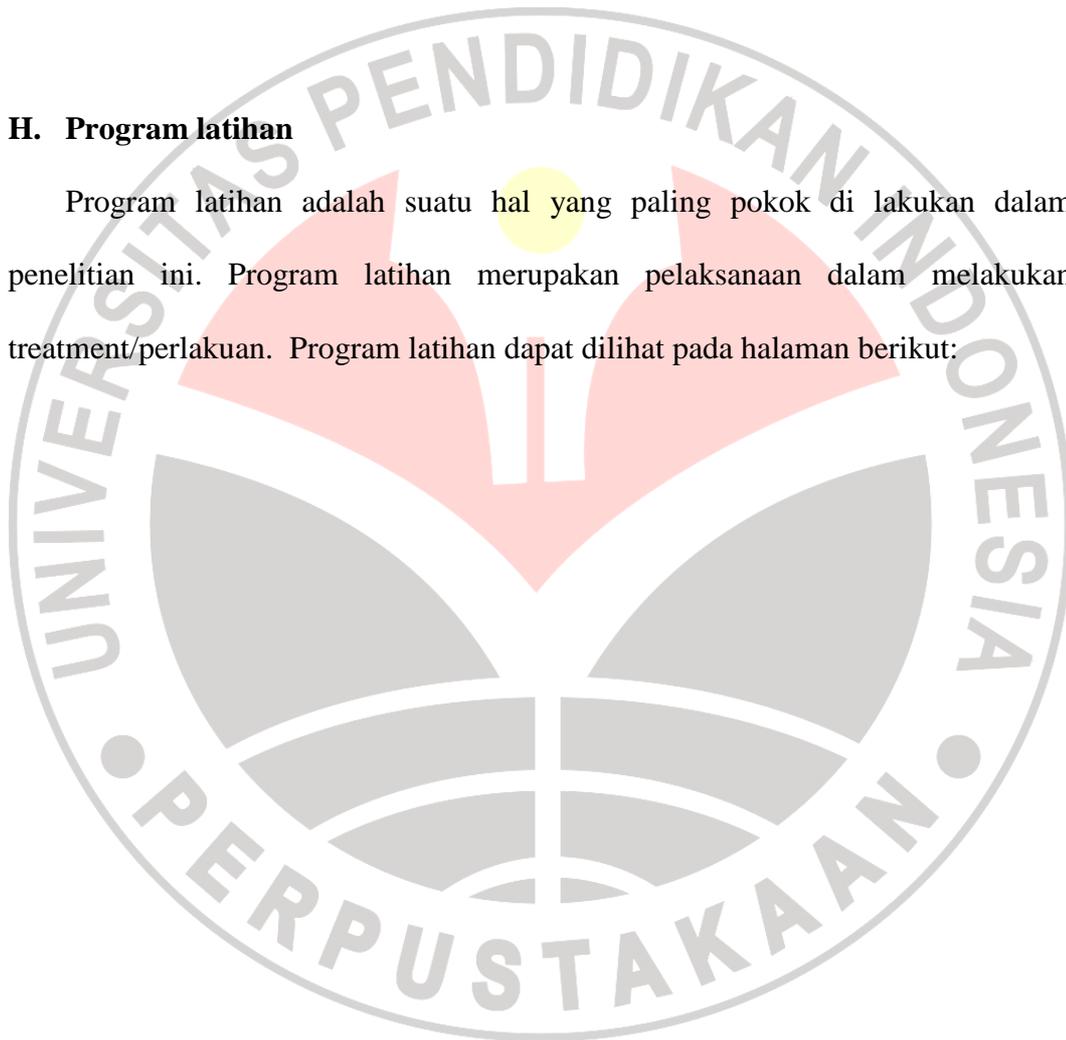
- Subyek berdiri 30 – 40 meter dari papan tolakan untuk mendapatkan kecepatan maksimal.
- Setelah diberi aba-aba subyek berlari di sepanjang lintasan lompat untuk melakukan tolakan pada papan tolakan

- Menolak pada papan tolakan
- Saat melayang di udara sikap tubuh jongkok
- Mendarat dengan kedua kaki dan tangan ke depan.

Skor : Berapa jauh lompatan yang dicapai oleh objek dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, dari dicatat dalam satuan meter

H. Program latihan

Program latihan adalah suatu hal yang paling pokok di lakukan dalam penelitian ini. Program latihan merupakan pelaksanaan dalam melakukan treatment/perlakuan. Program latihan dapat dilihat pada halaman berikut:



Tabel 3.1-Lanjutan

			<ul style="list-style-type: none"> - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas - Repetisi 10x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 10x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	30'	
3	5,6,7	II	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas - Repetisi 12x3 set 	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 12x3 set - Istirahat 2 menit 	15'	
					30'	

Tabel 3.1-Lanjutan

			<ul style="list-style-type: none"> - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	15'		
4	8,9,10	III	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas - Repetisi 13x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 13x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	15'	30'	15'
5	11,12,13	IV	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p>	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p>	15'		

Tabel 3,1- Lanjutan

			<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas - Repetisi 14x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 14x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	30'	
6	14,15,16	V	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas - Repetisi 	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelepasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 15x3 set - Istirahat 2 menit 	15'	30'

Tabel 3.1- Lanjutan

			<p>15x3 set</p> <ul style="list-style-type: none"> - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	15'	
7	18	VI	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelemasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas - Repetisi 14x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelemasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 14x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<p>15'</p> <p>30'</p> <p>15'</p>	
8	19	VII	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling</p>	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling</p>	15'	

Tabel 3.1-Lanjutan

			<p>lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelemasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas - Repetisi 15x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<p>lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelemasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 15 x 3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	30'	
9	20	VIII	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelemasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas 	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelemasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 16x3 set - Istirahat 2 	15'	
					30'	

Tabel 3.1-Lanjutan

			<ul style="list-style-type: none"> - Repetisi 16x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<p>menit</p> <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	15'		
10	21	IX	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelemasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas - Repetisi 16x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	<p>A. Pendahuluan Pemanasan (Lari 2 x keliling lapangan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan - Senam pelemasan - Kelenturan dan kekuatan <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan berjingkat - Repetisi 16x3 set - Istirahat 2 menit <p>C. Penenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis (stretching) - Koreksi kesalahan 	15'	30'	15'

I. Jadwal Latihan

Jadwal latihan di susun agar pelaksanaan Latihan menjadi tertib. Pelaksanaan latihan di jadwalkan pada hari Senin, Rabu dan Jumat jam 15.30-16.30

Tabel 3.2
Jadwal
Latihan Melompat Dengan Satu Kaki Meraih Bola Di Atas
Dan Latihan Berjingkat

N O	TANGGAL	HARI	WAKTU	TEMPAT	KET
1	13/06/2010	Minggu	15.30-16.30	SDN Serang 13	Pretes
2	14/06/2010	Senin	15.30-16.30	SDN Serang 13	
3	16/06/2010	Rabu	15.30-16.30	SDN Serang 13	
4	18/06/2010	Jum at	15.30-16.30	SDN Serang 13	
5	21/06/2010	Senin	15.30-16.30	SDN Serang 13	
6	23/06/2010	Rabu	15.30-16.30	SDN Serang 13	
7	25/06/2010	Jum at	15.30-16.30	SDN Serang 13	
8	28/06/2010	Senin	15.30-16.30	SDN Serang 13	
9	30/06/2010	Rabu	15.30-16.30	SDN Serang 13	
10	02/07/2010	Jum at	15.30-16.30	SDN Serang 13	
11	05/07/2010	Senin	15.30-16.30	SDN Serang 13	
12	07/07/2010	Rabu	15.30-16.30	SDN Serang 13	
13	9/07/2010	Jum at	15.30-16.30	SDN Serang 13	
14	12/07/2010	Senin	15.30-16.30	SDN Serang 13	
15	14/07/2010	Rabu	15.30-16.30	SDN Serang 13	
16	16/07/2010	Jum at	15.30-16.30	SDN Serang 13	
17	19/07/2010	Senin	15.30-16.30	SDN Serang 13	
18	21/07/2010	Rabu	15.30-16.30	SDN Serang 13	
19	23/07/2010	Jum at	15.30-16.30	SDN Serang 13	
20	26/07/2010	Senin	15.30-16.30	SDN Serang 13	
21	28/07/2010	Rabu	15.30-16.30	SDN Serang 13	
22	30/07/2010	Jum at	15.30-16.30	SDN Serang 13	
23	31/07/2010	Sabtu	15.30-16.30	SDN Serang 13	Postest

Kalender Penelitian

Bulan Juni 2010

Minggu		6	13	20	27
Senin		7	14	21	28
Selasa	1	8	15	22	29
Rabu	2	9	16	23	30
Kamis	3	10	17	24	
Jumat	4	11	18	25	
Sabtu	5	12	19	26	

Bulan Juli 2010

Minggu		4	11	18	25
Senin		5	12	19	26
Selasa		6	13	20	27
Rabu		7	14	21	28
Kamis	1	8	15	22	29
Jumat	2	9	16	23	30
Sabtu	3	10	17	24	31

Gambar 3.1 Kalender Penelitian

Keterangan :

-  = Test Awal (Pre Test)
-  = Treatment (latihan)
-  = Test Akhir (Post Test)

Hari latihan : Senin, Rabu, Jumat

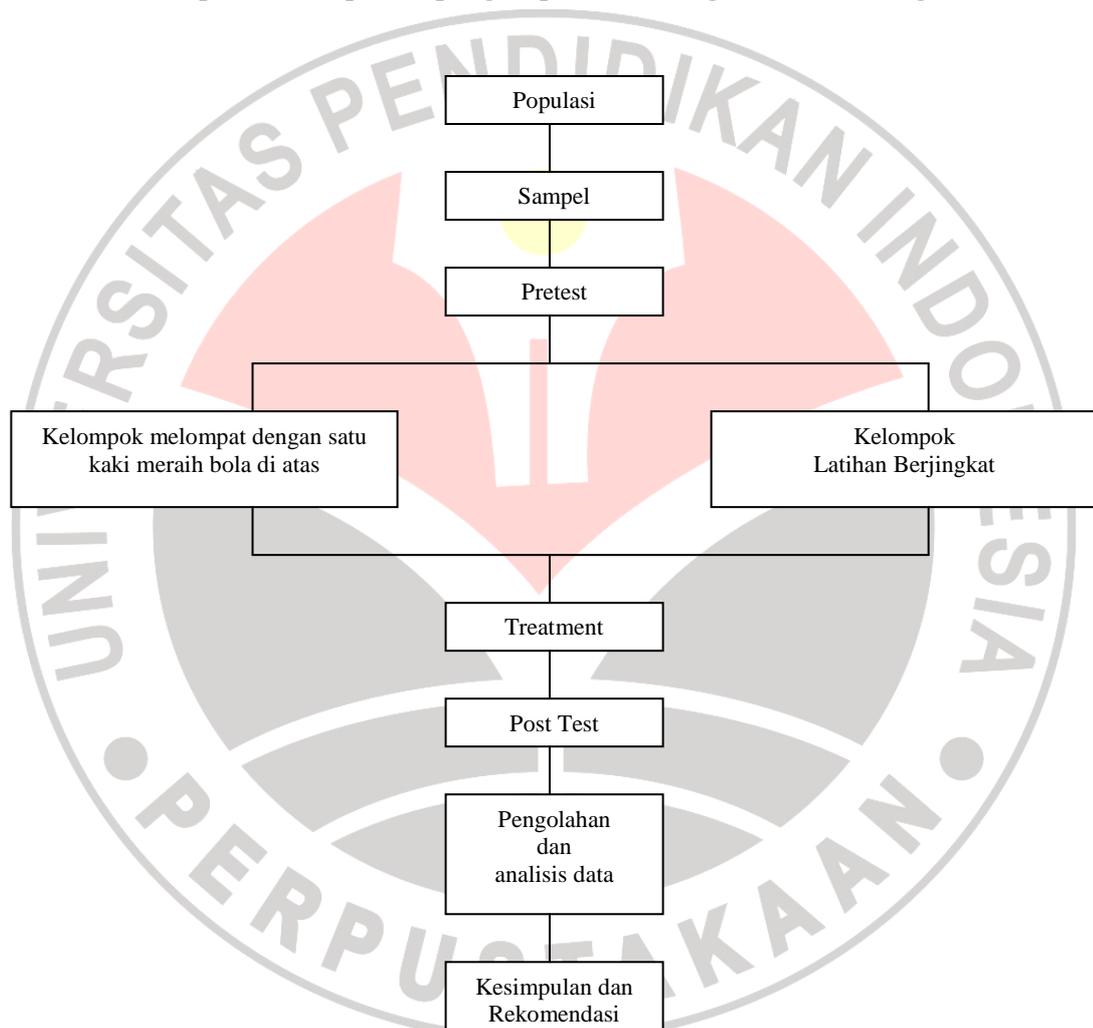
Jam : 15.30 – 16.30 WIB

Tempat : Halaman SD Negeri Serang 13

J. Alur Penelitian

Alur penelitian merupakan pedoman sistematis dalam mengungkap permasalahan penelitian yang sedang diteliti. Alur penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

Adapun skema proses pengumpulan data digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.2
Alur Penelitian

K. Langkah-Langkah

1. Tahap Persiapan

- a. Menyiapkan izin penelitian

Ijin penelitian diajukan kepada Sekolah Pascasarjana (SPs) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung dan PASI Kabupaten Serang oleh peneliti sebagai bentuk legalitas penelitian.

- b. Mempersiapkan petugas lapangan, yakni merekrut 2 orang dari pengurus Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Serang untuk membantu pengambilan data.

- c. Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan untuk pengambilan data (Blangko data, meteran dan alat tulis.

- d. Mengatur rencana dan membuat jadwal

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Mengadakan *pretes* untuk mengetahui data awal yaitu lompat jauh gaya jongkok diberi kesempatan 3 tiga kali lompatan diambil hasil lompatan yang paling jauh.

- b. Peserta/Atlet di buat dua kelompok sesuai dengan hasil lompatan yang dipasangkan menurut urutan dari paling jauh sampai dengan paling dekat. Yakni nomor 1=a, 2=b, 3=a, 4=b, 5=a, -6=b, sehingga membentuk kelompok a adalah kelompok eksperimen I melompt dengan satu kaki meraih bola di atas dan b adalah kelompok eksperimen II. yaitu latihan berjingkat.

- c. Diberi perlakuan yaitu kelompok eksperimen I latihan melompat dengan satu kaki meraih bola di atas dan kelompok eksperimen II latihan dengan berjingkat.
- d. Setelah latihan selama 21 pertemuan, diadakan postes yaitu lompat jauh gaya jongkok dengan tiga kali kesempatan diambil hasil yang paling jauh dari tiga lompatan..
- e. Pengolahan data

L. Prosedur Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data kuantitatif yang diperoleh dari hasil *pre test* dan *post test*. Pengolahan data dilakukan terhadap skor yang diperoleh atlet tanpa melakukan konversi terhadap nilai dalam skala 1-10. Pengubahan skor terhadap skala nilai akan mengubah normalitas data, seperti yang diungkapkan oleh Endi Nugraha (1993:20) bahwa dalam meneliti suatu perlakuan, data yang diperoleh jangan diubah ke sistem nilai lain dengan menggunakan skala sigma.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk menganalisis data hasil tes adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Distribusi

Tujuannya adalah untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Kenormalan data dapat diuji dengan menggunakan distribusi *liliefors* Karena data yang digunakan kurang dari 30. Langkah-langkah pengolahan datanya adalah sebagai berikut:

- a. Menghitung rata-rata tiap variable penelitian dengan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum \bar{X}_i}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = Skor rata-rata yang dicari

\bar{X}_i = Jumlah skor mentah

n = Banyaknya sampel

- b. Menghitung nilai simpangan baku dengan pendekatan rumus :

$$S = \sqrt{\frac{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

S = Simpangan baku yang dicari

$\sum x$ = Jumlah skor mentah

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor mentah

n = Banyaknya sampel

- c. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus :

$$Z = \frac{X_1 - \bar{X}}{S}$$

- d. Untuk tiap bilangan ini, menggunakan daftar distribusi normal baku,
 e. kemudian dihitung $F(Z_i) = P(Z < Z_i)$.
 f. Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus yang lebih kecil atau sama dengan Z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(Z_i)$.
 g. Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$, kemudian tentukan harga mutlaknya.

- h. Ambil angka terbesar dari harga-harga mutlak tersebut selanjutnya harga tersebut dinyatakan dengan harga L_0 .
- i. Untuk menerima hipotesis, maka kita bandingkan nilai L_0 ini dengan nilai kritis L untuk uji liliefors, dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan kriteria adalah terima hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal, jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan lebih kecil dari nilai L dari daftar nilai kritis uji liliefors.

2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menilai apakah data hasil penelitian dari dua kelompok yang diteliti memiliki varians yang sama atau tidak. Jika data memiliki varians yang cenderung sama (homogen), maka bisa dikatakan bahwa sampel-sampel dari kedua kelompok tersebut berasal dari populasi yang sama/seragam. Dalam hal ini, pengujian homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji F dengan rumus sebagai berikut;

$$F = \frac{Vb^2}{Vk^2}$$

dimana F = Nilai homogenitas *varians*

Vb^2 = *Varians* terbesar

Vk^2 = *Varians* terkecil

F_{tabel} dengan jumlah data 12 dan 12 pada $\alpha = 0,05$ ($dk = 11, 11$) 0,05 didapat 2,818. Jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka data homogen, dan demikian sebaliknya.

3. Uji t

a. Uji t sampel berpasangan (*Paired Sample T Test*)

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan yang berarti pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok atlet setelah melakukan

latihan baik kelompok yang melakukan latihan lompat dengan satu kaki meraih bola di atas maupun kelompok yang melakukan latihan berjingkat. Penggunaan analisis *Paired Sample T test* dikarenakan kedua kelompok data memiliki keterkaitan yakni skor sebelum dengan skor sesudah dari responden yang sama. Adapun rumus nya adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2003: 510)

Dimana:

D = Gain skor akhir dengan skor awal

\bar{D} = *Mean Difference* atau nilai rata-rata gain skor akhir dengan skor awal

N = jumlah responden/sampel

Nilai t_{hitung} selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan hipotesis dan kriteria sebagai berikut.

Hipotesis yang diajukan adalah;

H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan lompat jauh gaya jongkok atlet PASI Kab. Serang sebelum dan sesudah melakukan latihan

H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan lompat jauh gaya jongkok atlet PASI Kab. Serang sebelum dan sesudah melakukan latihan

Kesimpulan diambil berdasarkan kriteria sebagaimana berikut;

H_0 diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$: “tidak terjadi perubahan/perubahan yang signifikan pada skor kemampuan lompat jauh gaya jongkok setelah melakukan latihan”

H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$: “terjadi perubahan/peningkatan yang signifikan pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok setelah melakukan latihan”

t_{tabel} dengan jumlah data responden 11 pada $\alpha = 0,05$ ($dk = n - 1 = 11 - 1 = 10$) didapat 2,201.

b. Uji t sampel Bebas (*Independent Sample T Test*)

Uji t ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang berarti (signifikan) dalam prestasi lompat jauh gaya jongkok pada kelompok yang melakukan latihan lompat dengan satu kaki menangkap bola di atas dan kelompok yang melakukan latihan berjingkat. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$\frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{S_{x-y}^2 \left(\frac{1}{n_x} + \frac{1}{n_y} \right)}}, \text{ dimana}$$

$$S_{x-y}^2 = \frac{S_x^2(n_x - 1) + S_y^2(n_y - 1)}{n_x + n_y - 2}$$

Keterangan :

S^2 = Simpangan baku gabungan

n_1 = Jumlah sampel kelompok 1

n_2 = Jumlah sampel kelompok 2

S_x^2 = Varians tes awal

S_y^2 = Varians tes akhir

\bar{X} = Skor rata-rata tes awal

\bar{Y} = Skor rata-rata tes akhir. Kriteria pengujian adalah diterima hipotesis H_a , jika $t_{1-\alpha} \leq t$ di mana $t_{1-\alpha}$ didapat dari daftar distribusi dengan $dk = (n_1 + n_2 - 2)$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Untuk harga-harga t lainnya ditolak.