

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Pada prinsipnya tulisan merupakan alat komunikasi yang dapat berguna sebagai bahan informasi. Agar tulisan dapat berfungsi secara efektif maka perlu adanya suatu teknik penyajian yang dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan.

Untuk keperluan penelitian yang terarah diperlukan suatu rancangan penelitian yang cukup matang, agar penelitian itu dapat dilaksanakan secara ekonomis sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Hal tersebut dikemukakan oleh Nasution, (1983:31).

Tiap penelitian harus direncanakan. Untuk itu diperlukan suatu desain penelitian. Desain penelitian merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis, serasi dengan tujuan penelitian.

Secara lebih jelas desain penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih rinci dalam melakukan penelitian, sehingga penulis dapat memusatkan perhatian ke arah sasaran yang akan dicapai. Desain penelitian yang dikatakan di atas sesuai dengan tujuan penelitian yang sedang penulis hadapi, yaitu tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode keseluruhan-bagian dan metode progresif-bagian terhadap hasil belajar penguasaan keterampilan

teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop. Sesuai dengan judul yaitu, "Pengaruh metode keseluruhan-bagian dan metode progresif-bagian terhadap penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop, maka dalam penelitian ini penulis cenderung menggunakan desain eksperimen. Alasannya yang dapat penulis nyatakan mengapa menggunakan desain eksperimen karena desain ini perlu melakukan percobaan atau treatment di lapangan untuk mengetahui pada jangka waktu tertentu, hal ini dijelaskan Sujana (1982:8) adalah "... untuk memperoleh informasi sebanyak-banyaknya yang diperlukan dalam melakukan penyelidikan persoalan yang akan dibahas".

B. Desain Eksperimen

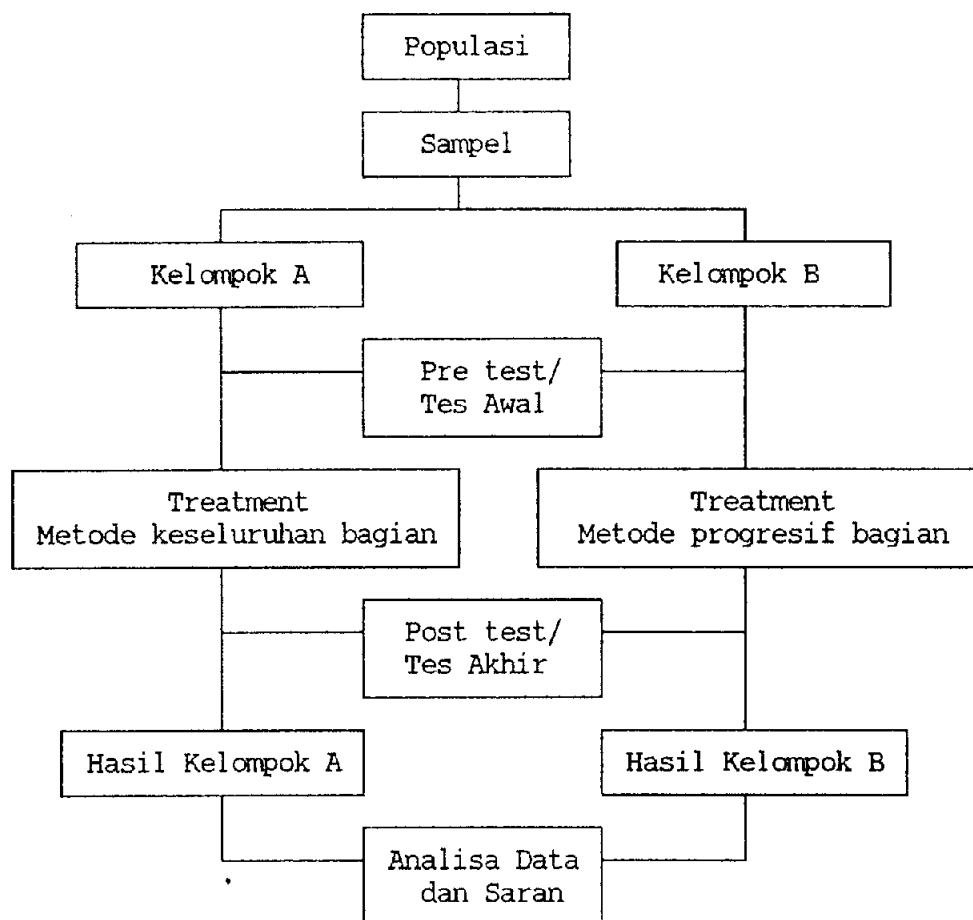
Untuk mencapai suatu tujuan penelitian kita bisa menggunakan berbagai macam cara, misalnya untuk menguji suatu hipotesis, dengan desain eksperimen. Berikut ini dikemukakan mengenai desain eksperimen. Menurut Sudjana (1982:7), desain eksperimen adalah :

Suatu rancangan percobaan (dengan tiap langkah tindakan yang betul-betul terdefinisikan), sedemikian sehingga informasi yang berhubungan dengan atau diperlukan untuk persoalan yang sedang diselidiki dapat dikumpulkan. Dengan kata lain, desain sebuah eksperimen merupakan langkah yang perlu diambil jauh sebelum eksperimen dilakukan agar supaya data yang semestinya diperlukan dapat diperoleh sehingga akan membawa kepada analisis obyektif dan kesimpulan yang berlaku untuk persoalan yang sedang dibahas.

Selanjutnya tujuan eksperimen, Sudjana (1982:8) mengemukakan untuk memperoleh atau mengumpulkan informasi

sebanyak-banyaknya yang diperlukan dan berguna dalam melakukan penyelidikan persoalan yang dibahas.

Berikut ini penulis menampilkan model atau desain penelitian yang digunakan yaitu sebagai berikut :



Gambar 13.3

Bagan Desain Penelitian

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini, terdiri dari siswa putri kelas satu dan dua Sekolah Menengah Tan Sri Syed

Jaafar Albar, Kota Tinggi, Johor, Malaysia, yang berjumlah 300 orang. Sampel yang diambil sebanyak 30 orang. Mengenai pengambilan sampel, Nasution (1991:106) mengemukakan ,

Mengenai jumlah sampel yang sesuai sering disebut aturan persepuluh. Jadi 10 persen dari jumlah populasi. Jika populasi 1000 orang, maka sampel 100 orang cukup memadai.

Sedangkan Singaribun (1982:106) mengemukakan ,

Bahwa besarnya sampel tidak boleh kurang dari 10 persen dan adapula peneliti lain mengatakan bahwa besarnya sampel minimal 5 persen dari jumlah satuan-satuan elementer (elementery unit) dari populasinya.

Sehubungan dengan hal tersebut, penulis beranggapan penarikan sampel sebanyak 30 orang dari jumlah populasi sebesar 300 orang sudah cukup memadai.

Teknik pengambilan sampel dengan cara random atau acak, dan prosedur yang digunakan adalah dengan cara undian. Langkah-langkah pengambilan sampel adalah sebagai berikut :

- a. Sampel dipilih secara undian sebanyak 10 persen dari jumlah populasi 300 orang siswa putri kelas satu dan dua. Dengan demikian jumlah sampel sejumlah 30 orang.
- b. Sampel melakukan tes awal keterampilan teknik lompat tinggi gaya Fosbury Flop.
- c. Setelah tes awal, sampel dibagi dua kelompok yang sejodoh, yaitu kelompok A dan Kelompok B, berdasarkan penguasaan keterampilan teknik lompat

tinggi gaya flop, dan ketinggian yang bisa dicapai. Hasil dari tes awal.

- d. Untuk menentukan kelompok A dengan materi metode keseluruhan-bagian dan kelompok B dengan metode progresif-bagian dilakukan secara undian.

D Instrumen Pengumpulan Data.

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti, maka alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes keterampilan teknik lompat tinggi gaya Fosbury Flop dikutip dari majalah New Studies Athletics Model Technique Analysis Sheet Part Vlll The Flop High Jump (1993:42) dan ketinggian yang bisa dicapai oleh orang coba.

Administrasi pelaksanaan tes

1.1 Alat dan perlengkapan yang diperlukan :

1.1.1 Arena untuk perlombaan lompat tinggi.

1.1.2 Matras, tiang, dan bilah lompat.

1.1.3 Format penilaian dan alat tulis.

1.2 Pengetesan (tester).

1.2.1 Penilaian teknik, tiga orang ahli dalam nomor lompat tinggi.

1.2.2 Pemasang mistar, tiga orang.

1.2.3 Pencatat hasil, satu orang.

1.3 Penentuan nilai penguasaan teknik.

1.3.1 Untuk mengukur penguasaan teknik, dilakukan dengan menggunakan rating scale (skala bertingkat) yang ditentukan oleh ketiga orang ahli dalam nomor lompat tinggi.

- 1.3.2 Urutan gerak lompat tinggi gaya Fosbury Flop yang harus dilakukan oleh orang coba terdiri dari ancang-ancang, tolakan, melayang dan mendarat.
- 1.3.3 Setiap lompatan yang dilakukan akan dinilai tekniknya, dan nilai teknik serta hasil ketinggian yang dicapai oleh orang coba datanya diolah.
- 1.4 Pelaksanaan tes :
 - 1.4.1 Pelaksanaan tes penguasaan teknik dilakukan bersamaan dengan tes hasil lompat tinggi gaya flop.
 - 1.4.2 Orang coba diberi kesempatan untuk membuat tanda chek mark dan mencoba gerakan lompat tinggi.
 - 1.4.3 Orang coba harus melakukan lompat tinggi gaya flop sesuai dengan peraturan perlombaan yang berlaku, yaitu 3 kali percobaan.
 - 1.4.4 Lompatan yang gagal, apabila :
 - 1.4.4.1 Menjatuhkan mistar dari tiang penopang.
 - 1.4.4.2 Menyentuh tanah pada daerah pendaratan yang dibatasi oleh kedua tiang lompat dan perluasan bidang vertikal kedua tiang lompat. Dalam hal ini menyentuh dengan setiap bagian tubuh, tanpa terlebih dahulu melewati mistar.
 - 1.4.5 Lompatan yang tertinggi merupakan prestasi hasil lompatan, dengan cara sebagai berikut .pml6.lm24
 - 1.4.5.1 Orang coba diberi kesempatan melakukan tiga kali lompatan pada setiap ketinggian.

1.4.5.2 Apabila dalam ketinggian tersebut, orang coba gagal melewati mistar sebanyak tiga kali maka ia terhitung gagal.

E. Masa Eksperimen.

Eksperimen dilaksanakan dari tanggal 15 Januari 1996 sampai dengan tanggal 4 Maret 1996 yaitu selama enam minggu, termasuk tes awal dan tes akhir. Hal ini sudah dapat menggambarkan suatu perkembangan latihan sesuai dengan yang dijelaskan oleh Hebbelink dan Day, (1978:28) sebagai berikut :

The ability efficiently to meet the demands of exercise is produced by an adaptive response to regular exercise. Since the effects of training can be observed after two or three weeks it is convenient to label them medium term effects.

Keterangan di atas dapat penulis simpulkan bahwa, pelaksanaan latihan dua atau tiga minggu telah menghasilkan sedikit perubahan sebagai akibat dari latihan tersebut. Oleh karena itu penulis beranggapan dengan latihan 18 kali pertemuan selama enam minggu sudah memadai. Penulis menentukan latihan tersebut akan dijalankan pada hari Senin, Rabu dan Jumat, dari jam 15.00 sampai 18.30 pm, pada waktu ekstra kokurikuler.

Untuk memperoleh data penulis mengadakan pengujian sebanyak dua kali yaitu tes awal sebelum diberikan latihan dan tes akhir sesudah diberikan latihan. Bahan yang diberikan pada tes awal dan tes akhir yaitu :

1. Teknik lompat tinggi gaya Fosbury Flop.
2. Hasil ketinggian lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

Pelaksanaan tes awal pada 15 Januari 1996, mulai pukul 8.00 sampai selesai. Sedangkan tes akhir dilaksanakan pada tanggal 4 Maret 1996, mulai pukul 8.00 pagi sampai selesai. Mengenai tes awal dan tes akhir ini penulis berpedoman kepada Simanjuntak dan Passaribu, (1983:28), sebagai berikut :

Pre-test dan posttest (ujian pendahuluan dan sesudahnya). Suatu ujian pendahuluan diberikan oleh pelatih kepada peserta latihan, untuk memastikan sejauh manakah pengetahuan seseorang peserta latihan tentang topik tertentu sebelum dimulai suatu latihan. Ujian pendahuluan itu memberikan petunjuk seorang pelatih untuk menyesuaikan tingkat pengetahuan peserta dalam latihan....

Posttest (ujian kemudian), adalah ujian yang diselenggarakan oleh pelatih setelah selesai merampungkan topik yang diberikan. Posttest diadakan untuk memastikan sampai tingkat manakah para peserta latihan telah menguasai bahan-bahan yang telah diberikan dalam latihan.

F. Pelaksanaan latihan.

Dua kelompok yang telah ditentukan yaitu kelompok A dan kelompok B melakukan proses latihan dengan menggunakan variabel sebagai berikut :

1. Kelompok A melaksanakan latihan lompat tinggi gaya Fosbury Flop dengan metode keseluruhan-bagian.
2. Kelompok B melaksanakan latihan lompat tinggi gaya Fosbury Flop dengan menggunakan metode progresif-bagian.

Mengenai sistematika dalam melaksanakan latihan yang penulis lakukan adalah sebagai berikut :

- a. Latihan pendahuluan.
- b. Latihan inti.
- c. Latihan penenangan.

a. Latihan pendahuluan. Tujuan dari latihan pendahuluan adalah untuk meningkatkan suhu tubuh, menyesuaikan kondisi tubuh dengan lingkungan dan mempersiapkan otot-otot yang akan dipergunakan dalam inti, untuk menghindari terjadinya kecederaan pada otot.

Secara garis besar latihan pendahuluan terdiri dari :

1. Lari dengan irama sedang 2 atau 3 keliling (2 atau 3) keliling (2 atau 3 x 400 meter)
2. Senam peregangan meliputi :
 - a. Kelentukan.
 - b. Peregangan.
 - c. Kekuatan.
3. Senam-senam khusus yang diarahkan untuk pembentukan lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

b. Latihan inti. Tujuan dari latihan inti adalah menjelaskan bagaimana seharusnya lompat tinggi gaya flop dilakukan, mulai dari ancang-ancang, tolakan, melayang dan mendarat.

Dalam memberikan latihan inti, penulis menggunakan volume latihan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa sebagai pemula, dengan berpatokan kepada norma-norma beban latihan .

Karena latihan ini dimaksudkan untuk membentuk kebiasaan motorik, maka kesempurnaan teknik-teknik dasar dalam lompat tinggi gaya Fosbury Flop akan menentukan kesempurnaan serta hasil waktu yang secepat mungkin.

c. Latihan penenangan. Latihan penenangan bertujuan untuk :

1. Mengembalikan suhu tubuh pada kondisi atau situasi semula sebelum melakukan latihan.
2. Karena pada latihan inti memerlukan banyak energi yang menyebabkan terjadinya penimbunan asam susu dengan kadar yang tinggi pada otot, maka dalam latihan penenangan ini siswa disuruh melakukan jogging. Karena dengan melakukan jogging akan sangat menolong terhadap pengangkutan asam susu dalam otot-otot tersebut.

G. Kriteria Penilaian Tes

a. Tes Prestasi

Tes prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop dinilai apabila siswa atau atlet berhasil mencapai lompatan tertinggi merupakan hasil lompatan.

b. Tes keterampilan teknik

Untuk mengukur penguasaan teknik, dilakukan dengan menggunakan rating scale (skala bertingkat) yang ditentukan oleh dua atau tiga orang ahli dalam nomor lompat tinggi gaya Fosbury Flop, (lihat lampiran halaman 82).

Urutan gerak lompat tinggi gaya Fosbury Flop yang

harus dilakukan orang coba, terdiri dari empat fase gerakan yaitu lari awalan (ancang-ancang), tolakan (take off), melayang (flaying) dan mendarat (landing).

Setiap lompatan yang dilakukan akan dinilai tekniknya, sedangkan nilai teknik yang diolah sebagai data penelitian adalah hasil lompatan pada ketinggian optimal yang berhasil dilewati oleh orang coba.

Penilaian ditentukan berdasarkan skala nilai A, B, C, D, E dengan bobot nilai A=4, B=3, C=2, d=1 dan E=0. Nilai maksimal yang diperoleh orang coba dari seluruh rangkaian gerak yang harus dilakukan adalah nilai 16.

Sehubungan dengan itu, kriteria penentu nilai dapat berpandukan kepada gerak ideal lompat tinggi gaya Fosbury Flop sebagai berikut serta di lampiran A, (Halaman 83).

H. Gerak Ideal Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop

Lari awalan

- a. Lari awalan dilakukan dengan persendian lutut agak lentur dan lari dengan kecondongan badan ke belakang.
- b. Kedua lengan diayunkan secara berlawanan.
- c. Pada lari dalam jalur melengkung, penempatan kaki dihentakkan pada bagian bola kaki.
- d. Pada langkah sebelum terakhir, badang dicondongkan ke belakang dengan merendahkan titik berat badan dan jalan geraknya diperpanjang.
- e. Pada langkah terakhir, badan bagian atas ditegakkan dari sudut condong ke samping dalam. Kedua lengan

ditarik jauh ke belakang badan.

Tolakan

- a. Kaki tolak ditapakkan pada bagian tumit dengan persendian lutut agar lentur.
- b. Meluruskan pergelangan kaki dan pergelangan lutut kaki tolak dengan cepat dan kuat.
- c. Posisi badan condong ke belakang (± 110 derajat) pada saat pertama kontak.
- d. Lutut kaki ayun ditekuk dan diayunkan secara aktif menjauhi mistar, kedua lengan diayunkan ke atas depan kepala.
- e. Sudut lepas tapak berkisar 10 sampai 25 derajat.
- f. Bahu diangkat mendatar, badan dalam posisi tegak lurus atau sejajar ke atas sambil melompat dengan membuat sedikit putaran ke arah dalam, sehingga bagian punggung menghadap mistar.

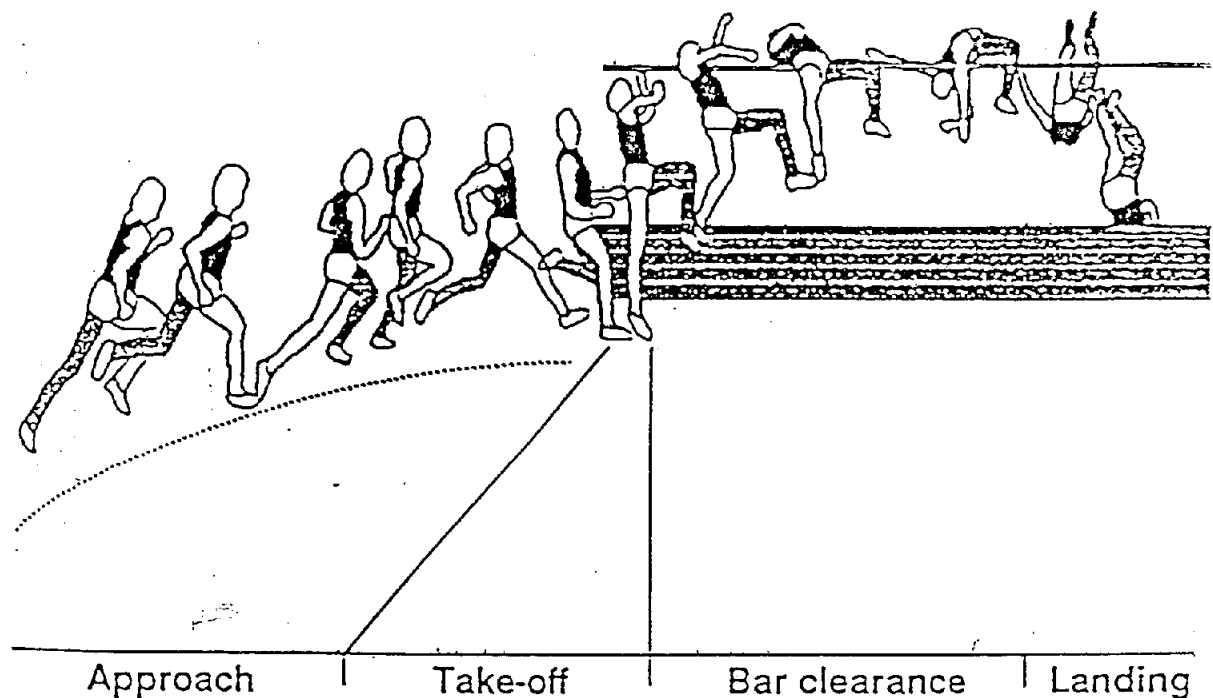
Sikap badan di atas mistar

- a. Badan berputar pada poros panjang dan bahu mendekati mistar, sambil mendekatkan kaki tolak dengan kaki ayun.
- b. Arah badan melintang di atas mistar dalam keadaan terlentang. Pinggang dan persendian panggul dilentingkan ke atas secara maksimal, sehingga bagian punggung membuat busur melengkung.
- c. Kedua lengan direntangkan ke samping badan, kepala ditengadahkan ke belakang dan pandangan menuju mistar.

d. Kedua kaki tergantung dengan lutut ditekuk.

Sikap mendarat

- a. Panggul direndahkan, kedua lengan direntangkan ke arah samping.
- b. Badan membuat posisi seperti huruf "L", dan jatuh dalam keadaan terlentang dengan bagian punggung dan belakang kepala yang terlebih dahulu menyentuh matras.
- c. Kedua kaki mengikuti gerakan tubuhnya membuat rotasi ke belakang.



Gambar 14.3

Gerak Ideal Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop

