

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut Sugiono (2015, hlm.14) “penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.”

Pendekatan kuantitatif yang dilakukan oleh peneliti akan menghasilkan data berupa angka yang berasal dari hasil *pretest* dan *posttest* pada *pretest* yaitu menggunakan bola berekor dan *posttest* melakukan lempar turbo yang dilakukan di SD Negeri Sepang. Setelah itu data akan dianalisis menggunakan statistika untuk mengukur antar variabel yang diteliti sebelum dan sesudah adanya penelitian. Hal ini akan dilakukan untuk melihat adakah dalam permainan bolah berekor dapat mempengaruhi lempar turbo.

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Sugiono (2015, hlm.107) mengemukakan bahwa “metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain kondisi yang dikendalikan.”

Untuk melihat pengaruh metode latihan permainan bola berekor terhadap hasil lemparan turbo, penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre experimental Design*. Menurut Sugiono (2019) mengatakan bahwa

Pre experimental design dikatakan bahwa, desain ini belum merupakan eksperimen sungguh. Sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random. (hlm. 112)

Pada penelitian ini bentuk desain yang digunakan adalah desain *one group pretest posttest design* karena peneliti akan memberikan pretest (O_1) terlebih dahulu, setelah melakukan pretest siswa diberikan tindakan berupa permainan bola berekor untuk meningkatkan hasil lemparan turbo, setelah diberikan perlakuan tersebut siswa akan diberikan test akhir (O_2). Menurut (Sugiono, 2019 hlm 110-111) pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Tabel 3.1 One Group Pretest Posttest Design
Sumber : Sugiono, (2019 : 11)

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
<i>O₁</i>	X	<i>O₂</i>

Keterangan:

O_1 = Nilai pre tes (sebelum diberi permainan bola berekor)

X = Perlakuan dengan permainan bola berekor

O_2 = Nilai post tes (setelah diberi permainan bola berekor).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan semua objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Prisgunanto (2018, hlm.215) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini yaitu keseluruhan jumlah dari satuan atau individu yang memiliki kesamaan karakteristik yang akan diteliti. Maka Penelitian ini mengambil populasi siswa kelas IV SD Negeri Sepang.

2. Sampel

Sampel diambil dari populasi yang dianggap dapat mewakili dari seluruh populasi, bagian dari populasi ini yang akan digunakan untuk penelitian

Rohmawati (2019). Dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 33 siswa yang berada dalam populasi penelitian ini yaitu SD Negeri Sepang. Penelitian ini mengambil teknik sampel total sampling. Teknik ini menetapkan kriteria tertentu untuk dijadikan sampel sesuai dengan keinginan penulis. Dengan menggunakan sampel penelitian yaitu seluruh siswa kelas IV SD Negeri Sepang dengan jumlah 33 siswa.

C. Instrumen Penelitian

Menurut Sugyiono (2015) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian ini bertujuan melihat seberapa pengaruhnya permainan bola berekor terhadap hasil lempar turbo di SD Negeri Sepang. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa lembar tes lempar turbo.

Data diperoleh melalui dua tahap, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* adalah test awal untuk mengetahui hasil lemparan siswa sebelum diberi perlakuan, sedangkan *posttest* adalah test akhir untuk mengetahui hasil lemparan siswa setelah diberikan perlakuan.

Pengumpulan data *pretest* penelitian dilakukan pada tanggal 23 Mei 2023 dan pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 10 Juni 2023 dan selesai penelitian pada tanggal 12 Juni 2023. Proses kegiatan pada penelitian ini dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan, proses pengambilan data 9 kali. Pada saat melakukan kegiatan olahraga penelitian ini dilakukan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin dan sabtu. Penelitian yang dilakukan di lapangan atletik SD Negeri Sepang. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil kemampuan lempar turbo dengan tes perlakuan. Instrumen yang digunakan untuk tes perlakuan awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) adalah tes lempar turbo. Instrumen tes menggunakan alat turbo, meteran, bola berekor dan lembar penilaian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menguji kemampuan jarak lempar. Proses pengumpulan data diawali dengan pemberian penjelasan pelaksanaan tes dan pemanasan. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan yaitu pada awal pembelajaran (*pretest*) dan pada akhir

pembelajaran (posttest).

Menurut Sugiyono (2019) tes merupakan serangkaian pertanyaan, latihan, atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, dan bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam penelitian ini, tes yang akan dilakukan adalah tes praktik lempar turbo untuk mengukur jarak lemparan turbo oleh siswa dalam rangka pengumpulan data dalam penelitian.

1. Tujuan:

Untuk mengetahui hasil lempar terjauh setelah melakukan lemparan turbo

2. Alat dan perlengkapan:



Gambar 3.1 Lapangan Olahraga Atletik



Gambar 3.2 Alat Turbo



Gambar 3.3 Alat Pluit



Gambar 3.4 Alat Meteran

3. Prosedur tes :

- a) Tes melakukan persiapan sebelum melakukan lemparan.
- b) Tes melakukan lempar turbo sebanyak 2 kali lemparan.
- c) Tes ini yang diambil adalah hasil jarak lemparan terbaik.

4. Penilaian

- a) Nilai diberikan berdasarkan hasil jarak tes melakukan lemparan turbo.
- b) Nilai yang didapat kemudian dimasukkan dalam tabel dibawah ini.
- c) Nilai yang terbaik, hasil lemparan yang terjauh itulah yang diambil.

Tabel 3.2
Instrumen Tes Praktik Lempar Turbo SD Negeri Sepang

No	Nama	Lemparan		Lemparan Terbaik	Kriteria Penilaian
		1	2		
1.					
2.					
3.					

Keterangan: Hasil penilaian di ambil dari lemparan terbaik.

Tabel 3.3
Rubrik Penilaian Praktik Lempar Turbo SD Negeri Sepang
Sumber: Guru PJOK SD Negeri Sepang

Putri		Putra	
Kriteria	Jarak	Kriteria	Jarak
Kurang Sekali	<1 Meter	Kurang Sekali	<2
Kurang	2 - 3 Meter	Kurang	3 - 4 Meter
Cukup	4 - 5 Meter	Cukup	5 - 6 Meter
Baik	6 – 7 Meter	Baik	7- 8 Meter
Baik Sekali	8 – 9 Meter	Baik Sekali	9 - 10 Meter

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) variabel merujuk pada atribut atau karakteristik dari suatu kegiatan atau objek yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, digunakan dua jenis variabel yang akan diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang dianggap mempengaruhi atau berhubungan dengan variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi fokus penelitian.

1. Variabel bebas (variabel independen) adalah variabel yang memiliki pengaruh atau merupakan penyebab dari perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya dan disimbolkan sebagai X. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah permainan bola berekor.
2. Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan hasil dari adanya variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang akan diukur untuk mengetahui pengaruh yang lain dan disimbolkan sebagai Y. Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah hasil lempar turbo.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis mencari perbedaan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Hal ini dilakukan untuk menganalisis data hasil eksperimen yang dimana menggunakan bentuk eksperimen *One Group Pretest Posttest Design*.

Menurut Sugiyono (2019, hlm. 114) mengatakan, bahwa *One Group Pretest Posttest Design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian, perlakuan ini dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan dengan keadaan sebelum diberikannya perlakuan tersebut.

Penelitian menggunakan Uji T (Paired sampel T-Test) terhadap hasil *pretest* dan *posttest* sebagai penilaian hasil akhir lemparan turbo kelas IV SD Negeri Sepang. Uji T menggunakan konsep pengambilan keputusan yaitu: nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* siswa, sedangkan nilai signifikan (2-tailed) $< 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* siswa menggunakan rumus aplikasi SPSS, SPSS yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan *software SPSS 25 for windows* seperti uji normalitas, dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu metode pengujian statistik yang dimana berfungsi untuk mengetahui apakah data atau sampel yang telah diambil residual berdistribusi normal atau tidak. Mengetahui uji normalitas dengan model *Shapiro-Wilk*. Model residual yang baik adalah model yang memiliki residual yang berdistribusi normal. Dengan adanya dasar pengambilan keputusan yaitu : jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05 maka menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) lebih kecil dari 0,05 maka menunjukkan bahwa data penelitian tidak normal.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah *Uji-T*, yaitu dikenal dengan uji parsial, yaitu untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel bebasnya secara sendiri-sendiri terhadap variabel terikatnya. Uji ini dapat dilakukan dengan membandingkan t hitung dengan t tabel atau dengan melihat kolom signifikansi pada masing-masing t hitung.

Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada tabel *Coefficients*. Biasanya dasar pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau dengan taraf signifikannya sebesar 5% ($\alpha = 0,05$). Adapun kriteria dari uji statistik t (Ghozali, 2016) sebagai berikut

- a. Jika nilai signifikansi uji $t > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- b. Jika nilai signifikansi uji $t < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan menjelaskan mengenai hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian membahas tentang permainan bola berekor terhadap hasil lempar turbo. Data yang diperoleh yaitu data kuantitatif, data kuantitatif diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttes* yang dilakukan selama penelitian berlangsung. Pada pembahasan akan membahas hasil temuan dari penelitian ini. Hasil penelitian dan pembahasan akan dijelaskan sebagai berikut.

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di SD Negeri Sepang pada tanggal 23 Mei sampai 12 Juni 2023. Adapun subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Sepang. Penelitian melakukan eksperimen mengenai bagaimana pengaruh latihan permainan bola berekor terhadap hasil lempar turbo. Pelajaran yang diberikan kepada siswa kelas IV yaitu dengan pelajaran atletik, subtema lempar turbo. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen berbentuk *pre eksperiment* dimana bertujuan untuk melihat pengaruh permainan bola berekor terhadap hasil lempar turbo.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sepang dengan mengambil populasi seluruh siswa kelas IV. Dalam penelitian ini peneliti memberikan *pretest* (test awal) peneliti tidak memberikan perlakuan berupa bola berekor, pada *posttest* (tes akhir) peneliti memberikan perlakuan latihan permainan bola berekor, dengan adanya perlakuan apakah terdapat pengaruh pada saat melakukan kegiatan lempar turbo. Disini kita melihat bahwa kelas *pretest* tidak diberikan latihan bola berekor hanya lempar turbo saja, namun pada saat *posttest* peneliti memberikan perlakuan sebuah permainan bola berekor untuk kegiatan lempar turbo, dari kedua *pretest* dan *posttest* terdapat hasil yang berbeda dan apakah terdapat pengaruh dengan adanya diberikan perlakuan. Pada tanggal 23 Mei peneliti melakukan *pretest* yaitu tes awal dilapangan yang mana pada saat melakukan kegiatan lempar turbo tidak didiberikan sebuah perlakuan yaitu permainan bola berekor.



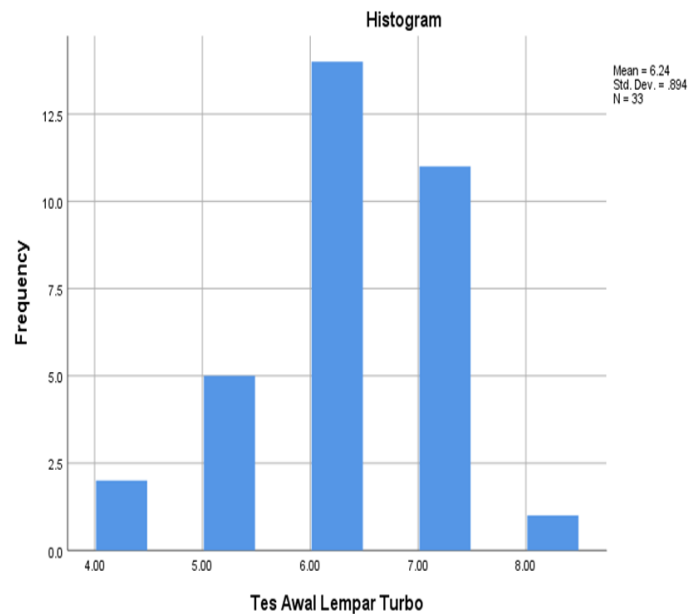
Gambar 4.1 Kegiatan ketika siswa melakukan *pretest 1* lempar turbo



Gambar 4.2 Kegiatan ketika siswa melakukan *pretest 2* lempar turbo

1. Hasil Nilai *Pretest* Lempur Turbo Siswa Kelas IV SD Negeri Sepang

Pada tabel dibawah ini bahwa hasil siswa melakukan *pretest 1* dan *pretest 2*, maka pada saat siswa melakukan *pretest* terdapat hasil yang berbeda, maka dari itu peneliti melakukan dua tahap *pretest* kemudian peneliti mengambil hasil yang tertinggi. Berikut daftar tabel hasil *pretest* siswa SD Negeri Sepang:



Tabel 4.1
Hasil nilai *pretest* lempar turbo siswa Kelas IV SD Negeri Sepang

No.	Nama	<i>Pretest</i>
1.	ECW	4.17
2.	AN	5.20
3.	A	6.10
4.	ANR	6.20
5.	A	5.21
6.	AMF	6.13
7.	AMAG	5.22
8.	AN	7.00
9.	FMH	5.12
10.	I	7.10
11.	K	7.05
12.	KS	6.00
13.	KWZ	7.12
14.	MSZ	4.12
15.	MA	7.10
16.	MP	6.10
17.	MGR	7.00

No.	Nama	<i>Pretest</i>
18.	MMA	6.23
19.	MNI	6.00
20.	MSM	7.23
21.	MA	6.23
22.	MIM	7.00
23.	PM	6.20
24.	RF	9.12
25.	SAF	8.12
26.	SO	7.10
27.	SQP	7.25
28.	SDP	6.10
29.	SRA	7.12
30.	SDP	7.00
31.	ZN	8.20
32.	ZMR	8.00
33.	Z	7.12
	Jumlah	205.78
	Rata-rata	6.2358

Pada tanggal 5 Juni-10 Juni 2023 peneliti melakukan *posttest* mengambil nilai akhir dilapangan SD Negeri Sepang yaitu peneliti memberi perlakuan sebuah permainan bola berekor dan peneliti didampingi oleh guru PJOK SD Negeri Sepang. Dimana pada saat diberikan perlakuan ternyata ada perubahan lemparan, karena ternyata pada saat diberikan perlakuan siswa dapat memahami teknik melempar, gaya melempar, dan tata cara melakukan lemparan dengan baik. Kemudian dengan adanya perlakuan bola berekor siswa dapat meningkatkan kemampuan hasil yang memuaskan dan lemparan ada perubahan dari yang *pretest* dan *posttest*. Ternyata memang benar dengan adanya perlakuan terlebih dahulu akan meningkatkan hasil yang sempurna. Berikut gambar pada saat diberi perlakuan latihan permainan bola berekor.

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh data nilai pretest dan posttest hasil lempar turbo pada siswa kelas IV. Berdasarkan data hasil pretest tabel 4.1 pada kelas IV berjumlah 33 siswa didapat nilai tertinggi sebesar 8.00 dan nilai terendah 4.17, hasil yang didapat pada tabel 4.1 *pretest* tidak diberikan perlakuan.



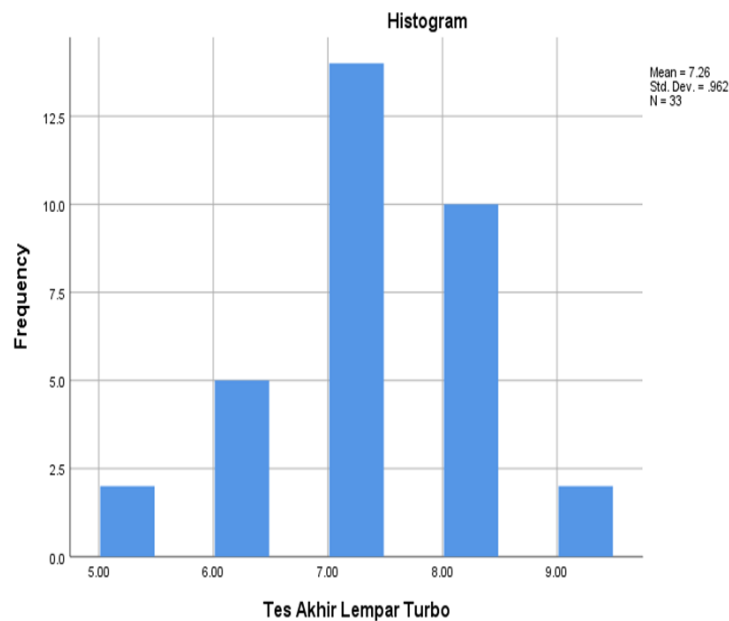
Gambar 4.3 kegiatan ketika siswa diberi perlakuan *posttest* 1 bola berekor



Gambar 4.4 Kegiatan ketika siswa diberi perlakuan *posttest* 2 bola berekor

2. Hasil Nilai *Posttest* Lempar Turbo Siswa Kelas IV SD Negeri Sepang

Pada tabel 4.2, bahwa siswa melakukan kegiatan *posttest* (tes akhir) yaitu diberikan perlakuan latihan permainan bola berekor. Pada saat siswa melakukan tes, peneliti mengambil dua kali *posttest*, kemudian peneliti mengambil hasil nilai yang tertinggi pada saat melakukan lempar turbo. Dengan adanya nilai *pretest* dan *posttest* itu sangat berbeda, karena pada saat melakukan kegiatan *pretest* siswa tidak diberikan perlakuan berupa permainan bola berekor, namun pada saat *posttest* siswa diberikan perlakuan permainan bola berekor. Disinilah peneliti melihat apakah ada perubahan dengan adanya pengaruh permainan bola berekor terhadap hasil lempar turbo pada siswa kelas IV SD Negeri Sepang. Berikut tabel rekap nilai pada saat melakukan kegiatan *posttest* di lapangan atletik SD Negeri Sepang.



Tabel 4.1
Hasil nilai *posttest* lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri Sepang

No.	Nama	<i>Posttest</i>	No.	Nama	<i>Posttest</i>
1.	ECW	5.12	18.	MMA	7.21
2.	AN	6.00	19.	MNI	7.14
3.	A	7.08	20.	MSM	8.12
4.	ANR	7.10	21.	MA	7.00
5.	A	6.00	22.	MIM	8.21
6.	AMF	7.23	23.	PM	7.13
7.	AMAG	6.13	24.	RF	9.12
8.	FMH	8.18	25.	SAF	8.12
9.	I	6.23	26.	SO	7.10
10.	K	8.00	27.	SQP	7.25
11.	KS	8.12	28.	SDP	6.10
12.	KWZ	7.12	29.	SRA	7.12
13.	MSZ	8.00	30.	SDP	7.00
14.	MSZ	5.20	31.	ZN	8.20
15.	MA	9.00	32.	ZMR	8.00
16.	MPA	7.00	33.	Z	7.12
17.	MGR	8.00		Jumlah	239.45
				Rata-rata	7.2561

Berdasarkan tabel 4.2 yang sudah diperoleh, data nilai *posttest* hasil lempar turbo pada siswa kelas IV. Tahap selanjutnya adalah proses pengambilan nilai *posttest* yang mana akan diberikan perlakuan, peneliti melakukan *posttest* (nilai akhir) pada siswa kelas IV berjumlah 33 siswa. *Posttest* ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan lempar turbo setelah diberikan perlakuan yaitu bola berekor. Hasil data nilai *posttest* pada kelas IV nilai tertinggi adalah 9.12 dan nilai terendah 5.12.

Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan *statistic inferensial SPSS 25 windows*. Analisis data akan dilakukan meliputi analisis uji normalitas dan uji hipotesis. Adapun uji analisis dan uji hipotesis yang disajikan sebagai berikut :

1) Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji

normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran apabila nilai $D_{hitung} < D_{tabel}$ maka data normal, sedangkan $D_{hitung} > D_{tabel}$ maka data tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2
Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean
Tes Awal Lempar Turbo	33	4.12	8.00	205.78	6.2358
Tes Akhir Lempar Turbo	33	5.12	9.12	239.45	7.2561
Valid N (listwise)	33				

Berdasarkan tabel 4.3 data hasil statistik deskriptif hasil lempar turbo diatas menunjukkan bahwa N atau jumlah data dari setiap variabel yang valid berjumlah 33 siswa, pada hasil *pretest* menghasilkan nilai minimum sebesar 4.12, nilai maksimum sebesar 8.00, nilai sum sebesar 205.78 dengan nilai rata-rata atau mean sebesar 6.2358. Pada hasil *posttest* menghasilkan nilai minimum sebesar 5.12, nilai maksimum sebesar 9.12, nilai sum sebesar 239.45 dengan nilai rata-rata atau mean sebesar 7.2561.

Setelah memperoleh data, peneliti mengolah data dan menganalisis data temuan dengan bantuan *software SPSS version 25*. Untuk mengetahui lebih jelas tentang perbedaan rata-rata nilai antara *pretest* dan *posttest* yang mana yang diberi perlakuan berupa bola berekor dan tidak diberi perlakuan apakah data tersebut berpengaruh atau tidak yaitu dilakukan uji perbedaan rata-rata analisis *parametric independent sampel t-test* yang dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest*. Namun, sebelum melakukan uji hipotesis menggunakan *independent sampel t-test* perlu melakukan uji normalitas terlebih dahulu.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Jika berdistribusi normal maka langkah selanjutnya uji hipotesis atau uji-t. jika tidak normal, dilakukan uji non parametric. Pengambilan

kesimpulan data berdistribusi normal atau tidak dilihat dari nilai signifikansi. Apabila nilai sig > 0,05 maka data dikatakan normal, sebaliknya jika nilai sig < 0,05, maka data dinyatakan tidak normal. Uji normalitas yang digunakan peneliti yaitu uji *shapiro-wilk* dengan menguji normalitas peneliti berbantuan *software SPSS version 25* dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 3
Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tes Awal Lempar Turbo	.184	33	.006	.920	33	.019
Tes Akhir Lempar Turbo	.183	33	.007	.940	33	.068

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai uji normalitas *pretest* adalah sebesar $0,19 > 0,05$ dan *posttest* adalah sebesar $0,68 > 0,05$, berdasarkan pengambilan keputusan dalam uji normalitas shapiro-wilk. Berdasar pada nilai signifikansi pada *pretest* dan *posttest* yang telah diuji lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel berdistribusi normal.

Tabel 4. 4
Uji Hipotesis Data Pretest dan Posttest

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Tes Awal Lempar Turbo - Tes Akhir Lempar Turbo	-1.02030	.19598	.03412	-1.08980	-.95081	-29.907	32	.000

Dari hasil perhitungan menggunakan uji-t pada *pretest* dan *posttest* yang menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0.00 yang berarti bahwa nilai tersebut $0,00 < 0,05$ atau 0,00 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* siswa yang sudah dilakukan pada test lempar turbo. Berdasarkan tabel 4.5 dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Nilai signifikansi yaitu 0,00 maka nilai sig $0,00 < 0,05$ opsi tersebut dapat didukung oleh statistik. Maka kesimpulannya H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya hal ini menunjukkan bahwa bola berekor berpengaruh untuk dipakai pada saat permainan lempar turbo.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti membahas tentang pengaruh permainan bola berekor terhadap hasil lempar turbo pada siswa kelas IV SD Negeri Sepang. Tujuan pembahasan hasil penelitian untuk mengukur sudah sejauh mana tingkat keberhasilan untuk meningkatkan hasil lempar turbo. Pada saat melakukan penelitian, siswa yang hadir berjumlah 33 siswa. Desain penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design* tanpa adanya kelompok kontrol.

Penelitian telah dilaksanakan, kemampuan hasil pada saat *pretest* siswa menggunakan media permainan bola berekor, dan *posttest* tidak diberi perlakuan, hal ini dapat terlihat bahwa nilai *pretest* dan *posttest* yaitu berbeda, maka dari itu nilai *pretest* dan *posttest* yaitu berbeda, karena pada saat *pretest* diberi perlakuan terlebih dahulu kemudian pada saat *posttest* tidak diberi perlakuan, maka nilai yang didapat pada saat *pretest* dan *posttest* berbeda maka dapat disebut nilai berpengaruh.

Peneliti telah melaksanakan *pretest* untuk mengetahui hasil lemparan turbo siswa sebelum diberi perlakuan yang terlihat bahwa nilai rata-rata 6.2358 dengan nilai tertinggi 8.00 dan yang terendah 4.17. Rendahnya hasil lemparan turbo pada kondisi awal disebabkan karena siswa kurang memperhatikan penjelasan guru, dan tidak melakukan permainan terlebih dahulu, padahal permainan adalah salah satu pemanasan pada saat olahraga, olahraga disini disebut atletik lempar turbo

dengan permainan bola berekor, maka dari itu siswa tidak merasa bosan karena selalu diiringin dengan permainan, dan biasanya guru hanya menggunakan metode ceramah, materi dan membaca, maka disini peneliti menerapkan pada saat melakukan kegiatan olahraga lakukanlah pemanasan lebih dahulu atau permainan yang memadai dan mendekati pada pembelajaran olahraga. Sehingga siswa melakukan kegiatan dengan senang tanpa mengeluh.

Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan pembelajaran PJOK dengan mengacu pada program penelitian yaitu tentang atletik lempar turbo pada siswa kelas IV. Pada saat kegiatan peneliti melakukan percobaan terlebih dahulu tanpa adanya diberi perlakuan, disini peneliti memperhatikan siswa dan mengukur jarak lemparan siswa menggunakan alat meteran, kemudian peneliti mencatat hasil lemparan siswa dan saling bergantian kepada siswa lainnya. Setelah itu peneliti melakukan kegiatan lagi tetapi diberikan perlakuan yaitu bola berekor, lalu peneliti memberikan contoh kepada siswa bagaimana cara melakukan permainan bola berekor. Setelah itu siswa saling bergantian kepada siswa lainnya untuk bermain bola berekor dan peneliti mengukur jarak lemparan siswa.

Peneliti melakukan kegiatan lempar turbo ini selama satu bulan, selama satu bulan ini peneliti melakukan kegiatan 10 kali pertemuan, pertemuan awal yaitu *pretest* melakukan tanpa adanya diberi perlakuan hanya lempar turbo saja, kemudian pertemuan kedua siswa masih melakukan kegiatan lempar turbo tanpa diberi perlakuan, jadi peneliti mengambil 2 kali penilaian tetapi peneliti mengambil nilai yang tertinggi. Kemudian pertemuan akhir yaitu *posttest* siswa diberikan perlakuan berupa permainan bola berekor dan peneliti mencontohkan terlebih dahulu untuk cara bagaimana permainannya, kemudian peneliti melakukan pengambilan nilai saling bergantian kepada siswa lainnya dengan menggunakan alat meteran, pertemuan keempat yaitu masih dengan pengambilan nilai *posttest* peneliti tetap melakukan pengambilan nilai, tetapi peneliti tetap mengambil nilai siswa yang tertinggi untuk dijadikan sampel.

Dengan adanya diberikan perlakuan bola berekor siswa lebih semangat dalam melakukan kegiatan olahraga atletik lempar turbo. Maka, dengan adanya permainan bola berekor siswa semakin aktif, komunikatif dan saling bekerja sama dengan

teman-temannya, hal ini dikarenakan selama pelaksanaan siswa tersebut mengikuti dengan baik. Siswa menjadi lebih komunikatif karena adanya interaksi bertukar bagaimana cara lemparan yang baik kepada siswa lainnya, setelah diberikan perlakuan yaitu dengan posttest terdapat peningkatan nilai rata-rata yaitu berjumlah 7.2561, nilai tertinggi 9.12 dan nilai terendah 5.12. dari hasil perhitungan menggunakan uji-t yang menghasilkan nilai signifikan yaitu 0.00 yang berarti bahwa nilai tersebut $0.00 < 0,05$ atau 0.00 lebih kecil dari 0.05 maka sudah bisa dikatakan bahwa adanya peningkatan yang signifikan antara hasil pretest-posttest siswa yang telah melakukan lempar turbo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian relevan. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Sri Rizki Romadhon, dengan judul "Pengaruh Latihan Permainan Bola Berekor Terhadap Hasil Lemparan Turbo (*Kid's Javelin Throwing*) Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik di SD Negeri 20 Suangai Liat", penelitian ini dilakukan karena rendahnya hasil lemparan turbo yang belum maksimal dalam konteks atletik siswa di tingkat kabupaten. Para pelatih juga belum memahami metode latihan menggunakan bola berekor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak latihan permainan bola berekor terhadap hasil lemparan turbo (*Kid's Javelin Throwing*) pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian "pre-experimental design", yaitu *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 20 Sungailiat sebanyak 24 orang. Sampel penelitian ini juga terdiri dari 24 siswa ekstrakurikuler atletik. Pengumpulan data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai thitung sebesar 8,250, yang lebih besar dari nilai ttabel sebesar 1,714 dengan tingkat signifikansi α : 0,05. Oleh karena itu, Hipotesis Nol ditolak dan Hipotesis Alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini, yang berjudul "Pengaruh Latihan Permainan Bola Berekor terhadap Hasil Lempar Turbo (*Kid's Javelin Throwing*) pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik di SD Negeri 20 Sungailiat, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa permainan bola berekor dapat dijadikan media permainan yang efektif, yang mana permainan bola berekor ini untuk meningkatkan hasil lempar turbo yang baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini telah dikaji secara mendalam dan direncanakan dengan baik sehingga penelitian berlangsung dan pengontrolan pada *treatment* (perlakuan) hingga akhir penelitian. Sehingga tidak adanya keterbatasan penelitian pada metodologi penelitian selama penelitian berlangsung hingga dilakukannya analisis data.

