

## PENELITIAN

## 3.1 Metode Penelian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Alasan menggunakan metode kuantitatif karena penelitian ini memerlukan data dan dapat diselesaikan dengan metode kuantitatif yang dapat dikuantifikasi untuk mengartikulasikan fakta yaitu data berupa angka. Menurut penjelasan (Djollong, 2019), metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang sarat dengan nuansa angka-angka dalam teknik pengumpulan data di lapangan.

Penelitian ini menggunakan desain *Eksperiment* dengan menggunakan *Pre-Test Post-one Group Design*. Jenis penelitian yang digunakan adalah desain *Eksperiment* yakni peroleh data yang sengaja ditimbulkan. Menurut Sugiyono (2006), mendefinisikan bahwa: penelitian *Eksperiment* adalah metode penelitian yang memberikan suatu penerapan kepada satu grup yang berfungsi untuk mempengaruhi variable pelaksanaan eksperimen (Aditiany dan Pratiwi 2021).

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian menggunakan eksperimen *Pre-Test Post-Test one Group Design*. Desain ini menggunakan 1 kelompok yaitu Yang diberikan perlakuan .

Tabel 3.1

Desain

penelitian

<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)X : Perlakuan (*Treatment*)O2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

## 3.2 Waktu Dan Pelaksanaan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menjadwalkan kegiatan penelitian agar tidak terlalu melebihi waktu yang ditentukan. Penelitian diawali dengan penyusunan proposal pada bulan Oktober 2023 dan dilanjutkan dengan sidang Proposal di bulan Desember 2023. Penelitian dilanjutkan dengan melakukan pretest selama 1 pertemuan, dan dilanjutkan pada perlakuan (*Treatment*) selama 12 pertemuan dan dilanjutkan dengan *posttest* dengan selama 1

pertemuan. Dengan jadwal yang telah ditetapkan, penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Neglasari, Cikadu Kec. Situraja, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat.

### **3.3 Populasi Dan Sample Penelitian**

Menurut penelitian Ideswal dk,(2020) Populasi adalah keseluruhan dari elemen atau unit pengukuran yang menjadi subjek penelitian (Riduwan, 2002). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, baik itu barang, benda, tempat, atau keadaan waktu. Populasi yang di ambil dari penelitian ini adalah Siswa kelas V di salah satu SD Negeri di Kecamatan Situraja.

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan ciri khas yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel yang peneliti lakukan yaitu dengan menggunakan teknik pengambilan sampel Total *Sampling*, yaitu jumlah sampel sesuai dengan jumlah populasi (Kristanti dan Pangastuti 2019). Jumlah sample yang akan diambil peneliti ini yaitu berjumlah 15 siswa dari jumlah total 15 siswa kelas V SDN Neglasari.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes. Untuk mengumpulkan data, diperlukan tes awal dan tes akhir. Setelah tes awal, akan dilakukan *treatment* atau perlakuan berupa permainan tradisional kucing kucingan sebanyak 4 pertemuan per minggu, masing-masing selama 10 hingga 20 menit. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menguji keterampilan lari *sprint* 50 meter melalui latihan menggunakan permainan tradisional kucing kucingan Desain eksperimen ini didasarkan pada tiga kegiatan: (1) tes awal (*pre-test*), (2) perlakuan (*treatment*), dan (3) tes akhir (*post-test*) (Perez, 2011).

Hasil dari Pre-test dan Post-test telah diujikan untuk menguji hipotesis. Uji Prasyarat menggunakan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Dan Uji Hipotesis menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*

Nurhasan (2007) menjelaskan bahwa tes kebugaran jasmani di SD terdiri dari lima jenis tes yang dirancang untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Salah satunya adalah tes lari cepat 50 meter, yang bertujuan untuk mengukur kecepatan siswa dalam jarak tertentu berdasarkan jenis kelamin mereka. Lintasan lari 50 meter, peluit, dan jam stop diperlukan. Pelaksanaan: Penguji harus berlari secepat mungkin dengan jarak tertentu, dan waktu dicatat dalam satuan detik hingga angka tertentu di belakang koma (Kus Sutryadi 2013).

Tabel 3.2

Kriteria

penilaian test lari cepat 50 meter

Usia 10 – 12 Tahun		Skor	Kategori
PUTERA	PUTERI		
Sd-6.3"	Sd-6.7"	5	Sangat baik
6.4"-6.9"	6.8"-7.5"	4	Baik
7.0"-7.7"	7.6"-8.3"	3	Cukup
7.8"-8.8"	8.4"-9.6"	2	Kurang
8.9"-dst.	9.7"-dst.	1	Kurang sekali

(Sumber: Nurhasan,2007)

### 3.5 Prosedur penelitian

Pada tahap ini ada beberapa kegiatan yang dilakukan sebelum penelitian dimulai, yaitu mempersiapkan perijinan kepada pihak sekolah dasar dan beberapa kali berkunjung ke sekolah untuk melihat keadaan sekolah, lalu berkonsultasi mengenai jadwal penelitiannya dengan guru pamong, dan dilanjutkan dengan pelaksanaan penelitian. Setelah penelitian dilakukan, data diambil sesuai dengan hasil dari penelitian.

Tujuan: Untuk mengetahui hasil Implementasi Permainan Tradisional Kucing-kucingan Terhadap Lari *Sprint*. Alat/Fasilitas yang digunakan : pluit, stop watch, cones, format absensi, format penilaian, meteran

#### 3.5.1 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan: sampel berdiri di belakang samping cones yang sudah disediakan oleh peneliti. Sampel melakukan posisi star jongkok untuk mengawali lari *sprint* sampai di akhir tujuan dengan ditandai cones pelaksanaan pretes sebanyak 3 kali dan diambil skor tertinggi, baik saat *pre-test* (sebelum diberi *treatment*) maupun saat *post-test* (setelah diberi *treatment*). Adapun prosedur tes dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Pre-test* atau tes awal diberikan pada sampel bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sampel sebelum diberikan perlakuan, hal ini menggambarkan kemampuan anak berkaitan dengan kemampuan belajar yang dimiliki.
- Treatment* yang diberikan berupa pembelajaran Latihan lari *sprint* menggunakan permainan tradisional kucing-kucingan.

c. *Post-test* atau tes akhir dilakukan untuk mengukur sejauh mana perkembangan hasil Latihan lari *sprint* menggunakan implementasi permainan tradisional kucing kucingan pada siswa sekolah dasar SDN Neglasri

Berikut adalah langkah-langkahnya:

- 1) Sampel menempatkan posisi yang telah ditentukan.
- 2) Sampel melakukan lari *sprint* sejauh 50 meter sebanyak 3 kali pengulangan dan di ambil skor waktu terkecil,
- 3) Setelah melakukan *pre-test*, sampel diberikan treatment berupa permainan tradisional kucing kucingan.
- 4) Setelah diberi *treatment*, sampel melakukan *post-test* dengan langkah-langkah yang sama halnya seperti *pre-test*.

### 3.5.2 Program Latihan / Perlakuan

Tabel 3.3

Jadwal Latihan

No	Hari	Jam	Lokasi
1	Senin	11.00 – 13.00	SDN NEGLASARI
2	Rabu	11.00 – 13.00	SDN NEGLASARI
3	Kamis	11.00 – 13.00	SDN NEGLASARI
4	Sabtu	10.00 – 12.00	SDN NEGLASARI

Berdasarkan tabel 3.3 jadwal kegiatan penelitian, latihan mulai dari senin, rabu, kamis, dan sabtu pada pukul 11.00 – 13.00, berbeda dengan hari sabtu dimulai pukul 10.0 – 12.00 bertempat di SDN Neglasari kecamatan Situraja .

Jadwal kegiatan ini di lakukan selama 4 kali dalam seminggu dan dilakukan dalam kurun waktu kurang lebih 3 minggu. kegiatan latihan ini di lakukan untuk mengetahui peningkatan terhadap kemampuan lari *sprint* menggunakan metode talatihan menggunakan permainan tradisional


Menurut Harsono (2006) “sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu” selaras dengan yang dikemukakan oleh Sarwono (2010) “bahwa frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik 5-6 persesi latihan atau 2-4 perminggu”. 1 sesi x 4 kali perminggu = 10 kali pertemuan (minimal) 5 sesi x 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan (sedang) 5sesi x 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan


( maksimal)


Maka setelah mempertimbangkan waktu dan kondisi peneliti menggunakan frekuensi jumlah waktu ulangan latihan 4 sesi x 4 kali perminggu = 12 kali pertemuan (minimal)


Tabel 3.4

## Program Latihan

Pertemuan	Tanggal	Keterangan	Volume	Intensitas	Gambar
1	5 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai</li> <li>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</li> <li>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai.</li> </ol> <p><b>Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai pembelajaran latihan permainan tradisional kucing kucingan dengan peraturan hanya ada beberapa area yang bisa di sentuh .</li> <li>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan</li> </ol> <p><b>Penutup</b></p>	5 menit	3 set	


		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</li> <li>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</li> </ol>			
2	7 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf</li> <li>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</li> <li>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai.</li> </ol> <p><b>Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan,</li> <li>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol>	5 menit	3 set	


		<p>Siswa mendemonstrasikan mengenai pembelajaran latihan permainan tradisional kucing kucingan dengan peraturan hanya ada beberapa area yang bisa di sentuh</p> <p><b>Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</li> <li>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</li> </ol>			
3	9 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf</li> <li>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</li> <li>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</li> </ol> <p><b>Inti</b></p>	5 menit	3 set	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai pembelajaran latihan permainan tradisional kucing kucingan dengan peraturan hanya ada beberapa area yang bisa di sentuh</li> <li>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Siswa mendemonstrasikan</li> </ol> <p><b>Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</li> <li>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</li> </ol>			
4	10 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok</li> </ol>	5 menit	3 set	




		<p>kontrol dan kelompok eksperimen).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</li> <li>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</li> </ol> <p><b>Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</li> <li>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p><b>Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan</li> </ol>			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		<p>melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>4. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
5	12 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</li> <li>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</li> <li>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</li> </ol> <p><b>Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di</li> </ol>	5 menit	3 set	


		<p>sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p><b>Penutup</b></p> <p>5. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>6. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
6	13 februari 2024	<p>Pendahuluan</p> <p>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</p> <p>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</p> <p>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</p>	5 menit	3 set	

		<p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</p> <p><b>Inti</b></p> <p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p> <p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 5 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing.</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p><b>Penutup</b></p> <p>7. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>8. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p>			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti			
7	16 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</li> <li>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</li> <li>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</li> </ol> <p><b>Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</li> </ol>	10 menit	4 set	


		<p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p><b>Penutup</b></p> <p>9. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>10. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
8	17 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</p> <p>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</p> <p>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</p> <p><b>Inti</b></p>	10 menit	4 set	

		<p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p> <p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p><b>Penutup</b></p> <p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>3. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

9	19 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</li> <li>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</li> <li>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</li> </ol> <p><b>Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 3 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</li> <li>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan</li> </ol>	10 menit	4 set	
---	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	-------	-------------------------------------------------------------------------------------



		<p>kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p><b>Penutup</b></p> <p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>3. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
10	21 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</p> <p>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</p> <p>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</p> <p><b>Inti</b></p> <p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p>	10 menit	4 set	

		<p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing.</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>4. Siswa mendemonstrasikan</p> <p style="text-align: center;"><b>Penutup</b></p> <p>11. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>12. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
11	23 februari 2024	<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</p> <p>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</p>	10 menit	4 set	

		<p>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</p> <p><b>Inti</b></p> <p>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</p> <p>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p><b>Penutup</b></p> <p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p>			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		<p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
12	24 februari 2024	<p><b>Pendaluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membariskan siswa menjadi 2 shaf sesuai kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen).</li> <li>2. Dibuka dengan salam dan menanyakan kabar.</li> <li>3. Melanjutkan dengan membaca do'a yang dipimpin oleh seorang siswa.</li> <li>4. Peneliti menjelaskan gambaran kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai</li> </ol> <p><b>Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membimbing siswa untuk pemanasan.</li> <li>2. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan mengenai latihan Menggunakan Permainan tradisional dengan peraturan hanya ada beberapa area yang boleh di sentuh, dan dalam</li> </ol>	10 menit	4 set	

		<p>waktu 1 menit semuanya harus sudah tersentuh / pernah menjadi kucing</p> <p>3. Peneliti mengajak siswa berdiskusi berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa mendemonstrasikan</p> <p><b>Penutup</b></p> <p>1. Peneliti mengajak siswa berkumpul dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peneliti membariskan siswa dalam bentuk lingkaran untuk melakukan pendinginan.</p> <p>3. Tutup kegiatan dengan berdo'a yang dipimpin oleh peneliti</p>			
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Berdasarkan tabel di atas 3.4 proglam Latihan di lakukan sebanyak 12 kali pertemuan, setiap dilakukan treatmen sample diwajibkan untuk melakukan pemanasan dan pendinginan .

### 3.6 Pengolahan dan Analisis Data

Pada tahap ini data yang diperoleh pada langkah ini adalah data kuantitatif dari tes awal dan tes akhir, yang kemudian diolah sebelum ditarik kesimpulan dari data yang diolah, yang didasarkan pada penelitian.

Ketika data diperoleh, analisis dilakukan, dan analisis data didasarkan pada hasil data. Ketika data diperoleh melalui cara kuantitatif, data statistik digunakan. Menurut Noeng Muhadjir (1998), analisis data digunakan untuk mencari dan mencatat secara sistematis hasil observasi, wawancara, dan informasi lainnya guna meningkatkan pemahaman peneliti terhadap kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai sumber bagi orang lain (Mustaqim, 2018). Informasi yang diperoleh dari temuan penelitian kuantitatif (dalam bentuk angka).

Rata-rata *pre-test* dan *post-test* ditentukan setelah data *pre-test* dan *post-test* dikumpulkan. Untuk eksperimen, dilakukan perhitungan dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Setelah itu, N gain dihitung untuk mengetahui hasil lari *sprint* melalui implementasi permainan tradisional terhadap kemampuan lari pada anak Sekolah Dasar.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus uji normalitas dan uji homogenitas, *paired sample t-test*, rumus ini bertujuan untuk mengetahui hasil keefektifan penelitian yang dilakukan. (Susilowati dkk., 2021). Dan untuk perhitungan Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi NORMAL atau TIDAK NORMAL. Dan untuk perhitungan Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh bersifat HOMOGEN atau TIDAK HOMOGEN (Qurnia Sari dkk, 2017).

Adapun rumus tersebut adalah:

### 3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil tes awal dari kelompok eksperimen berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas ini dilakukan untuk menentukan jenis statistik yang akan dipakai untuk analisa selanjutnya. Hal ini ditentukan untuk menentukan uji statistik yang akan dilakukan analisa data selanjutnya. Penelitian ini menggunakan kriteria pengujian dengan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) yang didasarkan pada *P-value*. Dengan hipotesis yang diuji adalah sebagai berikut ini Nilai sig > 0.05, kesimpulannya data berdistribusi NORMA, Nilai sig < 0.05, kesimpulannya data berdistribusi TIDAK NORMAL.

Untuk melakukan uji normalitas dapat dilakukan tahap-tahap berikut ini;

- a) Buka aplikasi SPSS 20 *for windows*.
- b) Buat menu *variable*, klik di bagian *variable view*
- c) Isi nama variable dibagian "*name*"
- d) Kolom pertama diberi nama *pretest*, dan kolom yang kedua dengan nama *posttest*.
- e) Masukkan data kedalam baris yang disesuaikan
  - (1) Klik *ANALYZE* pilih *DESCRIPTEV STATISTICS*, lalu Klik *EKPLORE*.
  - (2) Setelah itu pindahkan 2 data atas ke *DEPENDENT LIST*, dan Klik *PLOTS* yang ada di samping.
  - (3) Lalu ceklis bagian *NORMALITY* setelah itu Klik OK

### 3.6.2 Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas dan diketahui bahwa data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas. Pengujian tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah varians kedua kelompok sama atau berbeda.

Nilai sig > 0.05, kesimpulannya data bersifat HOMOGEN.

Nilai sig < 0.05, kesimpulannya data bersifat TIDAK HOMOGEN.

### **3.6.3 Paired Sample t-Test**

Jika nilai sig > 0.05 maka  $H_1$  DITOLAK  $H_0$  DITERIMA, kesimpulannya tidak terdapat hasil/pengaruh.

Jika nilai sig < 0.05 maka  $H_1$  DITERIMA  $H_0$  DITOLAK, kesimpulannya terdapat hasil/pengaruh

menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 20 t-test adalah teknik analisis statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak.

Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel dan
- 2) Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel.

Uji t dalam penelitian ini ada dua, yaitu paired sample test (df n-1) dan independent sample test (df n-2). Apabila nilai t hitung < dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung > besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima (Ananda & Fadhli, 2018)