

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain penelitian

Peneliti menggunakan metode *pre-eksperimen* dalam penelitian ini. Metode pre-eksperimen adalah metode yang digunakan tanpa adanya kelompok kontrol. Pada tahapan awal penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan pengetahuan awal tentang suatu perlakuan. Menurut Hastjarjo (2019), penelitian eksperimen melibatkan manipulasi variabel independen, pengendalian variabel luar, dan pengukuran efek variabel independen pada variabel dependen. Menurut Asrin (2022), penelitian eksperimen dilaksanakan dengan sengaja memberi perlakuan khusus kepada subjek penelitian untuk menghasilkan suatu kejadian atau kondisi yang akan diteliti untuk mengetahui dampaknya.

Desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah desain *pre-test* dan *post-test* (*one-group pretest-posttest design*). Desain ini bertujuan guna mengevaluasi perubahan sebelum dan setelah pemberian suatu perlakuan tertentu. William dan Hita, (2019) menjelaskan bahwa dalam One-Group Pretest-Posttest Design, variabel terikat diukur sebagai satu kelompok sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian suatu perlakuan.

Berikut ini adalah gambaran desainnya:

Tabel 3. 1 One Grup Pretest-Posttest

| <i>Pretest</i> | Treatment | Posttest |
|----------------|-----------|----------------|
| O ₁ | X | O ₂ |

Keterangan:

O₁ : *Pretest*

X : Permainan tradisional Gobak Sodor, Engklek, Lompat Tali dan Bakiak

O₂ : *Posttest*

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ialah semua siswa kelas III sejumlah 53 siswa yang berada di SDN KERTAMUKTI 01, salah satu Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Bekasi. Pemilihan partisipan sekolah tersebut karena terdapat permasalahan yang penting untuk tindak lanjut dalam proses pembelajaran.

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Sugiyono dalam andini (2014, hlm. 80) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang mencakup subjek atau objek yang memiliki karakteristik ataupun kualitas tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti, dari mana kesimpulan bisa diambil.

Populasi dalam penelitian ini ialah semua siswa kelas III, yang sejumlah 53 murid, yang bersekolah di SDN KERTAMUKTI 01 Bekasi.

3.3.2 Sampel

Adnyana (2021) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian atau representasi dari populasi yang memiliki ciri-cirinya. Seorang peneliti harus memahami secara menyeluruh tentang teknik sampling, baik dalam menentukan jumlah maupun dalam memilih sampel yang tepat.

Dalam penelitian ini, satu kelas III B di SDN KERTAMUKTI 01 digunakan sebagai sampel. Melalui teknik *random sampling*, dipilih 28 siswa dari kelas III B tersebut.

3.4 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian ialah alat bantu ukur yang dipakai guna mendapatkan dan menghimpun data penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis supaya mendapatkan hasil dari penelitian yang sedang dijalankan. Menurut Muqorrobin, (2010) instrumen penelitian, yang merupakan alat bantu untuk mengumpulkan data, bisa berupa berbagai sarana yang diwujudkan dalam bentuk objek konkret, seperti kuesioner, checklist, panduan wawancara, lembar observasi, atau panduan penilaian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes.

Menurut Sudrajat, (2019) Tes merupakan suatu perangkat, prosedur, atau serangkaian kegiatan yang dimanfaatkan untuk memperoleh contoh perilaku individu yang mencerminkan kemampuannya dalam suatu bidang pembelajaran khusus.

Instrumen dalam penelitian ini mengacu pada Nurhasan (2013) dalam Yudatama (2021) modul TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) yang ditujukan untuk anak-anak usia 6-9 tahun. sebagai berikut:

1. Lari/*Sprint* 30 meter

Sprint atau lari cepat digunakan untuk menilai seberapa cepat siswa, baik putra maupun putri, dapat menempuh jarak 30 meter. Informasi lebih lanjut tentang penilaian dapat ditemukan pada Tabel 3.2 di bawah.

Tabel 3. 2 Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

| NO | PUTRA | PUTRI | NILAI |
|----|-----------------|-----------------|-------|
| 1 | sd- 5,5 detik | sd- 5,8 detik | 5 |
| 2 | 5,6 – 6,1 detik | 5,9 – 6,6 detik | 4 |
| 3 | 6,2 – 6,9 detik | 6,7 – 7,8 detik | 3 |
| 4 | 7,0 – 8,6 detik | 7,9 – 9,2 detik | 2 |
| 5 | 8,7 detik – dst | 9,3 detik - dst | 1 |

2. Gantung siku tekuk/ *Pull-Up* 30 detik

Pull-Up dipakai guna mengevaluasi kekuatan otot lengan dan bahu. Penilaian terhadap kemampuan siku tekuk saat gantung dapat ditemukan dalam tabel 3.3 di bawah ini.

Tabel 3. 3 Penilaian Gantung Siku Tekuk/*Pull-Up* 30 detik TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

| NO | PUTRA | PUTRI | NILAI |
|----|------------------|------------------|-------|
| 1 | 40 detik ke atas | 33 detik ke atas | 5 |
| 2 | 22 – 39 detik | 18 – 32 detik | 4 |
| 3 | 9 – 21 detik | 9 – 17 detik | 3 |
| 4 | 3 – 8 detik | 3 – 8 detik | 2 |
| 5 | 0 - 2 detik | 0 - 2 detik | 1 |

3. Baring duduk/*Sit Up* 30 detik

Baring duduk atau *sit-up* dilakukan dalam posisi baring duduk untuk mengevaluasi kekuatan dan ketahanan otot perut. Anak-anak dalam kelompok usia 6-9 tahun melakukan gerakan ini selama 30 detik dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan.

Tabel 3. 4 Penilaian Baring duduk/Sit Up 30 detik TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

| NO | PUTRA | PUTRI | NILAI |
|----|------------|------------|-------|
| 1 | 17 ke atas | 17 ke atas | 5 |
| 2 | 13 – 16 | 11 – 14 | 4 |
| 3 | 7 – 12 | 4 – 10 | 3 |
| 4 | 2 – 6 | 2 – 3 | 2 |
| 5 | 0 - 1 | 0 - 1 | 1 |

4. Loncat tegak/ *Vertical Jump*

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengevaluasi kemampuan eksplosif otot tungkai, dengan kriteria penilaian yang tercantum dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3.4 Penilaian Loncat tegak/ *Vertical Jump* TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

| NO | PUTRA | PUTRI | NILAI |
|----|-------------|-------------|-------|
| 1 | 38 ke atas | 38 ke atas | 5 |
| 2 | 30 – 37 | 29 – 37 | 4 |
| 3 | 22 – 29 | 22 – 28 | 3 |
| 4 | 13 – 21 | 13 – 21 | 2 |
| 5 | Di bawah 13 | Di bawah 13 | 1 |

5. Lari 600 meter

Tujuan dari lari jarak sedang adalah untuk mengevaluasi daya tahan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah. Pada rentang usia 6-9 tahun, jarak yang ditempuh adalah 600 meter, dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

Tabel 3. 5 Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak Usia 6-9 Tahun

| NO | PUTRA | PUTRI | NILAI |
|----|---------------|---------------|-------|
| 1 | sd- 2'39" | sd- 2'53" | 5 |
| 2 | 2'40" – 3'00" | 2'54" – 3'23" | 4 |
| 3 | 3'01" – 3'45" | 3'24" – 4'08" | 3 |
| 4 | 3'46" – 4'48" | 4'00" – 5'30" | 2 |
| 5 | 4'49" – dst | 5'04" - dst | 1 |

Tabel 3. 6 Formulis Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

| No | Jenis Tes | Hasil | Nilai | Keterangan |
|----|---|------------|-------|------------|
| 1 | Lari 30 meter |detik | | |
| 2 | Gantung Siku Tekuk 30 detik |detik | | |
| 3 | Baring Duduk 30 detik |kali | | |
| 4 | Loncat Tegak a. Tinggi raihan: cm b. Loncatan I cm c. Loncatan II cm d. Loncatan III cm |cm | | |
| 5 | Lari 600 meter |menit | | |
| 6 | Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5) | | | |
| 7 | Klasifikasi | | | |

Tabel 3. 7 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|----|--------------|--------------------|
| 1 | 22 - 25 | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18 - 21 | Baik (B) |
| 3 | 14 - 17 | Sedang (S) |
| 4 | 10 - 13 | Kurang (K) |
| 5 | 5 - 9 | Kurang Sekali (KS) |

3.5 Prosedur Penelitian

Kegiatan dalam penelitian ini dilakukan dalam 3 tahapan diantaranya: tahap persiapan, tahap pelaksanaan serta tahap penyelesaian.

1. Tahapan persiapan

Sebelum dilakukannya penelitian tentunya meminta izin kepada pihak sekolah. Setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah selanjutnya melakukan observasi lebih dalam untuk menentukan sampel penelitian, menentukan jadwal dan membuat rancangan pelaksanaan pembelajaran.

2. Tahapan pelaksanaan

Pada tahap ini melakukan *pretest*, perlakuan dan *posttest*. Berikut tahapan pelaksanaan:

a. Tes Awal (*pretest*)

Tes awal diberikan untuk mengevaluasi ketrampilan awal siswa sebelum dimulainya pembelajaran permainan tradisional. Tes yang akan dilaksanakan mencakup Sprint 30 meter, *Pull-Up* selama 30 detik, *Sit-Up* selama 30 detik, lompat tegak, serta Lari 600 meter. Peneliti akan mencatat hasil ketrampilan awal siswa.

b. Perlakuan/stimulus

Perlakuan/stimulus sebagai upaya meningkatkan kemampuan motorik dasar siswa pada tes awal, dilakukan perlakuan menggunakan permainan tradisional. Permainan tradisional yang digunakan termasuk gobak sodor, engklek, lompat tali, dan egrang. Uji coba perlakuan dilakukan selama 8 sesi pertemuan, dengan siswa dibagi menjadi beberapa kelompok beranggotakan empat hingga lima siswa. Tiap kelompok bertanding untuk menyelesaikan tugas ataupun rintangan dalam permainan tradisional dengan batasan waktu 10 menit. Peran peneliti adalah sebagai pengatur dan pengawas untuk memastikan jalannya permainan sesuai harapan. Sebelum memulai setiap permainan, peneliti memberikan penjelasan kepada siswa mengenai aturan dan cara bermainnya.

c. Tes Akhir (*posttes*)

Tes akhir dilakukan untuk mengetahui perengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik dasar, tes yang digunakan sama dengan tes awal.

3. Tahap Penyelesaian

Setelah tahap pengumpulan data selesai, data tersebut akan diolah untuk kemudian dievaluasi. Dari hasil evaluasi tersebut, akan diambil kesimpulan apakah perlakuan yang telah dilakukan memiliki dampak signifikan atau tidak.

3.6 Teknik Analisis Data

Penulis menggunakan analisis data untuk memproses hasil pengumpulan data yang telah dilakukan. Penentuan teknik analisis data harus disesuaikan dengan karakteristik masalah, desain penelitian, eksperimen, dan jenis data yang terkumpul. Proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan tahapan analisis yang berurutan sebagai berikut.

3.6.1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistika deskriptif ialah suatu teknik analisis data yang dimanfaatkan untuk menguraikan atau menjelaskan data yang terhimpun tanpa membuat kesimpulan umum. Melalui statistika deskriptif, akan dijabarkan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* siswa, jika keseluruhan rata-rata siswa sudah diketahui maka akan dideskripsikan sedemikian rupa. Adapun langkah pada statistik deskriptif dalam SPSS versi 25 adalah:

1. Klik *Analyze > Descriptive Statistics > Descriptives*.
2. Pilih Variabel, pindahkan variabel yang ingin dianalisis ke dalam kotak variabel.
3. Pengaturan tambahan, klik *Options* untuk memilih *statistik* tambahan seperti *mean, minimum, maksimum, range, standar deviasi, dll*.
4. Tampilkan hasil, klik OK untuk menampilkan hasil analisis.

3.6.2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis normal atau tidak. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang sudah diolah. Pengujian dibantu dengan program SPSS versi 25 IBM. Dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* kalau $\text{sig} > 0,05$ sampel berdistribusi normal, sebaliknya kalau $\text{sig} < 0,05$ sampel tidak berdistribusi normal. Adapun langkah uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut:

1. Klik *Analyze > Descriptive Statistics > Explore*.
2. Pilih Variabel, pindahkan variabel yang hendak diuji normalitasnya ke dalam kotak *Dependent List*.
3. Klik tombol *Plots*, centang *Normality plots with tests*, lalu klik *Continue*.
4. Klik OK untuk menampilkan hasil uji normalitas.

Uji *Shapiro-Wilk* lebih cocok untuk sampel kecil < 50 . Sedangkan uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk sampel besar > 50 .

3.6.3. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas di samping memeriksa distribusi data yang akan dievaluasi, diperlukan untuk memastikan bahwa populasi yang membentuk sampel adalah homogen. Jika data *pretest* dan *posttest* dengan nilai $\text{sig} > 0,05$ data mempunyai variansi yang homogen serta nilai $\text{sig} < 0,05$ data tidak mempunyai

variansi yang homogen (tidak sama). Adapun langkah untuk uji homogenitas menggunakan SPSS versi 25, yaitu:

1. Klik *Analyze - One-Way ANOVA*, klik tombol *Options*.
2. Centang *Homogeneity of Variance Test*, pastikan kotak *Homogeneity of variance test* dicentang. Klik *Continu*.
3. Klik OK untuk menjalankan uji homogenitas.

3.6.4. Uji T (*Paired-Samples T Test*)

Uji statistic t diterapkan untuk mengevaluasi pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Proses ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Kriteria pengujian ini mengikuti aturan bahwa kalau nilai signifikansi (sig) $< 0,05$, maka hipotesis dapat diterima, sedangkan kalau nilai $\text{sig} > 0,05$, maka hipotesis akan ditolak. Pengujian t bertujuan untuk menetapkan apakah terdapat dampak yang signifikan pada pilihan probabilitas. Sebagai contoh, uji t dapat diterapkan untuk menilai pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan dasar motorik siswa. Tahapan untuk menentukan nilai T adalah sebagai berikut:

1. Klik menu *Analyze* di toolbar SPSS.
2. Klik *Compare Means*, lalu pilih *Paired-Samples T Test*.
3. Pindahkan pasangan variabel yang ingin dibandingkan ke kotak *Paired Variables*.
4. Klik OK untuk menjalankan uji t berpasangan

3.6.5. Uji Regresi Linear Sederhana

Pengujian regresi linear sederhana melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen, dengan tujuan untuk mengevaluasi korelasi antara keduanya dan menentukan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun langkah perhitungan regresi linear menggunakan SPSS versi 25, adalah:

1. Klik menu *Analyze > Regression > Linear*.
2. Pilih Variabel Dependen ke kotak *Dependent*.
3. Pilih Variabel Independen ke kotak *Independent*.
4. Klik OK untuk menjalankan uji regresi linear sederhana.

Setelah uji regresi linear di jalankan adapun output yang berisi beberapa bagian. Pada output *Model Summary*, R korelasi antara variabel independen dan dependen, *R Square* proporsi variabelitas dalam variabel dependen yang bisa dijelaskan pada variabel independen, *Adjusted R Square* menyesuaikan untuk jumlah prediktor dalam model, *Std. Error of the Estimate* kesalahan dalam standar estimasi. Sedangkan pada output ANOVA, *F-value* jika model regresi signifikan lebih baik dalam memprediksi variabel dependen dibandingkan model tanpa prediktor, jika nilai sig < 0.05 model regresi secara signifikan memprediksi variabel dependen.

3.6.6. Uji N-Gain

Uji N-Gain dipakai guna mengukur efektivitas peningkatan hasil belajar siswa setelah dilakukannya perlakuan. N-Gain dihitung menggunakan rumus.

$$N - Gain = \frac{\text{skor postes} - \text{skor pretes}}{\text{skor maksimal} - \text{skor pretes}}$$

Untuk menghitung N-Gain hitung skor pretes dan postes, tentukan skor maksimal biasanya nilai tertinggi yang dicapai dalam tes tersebut, hitung N-Gain dengan mencari rata-rata setiap siswa sesuai rumus diatas. Nilai N-Gain kemudian dapat diinterpretasikan sebagai berikut.

Tabel 3. 8 Kriteria N-Gain

| Persentase nilai N-Gain | Kriteria |
|-------------------------|----------|
| $g > 0,70$ | Tinggi |
| $0,30 < g < 0,70$ | Sedang |
| $g < 0,30$ | Rendah |

Adapun langkah-langkah untuk menentukan nilai N-Gain memakai Excel, yaitu:

1. Masukkan data pretest dan posttest ke dalam kolom A dan B, serta nilai maksimum ke sel D1
2. Masukkan rumus lalu klik sel C2, seret kebawah hingga semua baris dengan data yang sudah terisi.
3. Tentukan nilai yang sudah ada masuk ke kriteria N-Gain.