BAB III
METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pembelajaran lari ABC terhadap kemampuan dasar lari sprint siswa sekolah dasar kelas IV. Berdasarkan tujuan di atas, maka diperlukan data berupa skor yang menunjukkan tingkat penguasaan keterampilan siswa sebagai hasil dari penerapan pembelajaran tersebut. Dalam penelitian ini penerapan pembelajaran lari ABC adalah faktor yang mempengaruhi terhadap kemampuan gerak dasar lari sprint siswa sekolah dasar oleh karenanya perolehan skor kemampuan gerak dasar lari jarak pendek dapat diobservasi dan dianalisis berdasarkan hasil tes setelah mendapatkan perlakuan.

Berdasarkan tujuan dan permasalahan di atas, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu suatu metode yang memberikan manipulasi serta kontrol terhadap variabel-variabel yang diteliti. Maksudnya adalah untuk memperoleh bukti-bukti yang meyakinkan dari variabel-variabel tersebut.

Dalam desain penelitian eksperimen terdapat kelompok yang disebut kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang sengaja dipengaruhi oleh variabel-variabel tertentu misalnya diberi latihan. Disamping itu ada pula kelompok kontrol, yaitu kelompok yang tidak dipengaruhi oleh variabel-variabel tersebut, misalnya tidak diberi latihan yang sama. Adanya kelompok kontrol dimaksud sebagai pembanding hingga manakah terjadi perubahan akibat variabel-variabel eksperimen itu.

Peneliti memanipulasi satu variabel atau lebih dan menentukan apakah manipulasi ini menyebabkan suatu hasil. Berdasarkan pendapat di atas, penelitian eksperimen adalah penelitian yang paling meyakinkan tentang variabel yang diteliti, karena dalam penelitian eksperimen peneliti memberikan perhatian serta kontrol penuh terhadap variabel yang dimanipulasi.

Agar penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka penulis menganggap perlu menetapkan hal-hal sebagai berikut:

1. Membagi sampel penelitian ke dalam dua kelompok yaitu kelompok A yang dberikan perlakuan pembelajaran lari ABC, dan Kelompok B yang tidak diberikan pembelajaran lari ABC.
2. Memberikan perhatian yang sama terhadap masing-masing kelompok sampel dalam hal lama waktu pembelajaran dan standar dan jumlah pertemuan.
3. Menggunakan alat ukur yang baik dan tepat untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.
4. Melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat berpengaruh negatif (misalnya kehadiran) terhadap hasil penelitian, sehingga menyimpang dari tujuan yang diharapkan.

1. Lokasi Penelitian

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran berlangsung selama `12 kali pertemuan, termasuk dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir, Menurut Nurhasan (2011, hlm. 18), waktu penelitian dilakukan selama proses pembelajaran pendidikan jasmani selama 1 bulan sebanyak 12 pertemuan.

. pembelajaran untuk kelompok A, yaitu kelompok yang diberi perlakuan lari ABC dan, sedangkan kelompok B, yaitu kelompok yang tidak diberi perlakuan dengan pembelajaran lari abc, Dalam pemberian perlakuaan disesuaikan dengan jadwal pembelajaran pendidikan jasmani kelas IV pada hari senin, selasa dan rabu mulai pukul 07.30 Wib. Jadi pelaksanaan pembelajaran dilakukan seminggu 3 kali dengan dasar pertimbangan waktu belajar siswa yang efektif. Pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di lapangan sekolah SDN Tespong Raya Kota Sukabumi.

2. Populasi

Mengenai masalah populasi ini, Sudjana (2001, hlm. 6) berpendapat bahwa “Populasi itu adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hal menghitung

atau pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya“.

Sedangkan Riduwan (2004, hlm. 55) mengungkapkan bahwa: ”Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.” Berdasarkan pengertian di atas, maka populasi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV (empat) yang terdiri dari kelas A dan B, sebanyak siswa 80 dari populasi. Dari pengertian tersebut populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dengan jumlah 80 siswa, di SDN Tespong Raya Kota Sukabumi.

3. Sampel

Teknik pengambilan sample atau teknik sampling adalah suatu cara mengambil sampel yang *representatif* dari populasi. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya. Sejalan dengan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui penerapan lari ABC terhadap kemampuan dasar lari jarak pendek siswa SDN Tespong Raya Kota Sukabumi, maka untuk menghindari adanya distorsi hasil penelitian, pengambilan sampel akan dilaksanakan memakai teknik *purposive sampling.* Hal ini dilakukan karena perlakuan yang diberikan dimaksudkan untuk dapat meningkatkan kemampuan dasar lari sprint dengan sampel yang memiliki motorik tinggi dan rendah

Arikunto (1996, hlm. 107) mengemukakan bahwa untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya bila subjeknya besar, dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis mengambil sampel sebanyak 50% dari jumlah populasi, sehingga didapat sebuah

sampel penelitian yang berjumlah 40 orang. Untuk lebih jelasnya penyebaran sampel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

tabel 3.1
Jumlah siswa yang dijadikan sampel

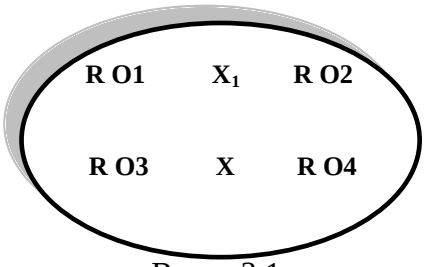
No	Kelas	Jumlah Siswa	Proporsi	Sampel
1	IV A	40 orang	50%	20 orang
2	IV B	40 orang	50%	20 orang
	Jumlah	80 orang	Jumlah	40 orang

Sumber: Sekolah Dasar Negeri Tespong Raya Kota Sukabumi

B. Desain penelitian dan langkah-langkah penelitian

Sudjana (1994, hlm. 8) menjelaskan bahwa: ”Di dalam penelitian, untuk keperluan desain, variabel bebas dinamakan ”faktor” dan nilai-nilai atau klasifikasi-klasifikasi dari sebuah faktor dinamakan ”taraf faktor”.” Faktor dalam penelitian ini ada satu, yaitu faktor daya tahan kardio vaskuler.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut penulis menggunakan desain eksperimen yaitu *pretest-postest control group design*. Mengenai design ini, Sugiyono (2012, hlm. 112) menggambarkan sebagai berikut:



Bagan 3.1

Desain Penelitian Pretest-Postest Control Group Design

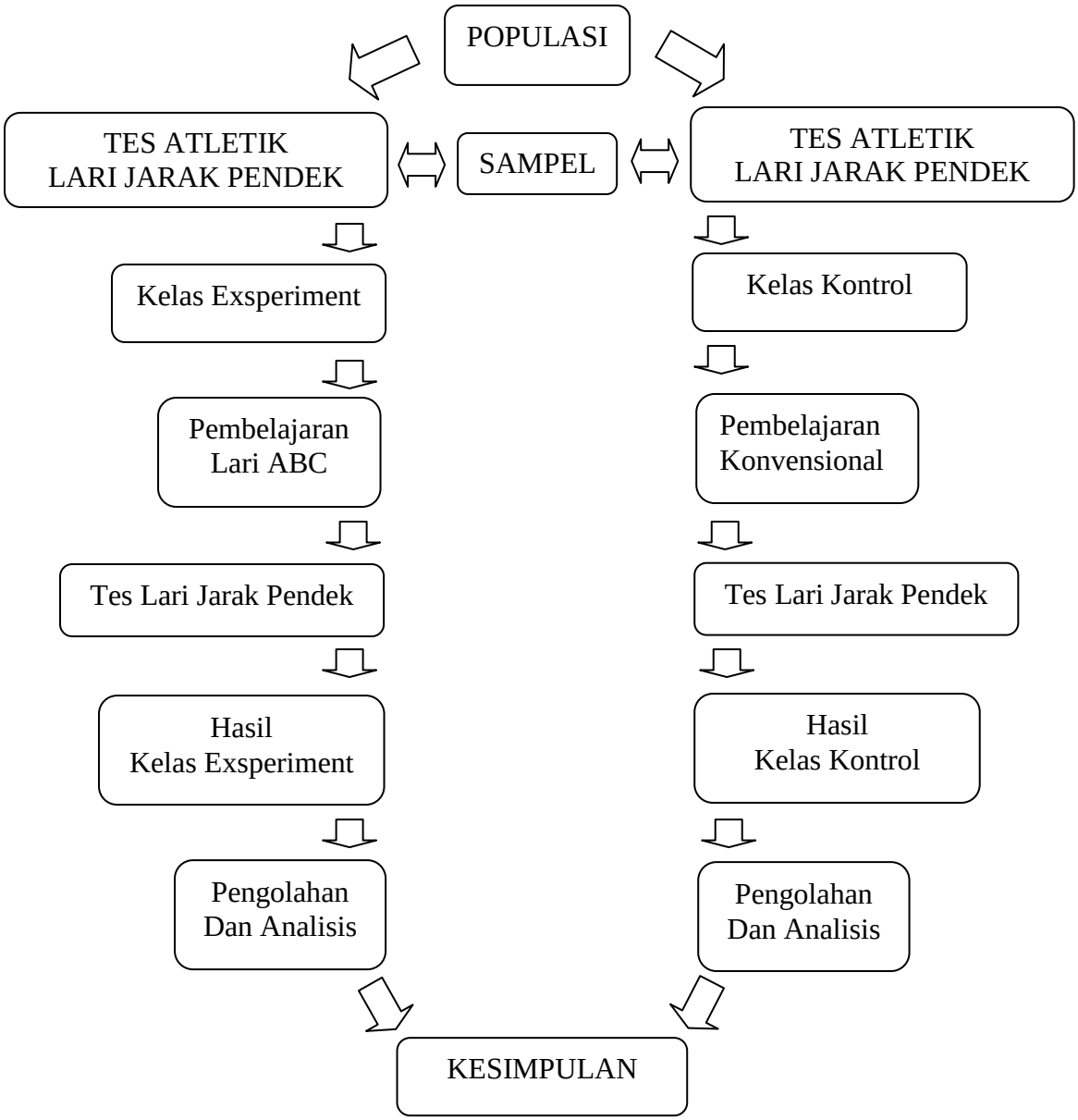
(Sugiyono, 2012: 112)

Keterangan:

R	: Kelompok eksperimen dan kontrol
O1&O3	: Tes Awal (Pre-test)
O2	: Tes Akhir (Post-test) kelompok eksperimen
O4	: Tes Akhir (Post-test) kelompok kontrol
X1	: Treatment Kel Eksperimen
X2	: Treatment Kel Kontrol

Dari desain yang telah dikemukakan di atas, tes dilakukan dua kali O1 dan O3 sebagai tes awal dan sesudah diberikan perlakuan dilakukan O2 dan O4 sebagai tes akhir.

Adapun alur penelitian yang penulis buat untuk pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:



Bagan 3.2
Alur penelitian

a. Populasi. Yang menjadi populasi dalam penelitian siswa SDN Tespong Raya Kota Sukabumi Kelas IV.
b. Sampel yang diambil kelas IV A dan B tiap kelas berjumlah 40 diambil secara purposive sampling yang diambil dari masing-masing kelas sebanyak 20 siswa.
c. Tes awal lari sprint untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum diberikan manipulasi atau perlakuan.
d. Setelah diperoleh data hasil tes lari jarak pendek maka siswa kelas IV melakukan *aktivitas Lari ABC.*
e. Setelah data diperoleh dari tes awal dan tes akhir, kemudian data di hitung dan dianalisis berdasarkan perhitungan statistik.
f. Setelah hasil penghitungan data di analisis dapat ditarik menjadi kesimpulan.

C. Instrumen penelitian

Dalam mengumpulkan data dari suatu sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen dan teknik pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik Observasi. Observasi merupakan alat ukur yang digunakan bila obyak penelitian bersifat perilaku manusia, proses kerja, gejala alam, responden tidak terlalu besar. Sudjana (2001, hlm. 109) menjelaskan tentang observasi sebagai alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkah laku individu ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati baik dalam situasi yang sebenernya maupun dalam situasi buatan.

Penelitian dalam tindakan melakukan penelitiannya alat observasi berupa lembar panduan observasi yang sebelumnya sudah ditentukan peneliti. Observasi yang akan dilaksanakan berupa tes awal sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir setelah diberikan perlakuan. Ada tiga jenis menurut Sudjana (2001, hlm. 122) “observasi secara langsung, observasi dengan alat peraga, dan observasi partisipasi”. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan penelitian secara langsung untuk mengamati penelitianya secara langsung pada saat proses kegiatan pembelajaran berlangsung.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrument atau alat ukur yang sudah ada, di buat oleh Setiawan (2014, hlm. 28). Untuk mempertegas penilaian keterampilan gerak dasar lari sprint peneliti mengambil tolak ukur keterampilan dari beberapa para ahli dari mulai start, mempertahankan gerakan lari, sampai finish.

Kisi-kisi penilaian yang digunakan sesuai dengan penjelasan yang sudah dipaparkan sebagai berikut:

1. Awalan mulai start.

Cara start menurut Hendrayana (2007, hlm. 53-54). Pada saat "bersedia" sprinter telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal. Siap sprinter bergerak ke posisi start secara optimal. Pada saat "ya" pelari meninggalkan start block dan melakukan langkah lari :

a. "Bersedia" pelari mengambil posisi start di atas balok start. Kedua lengan selebar bahu, kedua tangan berada dibelakang garis start, jari jari dan ibu jari membentuk huruf "*v*" , kedua tangan ditempatkan nempel ditanah.
b. "Siap" pinggul ke atas dan ke depan sudut lutut tungkai depan 80-90 derajat. Lutut tungkai belakang sudut 110 sampai 130 derajat.
c. "ya" tungkai depan diluruskan dengan serentak dan tungkai belakang digerakan lurus ke depan. Kedua lengan digerakkan dengan kuat untuk mengimbangi gerakan yang sangat kuat dari kedua tungkai.

2. Gerak lari

Dalam berlari dibagi menjadi beberapa tahapan Pertama tahap topang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong. Kedua tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan (recovery). Tahap topang bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Sifat-sifat teknisnya mendarat pada telapak kaki, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortasi, kaki ayun dipercepat, pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi

horisontal. Phase layang bertujuan untuk memaksimalkan doronganke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kakiyang efektif saat menyentuh tanah. Sifat-sifat teknisnya lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas, lutut kaki topang bengkok dalam phase pemulihan, ayunan lengan aktif namun relaks, berikutnya kaki topang bergerak ke belakang.

3. Finish

Pada saat akan memasuki finis menurut Muniasari (2008, hlm. 16) :

a. Tetap berlari dan menambah kecepatan.
b. Tidak merubah irama lari.
c. Mencondongkan dada kedepan, ayunkan kedua tangan ke bawah kebelakang.
d. Pada saat memasuki finis mendahulukan dada.

4. **Kisi-Kisi Instrumen Penelitian**

Tabel 3.2
Kriteria Penilaian Keterampilan

Gerak dasar lari ABC Tes	Nilai Tes Awal		Jumlah
	0	**1**	
1. Start			
a. "Bersedia" pelari mengambil posisi start di atas balok start. Kedua lengan selebar bahu, kedua tangan berada dibelakang garis start, jari jari dan ibu jari membentuk huruf v , kedua tangan ditempatkan nempel ditanah,			**1**
b. Lutut kaki belakang nempel di			**1**

tanah			
c. “Siap” pinggul ke atas dan ke depan sudut lutut tungkai depan 80-90 derajat. Lutut tungkai belakang sudut 110 sampai 130 derajat.			**1**
d. Pada saat ”ya” pelari menghentakan dan berlari meninggalkan balok start.			**1**
Jumla skor kriteria start			**4**
2. Gerak lari			
a. Topang depan dengan meperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan			**1**
b. Ayunan tangan cepat serta ada dorongan ke depan			**1**
c. phase melayang dengan lutut paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal			**1**
d. phase pemulihan, ayunan lengan aktif namun relaks, berikutnya kaki topang bergerak ke belakang.dengan mempertahankan kecepatan			**1**
Jumla skor			**4**
3. Finish			
a. Tetap berlari mempertahankan			**1**

kecepatan			
b. Tidak merubah irama lari.			**1**
c. Mencondongkan dada kedepan, ayunkan kedua tangan ke bawah kebelakang.			**1**
d. Pada saat memasuki finish mendahulukan dada, kecepatan stabil atau bertambah,			**1**
Jumlah Skor			**4**
JUMLAH TOTAL SKOR			**12**

5. Kriteria penilaian

Dalam kriteria penilaian peniliti mengambil dari kisi-kisi penilaian yang diungkapkan peneliti dalam beberapa aspek yang dinilai dari gerakan start, mempertahankan gerakan lari, sampai finish. Seperti yang dijelaskan sebagai berikut:

A. Start

1. Beri nilai 4 apabila dalam 4 kategori dapat dilakukan dengan baik
2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
4. Beri nilai 1 apabila dalam 3 kategori tidak dapat dilakukan
5. Beri nilai 0 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan.

B. Mempertahankan gerakan lari

1. Beri nilai 4 apabila dalam 4 kategori dapat dilakukan dengan baik
2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
4. Beri nilai 1 apabila dalam 3 kategori tidak dapat dilakukan
5. Beri nilai 0 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan.

C. Finish

1. Beri nilai 4 apabila dalam 4 kategori dapat dilakukan dengan baik
2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
4. Beri nilai 1 apabila dalam 3 kategori tidak dapat dilakukan
5. Beri nilai 0 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan

6. Kategori penyekoran

Peneliti menentukan kategori penyekoran sebagai berikut: kategori dari setiap gerakan yang dilakukan oleh responden peneliti akan menilai dari setiap gerakan-gerakan dengan angka (4) = sangat baik, (3) = baik, (2) = cukup baik, (1) = kurang baik.

7. Nilai validitas dan nilai reabilitas

Menurut Setiawan (2014, hlm. 30) Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas, maka di tarik kesimpulan bahwa instrumen telah memenuhi syarat reliabilitas dan hasil yang diperoleh dari penelitian nanti akan mempunyai taraf kepercayaan yang baik.