

BAB III

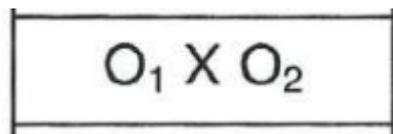
METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan ialah pre-eksperimental dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian eksperimen. Di dalam penelitian Pre-eksperimental ada perlakuan (treatment) yang diberikan kepada kelompok-kelompok tertentu. Dengan rancangan eksperimen berbentuk *one group pre test post test*. Menurut Sugiyono (2013) adalah “hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan”. Tujuan dari eksperimen ini yaitu membuktikan terdapat peningkatan gerak dasar atletik dengan permainan “*kids athletics*” pada anak tunagrahita.

3.2 Desain Penelitian

Penulis menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Dalam desain ini, pengukuran terhadap sampel dilakukan sebelum diberi perlakuan (treatment) dan setelah diberi perlakuan.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian
Sumber: (Sugiyono, 2013)

Keterangan :

O₁ : Tes Awal kemampuan gerak dasar atletik (berlari, melompat, dan melempar)

X : Treatment permainan *kids athletics*

O₂ : Tes Akhir kemampuan gerak dasar atletik (berlari, melompat, dan melempar).

3.3 Partisipan

- a. Siswa yang terlibat dalam penelitian ini merupakan siswa dan siswi

Miftah Ar-Romza, 2024

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Melalui Permainan “Kids Athletics” Pada Anak Tunagrahita

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tunagrahita ringan SPLB C YPLB Cipaganti Kota Bandung yang berjumlah 4 orang siswa yang terdiri dari 2 orang siswa dan 2 orang siswi. Beserta guru yang terlibat dalam penelitian ini adalah guru wali kelas. Kegiatan penelitian ini tentunya memerlukan tempat sebagai sarana tempat untuk melakukan penelitian yang akan digunakan sebagai bahan untuk memperoleh data yang diperlukan. Penelitian ini bertempat di SPLB C YPLB Cipaganti Kota Bandung yang bertempat di Jl. Hegar Asih No. 1-3, Cipaganti, Kec. Coblong, Kota Bandung Prov. Jawa Barat. Tempat penelitian ini dipilih dengan berbagai pertimbangan sebagai berikut :

- Tempat yang sesuai dengan kondisi dan masalah yang dimiliki oleh peneliti
- Pihak dari SPLB C YPLB Cipaganti Kota Bandung mengizinkan peneliti untuk diadakan penelitian di sekolah tersebut.

b. Mahasiswa

Mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini diantaranya adalah satu orang mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO). Dasar pertimbangan pemilihan partisipan dalam penelitian ini adalah karena yang bersangkutan paham dan mengerti mengenai prosedur dalam melakukan penelitian ini baik itu dalam hal pengukuran serta memberikan perlakuan dan penilaian kepada sample, atas dasar itulah peneliti mengikut sertakan partisipan tersebut agar dapat membantu dan melancarkan jalannya penelitian ini.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono. (2013, hlm. 80). Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMPLB cipaganti dengan kriteria tunagrahita ringan yang berjumlah 15 siswa dengan jumlah 3 rombongan belajar.

3.4.2 Sampel

Sugiyono. (2013, hlm. 81) menyatakan bahwa: "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. ." Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diperlakukan untuk populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*. Menurut Sugiyono. (2013, p. 85) menyatakan: "*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu." Berdasarkan hasil asesmen perkembangan peserta didik jenjang SMPLB pada tahun pelajaran 2023/2024 menunjukkan hasil bahwa pada tiga rombongan belajar menghasilkan sebuah hasil yang kurang baik. Namun pada satu rombongan belajar ada 2 siswa yang memiliki kemampuan diatas hasil siswa sekelasnya.

Adapun berdasarkan hasil asesmen non akademik yang telah dilaksanakan oleh guru kelas pada saat sebelum pembelajaran semester satu dimulai, asesmen ini digunakan sebagai acuan untuk perlakuan pembelajaran olahraga sesuai dengan kemampuan dan ketidak mampuan yang peserta didik tunjukkan pada saat asesmen dilaksanakan. Berikut ialah hasil asesmen motorik kasar ditunjukan pada data dibawah:

Tabel 3. 1
Hasil Asesmen siswa

No	Nama	Hasil asesmen
1	Ark	Pada area motoric kasar peserta didik belum mampu 1. Lari biasa lurus ke arah kiri kanan, berbelok-belok 2. Berbaring dan berguling ke arah kanan/kiri 3. Menangkap bola kecil 4. Menangkap bola besar 5. Mendorong dan menarik beban 6. Melompat dengan dua kaki 7. Melompat dengan satu kaki
2	Adh	Pada area motoric kasar peserta didik belum mampu

Miftah Ar-Romza, 2024

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Melalui Permainan "Kids Athletics" Pada Anak Tunagrahita

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari biasa menghadap bawah 2. Berbaring dan berguling ke kiri 3. Menangkap bola kecil
3	Rzk	<p>Pada area motoric kasar peserta didik belum mampu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari biasa menghadap objek sekitar 2. Berbaring dan berguling kanan kiri
4	Pho	<p>Pada area motoric kasar peserta didik belum mampu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari biasa lurus ke arah kiri kanan, berbelok-belok 2. Berbaring dan berguling ke arah kanan/kiri 3. Menangkap bola kecil 4. Mendorong dan menarik beban 5. Melompat dengan satu kaki

Dengan hasil asesment tersebut memberikan data bahwa 2 siswa masih kesulitan dalam gerak dasarnya sedangkan 2 siswa sudah mampu tapi masih ada hambatan, dipilihnya sampel tersebut karena menurut Baihaqi (2005) (dalam Ardha, 2017) bahwa “dukungan teman sebaya banyak membantu atau memberikan keuntungan kepada anak-anak yang memiliki problem sosial dan problem keluarga, dapat membantu memperbaiki iklim sekolah, serta memberikan pelatihan keterampilan sosial”.

3.5 Program Perlakuan

Program perlakuan merupakan rencana atau rancangan yang telah ada dalam buku *kids athletics*. Pada penelitian ini, peneliti menerapkan pembelajaran atletik melalui buku *kids athletics* yang telah disesuaikan untuk anak berkebutuhan khusus tunagrahita dalam bentuk sederhana.

Perlakuan atau treatment ini dilakukan dengan sebanyak 12 kali pertemuan dan pelaksanaannya tiga kali seminggu yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Sabtu selama 4 minggu. Hal ini didasarkan kepada pendapat Bompa (1999) dan Astrand (2003) (dalam Kurnia, 2016) bahwa:

Apabila aktivitas jasmani atau olahraga memenuhi prinsip-prinsip latihan, misalnya jalan selama 30-60 menit dengan beban latihan ringan dan sedang

serta dilakukan tiga sampai lima kali perminggu kegiatan tersebut akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

Dengan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani maka akan meningkatkan jumlah waktu aktif berlatih atau intensitas belajar lebih lama dalam pendidikan jasmani dan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sebagai hasil belajar. Pada penelitian ini, peneliti menerapkan pembelajaran atletik melalui buku *kids athletics* yang telah dimodifikasi untuk anak berkebutuhan khusus siswa/i tunagrahita ringan dalam bentuk permainan.

Sebagaimana dijelaskan Tarigan (2009, hlm. 18-19) (dalam Kurnia, 2016) tentang rumusan FITT.

Agar pendidikan jasmani dan olahraga memberikan dampak yang positif pada anak sekolah dapat menggunakan FITT yang berarti: F = Frekuensi latihan 3-5 kali/perminggu, I = Intensitas ringan dan sedang dengan zona denyut nadi latihan (Target Heart Range) : $50\%-70\% \times (220-\text{usia})$; T = Type = Tipe yaitu jenis olahraga yang dilakukan bersifat aerobik, antara lain jalan, jogging, lari, poco-poco, dansa, bermacam-macam senam seperti senam kesegaran jasmani, senam osteoporosis, senam taici, dan sejenisnya, gerak jalan dan lain sebagainya.

Menurut Sadjoto 1995, hlm. 48 (dalam Kurnia, 2016), menjelaskan bahwa latihan 3 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Oleh karena itu peneliti melakukannya 3x dalam seminggu. berikut uraian pelaksanaan:

1. Pembuka

Dalam kegiatan pendahuluan, kegiatannya yaitu peneliti menyampaikan salam, menyampaikan materi pembelajaran, memotivasi siswa dan melakukan pemanasan.

2. Kegiatan inti

Dalam kegiatan inti, kegiatannya yaitu proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan pendekatan bermain. Pendekatan bermain yang digunakan yaitu permainan *kids athletics* kegiatan ini dilakukan siswa dengan memperoleh kesenangan dan kepuasan dari aktivitas yang dilakukan.

3. Penutup

Dalam kegiatan penutup, kegiatannya yaitu pendinginan, Melakukan peregangan pada akhir test dan memberikan evaluasi dan apresiasi terhadap hasil kerja siswa.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah sarana penelitian untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan dalam suatu penelitian. “Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti.” (Sugiyono, 2013, hlm. 92). Instrumen penelitian pada tes ini menggunakan 3 metode Tes Lari 20 meter (Modifikasi), Tes Ketepatan Lemparan Keranjang (Akurasi) dan Standing Broad Jump. (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kemendikbud, 2008). Adapun prosedur pelaksanaan instrumen sebagai berikut:

3.4.1 Tes lari 20 meter (Modifikasi)



Gambar 3. 2 Tes lari 20 meter (Modifikasi)

Sumber: <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/test-fase.php?id=1>

- Tujuan: Untuk mengetahui kecepatan berlari siswa.
- Peralatan: Alat Tulis, Lintasan lurus yang rata dan tidak licin., bendera kecil, Kapur, dan Formulir tes.

Prosedur pelaksanaan tes:

1. Persiapan tes:

- a) Menyediakan Lintasan lurus dengan permukaan yang rata dan tidak licin minimal 25 meter.
- b) Menyediakan peralatan yang akan dipergunakan untuk melakukan tes.
- c) Siswa melakukan pemanasan.

2. Pelaksanaan tes:

- a) Siswa bersiap dan berdiri di belakang garis start.
- b) Petugas start (tester) memberi aba-aba “awas” dan "ya", sekaligus mengangkat bendera kecil.
- c) Tester menghitung waktu dengan menghidupkan stopwatch saat melihat

Miftah Ar-Romza, 2024

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Melalui Permainan “Kids Athletics” Pada Anak Tunagrahita

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- bendera kecil diangkat/ dikibarkan oleh petugas start (tester).
- d) Tester menghentikan stopwatch saat pelari masuk garis finish.
- e) Tester mencatat Waktu tempuh yang dilakukan siswa.

3. Pengambilan skor:

- a) Tester tes merekam dan mencatat waktu tempuh peserta saat berlari 20m.
- b) Waktu tempuh dicatat sampai dua angka dibelakang koma.

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen lari 20 meter sebesar 0.548 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai r hitung > rtabel dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.537 (reliabilitas sedang).

3.4.2 Tes Ketepatan Lemparan Keranjang (Akurasi)



Gambar 3. 3 Tes Ketepatan Lemparan Keranjang (Akurasi)

Sumber: <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/test-fase.php?id=1>

- Tujuan: Untuk mengukur tingkat akurasi/ketepatan dalam melempar.
- Peralatan: Alat Tulis, Bola tenis sebanyak 10 buah, keranjang dengan diameter 30 cm dan tinggi minimal 50 cm, dan Formulir tes.

Prosedur pelaksanaan tes:

1. Persiapan tes:
 - a) Menyediakan tempat tes dengan permukaan yang rata dan tidak licin.
 - b) Meletakkan keranjang di Lantai sejauh 2 m dari titik lemparan
 - c) Menyediakan peralatan yang akan dipergunakan untuk melakukan tes.
2. Pelaksanaan tes:
 - a) Siswa berdiri di belakang titik/garis lempar yang telah diberi tanda berjarak 2 m dari keranjang sambil memegang bola tenis.
 - b) Siswa memulai lemparan dengan aba-aba mulai dari tester.
 - c) Siswa melempar bola dari bawah (ayunan lengan bawah) menggunakan

Miftah Ar-Romza, 2024

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Melalui Permainan "Kids Athletics" Pada Anak Tunagrahita

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

satu tangan ke keranjang. Lemparan dilakukan sebanyak 10 (sepuluh) kali.

3. Pengambilan skor:

- a) Tester tes mempersilahkan peserta berdiri pada tempat yang telah diberi tanda berjarak 2 m dari keranjang sambil memegang bola tenis.
- b) Tester tes mempersilahkan peserta melakukan lemparan sebanyak 10 (sepuluh) kali setelah diberi aba-aba “mulai”.
- c) Tester tes menghitung dan mencatat hasil lemparan yang masuk ke dalam keranjang.
- d) Nilai yang diperoleh siswa adalah hasil lemparan yang masuk ke dalam keranjang.

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes ketepatan lemparan keranjang sebesar 0.389 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.566 (reliabilitas sedang).

3.4.3 *Standing Broad Jump*.



Gambar 3. 4 *Standing Broad Jump*

Sumber: <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/test-fase.php?id=1>

- Tujuan: Untuk mengukur power tungkai ke arah depan.
- Peralatan: Alat Tulis, Tempat tes dengan permukaan yang rata dan tidak licin., meteran, Masking tape atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas, Masking tape, sticker, Marker atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda hasil lompatan, dan Formulir tes.

Prosedur pelaksanaan tes:

1. Persiapan tes:

Miftah Ar-Romza, 2024

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Melalui Permainan “Kids Athletics” Pada Anak Tunagrahita

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a) Menyediakan tempat tes dengan permukaan yang rata dan tidak licin.
 - b) Menyediakan peralatan yang akan dipergunakan untuk melakukan tes.
 - c) Siswa melakukan pemanasan.
2. Pelaksanaan tes:
- a) Siswa berdiri di belakang garis batas awal loncatan, kaki dibuka selebar bahu dengan posisi sejajar, lutut ditekuk, tangan di belakang badan.
 - b) Ayun tangan ke depan dan ke belakang untuk mendapatkan momentum, setelah mendapatkan momentum melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersamaan.
 - c) Beri tanda bekas pendaratan pada bagian kaki/ tubuh yang terdekat dengan garis batas awal loncatan.
 - d) Lompatan tidak dihitung jika siswa kehilangan keseimbangan dan jatuh ke belakang anggota badan selain kaki menyentuh area di belakang kaki.
 - e) Siswa melakukan 2 kali percobaan loncatan.
3. Pengambilan skor:
- a) Tester tes memberi tanda hasil loncatan yang paling dekat dengan garis batas awal loncatan (bagian belakang kaki).
 - b) Tester tes mengukur jarak hasil loncatan dari tanda hasil loncatan ke garis batas awal loncatan.
 - c) Tester tes mencatat hasil loncatan.
 - d) Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak loncatan terjauh yang diperoleh dari 2 kali tes.

Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen standing broad jump sebesar 0.622 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.522 (reliabilitas sedang).

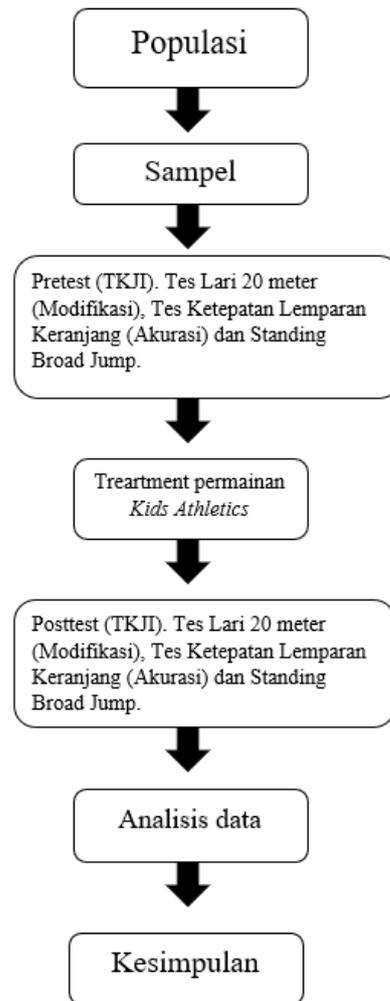
3.7 Prosedur Penelitian

Pemberian program pembelajaran pada sampel dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan selama 5 minggu dan 2 kali pertemuan untuk melakukan pre tes dan post test. Adapun alur penelitian sebagai berikut

Miftah Ar-Romza, 2024

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Melalui Permainan "Kids Athletics" Pada Anak Tunagrahita

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Gambar 3. 5 Prosedur Penelitian

Berdasarkan langkah-langkah penelitian yang penulis susun dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Merumuskan masalah dan tujuan penelitian
2. Menentukan sekolah yang dijadikan tempat pelaksanaan penelitian
3. Menghubungi tempat sekolah yang akan dijadikan tempat pelaksanaan penelitian
4. Membuat ijin penelitian
5. Menentukan populasi dan sampel penelitian
6. Memberikan pretest menggunakan instrumen tes TKSI (Lari, Lempar, dan Lompat)
7. Memberikan perlakuan atau treatment
8. Memberikan posttest menggunakan instrumen tes TKSI (Lari, Lempar, dan Lompat)

Miftah Ar-Romza, 2024

Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Melalui Permainan “Kids Athletics” Pada Anak Tunagrahita

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lompat)

9. Mengolah data dan menganalisis data hasil pretest dan posttest
10. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data untuk menjawab permasalahan penelitian

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara untuk mencari makna dari sebuah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti data yang di peroleh dari tes awal dan tes akhir merupakan skor mentah, maka dari data tersebut harus di olah dan di analisis berdasarkan penghitungan statistic dengan bantuan software SPSS

3.8.1 Uji normalitas

Penilaian terhadap normalitas sampel dilakukan dengan menguji sebaran data yang akan dianalisis. Metode perhitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan rumus *Shapiro Wilk* dengan memanfaatkan program aplikasi IBM SPSS Statistics 29 for Windows. “Kriteria penentuan normalitas adalah apabila nilai Sig > 0,05, maka data dianggap memiliki distribusi normal; sebaliknya, jika nilai Sig < 0,05, maka data dianggap tidak memiliki distribusi normal”, Muhammad Ikhwan Zein, 2018:36 (dalam Suryanti, 2020).

3.8.2 Uji Homogenitas

Selain menguji sebaran nilai yang akan dianalisis, uji homogenitas diperlukan untuk memastikan bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t berpasangan dengan menggunakan rumus *Shapiro Wilk* dalam kotak Paired Samples T-Test, dengan dukungan dari program aplikasi IBM SPSS Statistics 22 for Windows. “Kriteria hasil uji adalah jika nilai p = 0,00 atau dapat disimpulkan nilai p < 0,05” Muhammad Ikhwan Zein, 2018:36 (dalam Suryanti, 2020).

3.8.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan berdasarkan data skor pretest dan posttest. “Metode uji hipotesis ini menggunakan uji-t, dengan

persyaratan bahwa data harus memiliki distribusi normal; jika tidak, data dapat diubah terlebih dahulu, dan setelah transformasi data memiliki distribusi normal, barulah dapat dilakukan uji-t” Muhammad Ikhwan Zein, 2018:36 (dalam Suryanti, 2020).

Teknik analisis data untuk menganalisis data pra eksperimen dengan model pretest-posttest design menggunakan uji-t (t-test). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t, khususnya menggunakan one sample T-Test dengan aplikasi IBM SPSS Statistics 29 for Windows. Langkah-langkahnya melibatkan memasukkan data, melakukan uji normalitas data, mengklik ok, dan melihat hasilnya. Selanjutnya, uji-t dilakukan dengan memilih *analyze*→*compare means*→*paired sample t*. Jika nilai Sig. (2-tailed) atau $p < 0,05$ didapatkan dalam perhitungan, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara *kids athletics* terhadap kemampuan gerak dasar atletik anak tunagrahita. Untuk menentukan presentase peningkatan setelah pemberian, penghitungan presentase peningkatan dapat dilakukan menggunakan rumus tertentu Sutrisno Hadi, 2004: 31 (dalam Mum Tazah, 2020).