

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Pada dasarnya metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Suatu hasil dari penelitian harus diuji melalui metode yang diterapkan. Sehingga dari penerapan metode akan diketahui apakah tujuan penelitian berhasil atau gagal. Seperti yang dijelaskan oleh Sudjana (2005, hlm. 25) bahwa “Metode penelitian merupakan rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi”. Hal ini diperkuat dengan adanya teori dari para ahli yang mengemukakan metode sebagai suatu cara untuk mengetahui pencapaian tujuan penelitian kita, yang diungkapkan oleh Surakahmad (1990) yang dikutip dari Darsono (2011, hlm. 52), sebagai berikut:

Metode adalah suatu cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara ini dipergunakan setelah penyelidikan, perhitungkan kewajarannya, ditinjau dari tujuan penelitian serta dari situasi penelitian.

Dalam suatu penelitian terdapat banyaknya metode penelitian yang berbeda satu sama lain. Hal ini dipengaruhi oleh tujuan hingga rumusan masalah yang akan diteliti. Maka perlu adanya perbandingan lurus antara rumusan masalah yang hendak diteliti dengan metode penelitian yang digunakan. Ada beberapa jenis metode penelitian yang sering digunakan, metode tersebut adalah metode historis, deskriptif dan eksperimen.

Dalam hal ini penulis memilih menggunakan metode penelitian eksperimen, karena pada dasarnya metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari hasil penelitian melalui treatment (perlakuan)

tertentu. Maka dari itu diteliti pengaruh permainan tradisional terhadap kerjasama dan kemampuan fisik pada siswa sekolah dasar.

Sugiyono (2010, hlm. 56), menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian langsung yang dilakukan terhadap suatu objek untuk menentukan pengaruh suatu variabel terhadap variabel tertentu dengan pengontrolan yang ketat. Hal tersebut diperkuat oleh oleh Arikunto (2002, hlm. 4) yang menerangkan bahwa:

Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.

Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa eksperimen adalah suatu penelitian secara langsung untuk mendapatkan informasi atau jawaban dari objek dengan perlakuan (*treatment*) tertentu yang diberikan pada objek tersebut.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010, hlm. 61) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sehingga variabel penelitian yang dimaksud adalah suatu sifat yang akan diteliti dan digunakan untuk menarik kesimpulan.

Variabel dalam penelitian ini adalah:

a) Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini berupa kerjasama dan kemampuan fisik. Dimana variabel terikat dalam penelitian ini ada dua yaitu:

Y_1 : Kerjasama.

Y_2 : Kemampuan fisik

b) Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini berupa permainan tradisional yang terdiri dari Bebenangan, Boy-boyan, Gobak sodor, Bancakan.

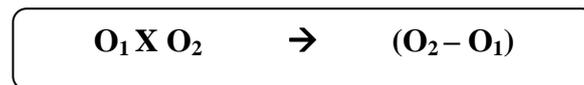
Thaufiq Rahman , 2014

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK
PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

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

C. Desain dan Prosedur Penelitian

Sugiyono (2008, hlm. 3) mengemukakan “metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Dalam konsep desain ini adanya *pretest* atau tes awal sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, lalu hasil dari tes awal tersebut menjadi penilaian awal dalam memberikan perlakuan hingga menjadi test akhir. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1

(Sumber Sugiyono dalam buku metode penelitian: 2010, hlm. 75)

Keterangan :

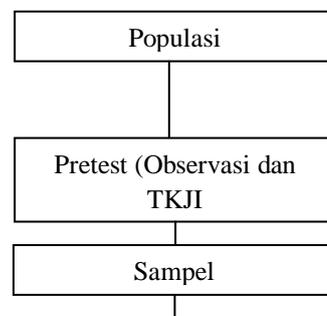
O_1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O_2 : Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

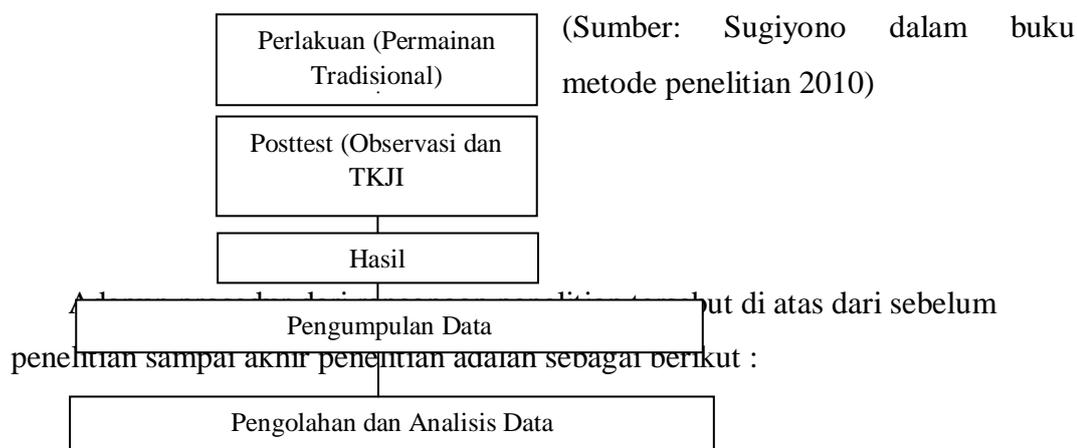
X : Perlakuan

$(O_2 - O_1)$: Pengaruh perlakuan terhadap kerjasama dan kemampuan fisik

Berdasarkan desain di atas, dalam penelitian ini penulis menggambarkan rancangan atau langkah-langkah penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.2



- a) Merumuskan masalah dan tujuan penelitian.
- b) Menentukan tempat yang akan dijadikan tempat pelaksanaan penelitian.
- c) Menghubungi pihak sekolah yang akan jadi objek penelitian
- d) Membuat surat izin penelitian.
- e) Menentukan sampel penelitian.
- f) Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

2. Tahapan II

- a) Memberikan *pretest* pada sampel penelitian untuk mengetahui keadaan awal.
- b) Memberikan perlakuan pada sampel penelitian yaitu dengan menerapkan permainan tradisional
- c) Memberikan *post test* pada sampel penelitian untuk mengetahui apakah ada peningkatan kerjasama dan kemampuan fisik setelah diberikan perlakuan.

3. Tahapan III

- a) Mengolah dan menganalisis data hasil *post test*.
- b) Menganalisis hasil penelitian.
- c) Menarik kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data untuk menjawab permasalahan penelitian.

D. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

- a) Tempat Penelitian : SDN Gempol Sari Bandung
- b) Waktu Penelitian : Mei 2014 - Juni 2014
- c) Intensitas pertemuan : 3 kali dalam seminggu
- d) Jumlah pertemuan : 14 kali pertemuan

Pelaksanaan penelitian dilakukan 3 kali dalam seminggu, sesuai dengan pendapat Juliantine, dkk (2007, hlm. 3.5) mengatakan bahwa “Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu”. Oleh sebab itu peneliti melakukan pertemuan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan penelitian ini dilakukan selama 14 kali pertemuan didalam dan diluar jam pelajaran penjas.

E. Populasi dan Sampel

Untuk mendapatkan data dalam suatu penelitian diperlukan sumber data dan informasi yang disebut populasi. Mengenai populasi dijelaskan oleh Sugiyono (2010, hlm. 117) “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“. Lebih lanjut Arikunto (1998, hlm. 115), menjelaskan bahwa: “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Adapun populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar Negeri Gempol Sari Bandung yang berjumlah 30 orang.

Dalam suatu penelitian, populasi bisa merupakan kumpulan individu atau objek dengan sifat-sifat umumnya. Sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel penelitian. Hal ini diperkuat oleh pengertian sampel menurut Sugiyono (2012, hlm. 81) bahwa:

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut.

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

Berkaitan dengan ini Arikunto (1992, hlm. 107), mengatakan bahwa : “Untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Mengacu pada pendapat Arikunto jadi didalam penelitian ini penulis mengambil sampel secara keseluruhan dari jumlah siswa putra dan putri sebanyak 30 orang.

Tabel 3.1
Prosentase Populasi dan Sampel

POPULASI	SAMPEL	PROSENTASE
Siswa putra dan putri kelas V SDN Gempol Sari Bandung	30 orang	100%

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian diperlukan sebagai alat untuk mengumpulkan data. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2012, hlm. 148) “Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka diperlukan sebuah alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian”.

Sedangkan Arikunto (2006, hlm. 136) mengatakan bahwa:

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi untuk mengukur nilai-nilai kerjasama dan tes kebugaran jasmani Indonesia. Tujuannya yaitu untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa peningkatan kerjasama dan kemampuan fisik dalam permainan tradisional setelah diberikan perlakuan.

1. Observasi kerjasama

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

Dalam proses pengumpulan data untuk mengukur nilai-nilai kerjasama siswa, peneliti menggunakan teknik observasi. Teknik observasi dilakukan di awal dan di akhir penelitian. Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiono (2012, hlm. 203) mengatakan bahwa:

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Yang terpenting dalam teknik pengamatan dengan menggunakan observasi adalah pengamatan dan ingatan.

Sedangkan menurut Arikunto (2006, hlm. 133) mengatakan bahwa :

Didalam pengertian psikologi, observasi atau yang disebut pula dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Jadi mengobservasi dapat dilakukan melalui pengelihatan, penciuman, pendengaran, peraba dan pengecap. Apa yang dikatakan ini sebenarnya adalah pengamatan langsung. Di dalam artian peneliti observasi dapat dilakukan dengan tes, kuesioner, rekaman, gambar, rekaman suara.

Dalam melakukan observasi, peneliti hanya berperan sebagai guru atau pemberi *treatment*. Sedangkan yang menjadi pengobservasi (observer) yaitu guru pendidikan jasmani yang berada di sekolah tersebut, tetapi tidak terlibat langsung dalam aktivitas pembelajaran di lapangan. Observer hanya berperan sebagai seseorang pengamat perilaku kerjasama siswa dalam permainan tradisional, dan tidak terlibat dalam kegiatan pembelajaran yang berlangsung.

Karena observer merupakan guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut, sehingga guru sudah mengenal dan memahami masing-masing siswa yang melakukan kegiatan pembelajaran tersebut. Terdapat beberapa pengertian kerjasama yang disampaikan para ahli, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat lembar observasi. Seperti menurut Zainuddin, dalam (website(Al-Bantany-112.Blogspot.com/2009/11/kumpulan-teori kerjasama.html)) bahwa:

Kerjasama merupakan kepedulian satu orang atau satu pihak dengan orang atau pihak lain yang tercermin dalam suatu kegiatan yang menguntungkan semua pihak dengan prinsip saling percaya, menghargai dan adanya norma yang mengatur seluruh anggota

Sedangkan Davis (2006, hlm. 1) dalam website (Dewi, <http://indikator.kerjasama.com>, diakses tanggal 5 maret 2014) mengatakan bahwa: kerjasama adalah keterlibatan mental dan emosional orang di dalam situasi kelompok yang mendorong mereka untuk memberikan kontribusi dan tanggung jawab dalam mencapai tujuan kelompok.

Selanjutnya H. Kusnadi (2009) dalam situs <http://id.shoovng.com/1943506-pengertian-kerja-sama> menjelaskan bahwa Kerjasama adalah dua orang atau lebih untuk melakukan aktivitas bersama yang dilakukan secara terpadu yang diarahkan kepada suatu target atau tujuan tertentu.

Kemudian Suherman (2001, hlm. 86) menyebutkan unsur penting dalam kerjasama adalah :

- a) Mengikuti aturan
- b) Membantu teman yang belum bisa
- c) Ingin semua bermain dan berhasil
- d) Memotivasi orang lain
- e) Bekerja keras menerapkan *skill*
- f) Hormat terhadap orang lain
- g) Mengendalikan tempramen
- h) Memperhatikan orang lain
- i) Kerjasama meraih tujuan
- j) Menerima pendapat orang lain
- k) Bermain secara terkendali

Dari pendapat para ahli yang telah dijelaskan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa kerjasama merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh satu orang dengan pihak lain untuk mencapai tujuan bersama. Selanjutnya peneliti ingin mengambil beberapa indikator yang telah disebutkan oleh para ahli yang nantinya akan digunakan dalam observasi untuk mengukur nilai-nilai kerjasama siswa, dan beberapa indikator yang akan digunakan dalam observasi diantaranya:

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

- a) Mengikuti aturan
- b) Membantu teman yang belum bisa
- c) Memotivasi orang lain
- d) Hormat terhadap orang lain
- e) Menerima pendapat orang lain
- f) Bermain secara terkendali
- g) Memperhatikan perasaan orang lain
- h) Kerjasama meraih tujuan

Penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengukur nilai kerjasama siswa dalam aktivitas permainan tradisional. Instrumen yang digunakan yaitu berupa lembar observasi. Indikator dari nilai kerjasama diambil dari beberapa pendapat para ahli yang dipaparkan pada tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2

Kisi-Kisi Instrumen Kerjasama

Definisi Konsep	Definisi Operasional	Indikator
<p>1. Kerjasama merupakan kepedulian satu orang atau satu pihak dengan orang atau pihak lain yang tercermin dalam suatu kegiatan yang menguntungkan semua pihak dengan prinsip saling percaya, menghargai dan adanya norma yang mengatur seluruh anggota. (Zainuddin, (website(Al-Bantany-112.Blogspot.com/2009/11/kumpulan-teori kerjasama.html))</p> <p>2. Davis (2006:1) berpendapat bahwa kerjasama adalah keterlibatan mental dan emosional orang di dalam situasi kelompok yang mendorong mereka untuk memberikan kontribusi dan tanggung jawab dalam mencapai tujuan kelompok. (Dewi, http://indikator.kerjasama.com,</p>	<p>Kerjasama merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh satu orang dengan pihak lain untuk mencapai tujuan bersama</p>	<p>1. Mengikuti aturan</p> <p>2. Membantu teman yang belum bisa</p> <p>3. Memotivasi orang lain</p> <p>4. Hormat terhadap orang lain</p> <p>5. Menerima pendapat orang lain</p> <p>6. Bermain secara terkendali</p>

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

<p><u>diakses tanggal 5 maret 2014)</u></p> <p>3. H. Kusnadi (2009) dalam situs http://id.shoovng.com/1943506-pengertian-kerja-sama menjelaskan bahwa Kerjasama adalah dua orang atau lebih untuk melakukan aktivitas bersama yang dilakukan secara terpadu yang diarahkan kepada suatu target atau tujuan tertentu</p> <p>4. Suherman (2001:86) menyebutkan unsur penting dalam kerjasama adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengikuti aturan 2) Membantu teman yang belum bisa 3) Ingin semua bermain dan berhasil 4) Memotivasi orang lain 5) Bekerja keras menerapkan <i>skill</i> 6) Hormat terhadap orang lain 7) Mengendalikan tempramen 8) Memperhatikan orang lain 9) Kerjasama meraih tujuan 10) Menerima pendapat orang lain 11) Bermain secara terkendali 		<p>7. Memperhatikan perasaan orang lain</p> <p>8. Kerjasama meraih tujuan</p>
--	--	---

Berdasarkan pendapat diatas, maka setelah kisi-kisi dibuat lalu di jabarkan ke dalam beberapa sub indikator. Hal ini dilakukan agar observer lebih mudah untuk memberikan penilaian terhadap nilai kerjasama siswa. Sehingga diharapkan dengan menggunakan lembar observasi ini, hasil yang ingin diperoleh dengan menggunakan beberapa indikator yang telah dijabarkan lebih dapat dipercaya dan sistematis.

Penilaian yang dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yaitu dengan menggunakan daftar cek (checklist). Menurut Nursalim dan Eko (2011, hlm. 65-86) “Agar data yang dikumpulkan melalui observasi ini dicatat dengan sebaik-baiknya, maka diperlukan pedoman observasi”. Pada lembar observasi, **Thaufiq Rahman , 2014**
PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

observer mengisi tanda *checklist* pada kolom-kolom nilai yang terdapat dalam lembar observasi. Pengamatan yang dilakukan sesuai dengan keadaan yang terjadi sebenarnya di lapangan.

Sedangkan kategori penilaian menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 134) mengatakan bahwa “Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial”. Dalam penelitian gejala sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut dengan variabel penelitian. Oleh karena itu dalam mengukur nilai kerjasama siswa, peneliti menggunakan skala likert sebagai kategori penilaian yang terdapat dalam lembar observasi. Menurut Abduljabar dan Drajat (2010, hlm. 99) bahwa :

Dengan menggunakan skala likert, maka variabel yang akan diukur dan dijabarkan menjadi dimensi, dimensi dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Akhir indikator-indikator yang terukur ini dapat dijadikan titik tolak untuk membuat item instrument yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden.

2. Tes Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani. Dalam buku Nurhasan (2007) yang dikutip dari Maulfi Hakim Arridho (2011, hlm.52) Fungsi tes kebugaran jasmani dalam program pengajaran penjas adalah :

- a) Mengukur kemampuan fisik siswa
- b) Menentukan status kondisi fisik siswa
- c) Menilai kemampuan fisik siswa, sebagai salah satu tujuan pengajaran penjas
- d) Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
- e) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani
- f) Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran penjas

Mengacu kepada Nurhasan (2007) dalam Maulfi Hakim Arridho (2011, hlm.52) maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia untuk sekolah dasar umur 10-12 tahun.

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

Butir tesnya yaitu :

- 1) Tes lari cepat 30 meter
- 2) Angkat tubuh (pull up) 60 detik
- 3) Baring duduk (sit up) 60 detik
- 4) Loncat tegak (vertical jump)
- 5) Lari 600 meter

2.1 Tes Lari Cepat 30 Meter

Tujuan:

Untuk mengukur kecepatan lari seseorang

Alat/fasilitas:

- 1) Lintasan lurus, rata tidak licin, jarak antara garis *start* dan *finish* 30 meter
- 2) Peluit
- 3) *Stopwatch*
- 4) Serbuk kapur
- 5) Formulir tes
- 6) Alat tulis

Pelaksanaan:

Subjek berdiri dibelakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba “ya” subjek lari kedepan dengan secepat mungkin sampai melewati garis finish. Pada saat melewati garis finish maka stopwatch dihentikan.

Kesempatan lari di ulang bilamana :

- 1) Pelari mencuri start
- 2) Pelari terganggu oleh pelari lainnya
- 3) Tidak melewati garis finish
- 4) Jatuh/terpeleset

Pengukuran waktu:

Pengukuran waktu dilakukan dari saat aba aba “ya” sampai pelari melintasi garis finish.

Pencatat hasil:

Thaufiq Rahman , 2014

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK
PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

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

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan detik. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 3.3
Lembar Penilaian TKJI (Lari Cepat 30 M)

10 – 12 Tahun		Nilai
PUTRA	PUTRI	
sd – 6.3"	sd – 6.7"	5
6.4" – 6.9"	6.8" – 7.5"	4
7.0" – 7.7"	7.6" – 8.3"	3
7.8" – 8.8"	8.4" – 9.6"	2
8.9" – dst.	9.7" – dst.	1

(sumber: Nurhasan (2007) dalam Maulfi Hakim Arridho (2011, hlm.52)

2.2 Angkat Tubuh (*Pull up*) 60 Detik

Tujuan:

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu

Alat/fasilitas:

- 1) Lantai yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang tinggi rendahnya dapat diatur sehingga subjek dapat bergantung
- 3) Stopwatch

Pelaksanaan:

Subjek bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian subjek mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal kemudian kembali ke sikap semula.

Tabel 3.4
Lembar Penilaian TKJI (Tes *Pull Up*)

10 – 12 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
51 keatas	30 ke atas	5
31 – 50	20 – 29	4
15 – 30	8 – 19	3
5 – 14	2 – 7	2
0- 4	0- 1	1

Sumber: Nurhasan (2007) dalam Maulfi Hakim Arridho (2011, hlm.54)

2.3 Baring Duduk (*Sit Up*) 60 Detik

Tes Baring Duduk 30 detik untuk usia 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun 60 detik untuk usia 13 – 15 tahun dan 16 – 19 tahun.

Tujuan:

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat/fasilitas:

- 1) Lantai/lapangan rumput yang bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir pencatat hasil
- 4) Alat tulis

Pelaksanaan:

Subyek berbaring diatas lantai/rumput. Kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$ Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman subyek membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “ya”. Subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.

Gerakan itu gagal bilamana:

- 1) Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

- 2) Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90°
- 3) Kedua siku tidak menyentuh paha

Skor:

Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 30 atau 60 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).

Tabel 3.5
Lembar Penilaian TKJI (Tes *Sit Up*)

10 - 12 Tahun		Nilai
PUTRA	PUTRI	
23 ke atas	20 ke atas	5
18 – 22	14 – 19	4
12 – 17	7 – 13	3
4 – 11	2 – 6	2
0-3	0-1	1

Sumber : Nurhasan (2007) Maulfi Hakim Arridho (2011, hlm.56)

2.4 Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Tujuan:

Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai

Alat/fasilitas :

- 1) Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
- 2) Papan berwarna gelap berukuran 30×150 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan skala ukuran 150 cm.
- 3) Serbuk kapur dan alat penghapus
- 4) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

Pelaksanaan:

Subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanannya. Kemudian lengan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan di ayun ke belakang, kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggin raihan loncatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan 3 kali loncatan.

Skor:

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sehingga hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 3.6

Lembar Penilaian TKJI (Tes *Vertical Jump*)

10 - 12 Tahun		NILAI
PUTRA	PUTRI	
46 ke atas	42 ke atas	5
38 – 45	34 – 41	4
31 – 37	28 – 33	3
24 – 30	21 – 27	2
0 - 23	0 – 20	1

Sumber: Nurhasan 2007 Maulfi Hakim Arridho (2011, hlm.58)

2.5 Lari 600 meter

Tujuan:

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

Mengukur daya tahan (*Cardio Respiratory Endurance*)

Alat/fasilitas:

- 1) Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya mudah untuk menentukan jarak 600 meter
- 2) Bendera start dan tiang pancang
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Nomor dada
- 6) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis
- 7) Tanda garis untuk start dan finish

Pelaksanaan:

Subyek berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” subyek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “ya” subyek lari menuju garis finish, dengan menempuh jarak 600 meter. Bila ada subyek yang mencuri start, maka subyek tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

Skor:

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 600 meter adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak 600 meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

Tabel 3.7

Lembar Penilaian TKJI (Lari 600 M)

10 – 12 Tahun		Nilai
PUTRA	PUTRI	
Sd – 2'.09"	Sd – 2'.23"	5
2'.10" – 3'.30"	2'.24" – 2'.54"	4
2'.31" – 2'.45"	2'.55" – 3'.28"	3
2'.46" – 3'.44"	3'.29" – 4'.22"	2
3'.45" ke atas	4'.23" ke atas	1

Sumber: Nurhasan (2007) Maulfi Hakim Arridho (2011, hlm.58)

Tabel 3.8
Jarak Tempuh Berdasarkan Umur

KELOMPOK UMUR	JARAK TEMPUH	
	PUTRA	PUTRI
6 – 9 Tahun	600 meter	600 meter
10 – 12 Tahun	600 meter	600 meter
13 – 15 Tahun	1000 meter	800 meter
16 – 19 Tahun	1200 meter	1000 meter

Sumber : Nurhasan (2007) Maulfi Hakim Arridho (2011, hlm.60)

Untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani, ikuti langkah-langkah berikut:

- 1) Jumlahkan nilai kelima butir tes (1 s/d V)
- 2) Skor yang didapat dikali 100 lalu dibagi 25

3. Tes

3.1 *Pre-test*

Pre-test digunakan untuk mengukur nilai-nilai kerjasama awal peserta sebelum diberikan *treatment* permainan tradisional dan mengukur kemampuan fisik awal sebelum diberikan *treatment*. Hasil *pre-test* digunakan untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam kelompok eksperimen.

3.2 *Post-test*

Post-test digunakan untuk mengukur kemampuan dan membandingkan peningkatan nilai-nilai kerjasama dan kemampuan fisik siswa setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dengan menggunakan permainan tradisional. Tes yang dilakukan pada *post-test* sama dengan tes yang dilakukan pada *pre-test*.

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data maksudnya adalah mengolah data hasil eksperimen. Selanjutnya diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian ini. Tujuan analisis data ini adalah untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan.

1. Menghitung Rata-rata (mean)

Menghitung skor rata-rata kelompok sampel menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

\bar{X} = skor rata-rata yang dicari

$\sum xi$ = jumlah nilai data

n = jumlah sampel

2. Standar Deviation (Simpangan Baku)

Standar deviation (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya, simbol simpangan baku populasi (σ atau σ_n) sedangkan untuk sampel (s, sd atau σ_{n-1}).

Rumus untuk kelompok kecil :

$$S = \frac{\sum(x1-\bar{X})^2}{N-1}$$

Arti dari tanda-tanda dalam rumus tersebut adalah:

S = simpangan baku yang dicari

n = jumlah sampel

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

$$\sum(x_1 - \bar{X})^2 = \text{jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata}$$

3. Uji Normalitas

Penulis menggunakan uji normalitas ini adalah untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketepatan pemilihan uji statistik yang akan dipergunakan. Penulis menggunakan uji normalitas dengan metode *lilifors*. Langkah kerja uji normalitas dengan metode *lilifors* menurut Ating Somantri dan Sambas Ali Muhidin (2006, hlm. 289) sebagai berikut:

- a) Susunlah data dari kecil ke besar
- b) Periksa data, beberapa kali munculnya bilangan-bilangan itu (frekuensi harus ditulis).
- c) Dari frekuensi susun frekuensi kumulatifnya.
- d) Berdasarkan frekuensi kumulatif, hitunglah proporsi empirik.
- e) Hitung nilai z untuk mengetahui *theoretical proportion* pada tabel z
- f) Menghitung *theoretical proportion*.
- g) Bandingkan *empirical proportion* dengan *theoretical proportion*, kemudian carilah selisih terbesar didalam titik observasi antara kedua proporsi.
- h) Carilah selisih terbesar di luar titik observasi.

Untuk melakukan uji normalitas untuk kedua variabel tersebut dengan menggunakan bantuan *Microsoft Office Excel*.

4. Uji Homogenitas

Peneliti menggunakan uji homogenitas kesamaan dua varians adalah untuk mengasumsikan bahwa skor setiap variabel memiliki varians yang homogen. Uji statistika yang akan digunakan adalah *Microsoft Office Excel*. Kriteria yang peneliti gunakan adalah $F_h > F_t$, maka H_0 menyatakan varians homogen ditolak dalam hal lainnya diterima.

Rumus uji statistik yang digunakan adalah :

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2} \text{ Atau } F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Langkah-langkah uji homogenitas kesamaan dua varians :

1. Inventarisasi data.
2. Membuat hipotesis dalam bentuk kalimat.
3. Membuat hipotesis statistik.
4. Mencari F_{hitung} .
5. Menentukan kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis.
6. Membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} .
7. Kesimpulan.

5. Uji Hipotesis

Adapun langkah-langkah uji hipotesis sebagai berikut:

- 1) Nyatakan hipotesis statistik (H_0 dan H_1) yang sesuai dengan penelitian
- 2) Gunakan statistik uji yang tepat
- 3) Hitung nilai statistik berdasarkan data yang terkumpul
- 4) Berikan kesimpulan
- 5) Menentukan p (p -value)

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima atau tidak. Untuk pengujian dalam penelitian ini menggunakan uji t. Uji t bertujuan untuk mengetahui perbedaan dua rata-rata dari data *pretest* yang diperoleh. Pengolahan data dilakukan dengan ketentuan:

Jika kedua data berdistribusi normal dan homogen, maka dilakukan uji-t Statistik uji yang digunakan adalah

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$\text{dengan } s = s_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1+n_2-2}}$$

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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

(Sudjana, 2005: 239)

Keterangan:

\bar{x}_1 : Rata-rata skor pretes kelas eksperimen.

\bar{x}_2 : Rata-rata skor pretes kelas kontrol.

s_1^2 : Simpangan baku kelas eksperimen.

s_2^2 : Simpangan baku kelas kontrol.

Kriteria pengujian didapat dari daftar distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $\left(t_{1-\frac{1}{2}\alpha}\right)$. H_0 diterima jika $-t_{1-\frac{1}{2}\alpha} < t < t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$ dan H_0 ditolak untuk nilai t lainnya.

Dengan menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) maka kriteria pengujiannya adalah:

- a) Jika nilai signifikansi (Sig.) $\geq 0,05$ maka H_1 diterima.
- b) Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka H_0 ditolak

Pasangan hipotesis nol dan tandingannya yang akan diuji adalah

H_0 :Tidak terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kerjasama pada siswa sekolah dasar.

H_1 :Terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kerjasama pada siswa sekolah dasar

H_0 :Tidak terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan fisik pada siswa sekolah dasar.

H_1 :Terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan fisik pada siswa sekolah dasar

Thaufiq Rahman , 2014

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KERJASAMA DAN KEMAMPUAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

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