# BAB III
# METODE PENELITIAN

## 3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif *Pre-experimen* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* (Satu Kelompok *Pretest-Postest*). Helwig et al., n.d (2021) memaparkan pendekatan kuantitatif sebagai teknik penelitian yang melihat bagaimana suatu perlakuan tertentu mempengaruhi gejala suatu kelompok dibandingkan dengan kelompok lain yang menerima berbagai perlakuan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan, pengaruh, atau perbedaan antar variabel dalam rangka mendeskripsikan fenomena atau variabel tertentu dengan upaya untuk memodifikasi variabel atau hubungan antar variabel didefinisikan sebagai eksperimen (Abdullah, 2015). Maka dari itu metode kuantitatif digunakan peneliti untuk melihat efek dari *treatment* apakah ada peningkatan kemampuan yang signifikan atau tidak.

**Tabel 3. 1 Desain Penelitian**

| *Pretest* | *Treatment* | *Postest* |
|---|---|---|
| $O_1$ | X | $O_2$ |

$O_1$: Pretest (Tes awal kemampuan dasar lempar turbo)

X: Treatment (Program Latihan/perlakuan Model *Team Games Tournament*)

$O_2$: Postest (Tes akhir kemampuan dasar lempar turbo)

## 3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa sekolah dasar. Lokasi penelitian akan dilaksanakan di SDN Cikeusi I yang berada di Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang. Peneliti memilih lokasi tersebut karena Sejalan dengan karakteristik yang telah ditentukan. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang berjumlah 14 siswa. Teknik



**Dwina Fajrianti rabbani, 2025**
***PENGARUH MODEL TEAM GAMES TOURNAMENT (TGT) TERHADAP KEMAMPUAN DASAR LEMPAR TURBO PADA SISWA SEKOLAH DASAR***
**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**

tersebut dipilih berdasarkan kebutuhan peneliti untuk mempermudah mencapai tujuan penelitian.

### 3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang memudahkan kerja peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Winarno et al., (2016), instrumen merupakan alat pengumpul data, dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, instrumen pengumpul data dapat berupa tes dan non tes. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes sebagai alat pengumpulan data. Instrumen yang diterapkan pada saat tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*) adalah tes kemampuan gerak lempar turbo (*turbo throwing*). Dalam pelaksanaannya, tes ini difokuskan pada pengukuran keterampilan gerak peserta didik yang mencakup beberapa tahapan penting, yaitu sikap awalan, sikap melempar, sikap akhir, dan hasil lemparan. Lempar turbo diawali dengan awalan 5 meter, setelah melakukan awalan pendek, lemparkan turbo ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Lakukan 2 kali lemparan, lemparan turbo terjauhlah yang ditandai.

**Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Praktik Melempar Turbo (Budi, 2022)**

| Kriteria | Sangat Baik (4) | Baik (3) | Cukup (2) | Perlu Pendampingan (1) |
|---|---|---|---|---|
| **Sikap awalan** | Semua 4 kriteria dilakukan dengan benar | 3 dari 4 kriteria dilakukan dengan benar | 2 dari 4 kriteria dilakukan dengan benar | Hanya 1 kriteria yang dilakukan dengan benar |
| **Sikap melepas/melempar turbo** | Semua 4 kriteria dilakukan | 3 dari 4 kriteria dilakukan | 2 dari 4 kriteria dilakukan | Hanya 1 kriteria yang dilakukan dengan benar |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | dengan benar | dengan benar | dengan benar | |
| **Sikap akhir** | Semua 4 kriteria dilakukan dengan benar | 3 dari 4 kriteria dilakukan dengan benar | 2 dari 4 kriteria dilakukan dengan benar | Hanya 1 kriteria yang dilakukan dengan benar |
| **Hasil lemparan** | Jarak lemparan lebih dari 20 meter (putra) dan lebih dari 15 meter (putri) | Jarak lemparan 15-20 meter (putra) dan 10-15 meter (putri) | Jarak lemparan 10-15 meter (putra) dan 5-10 meter (putri) | Jarak lemparan kurang dari 10 meter (putra) dan 5 meter (putri) |

**Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Melempar Turbo**

| | |
|---|---|
| **Sikap awalan** | a. Posisi kai rileks, siap untuk melakukan gerakan.<br>b. Posisi tubuh tegak dan rileks<br>c. Lengan membawa turbo dengan rileks dan tidak kaku.<br>d. Pandangan mata diarahkan ke sasaran lemparan. |

| | |
|---|---|
| **Sikap melepas atau melempar turbo** | a. Posisi kaki dalam malakukan berbagai gerakan dan kombinasi lempar turbo harus tepat dan mendukung teknik lemparan.<br>b. Posisi badan dalam malakukan variasi dan kombinasi gerakan lempar turbo harus stabil dan mendukung kelancaran gerakan.<br>c. Posisi lengan dan tangan dalam malakukan variasi dan kombinasi gerakan lempar turbo harus tepat untuk menghasilkan lemparan yang maksimal.<br>d. Pandangan mata selama melakukan variasi dan kombinasi gerakan lempar turbo harus berfokus pada sasaran. |
| **Sikap akhir menjaga keseimbangan** | a. Untuk menjaga keseimbangan, tubuh tetap stabil dan terkontrol setelah melakukan lemparan.<br>b. Setelah melepaskan turbo kaki kanan melangkah maju untuk menggantikan posisi kaki kiri yang mengayun ke belakang.<br>c. Kaki kanan membantu mengurangi gerakan tubuh ke depan dengan dipindahkan dekat garis batas lemparan<br>d. Lengan dalam keadaan rileks untuk membantu menjaga keseimbangan tubuh. |

**Tabel 3. 4 Rubrik Penilaian Praktik Melempar Turbo**

| No | Nama Siswa | Sikap awalan | | | | Sikap melempar | | | | Sikap akhir | | | | Hasil lemparan | | | | Total Skor | Nilai |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 1 | ... | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ... | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

### 3.4 Prosedur Penelitian

Adapun tahapan prosedur penelitian yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

a) Persiapan

Pada langkah pertama ini, peneliti meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan penelitian. Peneliti juga mendeskripsikan isi penelitian dengan cara yang mudah dipahami. Dan tentunya berdiskusi mengenai jadwal dengan guru PJOK.

b) Pelaksanaan

Tahap ini diawali dengan melakukan pretest terhadap kelas eksperimen. Tes awal ini diberikan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam keterampilan gerak dasar lempar turbo. Adapun langkah yang dilakukan, siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan gerakan lempar turbo, hasil lemparan tersebut dicatat.

Setelah itu, pada pertemuan berikutnya dilakukan perlakuan selama 12 pertemuan. Berikut program perlakuan yang akan dilakukan:

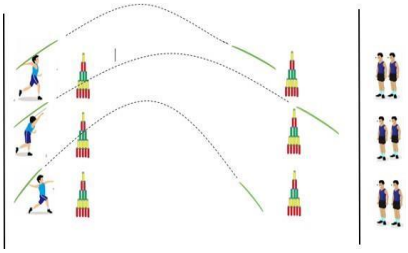
**Tabel 3. 5 Program Latihan**

| Pertemuan | Kegiatan Latihan |
|---|---|
| Pertemuan 1 | Pretest |
| Pertemuan 2 | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN** |

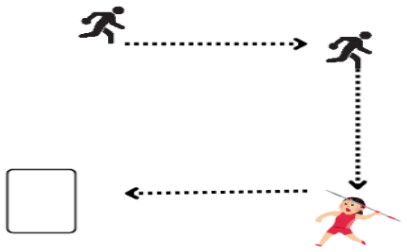
| | |
|---|---|
| | 1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas.<br>3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>2. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok.<br>2. Setiap kelompok berlatih teknik lempar turbo sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap kelompok mengikuti permainan latihan melempar menangkap bola<br> <br>2. Permainan dilakukan bergantian antar anggota kelompok.<br>3. Setiap gerakan dinilai dari ketepatan teknik |

| | |
|---|---|
| | **Fase 4: Pertandingan**<br>1. Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen Lempar", yaitu:<br>a. Setiap siswa diberi 2 kali kesempatan lempar. Skor dicatat, dan kelompok dengan total jarak mencapai 6 meter pemenangnya.<br>b. Setiap siswa akan berhadapan dengan siswa dari kelompok lain yang memiliki kemampuan setara.<br>c. Pertandingan dilakukan untuk mengumpulkan poin individual bagi tim masing-masing.<br>2. Poin setiap siswa akan diakumulasi ke poin tim.<br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>1. Peneliti mengumumkan tim pemenang berdasarkan akumulasi poin.<br>2. Memberikan ucapan tim terbaik kepada kelompok dengan nilai tertinggi.<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |
| Pertemuan 3 | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam. |

| | |
|---|---|
| | 2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas.<br>3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>2. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok<br>2. Setiap kelompok berlatih teknik lempar turbo sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap kelompok mengikuti permainan latihan membidik sasaran<br>2. Permainan dilakukan bergantian antar anggota kelompok.<br>3. Setiap gerakan dinilai dari ketepatan teknik<br>**Fase 4: Pertandingan**<br>1. Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen membidik sasaran", yaitu:<br>a. Setiap siswa diberi 2 kali kesempatan membidik sasaran. |

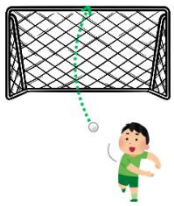
| | |
|---|---|
| | b. Setiap siswa akan berhadapan dengan siswa dari kelompok lain yang memiliki kemampuan setara.<br>c. Pertandingan dilakukan untuk mengumpulkan poin individual bagi tim masing-masing.<br>2. Poin setiap siswa akan diakumulasi ke poin tim.<br>  <br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>3. Peneliti mengumumkan tim pemenang berdasarkan akumulasi poin.<br>4. Memberikan ucapan tim terbaik kepada kelompok dengan nilai tertinggi.<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |
| Pertemuan 4 | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas. |

| | |
|---|---|
| | 3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>2. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok<br>2. Setiap kelompok berlatih teknik lempar turbo sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap kelompok mengikuti permainan latihan lempar pindah<br>2. Permainan dilakukan bergantian antar anggota kelompok.<br>3. Setiap gerakan dinilai dari jarak yang diperoleh:<br>a. Jatuh di zona 5 meter : 1 poin<br>b. Jatuh di zona 7 meter : 2 poin<br>c. Jatuh di zona 10 meter : 3 poin<br>4. Satu siswa melempar-setelah melempar, langsung mengambil turbo-kembali ke kelompok. |

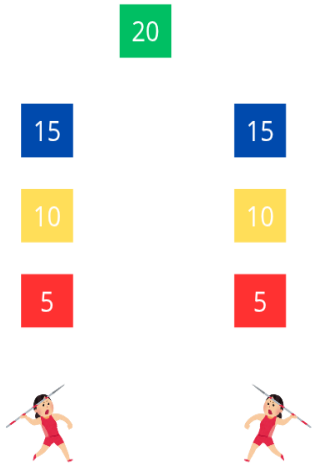
| | |
|---|---|
| | 5. Setiap siswa diberi 2 kali kesempatan melempar<br>**Fase 4: Pertandingan**<br>1. Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen lempar pindah zona", yaitu:<br>a. Setiap siswa diberi 2 kali kesempatan lempar.<br>b. Setiap siswa akan berhadapan dengan siswa dari kelompok lain yang memiliki kemampuan setara.<br>c. Lemparan dihitung berdasarkan zona target.<br>d. Pertandingan dilakukan untuk mengumpulkan poin individual bagi tim masing-masing.<br>2. Poin setiap siswa akan diakumulasi ke poin tim.<br>  <br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>1. Kelompok dengan total poin tertinggi dinyatakan sebagai pemenang. |

| | |
|---|---|
| | 2. Semua kelompok tetap mendapatkan penghargaan berbentuk gelar motivasional seperti:<br>a. Kelompok super<br>b. Kelompok hebat<br>c. Kelompok semangat<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |
| **Pertemuan 5** | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas.<br>3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>3. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>4. Peneliti memperagakan teknik dasar lempar turbo ke arah target gawang. |

| | |
|---|---|
| | 5. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok<br>2. Setiap kelompok berlatih teknik lempar turbo sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap siswa berlatih melempar turbo ke gawang.<br>2. Permainan dilakukan bergantian antar anggota kelompok.<br>3. Skor diberikan berdasarkan ketepatan:<br>a. Mengenai tiang gawang : 2 poin<br>b. Tidak mengenai tiang gawang : 1 poin<br>4. Setiap siswa diberi 2 kali kesempatan melempar<br>**Fase 4: Pertandingan**<br>Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen lempar target gawang", yaitu:<br>a. Setiap siswa diberi 2 kali kesempatan lempar.<br>b. Setiap kelompok mengutus 2-3 anggota untuk melempar. |

| | |
|---|---|
| | c. Skor yang diperoleh seluruh anggota kelompok dijumlahkan.<br>  <br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>1. Kelompok dengan total poin tertinggi dinyatakan sebagai pemenang.<br>2. Kelompok pemenang diberikan tepuk tangan dari kelompok lain.<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |
| **Pertemuan 6** | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas.<br>3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI** |

| | |
|---|---|
| | Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>2. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>3. Peneliti menjelaskan peraturan permainan dan skema penilaian:<br>a. Zona merah: 5 poin<br>b. Zona kuning: 10 poin<br>c. Zona biru: 15 poin<br>d. Zona hijau (jauh): 20 poin<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok<br>2. Setiap kelompok berlatih teknik lempar turbo sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap kelompok mengikuti permainan lempar turbo zona<br>2. Permainan dilakukan bergantian antar anggota kelompok.<br>3. Setiap gerakan dinilai dari jarak yang diperoleh<br>4. Setiap siswa diberi 2 kali kesempatan melempar<br>**Fase 4: Pertandingan**<br>1. Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen lempar turbo zona", yaitu: |




a. Setiap siswa akan berhadapan dengan siswa dari kelompok lain yang memiliki kemampuan setara.
b. Lemparan dihitung berdasarkan ketepatan masuk zona.
c. Pertandingan dilakukan untuk mengumpulkan poin individual bagi kelompok masing-masing.

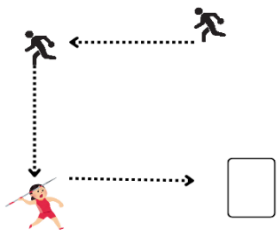
2. Poin setiap siswa akan diakumulasi ke poin kelompok.

**Fase 5: Penghargaan Kelompok**

1. Kelompok dengan total poin tertinggi dinyatakan sebagai pemenang.
2. Semua kelompok tetap mendapatkan penghargaan berbentuk gelar motivasional seperti:
   a. Kelompok super
   b. Kelompok hebat
   c. Kelompok semangat

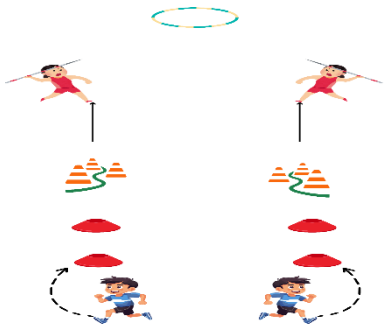
**C. KEGIATAN PENUTUP**

| | |
|---|---|
| | 1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |
| **Pertemuan 7** | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas.<br>3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>2. Peneliti mendemontrasikan estafet lempar turbo dimulai sikap awal, gerakan berpindah, dan pelepasan turbo.<br>3. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok<br>2. Setiap kelompok berlatih teknik lempar turbo sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)*** |

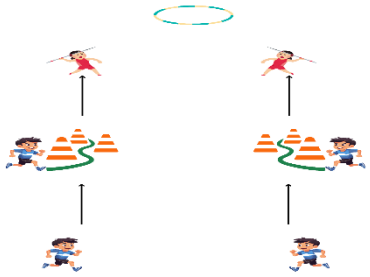
| | |
|---|---|
| | 1. Setiap kelompok mengikuti permainan latihan estafet lempar turbo.<br>2. Satu siswa membawa turbo, berlari menuju teman setim di titik yang ditentukan, lalu mengoper turbo dan turbo dilempar ke target akhir.<br>3. Peneliti memberi poin untuk:<br>a. Ketepatan operan<br>b. Ketepatan lemparan<br>c. Kekompakan kelompok<br>**Fase 4: Pertandingan**<br>1. Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen estafet lempar turbo", yaitu:<br>a. Setiap kelompok berada dalam lintasan yang telah ditentukan.<br>b. Waktu tercepat dan ketepatan lemparan menjadi kriteria kemenangan.<br>  <br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>1. Kelompok dengan total poin tertinggi dinyatakan sebagai pemenang. |

| | |
|---|---|
| | 2. Semua kelompok tetap mendapatkan penghargaan berbentuk gelar motivasional seperti:<br>a. Kelompok super<br>b. Kelompok hebat<br>c. Kelompok semangat<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |
| **Pertemuan 8** | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas.<br>3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan.<br>2. Peneliti memperagakan rute estafet:<br>a. Meloncat ke cone<br>b. Zig-zag |

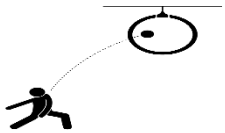
| | |
|---|---|
| | c. Melempar turbo ke target simpai.<br>3. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok.<br>2. Setiap kelompok berlatih;<br>a. Start loncat dari *cone,*<br>b. Rintangan zig-zag,<br>c. Melempar turbo ke target simpai.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap kelompok bergiliran melakukan lintasan.<br>2. Permainan dilakukan bergantian antar anggota kelompok.<br>3. Setiap gerakan dinilai berdasarkan:<br>a. Melewati rintangan dengan benar,<br>b. Teknik lempar turbo,<br>c. Turbo masuk kedalam simpai.<br>4. Poin per individu diakumulasikan ke poin kelompok.<br>**Fase 4: Pertandingan**<br>Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen lempar pindah zona", yaitu:<br>1. Setiap kelompok bertanding menyelesaikan permainan. |

| | |
|---|---|
| | 2. Kriteria pemenang: Waktu tercepat, akurasi lemparan.<br>  <br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>1. Kelompok tercepat dan terakurat pemenangnya.<br>2. Memberikan apresiasi kepada semua kelompok.<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |
| **Pertemuan 9** | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas.<br>3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan. |

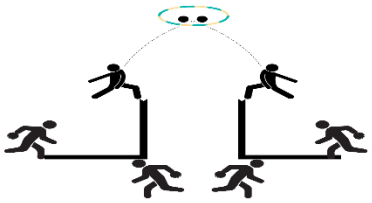
| | |
|---|---|
| | **B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>2. Peneliti memperagakan gerakan:<br>a. Start lari,<br>b. Melewati cone secara zig-zag,<br>c. Melempar turbo ke simpai.<br>3. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok<br>2. Setiap kelompok berlatih gerakan sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap kelompok mengikuti permainan latihan lari, zig-zag, dan lempar target.<br>2. Permainan dilakukan bergantian antar anggota kelompok.<br>3. Setiap gerakan dinilai berdasarkan:<br>d. Masuk simpai: 3 poin<br>e. Tidak masuk simpai: 0 poin<br>**Fase 4: Pertandingan**<br>Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen lempar pindah zona", yaitu:<br>1. Setiap siswa melakukan lintasan penuh satu kali. |

| | |
|---|---|
| | 2. Setiap siswa akan berhadapan dengan siswa dari kelompok lain yang memiliki kemampuan setara.<br>  <br>3. Pertandingan dilakukan untuk mengumpulkan poin individual bagi tim masing-masing.<br>4. Poin setiap siswa akan diakumulasi ke poin tim.<br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>1. Kelompok tercepat dan akurat dinyatakan sebagai pemenang.<br>2. Semua kelompok tetap mendapatkan penghargaan berbentuk gelar motivasional seperti:<br>a. Kelompok super<br>b. Kelompok hebat<br>c. Kelompok semangat<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |

| | |
|---|---|
| **Pertemuan 10** | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas.<br>3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>2. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok<br>2. Setiap kelompok berlatih teknik lempar turbo sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap kelompok mengikuti permainan lempar target simpai.<br>2. Setiap siswa mendapat 2 kali kesempatan.<br>3. Setiap gerakan dinilai berdasarkan:<br>a. Turbo masuk simpai: 3 poin<br>b. Turbo tidak masuk simpai: 0 poin<br>**Fase 4: Pertandingan** |

| | |
|---|---|
| | Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen lempar target simpai", yaitu:<br>a. Setiap anggota kelompok bergiliran melempar.<br>b. Skor berdasarkan: Akurasi, dan jumlah turbo yang masuk ke simpai.<br>  <br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>1. Kelompok dengan total poin tertinggi dinyatakan sebagai pemenang.<br>2. Kelompok dengan teknik lemparan terbaik.<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>3. Peneliti memberikan salam penutup. |
| **Pertemuan 11** | **A. KEGIATAN PENDAHULUAN**<br>1. Siswa menjawab salam.<br>2. Siswa berdo'a sebelum memulai kegiatan belajar, dengan dipimpin oleh ketua kelas. |

| | |
|---|---|
| | 3. Peneliti menanyakan kabar dan mengabsen kehadiran siswa.<br>4. Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan.<br>**B. KEGIATAN INTI**<br>Sintak model pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT):<br>**Fase 1: Presentasi Kelas**<br>1. Peneliti menjelaskan mengenai materi pembelajaran.<br>2. Peneliti melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi.<br>**Fase 2: Belajar dalam Kelompok (*Team)***<br>1. Peneliti membagi siswa menjadi 3 kelompok<br>2. Setiap kelompok berlatih teknik lempar turbo sesuai instruksi yang sudah diberikan.<br>**Fase 3: Permainan (*Games)***<br>1. Setiap kelompok mengikuti permainan estafet lempar turbo.<br>2. Permainan dilakukan bergantian antar anggota kelompok.<br>3. Setiap gerakan dinilai berdasarkan:<br>a. Turbo masuk simpai: 3 poin<br>b. Turbo tidak masuk simpai: 0 poin<br>**Fase 4: Pertandingan**<br>Siswa bertanding dalam "Meja Turnamen lempar pindah zona", yaitu:<br>a. Setiap siswa berlari, menerima, berlari, dan melempar turbo. |

| | |
|---|---|
| | b. Skor berdasarkan: waktu, ketepatan lempar turbo.<br>  <br>**Fase 5: Penghargaan Kelompok**<br>1. Kelompok dengan total poin tertinggi dinyatakan sebagai pemenang.<br>2. Semua kelompok tetap mendapatkan penghargaan berbentuk gelar motivasional seperti:<br>a. Kelompok super<br>b. Kelompok hebat<br>c. Kelompok semangat<br>**C. KEGIATAN PENUTUP**<br>1. Peserta menyimak ulasan tentang kegiatan yang sudah dilakukan.<br>2. Peneliti memberikan motivasi dan meminta siswa untuk memimpin do'a sebelum pulang.<br>**3.** Peneliti memberikan salam penutup. |
| **Pertemuan 12** | Postest |

c) Hasil

Tahap ini dilakukan setelah semua data terkumpul. Data yang sudah terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan alat bantu *SPSS 27 For Windows.* Setelah didapatkan hasil olahan data nantinya akan dirumuskan pada analisis data untuk ditarik kesimpulan hasil penelitian.

### 3.5 Analisis Data

Penelitian ini akan menghasilkan data kuantitatif. Data tersebut diperoleh dari hasil *pretest-posttest,* kemudian diidentifikasi dan di analisis. Analisis data yang perlu dilakukan adalah melakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas. Jika data berdistribusi normal dan homegen, maka menggunakan statistik Parametrik uji *Paired Sample T-test*. Sedangkan jika data tidak berdistribusi normal dan tidak homogen, maka menggunakan statistik Non Parametrik uji W, dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 27 for Windows.*