

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2019 hlm 111) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena memberikan *treatment* kepada kelompok sampel dimana cara menentukan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu, membuat lipatan kertas sebanyak 2 cluster dalam populasi. Masing-masing perwakilan dari kelas VIIA dan VII B yang dijadikan populasi diberi kesempatan untuk memilih satu lipatan kertas yang telah disediakan. Dari dua cluster tersebut masing-masing lipatan kertas akan bertuliskan “kelompok eksperimen” dan “kelompok kontrol” sehingga dapat diperoleh 1 kelompok eksperimen yaitu VIIB yang terdiri dari 20 siswa, serta 1 kelompok kontrol yaitu VIIA yang terdiri dari 21 siswa.

Pada kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* berupa lempar tangkap, menggiring bola, menembak bola, berlari, melompat dan meloncat yang dimana akan dilakukan selama 8 pertemuan akan diberikan 1 aktivitas jasmani dan di setiap pertemuan akan dibagi kedalam 4 zona. Pada kelompok kontrol akan diberikan *treatment* berupa pembelajaran yang biasa yaitu bola basket dan atletik dan dilakukan selama 8 pertemuan mengikuti kelompok eksperimen. Setelah melakukan pengukuran instrumen menggunakan tes barrow motor ability yang terdiri dari 6 tes, maka akan dilakukan analisis statistika sederhana untuk melihat perbedaan dari kedua model pembelajaran yang diberikan.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain *control group pretest posttest design*, Karena dalam rancangan ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan pretest sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) kemudian diberikan posttest setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Perlakuan pada kedua kelompok berbeda, dimana kelompok eksperimen menggunakan model pendidikan gerak sedangkan kelompok kontrol menggunakan model pembelajaran konvensional dan diakhiri dengan tes akhir untuk masing-masing kelompok.

Desain dapat digambarkan seperti berikut :

Tabel 3. 1 Desain penelitian

Kelompok	Pre Test	Perlakuan	Post Test
Eksperimen 1	O1	X1	O2
Eksperimen 2	O3	-	O4

Keterangan:

O1 : Tes Awal (sebelum perlakuan) pada kelompok eksperimen

O2 : Tes Akhir (setelah perlakuan) pada kelompok eksperimen

O3 : Tes Awal (sebelum perlakuan) pada kelompok kontrol

O4 : Tes Akhir (sebelum perlakuan) pada kelompok kontrol

X1 : Penerapan model pendidikan gerak

Penelitian dilakukan untuk mencari pengaruh pemberian model pendidikan gerak terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar. Kelompok eksperimen diberikan pretest sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan lalu membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Dari penjelasan keterangan desain dapat digambarkan (O2-O1), (O4-O3).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah kumpulan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan kriterianya oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan (Nanang, 2015). Dalam penelitian ini yang menjadi Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII SMPK Pelita Bangsa yang berjumlah 41 siswa dengan siswa kelas VIIA yang berjumlah 21 siswa dan kelas VIIB berjumlah 20 siswa.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Negara et al., 2019). Sampel yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi (*representativeness*). Artinya, ciri dan sifat anggota sampel mencerminkan ciri dan sifat populasi. Bahkan sangat diharapkan, sampel dapat merupakan miniatur dari populasi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. *Cluster Random Sampling* adalah teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi kelompok individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Cara menentukan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu, membuat lipatan kertas sebanyak 2 cluster dalam populasi. Masing-masing perwakilan dari kelas VIIA dan VII B yang dijadikan populasi diberi kesempatan untuk memilih satu lipatan kertas yang telah disediakan. Dari dua cluster tersebut masing-masing lipatan kertas akan bertuliskan “kelompok eksperimen” dan “kelompok kontrol” sehingga dapat diperoleh 1 kelompok eksperimen yaitu VIIB yang terdiri dari 20 siswa, serta 1 kelompok kontrol yaitu VIIA yang terdiri dari 21 siswa.

Tabel 3. 2 Ciri – Ciri Siswa

No	Kelompok	Total	Umur(rata-rata)	Jenis Kelamin		Kemampuan Gerak
				P	L	
1	Eksperimen	20	13 Tahun	7	13	Rendah - Sedang
2	Kontrol	21	13 Tahun	9	11	Rendah - Sedang

3.4 Program Perlakuan

3.4.1 Program Perlakuan Kelas Esperimen

Tabel 3. 3 Program Perlakuan Eksperimen

NO	Tema Pertemuan	Eksplorasi Gerak Dengan Berbagai Permainan	Capaian Pembelajaran
1.	Lempar Tangkap Dalam Bola Basket	Zona 1: Lempar Tangkap 3v3 Zona 2: Lempar Tangkap Menyebrangi Sungai Zona 3: Lempar Tangkap Jangan Sampai Mengenai Badan Zona 4: Lempar Tangkap Pantulkan Kelantai Terlebih Dahulu	Siswa mampu melakukan keterampilan lempar-tangkap bola basket dengan berbagai variasi permainan di tiap zona secara tepat. Mengembangkan <i>body awareness</i> (kesadaran posisi tubuh saat melempar/menangkap) dan <i>space awareness</i> (memahami posisi lawan dan teman dalam ruang permainan).
2.	Menggiring Bola Dalam Bola Basket	Zona 1: Sebrangi Sungai Dengan Menggiring Zona 2: Kejar Kejaran Dengan Menggiring Bola Zona 3: Mempertahankan Bola Zona 4: Rebut Bola Itu	Siswa mampu menggiring bola dengan kontrol dan kecepatan yang baik melalui berbagai rintangan dan situasi permainan. Mengembangkan <i>effort</i> (mengatur tenaga dan tempo menggiring) dan <i>relationship</i> (kerja sama saat menggiring dalam tim).
3.	Menembak Dalam Bola Basket	Zona 1: Shooting Mini Zona 2: Hancurkan Dan Susun Kembali Zona 3: Raja Bola Basket Zona 4: Raja Terakhir	Siswa mampu melakukan teknik menembak ke ring dengan variasi permainan yang menuntut akurasi, timing, dan strategi. Serta Mengembangkan <i>space awareness</i> (memilih posisi

			menembak yang tepat) dan <i>effort</i> (mengatur kekuatan lemparan).
4.	Pengulangan/Penguatan	Zona 1: Hancurkan Dan Susun Kembali Zona 2: Shooting Mini Zona 3: Lempar Tangkap Jangan Sampai Mengenai Badan Zona 4: Menyebrang Sungai Dengan Menggiring Bola	Siswa mampu memadukan keterampilan lempar, tangkap, menggiring, dan menembak dalam permainan yang kompetitif. Juga mengembangkan <i>relationship</i> (kerja sama tim, komunikasi) dan <i>body awareness</i> (kontrol gerak tubuh dalam situasi dinamis).
5.	Berlari	Zona 1: Buaya Dan Bebek Zona 2: Benteng Takeshi Zona 3: Kucing Dan Tikus Zona 4: Gobak Sodor	Siswa mampu melakukan berbagai variasi lari sesuai aturan permainan di setiap zona. Serta mengembangkan <i>effort</i> (mengatur kecepatan dan irama lari) dan <i>space awareness</i> (memanfaatkan ruang lintasan secara efektif).
6.	Melompat	Zona 1: Lompat Karet Zona 2: Engklek Zona 3: Kumpulkan Harta Karun Zona 4: Lompat Rebut Bola	Siswa mampu melakukan berbagai jenis lompatan (vertikal, horizontal, berirama) dalam bentuk permainan. Serta mengembangkan <i>body awareness</i> (kontrol tubuh saat melayang dan mendarat) dan <i>effort</i> (mengatur tenaga lompatan).
7.	Meloncat	Zona 1: Kejar Loncat (Kucing Kucingan)	Siswa mampu melakukan berbagai

		Zona 2: Jump Rock Paper Scissors Zona 3: Estafet Karung Zona 4: Loncat Pagar	loncatan berulang dengan koordinasi dan ritme yang tepat. Serta mengembangkan <i>effort</i> (mengatur tinggi dan jarak loncatan) serta <i>relationship</i> (berinteraksi dengan lawan atau rekan dalam permainan).
8.	Pengulangan/Penguatan	Zona 1: Buaya Dan Bebek Zona 2: Jump Rock Paper Scissors Zona 3: Gobak Sodor Zona 4: Engklek	Siswa mampu memadukan keterampilan lari, lompat, dan loncat dalam berbagai permainan kompetitif dan kolaboratif. Serta mengembangkan <i>relationship</i> (kerja sama dalam tim) dan <i>space awareness</i> (memahami ruang permainan untuk strategi).

3.4.2 Program Perlakuan Kelas Kontrol

Tabel 3. 4 Program Perlakuan Kontrol

Pertemuan	Materi	Tujuan Pembelajaran
1	Bola Basket – Gerak dasar lempar tangkap	Siswa mampu melakukan lempar tangkap bola basket dengan teknik yang benar.
2	Bola Basket – Gerak dasar menggiring bola	Siswa mampu melakukan dribble bola dengan kontrol baik.
3	Bola Basket – Gerak dasar menembak	Siswa mampu melakukan shooting jarak dekat dengan benar.
4	Bola Basket – Kombinasi lempar, dribble, dan shooting	Siswa mampu memadukan tiga keterampilan dasar dalam permainan sederhana.
5	Atletik – Lari sprint 60 m	Siswa mampu melakukan start, akselerasi, dan finish dengan benar.
6	Atletik – Lompat jauh gaya jongkok	Siswa mampu melakukan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dengan benar.

7	Atletik – Lempar bola kecil	Siswa mampu melakukan teknik lempar bola kecil dengan benar.
8	Evaluasi keseluruhan materi bola basket dan atletik	Siswa mampu memperagakan semua keterampilan yang telah dipelajari dengan baik.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Purwanto, 2018). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Tes Barrow Motor Ability* untuk mengukur keterampilan gerak dasar siswa. Tes ini meliputi beberapa butir-butir tes, yaitu sebagai berikut :

a. *Tes Standing Broad Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur jauh lompatan peserta tes. Pelaksanaannya peserta tes berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut ± 45 derajat dan kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian peserta tes menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Peserta tes diberi kesempatan sebanyak 3 kali percobaan. Jarak lompatan terjauh dari 3 kali percobaan yang di ukur mulai tapak kaki/badan yang terdekat dengan papan lompatan.



Gambar 3. 1 *Standing Broad Jump*

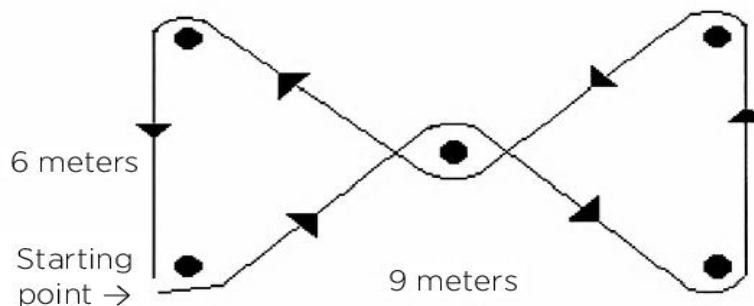
b. *Tes Soft Ball Throw*

Tes ini bertujuan mengukur jauh lemparan peserta tes. Pelaksanaannya peserta tes melempar bola soft ball sejauh mungkin di belakang garis batas. Peserta tes akan diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali lemparan. Hasil lemparan dari 3 kali percobaan yang akan diambil.

Gambar 3. 2 *Softball Throw*

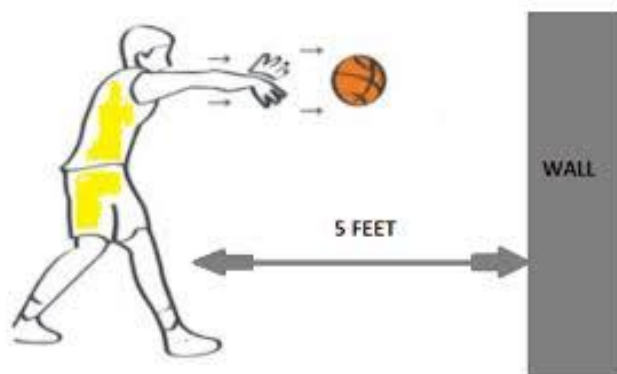
c. Tes *Zig-Zag Run*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan peserta tes. Pelaksanaannya peserta tes berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba ya/peluit dari guru, maka peserta tes harus berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish. Peserta tes diberi 3 kali kesempatan untuk melakukan tes. Peserta tes dikatakan gagal apabila menggeser Cone/penanda, tidak sesuai pada diagram tes tersebut. Waktu tercepat dari 3 kali percobaan yang diambil.

Gambar 3. 3 Tes *Zig Zag Run*

d. Tes *Wall Pass* (memantulkan bola ke dinding)

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Pelaksanaannya Peserta tes berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila diberikan aba-aba “ya” oleh guru maka peserta tes dengan segera melakukan lempar-tangkap ke dinding selama 15 detik. Skor yang diambil adalah banyaknya peserta tes melakukan lempar-tangkap ke dinding selama 15 detik.



Gambar 3. 4 Tes *Wall Pass*

e. Tes *Medicine Ball-Put*

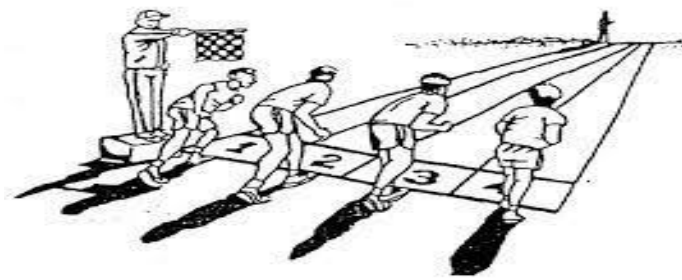
Tes ini bertujuan untuk mengukur jauh dorongan. Pelaksanaannya Peserta tes duduk di kursi sambil memegang bola medicine di depan dada. Badan tegak kemudian bola didorong ke depan sekuat mungkin sebanyak 3 kali dorongan. Jarak terjauh dari 3 kali kesempatan mendorong yang diambil.



Gambar 3. 5 Tes *Medicine Ball*

f. Tes Lari 50 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan peserta tes. Pelaksanaannya peserta tes berdiri di belakang garis start, dengan menggunakan sikap start melayang. Pada saat aba-aba “Ya” peserta tes berlari secepat mungkin menuju garis finish. Setiap peserta diberi kesempatan 2 kali percobaan. Waktu tercepat dari 2 kali percobaan yang diambil.



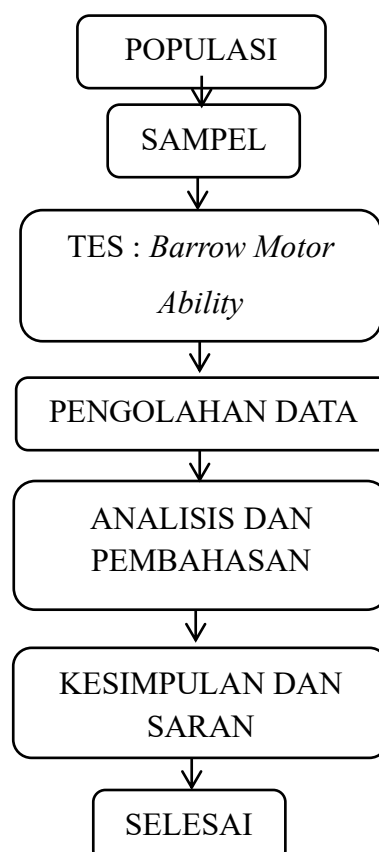
Gambar 3. 6 Tes Lari 50 Meter

Jika sudah terkumpul hasil dari serangkaian tes Barrow Motor Ability, maka cara menghitung hasil secara keseluruhan digunakan rumus (*Barrow Motor Ability*), yaitu :

$$2,2 \text{ (standing broad jump)} + 1,6 \text{ (soft ball throw)} + 1,6 \text{ (zig-zag run)} + 1,3 \text{ (wall pass)} + 1,2 \text{ (medicine ball-put)} + \text{lari cepat 50 meter} =$$

Gambar 3. 7 Rumus Barrow Motor Ability

3.6 Prosedur Penelitian



Gambar 3. 8 Prosedur Penelitian

Prosedur Penelitian yaitu langkah-langkah yang dipakai untuk mengumpulkan dan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan didalam penelitian.

Langkah-langkah penelitian :

1. Penentuan populasi yaitu siswa/I kelas VII SMP di SMPK Pelita Bangsa
2. Penentuan sampel yaitu seluruh siswa/I kelas VIIA dan VIIB dari kedua kelas yang berjumlah 41 siswa yang akan dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen,
3. Sampel kelompok eksperimen dan kontrol akan melakukan tes awal yaitu tes *barrow motor ability* dengan semaksimal mungkin dan menyelesaikan semua tes dengan hasil yang terbaik dari tiap-tiap item tes yang dilakukan.
4. Sampel kelompok eksperimen melakukan treatment permainan yang telah dirancang oleh penelliti dan sampel kelompok kontrol tidak perlu ikut melakukan treatment tersebut karena akan melihat perbedaan hasil tes dari kedua kelompok.
5. Kedua sampel melakukan tes akhir *tes barrow motor ability* dengan semaksimal mungkin dengan semaksimal mungkin dan menyelesaikan semua tes dengan hasil yang terbaik dari tiap-tiap item tes yang dilakukan.
6. Pengumpulan data hasil posttest
7. Analisis data hasil tes
8. Kesimpulan penelitian

Penelitian ini dilakukan melaui beberapa tahapan yang pertama adalah penentuan masalah penelitian kemudian, merumuskan rumusan masalah, tujuan penelitian kemudian kajian teori dan menyusun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian dan kemudian penentuan populasi dan sampel yang berdasarkan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian.

Selanjutnya berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk dijadikan tempat penelitian sekaligus memberikan surat izin penelitian dari kampus kepada pihak sekolah SMPK Pelita Bangsa. Setelah perizinan selesai, peneliti kemudian memberikan arahan pada sampel terkait penelitian yang akan dilaksanakan, berupa pemahaman umum mengenai isi penelitian serta persiapan untuk dilaksanakannya

pretest sebagai penunjang penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data awal dengan melakukan *pretest* kepada kedua kelompok kontrol dan eksperimen.

Kemudian pelaksanaan pemberian *treatment* kepada kelompok eksperimen dan monitoring kepada sampel penelitian sampai 8 minggu dengan 2 kali pertemuan dalam 1 minggu (Sekome & Maddocks, 2019). Selanjutnya peneliti melakukan test kembali setelah *treatment* diberikan guna untuk membandingkan nilai hasil tes *pretest* dengan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah itu dilanjutkan dengan pengolahan data dan analisis data melalui prosedur statistik menggunakan *software* spss.

3.7 Analisis Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi linier sederhana ditinjau dari sumber data hasil tes awal dan akhir *tes barrow motor ability* dibandingkan apakah perbedaan setelahnya terhadap 2 kelompok, peneliti menyajikan dalam bentuk perhitungan persentase berdasarkan hasil tes dan pengukuran penelitian ini dengan SPSS .

Adapun urutan analisis data yang dilakukan yaitu :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Shapiro Wilk. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha = 0.05$. maka jika nilai signifikansi (sig.) > 0.05 , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) < 0.05 , maka data dinyatakan tidak normal (Negara et al., 2019).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian dengan menggunakan levene statistic dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. jika hasil nilai sig. > 0.05 data tidak homogen dan jika nilai sig. < 0.05 data homogen (Negara et al., 2019)

3. Uji Hipotesis

Apabila data berdistribusi normal, uji hipotesis akan dilakukan dengan Uji sample paired t test dan menggunakan Uji t independent t test (Negara et al., 2019).