

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kuasi eksperimen. Penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode pembelajaran bimbingan/latihan terbimbing terhadap keterampilan gerak dasar lompat kangkan dalam cabang olahraga senam.

Menurut Suherman (2013, hlm. 45) menyatakan bahwa “eksperimen merupakan observasi di bawah kondisi buatan (*artificial condition*) dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Dengan demikian, penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol.” Sedangkan menurut Arikunto (2010) mengenai penelitian eksperimen menyatakan bahwa

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan. (hlm. 207)

Dengan penggunaan metode penelitian eksperimen, sehingga terdapat dua kelompok yang akan dibandingkan yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian mana yang akan menjadi kelompok eksperimen dan mana yang akan dijadikan kelompok kontrol dilakukan setelah mengetahui sebandingnya kualitas dan kemampuan awal dari dua kelompok yang akan dijadikan sampel tersebut. Kelompok eksperimen yang akan diberi perlakuan dengan metode latihan terbimbing dan kelompok kontrol yang akan diberikan perlakuan dengan metode *discovery*.

2. Desain Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan ini mengambil desain penelitian rancangan pra tes dan paska tes pada kelompok (*pretest-posttest groups design*).

“Yaitu ada dua kelompok dan masing-masing diberikan pra tes dan paska tes namun hanya satu kelompok yang diberikan perlakuan” (Suherman, 2013, hlm. 53)

Berikut ini adalah bentuk desain yang akan digunakan dalam penelitian ini yang mengacu pada desain dalam (Taniredja & Mustafidah, 2014, hlm. 56):

S : O₁ X₁ O₂

S : O₃ X₂ O₄

Keterangan :

S = Sampel

X₁ = Perlakuan kelompok eksperimen

X₂ = Perlakuan kelompok kontrol

O₁ = *Pretest* untuk kelompok eksperimen

O₂ = *Posttest* untuk kelompok eksperimen

O₃ = *Pretest* untuk kelompok kontrol

O₄ = *Posttest* untuk kelompok kontrol

Pada desain penelitian ini, masing-masing kelompok diberikan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa mengenai keterampilan gerak dasar lompat kangkang. Kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan metode latihan terbimbing dan kelompok diberikan perlakuan dengan metode *discovery*. Kemudian masing-masing diberikan *post test* untuk mengukur adakah peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang setelah adanya perlakuan.

B. Partisipan

Dalam menentukan partisipan untuk sebuah penelitian memerlukan pertimbangan yang matang, terutama dalam menentukan jumlah populasi dan

sampel yang akan diteliti yang sesuai dengan karakteristik/ kriteria yang diharapkan. Berikut adalah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini:

1. Subjek penelitian

Dalam penelitian ini, subjek penelitian merupakan sesuatu yang memiliki kedudukan yang sangat penting. Karena dalam subjek inilah data tentang variabel yang diteliti berada pada subjek yang diteliti. Subjek penelitian adalah responden atau orang yang memberi respon atas suatu perlakuan yang diberikan. Dalam proses dilapangan untuk menentukan siapa yang akan diberi perlakuan akan digunakan teknik sampling yang sesuai dengan kondisi lapangan. Subjek penelitian dapat dilakukan dengan cara menentukan populasi dan sampel. Subjek dalam penelitian ini adalah sekolah yang berada di Kecamatan Cimalaka, yaitu SD Negeri Cimalaka III dan SD Negeri Margamukti.

2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di dua sekolah dasar yang berbeda namun dalam satu kecamatan, yaitu di Kecamatan Cimalaka. Lokasi dari penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri Cimalaka III yang berada di Desa Cimalaka, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang dan di SD Negeri Margamukti yang berada di Desa Licin, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang. Lokasi ini dijadikan sebagai lokasi penelitian dikarenakan jarak yang dekat dengan kediaman peneliti sehingga akan lebih mengefektifkan dan mengefisienkan penelitian yang sedang dilakukan, kemudian kedua sekolah yang memiliki kualitas dan karakter yang hampir sama/ sebanding sebagai kelas yang unggul, dan kedua sekolah yang kurang memiliki rasa ketertarikan terhadap olahraga lompat kangkang.

3. Populasi

Dalam penelitian ini, populasi adalah salahsatu bagian terpenting yang harus ditentukan terlebih dahulu karena populasi yaitu jumlah keseluruhan dari suatu objek, wilayah maupun orang yang akan diteliti, yang sebagian dari populasi tersebut akan dijadikan sampel dalam penelitian.

Menurut Sugiyono (2014, hlm. 119) menyatakan bahwa “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.”

Sedangkan menurut Kerlinger dalam (Suherman, 2013, hlm. 69) menyatakan bahwa ‘populasi merupakan semua anggota kelompok orang, kejadian, atau obyek yang telah dirumuskan secara jelas.’ Sehingga dalam penelitian ini, populasi yang diambil adalah seluruh siswa dari kelas V di SD Negeri Cimalaka III dan SD Negeri Margamukti.

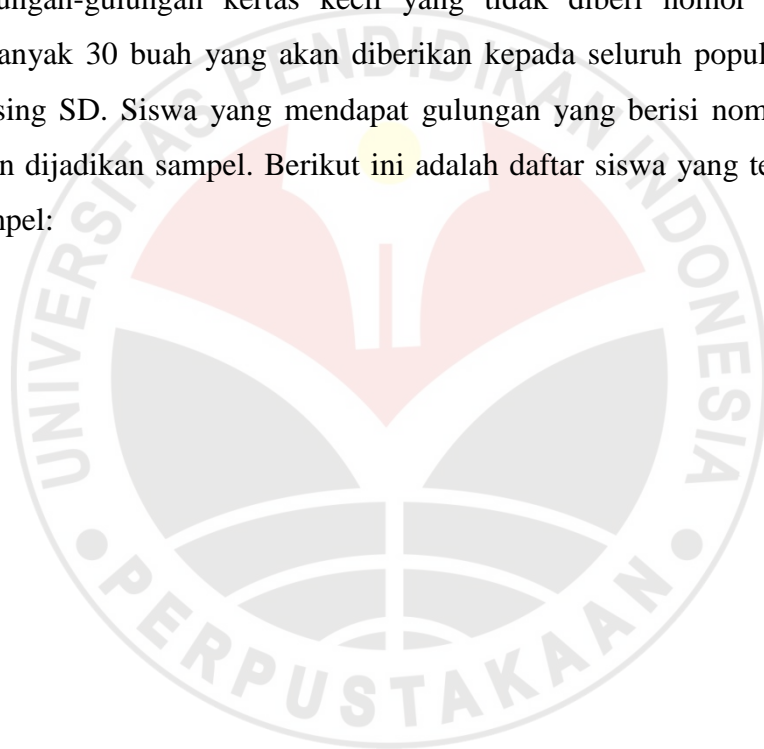
4. Sampel

Sampel adalah salahsatu bagian yang paling penting dalam berjalannya penelitian ini, setelah ditentukan populasinya maka akan dilakukan pengambilan sebagian jumlah sampel dari populasi yang telah ditentukan.

Menurut Sugiyono (2014, hlm. 120) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.”

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Cimalaka III sebagai kelompok eksperimen dan SD Negeri Margamukti sebagai kelompok kontrol. Pemilihan sampel didasarkan pada sebandingnya kualitas/ kemampuan awal antara di SD Negeri Cimalaka III dan di SD Negeri Margamukti, yang dilihat dari akreditasi sekolah yang sama, nilai olahraga senam yang sebanding, sarana dan prasarana yang sebanding/ sejajar dan jumlah siswa yang hampir sama. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *probability sampling*, menurut Sugiyono (dalam Suherman, 2013, hlm. 72) menyatakan bahwa “*probability sampling* adalah teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.” Sehingga dalam penelitian ini, peneliti lebih spesifiknya mengambil teknik *simple random sampling*, seperti apa yang disampaikan oleh Sugiyono (dalam Suherman, 2013, hlm. 72) menyatakan bahwa ‘dinyatakan simpel (sederhana) karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.’ Kemudian menurut Margono (dalam Suherman, 2013, hlm. 72) menyatakan bahwa ‘*simple random sampling* adalah teknik untuk mendapatkan sampel yang langsung dilakukan pada unit sampling.’

Dengan demikian, maka peneliti memilih teknik *simple random sampling* agar setiap populasi memiliki peluang dan kesempatan yang sama untuk menjadi sampel dengan cara undian. Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan 60 orang siswa untuk dijadikan sampel, sehingga dalam pelaksanaannya dikarenakan jumlah siswa yang berada di SD Negeri Cimalaka III dan di SD Negeri Margamukti masing-masing berjumlah ± 60 orang siswa di setiap SD nya sehingga total siswa kedua sekolah yaitu ± 120 siswa, maka peneliti menggunakan cara undian dengan teknik membuat gulungan-gulungan kertas kecil yang diberi nomor dari 1-30, dan membuat gulungan-gulungan kertas kecil yang tidak diberi nomor (kosong) juga sebanyak 30 buah yang akan diberikan kepada seluruh populasi di masing-masing SD. Siswa yang mendapat gulungan yang berisi nomor itulah yang akan dijadikan sampel. Berikut ini adalah daftar siswa yang terpilih menjadi sampel:



Tabel 3.1**Kelompok SDN Cimalaka III yang mendapat nomor undian 1-30**

No	Nama Siswa	L/P
1	Royana	L
2	Aisyah Nasywa F	P
3	Ella Nurmaidah	P
4	Fadlan Ahmad K	L
5	Hania Nisrina	P
6	Mila Sri Andini	P
7	Revina Desnia Silvianda	P
8	Sephia Nur Rizki	P
9	Shakila Nur A	P
10	Tianggara Jaya S	L
11	Fadil Apriliansyah	L
12	Ridwan Maulana	L
13	Ananda Gantika	P
14	Anggita Zahra U	P
15	Dzulkipli Zahir	L
16	Elis Nur Riska	P
17	Laras Triana	P
18	Lia Dewi R	P
19	Lilis Siti N	P
20	Meti Anugrah P	P
21	Muhammad Rafly Ramadhan	L
22	Najib Faesza F	L
23	Pebi Heryani	P
24	Rakha Jagaddita	L
25	Rizky S Fauzi	L
26	Siti Nadira K	P
27	Novan Sugihartawan	L
28	Naomira Azzaria	P
29	Muhammad Revansyah P	L
30	Muhammad Fauzan	L

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat terdapat 30 siswa yang menjadi sampel melalui cara pengundian. Berikut adalah 30 siswa yang terpilih menjadi sampel di kelompok eksperimen yang berlokasi di SDN Cimalaka III. Terdapat 13 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan.

Tabel 3.2

Kelompok SDN Margamukti yang mendapat nomor undian 1-30

No	Nama Siswa	L/P
1	Agni Yaumi M	P
2	Cantika Nur F	P
3	Daniel Firmansyah	L
4	Deni Aditya S	L
5	Elsa Dwi R	P
6	Galang Syahputra	L
7	Muhammad Izza Ghifari	L
8	Muhammad Ridwan	L
9	Nabila Aulia R	P
10	Natasha Aulia N	P
11	Ramadhan Nazrul	L
12	Randi Suryana	L
13	Rechan Al Faridz	L
14	Sahla Zahira H	P
15	Giofani Mahardika	L
16	Ian Natul H	P
17	Julya Syah Putri	P
18	Lani Tri N	P
19	Muhammad Yusuf	L
20	Nisrina Nurlaila F	P
21	Rahma Puji W	P
22	Reza Akbar Fauzi	L
23	Rizki Mahardika	L
24	Salsabila Zuyinal	P
25	Siti Nailah F	P
26	Syahid Zhafran A	L
27	Syamhan Hamidi	L
28	Tania Wulandari	P
29	Waluyo Sugiharto	L
30	Zanjabila Agniyal	P

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat terdapat 30 siswa yang menjadi sampel melalui cara pengundian. Berikut adalah 30 siswa yang terpilih menjadi sampel di kelompok kontrol yang berlokasi di SDN Margamukti. Terdapat 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

5. Waktu Penelitian

Berkenaan dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui dan mencari perbedaan pengaruh antara penggunaan metode latihan terbimbing dan metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang, maka penelitian ini lebih difokuskan kepada pemberian perlakuan terhadap masing-masing kelompok melalui adanya program latihan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sebanyak 12 kali pertemuan, karena sebuah peningkatan tidak akan terlihat hasilnya bila hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan saja, mengingat olahraga lompat kangkang merupakan salah satu cabang olahraga senam ketangkasan yang sulit dan memerlukan keberanian dan kepercayaan diri sehingga proses latihan akan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dimana pertemuan awal akan digunakan untuk pengambilan data awal dengan adanya tes awal (*pretest*) dan pertemuan akhir akan digunakan untuk pengambilan data akhir dengan adanya tes akhir (*posttest*). Berikut adalah jadwal dari penelitian yang akan dilaksanakan:

Tabel 3.3
Agenda Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan Tahun 2016/2017																							
		Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal			■	■																				
2	Bimbingan Proposal					■	■																		
3	Sidang Proposal							■	■																
4	Perizinan Penelitian									■	■														
5	Pengambilan Data											■	■	■	■	■	■								
6	Identifikasi Data												■	■	■	■	■	■							
7	Pengolahan dan Analisis Data																		■	■					
8	Menyimpulkan Hasil Penelitian																			■	■				
9	Penyusunan dan Revisi																					■	■		
10	Pemantapan																						■	■	

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa proses penyusunan skripsi dimulai dari bulan Desember yang dimulai dengan penyusunan proposal judul terlebih dahulu, mencari informasi seputar penelitian dan yang akan dijadikan sumber penelitian hingga selanjutnya penyusunan skripsi, pengambilan dan pengolahan data serta revisi dan pemantapan.

C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini tentunya diperlukan kejelasan dari variabel yang diambil, untuk lebih jelasnya berikut ini adalah pengertian variabel penelitian.

Menurut Suherman (2013, hlm. 27-28) mengenai variabel penelitian menyatakan bahwa

Secara teoritis, variabel dapat didefinisikan sebagai akibat seseorang, atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang yang lain, atau satu objek dengan objek yanglain. Berdasarkan pendapat Kerlinger, dapat didefinisikan bahwa variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya. (hlm. 27-28)

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas yaitu yang menjadi variabel yang mempengaruhi nya atau yang menjadi sebab perubahannya sehingga timbul adanya variabel terikat (*dependent*). Sedangkan variabel terikat yaitu yang menjadi variabel yang dipengaruhi nya atau yang menjadi akibatnya, karena adanya variabel bebas itu sendiri. Yang menjadi variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan terbimbing dan metode *discovery*, kemudian yang menjadi variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian sangatlah berperan penting, karena instrumen dalam penelitian berperan sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data, baik itu data dari hasil tes maupun nontes.

Seperti menurut Suherman, (2013, hlm. 78) menyatakan bahwa “menyusun instrumen pada dasarnya adalah menyusun alat evaluasi, karena mengevaluasi adalah memperoleh data tentang sesuatu yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur dengan menggunakan standar yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti.”

Menurut Suherman (2013) mengenai bentuk-bentuk tes menyatakan bahwa

Berdasarkan sasaran dan objek yang diteliti, terdapat beberapa macam tes yaitu a) tes kepribadian atau *personality test*, digunakan untuk mengungkap kepribadian seseorang yang menyangkut konsep pribadi, kreativitas, disiplin, kemampuan, bakat khusus dan sebagainya. Kemudian b) tes bakat atau *aptitude test*, tes ini digunakan untuk mengetahui bakat seseorang, c) tes intelegensi atau *intelligence test*, dilakukan untuk memperkirakan tingkat intelektual seseorang, d) tes sikap atau *attitude test*, digunakan untuk mengukur berbagai sikap orang dalam menghadapi suatu kondisi, e) tes minat atau *measures of interest*, ditujukan untuk menggali minat seseorang terhadap sesuatu, f) tes prestasi atau *achievement test* digunakan untuk mengetahui pencapaian seseorang setelah ia mempelajari sesuatu. (hlm. 78)

Dalam penelitian ini, akan dilaksanakan pengumpulan beserta pengolahan data. Dikarenakan materi yang akan diujikannya berupa praktek,

maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk instrumen tes yang berupa tes praktek/ tes keterampilan gerak. Adapun format tes yang digunakan pada keterampilan gerak dasar lompat kangkang ini mengacu pada *Australian Gymnastic Federation INC* yang dikemukakan oleh Schembri (dalam Nurdiansyah, 2015, hlm. 75) dengan format tes sebagai berikut:

Tabel 3.4

Format Tes Keterampilan Lompat Kangkang Menurut Schembri

<i>Rating Scale</i>	
<i>Score</i>	<i>Characteristic</i>
5	<i>Performed with complete assurance and control. Excellent technique an form. Fluid movement.</i>
4	<i>Verygood. Minor errors of form and position. No deviation form text. Good control.</i>
3	<i>Good. Essential features demonstrated, performance looked safe, eventhough minor error of form were present.</i>
2	<i>Uncontrolled. Poor form and technique. Deviation from the requirments of the written text.</i>
1	<i>Not recognizable due to poor execution or mission. Unsafe.</i>

Berikut adalah deskriptor penilaian dari instrumen tes di atas:

1. Skor 5, bila koordinasi gerakan mulai dari awalan, pada saat melayang dan mendarat dilakukan dengan lengkap.
2. Skor 4, bila penampilan gerakan lengkap, yaitu adanya awalan dan pada saat melayang, tetapi pada saat mendarat kaki sedikit melangkah.
3. Skor 3, bila penampilan teknik gerakan mulai dari awalan, pada saat melayang kedua kaki tidak dibuka lebar dan kaki sedikit melangkah pada saat mendarat.
4. Skor 2, bila penampilan teknik gerakan mulai dari awalan, pada saat melayang kedua kaki tidak dibuka lebar, kedua tangan tidak menyentuh bagian atas kuda, tangan bengkok, dan pada saat mendarat terlalu banyak langkah.

5. Skor 1, bila dalam melakukan teknik gerakan dan bentuk gerakan mulai dilakukan tidak lengkap.

Mengacu kepada format tes tersebut, maka peneliti mengembangkan bentuk instrumen tes keterampilan gerak dasar lompat kangkang dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.5
Instrumen Keterampilan Lompat Kangkang

No.	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai												Skor	Nilai	Keterangan		
		Awalan			Tolakan			Sikap Melayang			Pendaratan					T	BT	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Deskriptor:

1. Awalan
 - a. Skor 3, jika pandangan mata diarahkan ke peti lompat, kaki rapat, posisi siap menolak.
 - b. Skor 2, jika pandangan mata diarahkan ke peti lompat, kaki terbuka, posisi siap menolak.
 - c. Skor 1, jika pandangan mata tidak terarah ke peti lompat, kaki terbuka, posisi tidak siap menolak.
2. Tolakan
 - a. Skor 3, jika kaki rapat, posisi siap menolak, dan kedua tangan bertumpu pada peti lompat.
 - b. Skor 2, jika kaki terbuka, posisi siap menolak, dan kedua tangan bertumpu pada peti lompat.

- c. Skor 1, jika kaki terbuka, posisi siap menolak namun hanya satu tangan yang bertumpu pada peti lompat.
3. Sikap Melayang
- a. Skor 3, jika tangan terlepas dari tumpuan, posisi kaki di buka lebar/ kangkang, dan panggul condong ke belakang
 - b. Skor 2, jika tangan masih bertumpu pada peti lompat, posisi kaki dibuka lebar/ kangkang namun posisi panggul tidak condong ke belakang.
 - c. Skor 1, jika tangan masih bertumpu pada peti lompat, posisi kaki kurang dibuka/ kangkang dan posisi panggul tidak condong ke belakang.
4. Pendaratan
- a. Skor 3, jika pendaratan dilakukan dengan menggunakan kedua kaki, lutut mengeper dan posisi tangan lurus ke atas.
 - b. Skor 2, jika pendaratan dilakukan dengan menggunakan kedua kaki, lutut tidak mengeper dan posisi tangan lurus ke atas.
 - c. Skor 1, jika pendaratan hanya dengan menggunakan satu kaki dan ada gerakan/ langkah lanjutan, lutut tidak mengeper, dan posisi tangan tidak lurus ke atas.

Berdasarkan deskriptor yang telah dikembangkan tersebut, maka teknik penilaian nya dilihat dari skor ideal yang diperoleh yaitu 12 untuk skor ideal nya dan berdasarkan dari nilai KKM dari kedua sekolah yaitu 75. Maka teknik penilaian nya adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Skor ideal}}$$

E. Program Latihan

Setelah instrumen penelitian telah dibuat dan ditentukan, maka sesuai dengan apa yang telah direncanakan bahwa dalam penelitian ini akan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dimana dua kali pertemuan digunakan untuk melakukan pengetesan yaitu tes awal dan tes akhir. Perencanaan program latihan ini mengacu pada pendapat Juliantine dkk (2007, hlm. 3-5) yang mengemukakan 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”. Adapun rinciannya terdapat pada tabel program latihan di bawah ini:

Tabel 3.6
Program Latihan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Kangkang
Menggunakan Metode Latihan Terbimbing
Kegiatan Pengambilan Data Awal (*Pretest*) Kelompok Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-1	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Perkenalan dengan siswa 4) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Tes awal melakukan gerak senam ketangkasan lompat kangkang.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>)	10 Menit

Berdasarkan tabel di atas, pertemuan pertama digunakan untuk perkenalan sebagai pendekatan pada siswa di kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dan untuk pengambilan data awal (*pretest*).

Tabel 3.7
Perlakuan 1 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-2	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis <i>(Warming Up)</i>	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Memberikan penjelasan gerak dasar lompat kangkang dan memberikan demonstrasi pada siswa. 2) Melakukan latihan awalan, diawali dengan latihan lari di tempat kemudian dilanjutkan dengan latihan lari jarak pendek 40m.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan <i>(Cooling Down)</i>	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kedua digunakan untuk melaksanakan perlakuan pertama bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan penjelasan mengenai olahraga lompat kangkang dan latihan awalan untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.8
Perlakuan 2 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-3	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan awalan, dengan lari cepat yang diberi jarak 10m kemudian dia akhir jarak diberi garis pijakan sebagai tanda untuk bersiap menolak.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>)	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan ketiga digunakan untuk melaksanakan perlakuan kedua bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.9
Perlakuan 3 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-4	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis <i>(Warming Up)</i>	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan gerakan tolakan, materi latihan hanya gerakan kaki melompat melewati kardus dengan posisi kaki kangkang saat melompat.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan <i>(Cooling Down)</i> 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan keempat digunakan untuk melaksanakan perlakuan ketiga bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan tolakan menggunakan media kardus untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.10
Perlakuan 4 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-5	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan awalan dan tolakan, diawali dengan lari dengan jarak 10m, kemudian kaki menolak dan lompat melewati kardus dengan posisi kaki kangkang.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kelima digunakan untuk melaksanakan perlakuan keempat bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan dan tolakan dengan menggunakan media kardus untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.11
Perlakuan 5 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-6	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis <i>(Warming Up)</i>	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan awalan, tolakan, dan pendaratan diawali dengan lari dengan jarak 10m, kemudian kaki menolak dan lompat melewati kardus yang lebih tinggi dengan posisi kangkang kemudian melakukan pendaratan dengan posisi kedua ujung kaki mendarat, lutut mngeper dan dengan posisi/ sikap lengan lurus ke atas.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan <i>(Cooling Down)</i> 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan keenam digunakan untuk melaksanakan perlakuan kelima bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan, tolakan dan pendaratan dengan menggunakan media kardus untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.12
Perlakuan 6 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-7	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdoa'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis <i>(Warming Up)</i>	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Pemberian motivasi, melatih kepercayaan diri dan keberanian. 2) Melakukan latihan gerakan awalan dan tolakan bersama teman sebaya dimana salahsatu temannya seolah-olah menjadi peti lompat dengan posisi badan seperti posisi rukuk dalam solat, dengan arahan dan bimbingan penuh dari pelatih terutama ketika pelompat dalam sikap/posisi melayang menuju ke gerakan pendaratan.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan <i>(Cooling Down)</i> 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan ketujuh digunakan untuk melaksanakan perlakuan keenam bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan dan tolakan dengan menggunakan media teman sebaya sebagai peti lompat untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.13
Perlakuan 7 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-8	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis <i>(Warming Up)</i>	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Pemberian motivasi, melatih kepercayaan diri dan keberanian 2) Melakukan latihan gerakan awalan dan tolakan bersama teman sebaya dimana salahsatu temannya seolah-olah menjadi peti lompat dengan posisi badan seperti posisi rukuk dalam solat, dengan arahan dan bimbingan penuh dari pelatih terutama ketika pelompat dalam sikap/posisi melayang menuju ke gerakan pendaratan.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan <i>(Cooling Down)</i> 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kedelapan digunakan untuk melaksanakan perlakuan ketujuh bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan dan tolakan dengan menggunakan media teman sebaya sebagai peti lompat dengan pengarahan dan pengawasan penuh dari pelatih terutama ketika siswa melakukan lompatan dalam olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.14
Perlakuan 8 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-9	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis <i>(Warming Up)</i>	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Pemberian motivasi, melatih kepercayaan diri dan keberanian 2) Melakukan latihan gerakan awalan, tolakan dan pendaratan bersama teman sebaya, dimana salahsatu temannya seolah-olah berperan menjadi peti lompat dengan posisi badan seperti posisi rukuk dalam solat, kemudian melakukan pendaratan dengan posisi kedua ujung kaki menyentuh matras, lutut mengeper dan sikap lengan lurus ke atas.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan <i>(Cooling Down)</i> 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kesembilan digunakan untuk melaksanakan perlakuan kedelapan bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan, tolakan dan pendaratan dengan menggunakan media teman sebaya sebagai peti lompat dengan pengarahan dan pengawasan penuh dari pelatih terutama ketika siswa melakukan lompatan dan ketika siswa bersiap mendarat dalam olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.15
Perlakuan 9 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-10	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Pemberian motivasi, melatih kepercayaan diri dan keberanian 2) Melakukan latihan gerakan awalan, tolakan dan pendaratan bersama teman sebaya, dimana salahsatu temannya seolah-olah berperan menjadi peti lompat dengan posisi badan seperti posisi rukuk dalam solat, kemudian melakukan pendaratan dengan posisi kedua ujung kaki menyentuh matras, lutut mengeper dan sikap lengan lurus ke atas. Kemudian latihan tersebut dilanjutkan dengan menggunakan peti lompt yang sesungguhnya.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kesepuluh digunakan untuk melaksanakan perlakuan kesembilan bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegitan inti yang berisi perlakuan latihan awalan, tolakan dan pendaratan dengan menggunakan media teman sebaya sebagai peti lompat dengan pengarahan dan pengawasan penuh dari pelatih terutama ketika siswa melakukan lompatan dan ketika siswa bersiap mendarat dalam olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.16
Perlakuan 10 dengan Metode Latihan Terbimbing untuk Kelompok
Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke- 11	a. Pendahuluan	10 Menit
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>) 	
	b. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemberian motivasi, melatih kepercayaan diri dan keberanian. 2) Melakukan latihan gerakan awalan, tolakan, sikap diudara, dan gerakan pendaratan menggunakan media peti lompat modifikasi, diawali dengan lari dengan jarak 10m kemudian melakukan tolakan dengan kaki menolak bersiap dengan sikap kangkang begitu juga dengan tangan yang menolak/ memegang peti lompat, ketika tangan sudah melakukan tolakan kaki dibuka lebar (kangkang) kemudian melakukan gerakan pendaratan dengan kedua ujung kaki menyentuh matras, lutut mengeper dan sikap lengan lurus ke atas. 3) Bimbingan diberikan penuh dimulai dari pelompat melakukan gerakan awalan hingga pendaratan, terutama ketika pelompat berada dalam sikap diudara menuju ke pendaratan, pelatih/ pembimbing berdiri di depan peti lompat, dan bila di rasa pelompat akan mendarat dengan baik maka pelatih/pembimbing dengan sigap bergerak ke belakang (mundur). 	40 Menit
c. Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan 	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kesebelas digunakan untuk melaksanakan perlakuan kesepuluh bagi kelompok eksperimen di SDN Cimalaka III dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi pemberian motivasi serta perlakuan latihan awalan, tolakan dan pendaratan dengan menggunakan media

peti lompat modifikasi dengan pengarahan dan pengawasan penuh dari pelatih terutama ketika siswa melakukan lompatan dan ketika siswa bersiap mendarat dalam olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.17

Kegiatan Pengambilan Data Akhir (*Posttest*) Kelompok Eksperimen

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-12	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Tes akhir melakukan gerak senam ketangkasan lompat kangkang.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Evaluasi hasil tes	10 Menit

Berdasarkan tabel di atas, pertemuan duabelas digunakan untuk pengambilan data akhir (*posttest*) di kelompok eksperimen yang berlokasi di SDN Cimalaka III.

Tabel 3.18
Program Latihan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Kangkang
Menggunakan Metode *Discovery*
Kegiatan Pengambilan Data Awal (*Pretest*) Kelompok Kontrol

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-1	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Perkenalan dengan siswa 4) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Tes awal melakukan gerak senam ketangkasan lompat kangkang.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>)	10 Menit

Berdasarkan tabel di atas, pertemuan pertama digunakan untuk perkenalan sebagai pendekatan pada siswa di kelompok kontrol di SDN Margamukti dan untuk pengambilan data awal (*pretest*).

Tabel 3.19

Perlakuan 1 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-2	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Memberikan penjelasan gerak dasar lompat kangkang melalui media audio visual dan memberikan demonstrasi/ contoh pada siswa 2) Memfasilitasi siswa untuk mengamati, menganalisa, berdiskusi dan bertanya jawab 3) Melakukan latihan awalan, diawali dengan latihan lari di tempat kemudian dilanjutkan dengan latihan lari jarak pendek 40m.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>)	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kedua digunakan untuk melaksanakan perlakuan pertama bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan penjelasan mengenai olahraga lompat kangkang, pengamatan dan latihan awalan untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.20

Perlakuan 2 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-3	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan awalan, dengan lari cepat yang diberi jarak 10m kemudian dia akhir jarak diberi garis pijakan sebagai tanda untuk bersiap menolak.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>)	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan ketiga digunakan untuk melaksanakan perlakuan kedua bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.21**Perlakuan 3 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol**

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-4	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan gerakan tolakan, siswa diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerakan tolakan dengan lompat melewati kardus, kemudian siswa diberi kesempatan untuk berdiskusi, menganalisa dan melakukan percobaan sendiri bagaimana cara melewati/ lompat melewati kardus dengan teknik/ gerak dasar yang berkaitan dengan materi lompat kangkang, karena materi latihan hanya gerakan kaki melompat melewati kardus dengan posisi kaki kangkang saat melompat.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan keempat digunakan untuk melaksanakan perlakuan ketiga bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan tolakan dengan media kardus melalui kegiatan mengamati, menganalisis, dan berdiskusi untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.22

Perlakuan 4 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-5	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan awalan dan tolakan, diawali dengan lari dengan jarak 10m, kemudian kaki menolak dan lompat melewati kardus dengan posisi kaki kangkang.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kelima digunakan untuk melaksanakan perlakuan keempat bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan dan tolakan dengan media kardus melalui kegiatan mengamati, menganalisis, dan berdiskusi untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.23**Perlakuan 5 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol**

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-6	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan awalan, tolakan, dan pendaratan diawali dengan lari dengan jarak 10m, kemudian kaki menolak dan lompat melewati kardus yang lebih tinggi dengan posisi kangkang kemudian melakukan pendaratan sesuai dengan apa yang telah di demonstrasikan pada pertemuan awal. Sehingga siswa dituntut untuk mengingat, mengukur dan membuat dugaan bagaimana cara melakukan awalan, tolakan, sikap diudara hingga pendaratan.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan keenam digunakan untuk melaksanakan perlakuan kelima bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan, tolakan dan pendaratan dengan media kardus melalui kegiatan mengamati, menganalisis, dan berdiskusi untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.24**Perlakuan 6 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol**

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-7	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdoa'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan gerakan awalan dan tolakan bersama teman sebaya dimana salahsatu temannya seolah-olah menjadi peti lompat dengan posisi badan seperti posisi rukuk dalam solat, gerakan awalan, tolakan, sikap diudara hingga pendaratan sesuai dengan apa yang telah di demonstrasikan pada pertemuan awal. Sehingga siswa dituntut untuk mengingat, mengukur dan membuat dugaan bagaimana cara melakukan awalan, tolakan, sikap diudara hingga pendaratan.	40 menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan ketujuh digunakan untuk melaksanakan perlakuan keenam bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan dan tolakan dengan media teman sebagai peti lompat melalui kegiatan mengamati, menganalisis, dan berdiskusi untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.25**Perlakuan 7 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol**

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-8	a. Pendahuluan	10 Menit
	1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	
	b. Kegiatan Inti	40 Menit
	1) Melakukan latihan gerakan awalan dan tolakan bersama teman sebaya dimana salahsatu temannya seolah-olah menjadi peti lompat dengan posisi badan seperti posisi rukuk dalam solat, gerakan awalan, tolakan, sikap diudara hingga pendaratan sesuai dengan apa yang telah di demonstrasikan pada pertemuan awal. Sehingga siswa dituntut untuk mengingat, mengukur dan membuat dugaan bagaimana cara melakukan awalan, tolakan, sikap diudara hingga pendaratan.	
	c. Penutup	10 Menit
	1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kedelapan digunakan untuk melaksanakan perlakuan ketujuh bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegitan inti yang berisi perlakuan latihan awalan dan tolakan dengan media teman sebagai peti lompat melalui kegiatan mengingat, mengamati, menganalisis, dan berdiskusi untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.26**Perlakuan 8 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol**

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-9	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan gerakan awalan, tolakan dan pendaratan bersama teman sebaya, dimana salahsatu temannya seolah-olah berperan menjadi peti lompat dengan posisi badan seperti posisi rukuk dalam solat, kemudian melakukan pendaratan dengan posisi kedua ujung kaki menyentuh matras, lutut mengeper dan sikap lengan lurus ke atas.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kesembilan digunakan untuk melaksanakan perlakuan kedelapan bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan, tolakan dan pendaratan dengan media teman sebagai peti lompat melalui kegiatan mengingat, mengamati, menganalisis, dan berdiskusi untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.27

Perlakuan 9 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-10	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan gerakan awalan, tolakan dan pendaratan bersama teman sebaya, dimana salahsatu temannya seolah-olah berperan menjadi peti lompat dengan posisi badan seperti posisi rukuk dalam solat, kemudian melakukan pendaratan dengan posisi kedua ujung kaki menyentuh matras, lutut mengeper dan sikap lengan lurus ke atas. Kemudian semua rangkaian gerakan tersebut diaplikasikan pada peti lompat yang sesungguhnya.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kesepuluh digunakan untuk melaksanakan perlakuan kesembilan bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan, tolakan dan pendaratan dengan media teman sebagai peti lompat melalui kegiatan mengingat, mengamati, menganalisis, dan berdiskusi untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.28

Perlakuan 10 dengan Metode *Discovery* untuk Kelompok Kontrol

Perlakuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke- 11	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Melakukan latihan gerakan awalan, tolakan, sikap diudara, dan gerakan pendaratan dengan menggunakan media peti lompat modifikasi, latihan dilakukan sesuai dengan apa yang telah di demonstrasikan, latihan juga menggunakan peti lompat modifikasi. Siswa dituntut untuk menganalisa dan menyesuaikan bagaimana cara lompat dengan melewati peti lompat.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Memberi koreksi hasil latihan	10 Menit

Berdasarkan tabel diatas, pertemuan kesebelas digunakan untuk melaksanakan perlakuan kesepuluh bagi kelompok kontrol di SDN Margamukti dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti yang berisi perlakuan latihan awalan, tolakan dan pendaratan dengan media peti lompat modifikasi melalui kegiatan mengingat, mengamati, menganalisis, dan berdiskusi untuk olahraga lompat kangkang hingga ditutup dengan kegiatan akhir.

Tabel 3.29

Kegiatan Pengambilan Data Akhir (*Posttest*) Kelompok Kontrol

Pertemuan	Kegiatan	Waktu
Pertemuan Ke-12	a. Pendahuluan 1) Membariskan, berdo'a 2) Mengecek kehadiran 3) Pemanasan statis dan pemanasan dinamis (<i>Warming Up</i>)	10 Menit
	b. Kegiatan Inti 1) Tes akhir melakukan gerak senam ketangkasan lompat kangkang.	40 Menit
	c. Penutup 1) Pendinginan (<i>Cooling Down</i>) 2) Evaluasi hasil tes	10 Menit

Berdasarkan tabel di atas, pertemuan keduabelas digunakan untuk pengambilan data akhir (*posttest*) di kelompok kontrol yang berlokasi di SDN Margamukti.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini ada tiga tahap, tahapannya yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pengolahan data dan analisis data, penjelasannya sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu penyusunan/ pembuatan instrumen yang kemudian akan terlebih dahulu diuji validitasnya melalui cara bertanya kepada yang ahli di bidangnya khususnya pada olahraga lompat kangkang. Kemudian dilanjutkan dengan mengurus perizinan penelitian, berkunjung ke sekolah untuk meminta izin untuk melakukan penelitian, serta berkonsultasi dengan guru pendidikan jasmani mengenai waktu dan teknis dalam pelaksanaan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yang pertama dilakukan adalah melakukan pengenalan, selanjutnya yaitu melakukan program pembelajaran yang sudah direncanakan sebelumnya sesuai dengan kelompoknya masing-masing. Yaitu pemberian *pretest*, yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan metode latihan terbimbing untuk kelompok eksperimen dan metode *discovery* untuk kelompok kontrol, dan diakhiri dengan pemberian *posttest* untuk melihat ada atau tidaknya peningkatan yang dialami siswa setelah diberikan perlakuan.

3. Tahap Pengolahan Data dan Analisis Data

Pada tahap ini data yang terkumpul yaitu data kuantitatif yang berasal dari dilaksanakannya *pretest* sebelum adanya perlakuan dan dilaksanakannya *post test* yaitu setelah ada perlakuan, data tersebut kemudian di olah dengan terlebih dahulu dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan dua rata-rata dan perhitungan gain normal. Jika data berdistribusi normal maka data akan diolah dengan uji parametrik yang telah disebutkan sebelumnya, namun jika data berdistribusi tidak normal akan diolah dengan uji non parametrik yaitu dengan uji *Mann Whitney U Test* atau dengan menggunakan uji *Wicoxon Signed Rank Test*. Setelah itu barulah dilakukan penarikan kesimpulan berdasarkan data yang telah diolah dan berdasarkan penelitian yang dilakukan.

G. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Sehubungan dengan masalah penelitian, maka populasi dan sampel penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan tes praktek yang menjadi data utama dalam penelitian ini. Karena tes merupakan salahsatu cara untuk mengukur dan menilai kemampuan seseorang khususnya dalam keterampilan gerak dasar lompat kangkang yang akan diteliti.

Menurut Suherman, (2009, hlm. 171) mengungkapkan bahwa “perkembangan keterampilan gerak merupakan salah satu tujuan dari diadakannya program Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah. Dalam tes ketarampilan gerak ini terdapat banyak cara yang dapat digunakan untuk mengukur perkembangan keterampilan gerak siswa.”

Sehingga dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes praktek yang berupa tes keterampilan gerak yang dilihat dari beberapa *point* yang berada dalam olahraga senam ketangkasan lompat kangkang yang dimulai dari awalan, tolakan, layangan/ sikap saat diudara dan pendaratan.

2. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan analisis data adalah proses dimana data dari setiap variabel penelitian sudah siap untuk diolah dan dianalisis. Data yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu berupa data kuantitatif. Data kuantitatif bersal dari hasil tes dan observasi yang telah dilakukan. Data kuantitatif juga didapat dari adanya pelaksanaan *pre test* dan *post tes* baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Yang selanjutnya data tersebut akan diolah, dianalisis dan diuji terlebih dahulu menggunakan perhitungan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji perbedaan dua rata-rata.

Adapun langkah-langkah untuk mengolah dan menganalisis data kuantitatif adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah penyebaran dari distribusi data itu penyebarannya normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan pendekatan uji *LilieforsSaphiro Wilk* melalui bantuan dari aplikasi *SPSS v16.00 for windows*, adapun untuk perhitungan manualnya, peneliti menggunakan beberapa langkah perhitungan uji normalitas yang disampaikan oleh Suherman (2014, hlm. 88) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menyusun data hasil pengamatan, yang dimulai dari nilai pengamatan yang paling kecil sampai nilai pengamatan yang paling besar.
- 2) Untuk semua nilai pengamatan dijadikan angka baku Z, dengan pendekatan Z-skor yaitu:

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{S}$$

- 3) Untuk setiap baku angka tersebut, dengan bantuan tabel distribusi normal baku (tabel distribusi Z). Kemudian hitung dari masing-masing nilai Z

(F_{zi}) dengan tentuan jika nilai Z negatif, maka dalam menentukan F_{zi}- nya adalah 0,5 luas daerah distribusi Z pada tabel.

- 4) Menentukan proporsi masing-masing nilai Z (S_{zi}) dengan cara melihat kedudukan nilai Z pada nomor urut sampel yang kemudian dibagi dengan banyaknya sampel. Hitung selisih antara F_(zi)-S_(zi) dan tentukan harga mutlak dari seluruh sampel yang ada dan berilah simbol L_□.
- 5) Dengan bantuan nilai kritis L untuk uji liliefors, maka tentukanlah nilai L.
- 6) Bandingkanlah nilai L tersebut dengan nilai L_□ untuk mengetahui diterima atau ditolak hipotesisnya, dengan kriteria terima H₀ jika L_□ ≤ L_α, dan tolak H₀ jika L_□ > L_α.

Jika data berdistribusi normal menggunakan pengujian data statistika parametrik yaitu dengan menggunakan pengujian dua sampel bebas (*independent samples t-test*) atau pengujian dua sampel berpasangan (*paired samples t-test*). Sedangkan data berdistribusi tidak normal dengan menggunakan pengujian statistika non parametrik dengan menggunakan pengujian dua sampel bebas (*Mann Whitney U Test*) atau pengujian dua sampel berpasangan (*Wilcoxon Signed Rank Test*).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan untuk mengetahui varians data dalam penelitian ini homogen atau tidak, dalam penelitian ini pengujian homogenitas data juga menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS v16.00 for windows* dengan uji data *independent sample T-test*. Sedangkan untuk rumus manual nya peneliti menggunakan rumus uji t yang dikemukakan oleh Kadir (2015, hlm. 141) yang dilakukan dengan menggunakan statistik uji t. Formula statistik uji t yang diekspresikan sebagai berikut:

$$t = \frac{|S_1^2 - S_2^2|}{2S_1S_2\sqrt{\frac{1-r_{12}^2}{ab}}}$$

Dengan keterangan:

S₁² = varians pretest

S₂² = varians posttest

r_{12}^2 = koefisien korelasi antar *pre test* dan *post test*

db = (n-2), n adalah pasangan data *pre test* dan *post test*

Adapun hipotesis statistiknya adalah:

$$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$$

$$H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$$

Perhitungan pengujian perbedaan varians pretest-posttest pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan distribusi *pre test - post test* mempunyai varians sama atau homogen, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak.

c. Uji Perbedaan Dua Rata-Rata

Uji perbedaan dua rata-rata digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dari kedua sampel yang telah didapat data nya di lapangan, pada penelitian ini juga perhitungan uji beda dua rata-rata menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS v16.00 for windows*. Menurut Furqon, (2013) menyatakan bahwa

Tenik ini digunakan apabila rata-rata kemampuan kelompok merupakan indikator utama keberhasilan perlakuan (metode) yang diteliti. Dalam hal ini ada dua situasi yang perlu dibedakan. Pertama, kedua kelompok yang dibandingkan bersifat *independent* (saling bebas) satu sama lain dan kelompok yang dibandingkan bersifat *dependent* (saling mempengaruhi) satu sama lain. Misalnya perbandingan antara skor *post test* dan skor *pre test* dari sekelompok siswa. Pada situasi pertama, kemampuan dan perilaku suatu kelompok tidak bergantung atau dipengaruhi kemampuan dan perilaku kelompok lain. Pada situasi kedua, keadaan siswa yang ditunjukkan oleh *pre test* berkaitan (berkorelasi) dengan keadaan akhir (*post test*). Perbedaan asumsi (situasi) tersebut mengandung konsekuensi yang berbeda terhadap cara menganalisis data. (hlm.176)

Uji perbedaan dua rata-rata pada juga dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata kemampuan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dimana hipotesis yang akan diujinya adalah:

H_0 : rata-rata skor kelas eksperimen sama dengan kelas kontrol.

H_1 : rata-rata skor kelas eksperimen tidak sama dengan kelas kontrol.

Hipotesis Statistik:

1) $H_0: \mu_1 = \mu_2$

2) $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$

Menurut Sunjoyo, dkk. (2013, hlm. 23) untuk menentukan tingkat signifikansi dan kriteria penerimaan/ penolakan hipotesis adalah sebagai berikut:

1) $P \text{ value (sig)} > \alpha$ (5% atau 0,05): H_0 diterima

2) $P \text{ value (sig)} \leq \alpha$ (5% atau 0,05): H_0 ditolak/ H_a ditolak

Jika data berdistribusi normal menggunakan pengujian data statistika parametrik yaitu dengan menggunakan pengujian dua sampel bebas (*independent samples t-test*) atau pengujian dua sampel berpasangan (*paired samples t-test*). Sedangkan data berdistribusi tidak normal dengan menggunakan pengujian statistika non parametrik dengan menggunakan pengujian dua sampel bebas (*Mann Whitney U Test*) atau pengujian dua sampel berpasangan (*Wilcoxon Signed Rank Test*).

d. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Uji perbedaan dua rata-rata dengan uji Wilcoxon digunakan apabila data berdistribusi tidak normal dengan sampel terikat. Menurut Suherman, (2014, hlm. 158) pengujian data dengan uji Wilcoxon dapat dilakukan dengan cara berikut ini:

- 1) Berikan jenjang (rank) untuk tiap-tiap beda dari pasangan pengamatan ($Y_1 - Y_2$) sesuai dengan besarnya, dari yang terkecil sampai terbesar tanpa memperhatikan tanda dari beda itu (nilai beda absolut). Bila ada dua atau lebih beda yang sama, maka jenjang untuk tiap-tiap beda itu adalah jenjang rata-rata.
- 2) Buatlah tanda positif atau negatif pada jenjang untuk tiap-tiap beda sesuai dengan tanda dari beda itu, beda 0 tidak diperhatikan.
- 3) Bandingkan nilai T yang diperoleh dengan nilai T untuk uji jenjang bertanda Wilcoxon. Dengan menotasikan m sebagai median dari variabel random (Y-X), maka kriteria pengambilan keputusan untuk mengujinya yaitu H_0 diterima apabila $T \geq T_{\alpha}$, H_0 ditolak apabila $T < T_{\alpha}$.

e. Uji Mann Whitney U Test

Uji perbedaan dua rata-rata dengan uji Mann Whitney U Test digunakan apabila data berdistribusi tidak normal dengan sampel bebas. Menurut Suherman, (2014, hlm. 167) pengujian data dengan uji Mann Whitney U Test dapat dilakukan dengan cara berikut ini:

- 1) Gabungkan kedua sampel independent dan beri jenjang pada tiap-tiap anggotanya mulai dari nilai pengamatan terkecil sampai nilai pengamatan terbesar.
- 2) Hitunglah jumlah jenjang masing-masing bagi sampel pertama dan kedua dan notasikan dengan R_1 dan R_2 .
- 3) Untuk uji statistika dengan n_1 pemngamatan:

$$U = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} = R_1$$

Atau dari kedua dengan n_1 pengamatan:

$$U = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} = R_2$$

- 4) Dari data nilai U tersebut yang digunakan adalah nilai U yang lebih kecil. Nilai yang lebih besar ditandai dengan U^1 . Sebelum pengujian dilakukan perlu diperiksa apakah telah didapatkan U atau U^1 , dengan cara membandingkannya dengan $n_1 n_2 / 2$. Bila nilainya lebih besar daripada $n_1 n_2 / 2$, nilai tersebut adalah U^1 dapat dihitung $U = n_1 - n_2 = U^1$
- 5) Bandingkan nilai U dan nilai U dalam tabel (untuk n dan n yang lebih besar dari 20) kriteria pengambilan keputusannya adalah H_0 diterima apabila $U \geq U_{\alpha}$ dan H_0 ditolak apabila $U < U_{\alpha}$.

f. Perhitungan Gain Normal

Setelah data *pre test* dan *post test* diperoleh, dilakukan penghitungan gain normal dengan rumus sebagai berikut ini:

$$Gain = \frac{postes - pretes}{skor\ maksimal - pretes}$$

Setelah diperoleh nilai gain normalnya, kemudian dihitung rata-rata dari gain normal pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kriteria gain normal menurut Hake dalam (Sundayana, 2015, hlm. 151) adalah sebagai berikut:

- 1) $-1,00 \leq g < 0,00$ = gainterjadi penurunan
- 2) $g = 0,00$ = gain tetap
- 3) $0,00 < g < 0,30$ = gain rendah
- 4) $0,30 \leq g < 0,70$ = gain sedang
- 5) $0,70 \leq g \leq 1,00$ = gain tinggi

Untuk perhitungan gain normal, selain dengan rumus yang ada juga bisa dengan menggunakan bantuan dari aplikasi *Microsoft Excel v.2013* untuk mendapatkan hasil dari jumlah dan rata-rata gain normal tersebut, dimana hasil dari gain tersebut yaitu bertujuan untuk melihat peningkatan dari hasil belajar dari metode pembelajaran yang digunakan yaitu metode latihan terbimbing dan metode *discovery*. Berdasarkan keterangan di atas, gain terjadi penurunan memberikan arti pada pelaksanaannya siswa mengalami penurunan dan tidak memiliki peningkatan sama sekali dari pelaksanaan tes awal hingga tes akhir, gain tetap menunjukkan tidak adanya peningkatan dan tidak adanya penurunan skor, gain rendah menunjukkan peningkatan yang terjadi sangat sedikit, gain sedang menunjukkan peningkatan yang terjadi cukup baik, dan gain tinggi menunjukkan peningkatan yang terjadi cukup banyak dan sangat baik.