

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat angka terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, dan yang menjadi variabel bebas adalah permainan lompat angka. Dengan demikian penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan perubahan yang terjadi dari penerapan permainan lompat angka terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan subjek penelitian siswa kelas 5 yang berada pada salahsatu rombongan belajar di Sekolah Dasar Negeri II Citimun.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Sebagaimana ditinjau dari tujuan penelitian eksperimen yang dikemukakan oleh Zuriyah (2007, hlm. 58) yakni sebagai berikut.

1. Menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian
2. Memprediksi kejadian atau peristiwa di dalam latar eksperimen
3. Menarik generalisasi hubungan antar variabel

Menurut Nazir (2014, hlm. 51) “Eksperimen adalah observasi di bawah kondisi buatan (*artificial condition*) dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti”. Selanjutnya menurut Sugiyono (2016, hlm. 72) mengatakan bahwa “...penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.” Berdasarkan pemaparan tersebut, maka ciri dari penelitian eksperimen adalah adanya kondisi yang dibuat dan diatur oleh peneliti. Kondisi yang dibuat dalam penelitian ini adalah permainan lompat angka. Dimana kondisi tersebut dibuat untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel tertentu yakni gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Untuk dapat mengetahui perubahan

yang dihasilkan dalam pelaksanaan penelitian, dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *one group pretest-posttest*. Desain *one group pretest-posttest* merupakan desain penelitian yang menggunakan satu subjek penelitian, dimana subjek akan diberikan *pretest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan tes yang dilakukan sebelum diberikannya perlakuan, sedangkan *posttest* merupakan tes yang dilakukan setelah diberikannya perlakuan. Dengan demikian hasil dari perlakuan akan dapat diketahui dengan cara membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* tersebut, sebagaimana dikatakan oleh Sugiyono (2016, hlm. 74) bahwa "...hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan." Selanjutnya Ruseffendi (2010, hlm. 49) mengatakan "Berhasil tidaknya perlakuan (percobaan) yaitu dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest*." Baik *pretest* maupun *posttest* yang dilakukan terhadap subjek penelitian menggunakan instrumen yang sama. Bentuk desain *one group pretest-posttest* menurut Maulana (2009, hlm. 24) adalah sebagai berikut.



$O_1 \quad X \quad O_2$

Keterangan:

- O_1 = *pretest* (tes lompat jauh gaya jongkok yang diberikan sebelum diberikan perlakuan)
- O_2 = *posttest* (tes lompat jauh gaya jongkok yang diberikan setelah diberikan perlakuan)
- X = perlakuan (lompat angka)

Berdasarkan bentuk desain penelitian diatas, maka dapat dijabarkan bahwa penelitian yang dilakukan menurut desain *one group pretest-posttest* adalah diberikannya *pretest* (O_1), dalam penelitian ini tes yang diberikan pada subjek penelitian adalah tes lompat jauh gaya jongkok untuk mengetahui tingkat

keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok subjek penelitian. Setelah diberikan *pretest* maka subjek penelitian diberikan perlakuan (X), dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah permainan lompat angka. Setelah diberikan perlakuan dalam beberapa pertemuan, maka subjek penelitian diberikan *posttest* (O₂) yaitu tes lompat jauh gaya jongkok untuk mengetahui perubahan tingkat keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Hasil dari perlakuan akan dilihat dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah kelompok yang dijadikan objek atau subjek penelitian dalam suatu wilayah tertentu dan dengan syarat tertentu. Menurut Bungin (2013, hlm. 109) "...populasi penelitian merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian." Selanjutnya Sundayana (2015, hlm. 15) mengatakan bahwa "Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu..." dan menurut Sugiyono (2015, hlm. 61) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Berdasarkan judul penelitian yakni pengaruh permainan lompat angka terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok maka dalam penelitian akan dilakukan permainan lompat angka dan lompat jauh gaya jongkok, maka diperlukan fasilitas yang memadai agar memungkinkan dilakukannya permainan lompat angka dan lompat jauh gaya jongkok itu sendiri. Dengan demikian wilayah yang dijadikan populasi adalah wilayah yang memiliki karakteristik tersebut, yaitu memiliki fasilitas yang memadai untuk dilakukannya permainan lompat angka dan lompat jauh gaya jongkok. Fasilitas yang diperlukan adalah bak pasir untuk lompat jauh gaya jongkok dan lapangan dengan luas kurang lebih 60x60 meter.

Berdasarkan karakteristik yang telah peneliti tetapkan maka wilayah yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SD Negeri Citimun II. Fasilitas yang dimiliki oleh SD Negeri Citimun II telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, yakni memiliki bak pasir dan terdapat lapangan yang memadai di sekolah.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2015, hlm. 62) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Sebagaimana dikatakan oleh Zuriah (2007, hlm. 119) bahwa “Sampel sering didefinisikan sebagai bagian dari populasi...” Berdasarkan hasil penentuan populasi, siswa di SD Negeri Citimun II cukup banyak sehingga dalam penelitian ini subjek penelitian lebih dipersempit dan kemudian ditentukan sampel penelitian. Pengambilan sampel ini dimaksudkan untuk mendapatkan hasil simpulan penelitian yang dapat dipercaya, sehingga sampel penelitian harus representatif yang artinya sampel yang ditentukan dapat mencerminkan karakteristik populasinya.

Sampel yang representatif dapat diperoleh melalui persyaratan dan teknik penentuan tertentu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 85) “*Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan penentuan tertentu.” Selanjutnya Margono (2014, hlm.128) mengatakan bahwa pada teknik *sampling purposive* “...unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian.” Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen, yang memiliki ketentuan subjek penelitian lebih dari 30. Sebagaimana dikemukakan oleh Gay serta Mc. Millan dan Schumacher (Maulana, 2009, hlm. 35) bahwa “Penelitian eksperimen ukuran minimum per kelompok adalah 30 subjek”. Berdasarkan pemaparan tersebut maka sampel penelitian adalah kelas yang memiliki jumlah siswa lebih dari 30, di SD Negeri Citimun II kelas yang memenuhi syarat tersebut adalah kelas 5. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian adalah siswa kelas 5 SD Negeri Citimun II yang berjumlah 30.

Adapun daftar nama siswa kelas 5 SD Negeri Citimun yang menjadi sampel penelitian tertera dalam Tabel 3.1 berikut ini.

Tabel 3.1
Daftar Nama Siswa Kelas 5 SDN II Citimun

No	Nama	Jenis kelamin
1	Adinda Andiana	Perempuan
2	Asep Saepudin	Laki-laki
3	Bunga Alkisya	Perempuan
4	Candra Setiawan	Laki-laki
5	Delvy Yuliani	Perempuan
6	Dinda Rahma	Perempuan
7	Elsa Putri	Perempuan
8	Ganiu Zaidana	Laki-laki
9	Ikhsan Septiansyah	Laki-laki
10	Intan Tirani	Perempuan
11	Krisna Gilang	Laki-laki
12	Kurniawan	Laki-laki
13	Neisa Widya	Perempuan
14	Nurlaila Fitiyani	Perempuan
15	Nurul Lisnatifah	Perempuan
16	Rafly Hermawan	Laki-laki
17	Ratnawati	Perempuan
18	Rika Mulyani	Perempuan
19	Riska Aprilia	Perempuan
20	Rizal Gustiana	Laki-laki
21	Sulistya Meyrani	Perempuan
22	Tiara Afriliya	Perempuan
23	Wandi Kardana	Laki-laki
24	Winda Novilia	Perempuan
25	Zahra Siti	Perempuan
26	Rafli Heryana	Laki-laki
27	Saepul	Laki-laki
28	Diky	Laki-laki
29	Zahra A	Perempuan
30	Aisyah Nurlatifah	Perempuan

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri Citimun II yang berada di wilayah Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang, Provinsi Jawa Barat. Kelas yang dijadikan untuk penelitian adalah kelas 5.

Waktu yang digunakan untuk penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga bula Mei tahun 2017, tepatnya dimulai pada tanggal 11 April hingga 9 Juni tahun 2017. Jumlah pertemuan sebanyak sebelas kali. Dua pertemuan digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, sedangkan sembilan pertemuan digunakan untuk kegiatan permainan lompat angka. *Pretest* atau tes awal dilaksanakan pada tanggal 11 April dan *posttest* atau tes akhir dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2017. Adapun jadwal penelitian yang dilaksanakan dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut ini.

Tabel 3.2
Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan Tahun 2015/2016																										
		Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni		
		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	2	3
1	Penyusunan Proposal	■	■	■	■																							
2	Bimbingan Proposal					■	■																					
3	Sidang Proposal							■	■																			
4	Perbaikan Proposal									■	■																	
5	Pelaksanaan Bimbingan									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6	Pelaksanaan Penelitian																	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7	Pengolahan Dan Analisis Data																	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8	Penyusunan Skripsi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Berdasarkan tabel 3.2 dapat dilihat bahwa penyusunan skripsi dilaksanakan dari bulan Desember sampai dengan bulan Juni 2017. Dimulai dengan penyusunan proposal, bimbingan proposal, sidang proposal, perbaikan proposal, pelaksanaan bimbingan, pelaksanaan penelitian, pengolahan dan analisis data, kemudian pemantapan skripsi.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu besaran yang dapat diubah atau berubah sehingga dapat mempengaruhi peristiwa atau hasil penelitian. Dengan penggunaan variabel, kita dapat dengan mudah memperoleh dan memahami permasalahan. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 38) pada dasarnya variabel penelitian adalah “...segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.” Variabel penelitian mencerminkan karakteristik populasi yang ingin ditelaah. Ada beberapa jenis variabel, diantaranya adalah variabel Dependen dan variabel Independen.

Variabel independen disebut juga variabel bebas. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 39) variabel independen adalah “...variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen”. Variabel dependen disebut juga variabel terikat. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 39), variabel dependen adalah “...variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”.

Dalam penelitian ini, peneliti telah menetapkan 2 variabel yang akan diteliti, yakni permainan lompat angka sebagai variabel bebas dan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel terikat. Permainan lompat angka sebagai variabel bebas merupakan variabel yang akan memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel terikat, dengan demikian maka peneliti menelaah dan mempelajari perubahan tersebut untuk ditarik kesimpulannya.

E. Definisi Operasional

Berdasarkan judul penelitian maka batasan istilah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Pengaruh dapat didefinisikan sebagai suatu hasil yang timbul dari adanya suatu dorongan. Dalam penelitian ini, pengaruh yang dimaksudkan adalah

peningkatan. Yakni peningkatan pada keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dari diberikannya permainan lompat angka.

2. Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat yang dilakukan dengan menggunakan tolakan satu kaki sehingga membuat tubuh berada di udara seperti seseorang yang sedang jongkok yang diakhiri dengan posisi mendarat. Muhtar & Irawati (2009, hlm. 70) mengatakan “Pada waktu akan mendarat, kedua kaki diluruskan jauh ke depan, badan membongkok ke depan, perhatian tertuju pada tempat mendarat.”
3. Permainan lompat angka merupakan permainan yang menggunakan angka-angka untuk membuat anak melangkahkan kaki sesuai dengan aturan tertentu.
4. Keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk mengatur dan melakukan suatu gerakan pokok.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan unsur yang sangat penting dalam suatu penelitian. Instrumen berfungsi sebagai alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Suherman (2001, hlm. 4) mengatakan “Instrumen adalah alat untuk memperoleh informasi.” Selanjutnya menurut Zuriyah (2007, hlm. 168) mengatakan bahwa “Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data.” Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa instrumen merupakan suatu alat yang digunakan dalam penelitian guna mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian harus sah. Suherman (2001, hlm. 4) mengatakan “...kesahihannya bergantung pada kesesuaian fungsinya untuk mendapatkan informasi yang diharapkan.” Instrumen dalam penelitian ini adalah tes. Menurut Margono (2014, hlm. 170) “Tes ialah seperangkat rangsangan (stimuli) yang diberikan seseorang dengan maksud untuk mendapat jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor angka.” Selanjutnya menurut Suherman (2001, hlm. 5) “Tes adalah alat untuk memperoleh informasi berupa sifat suatu objek atau manusia.” Dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tes merupakan seperangkat alat yang digunakan untuk memperoleh jawaban atau informasi. Tes yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok. Tes ini diberikan kepada

subjek penelitian dengan maksud untuk mengetahui tingkat keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Tes lompat jauh gaya jongkok ini diberikan dua kali yaitu pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa sebelum diberikan perlakuan. Sementara pada saat *posttest*, tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa setelah diberikan perlakuan.

Tes yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok. Dimana satu persatu siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan langkah-langkah gerak di bak pasir. Peneliti akan memberikan skor sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan dalam mengukur keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok itu sendiri menggunakan tabel dengan aspek tertentu yang akan dinilai kemudian diberikan skor sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Teknik penilaian tersebut berdasarkan pada yang ditulis oleh Bundu (2006, hlm. 67) dalam penilaian proses sains tabel 3.1 yakni sebagai berikut.

Tabel 3.3
Contoh Check List Untuk Penilaian Proses Sains

Nama	Menyusun hipotesis	Menyusun percobaan	Merakam data	Menganalisis data	Menyimpulkan
Joe	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
Jane	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
Jack	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Petunjuk : Berilah tanda cek (x) pada nomor yang sesuai dengan penampilan siswa. 1=kurang, 2=sedang, 3=baik.

Pada contoh tabel penilaian tersebut, dilakukan dengan mengamati proses penampilan dari siswa. Terdapat kriteria tertentu yang ditetapkan oleh penilai. Siswa akan memperoleh nilai sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan tersebut. Skor 1, 2 ataupun 3 bergantung pada penampilan yang diberikan. Menurut Grondlund (dalam Bundu 2006, hlm. 67) "...penilaian keterampilan

proses dapat digunakan ‘*rating scale*’ atau ‘*chek list*’, karena instrumen ini mempunyai dua fungsi utama, yaitu (1) memfokuskan perhatian pada tingkah laku spesifik yang diamati, (2) merupakan metode yang tepat untuk merekam penilaian pengamat.”

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dalam instrumen penilaian keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok diadopsi dari contoh tabel penilaian tersebut. Dimana dalam mengukur keterampilan siswa dilakukan dengan mengamati proses lompat jauh gaya jongkok siswa dan melakukan penilaian dengan menggunakan tabel dan memberikan skor sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Adapun instrumen dari tes lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4
Instumen Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Nama	Aspek yang dinilai																Skor		
		Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
Jumlah																				

Terdapat 4 aspek yang dinilai dalam lompat jauh gaya jongkok, yakni awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Hal ini berdasar pada teknik lompat jauh gaya jongkok yang meliputi 4 fase tersebut. Pada setiap fase baik itu awalan, tolakan, melayang maupun mendarat terdapat kriteria tertentu yang menjadi acuan skor. Kriteria tersebut dijabarkan dalam deskriptor penilaian, yakni sebagai berikut.

1. Awalan
 - a. Lari secepat-cepatnya (lari *sprint*)

- b. Tidak mengubah kecepatan
 - c. Kecepatan semakin meningkat dari titik awal berdiri sampai dengan batas tolakan
 - d. Pandangan lurus kedepan
2. Tolakan
- a. Menggunakan satu kaki
 - b. Tidak melewati papan tolak
 - c. Meluruskan lutut dan kaki tumpu
 - d. Tumit bertumpu terlebih dahulu diteruskan dengan seluruh telapak kaki
3. Melayang diudara
- a. Posisi badan condong ke depan
 - b. Kedua lengan lurus diayunkan ke depan atas
 - c. Kedua kaki rapat di depan
 - d. Tubuh rileks dan seimbang (tidak terjatuh)
4. Mendarat
- a. Dari sikap di udara, menjulurkan kedua tangan keudara
 - b. Badan harus dibungkukkan
 - c. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan
 - d. Lutut dibengkokkan diakhiri dengan posisi jongkok

Keterangan:

Skor 4 = Jika semua indikator muncul

Skor 3 = Jika tiga indikator muncul

Skor 2 = Jika dua indikator muncul

Skor 1 = Jika satu indikator muncul

Skor ideal = 16

Setiap fase terdapat 4 indikator dan akan memperoleh skor sesuai dengan keterangan yang disebutkan di atas.

G. Program Latihan

Penelitian yang dilakukan adalah sebanyak 11 pertemuan dimana 2 pertemuan untuk melakukan *pretest* dan *posttest*, 9 pertemuan untuk perlakuan berupa permainan lompat angka. Pada pertemuan pertama siswa diberikan *pretest* atau tes awal lompat jauh gaya jongkok, pada pertemuan kedua hingga pertemuan sepuluh siswa diberikan perlakuan berupa permainan lompat angka dan pada pertemuan ke sebelas siswa diberikan *posttest* atau tes akhir lompat jauh gaya jongkok. Program latihan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan permainan lompat angka dilakukan sebanyak 9 pertemuan, dengan perincian latihan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu yang berdasar pada apa yang dikemukakan oleh Lutan dkk. (2001, hlm. 38) bahwa "...jumlah curahan waktu berlatih sekurangnya selama 20 menit secara berkesinambungan dengan intensitas moderat, dengan frekwensi sekurangnya sebanyak 3 hari per minggu." Keseluruhan pertemuan dilakukan dalam kurun waktu 4 minggu. Lama latihan tiap pertemuan adalah 50 menit. Hal ini berdasarkan pada prinsip yang dikemukakan oleh Lutan dkk (2001,hlm. 38) bahwa "Bagi anak SD dibutuhkan waktu aktif bergerak selama 30-60 menit per hari..." Lama latihan bagi anak tentu berbeda dengan lama latihan bagi orang dewasa. Hal ini disesuaikan dengan kebutuhan anak. Kemudian menurut Harsono (1988, hlm. 121) "Waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat."

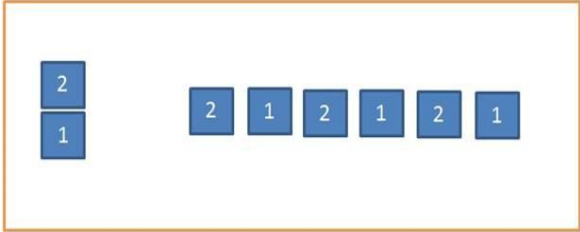
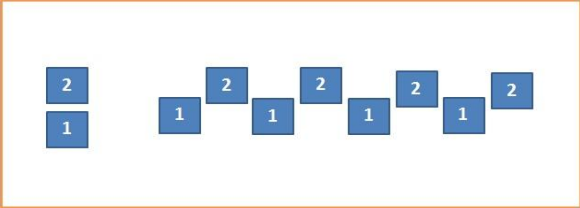
Setiap kegiatan dibagi ke dalam tiga jenis kegiatan, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Hal ini berdasarkan pada prinsip sistem latihan yang dikemukakan oleh Lutan dkk (2001, hlm. 40) bahwa sistem latihan "...mencakup 3 komponen utama kegiatan: pemanasan, kegiatan inti, pendinginan (penutup)." Kegiatan pendahuluan meliputi kegiatan pemanasan yang memiliki fungsi untuk mempersiapkan tubuh siswa dalam menghadapi pelaksanaan kegiatan berikutnya. Kegiatan inti meliputi kegiatan pokok yakni permainan lompat angka. Kemudian kegiatan penutup meliputi kegiatan pendinginan yang memiliki fungsi untuk menyesuaikan tubuh agar dapat kembali kepada kondisi normal. Setiap kegiatan dilaksanakan oleh seluruh siswa dan


dibimbing oleh peneliti. Kegiatan yang akan dilaksanakan telah dirancang terlebih dahulu secara sistematis.

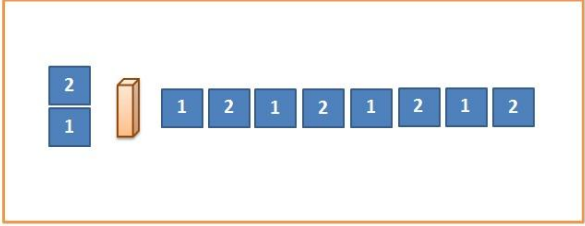
Adapun rincian dari kegiatan dari setiap pertemuan adalah sebagai berikut.

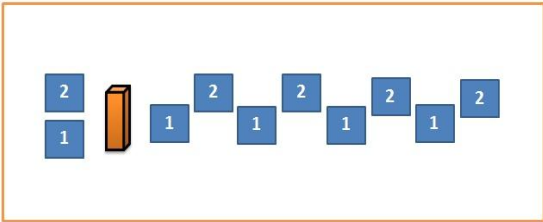
Tabel 3.5
Program Kegiatan


Pertemuan ke	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
Minggu ke 1		
1	A. Pendahuluan	10 menit
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdoa 2. Siswa diabsen 3. Siswa diberi pemahaman mengenai lompat jauh gaya jongkok 4. Senam statis dan dinamis 5. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit 	30 menit
	B. Inti <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berbaris sesuai absen 2. Satu persatu siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok 	10 menit
Minggu ke 2		
2	A. Pendahuluan	10 menit
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit B. Inti <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) 	30 menit

	<div data-bbox="592 271 1174 501" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 20px;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 5. Lompat angka secara berpasangan dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 6. Lompat angka secara berpasangan dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 7. Lompat angka secara berpasangan dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 8. Lompat angka secara berpasangan dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
3	<ol style="list-style-type: none"> A. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit B. Inti <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka zigzag dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka zigzag dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka zigzag dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka zigzag dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <div data-bbox="592 1715 1174 1921" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;">  </div>	10 menit 30 menit

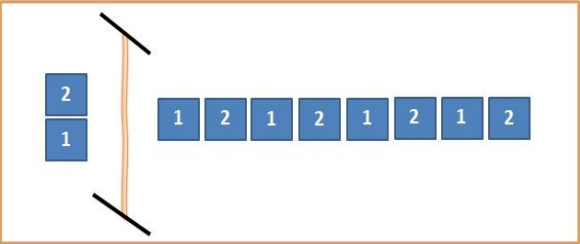
	<p>5. Lompat angka zigzag dengan awalan 3 langkah secara berpasangan (3 kali pengulangan)</p> <p>6. Lompat angka zigzag dengan awalan 5 langkah secara berpasangan (3 kali pengulangan)</p> <p>7. Lompat angka zigzag dengan awalan 7 langkah secara berpasangan (3 kali pengulangan)</p> <p>8. Lompat angka zigzag dengan awalan 10 langkah secara berpasangan (3 kali pengulangan)</p> <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
4	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka ban dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka ban dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka ban dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka ban dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <div data-bbox="592 1659 1174 1890" style="border: 1px solid orange; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <p>5. Lompat angka secara berpasangan dengan</p>	10 menit 30 menit

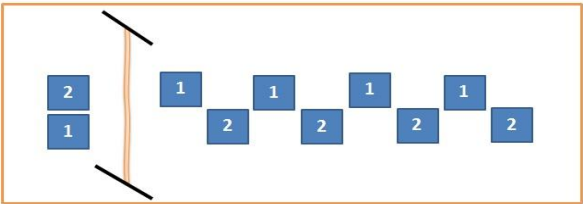
	<p>awalan 3 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>6. Lompat angka secara berpasangan dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>7. Lompat angka secara berpasangan dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>8. Lompat angka secara berpasangan dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
Minggu ke 3		
5	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka tolakan melewati kardus dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka tolakan melewati kardus dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka tolakan melewati kardus dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka tolakan melewati kardus dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <p>5. Lompat angka tolakan melewati kardus dengan awalan 3 langkah (3 kali</p>	<p>10 menit</p> <p>30 menit</p>

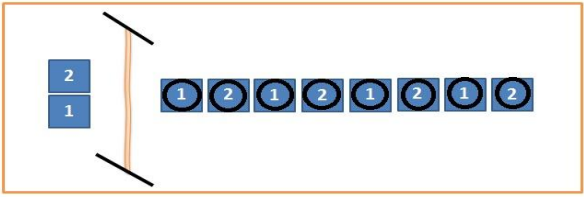
	<p>pengulangan)</p> <p>6. Lompat angka tolakan melewati kardus dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>7. Lompat angka tolakan melewati kardus dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>8. Lompat angka tolakan melewati kardus dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
6	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka zigzag tolakan melewati kardus dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka zigzag tolakan melewati kardus dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka zigzag tolakan melewati kardus dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka zigzag tolakan melewati kardus dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <div style="text-align: center; border: 1px solid orange; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <p>5. Lompat angka zigzag tolakan melewati</p>	10 menit 30 menit

	<p>kardus secara berpasangan dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>6. Lompat angka zigzag tolakan melewati kardus secara berpasangan dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>7. Lompat angka zigzag tolakan melewati kardus secara berpasangan dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>8. Lompat angka zigzag tolakan melewati kardus secara berpasangan dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
7	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Asben 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka ban tolakan melewati kardus dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka ban tolakan melewati kardus dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka ban tolakan melewati kardus dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka ban tolakan melewati kardus dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <div data-bbox="600 1753 1160 1977" style="border: 1px solid orange; padding: 10px; margin-top: 20px;">  </div>	10 menit 30 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Lompat angka ban tolakan melewati kardus secara berpasangan dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 6. Lompat angka ban tolakan melewati kardus secara berpasangan dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 7. Lompat angka ban tolakan melewati kardus secara berpasangan dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 8. Lompat angka ban tolakan melewati kardus secara berpasangan dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
Minggu ke 4		
8	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka tolakan melewati tali karet dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka tolakan melewati tali karet dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka tolakan melewati tali karet dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka tolakan melewati tali karet dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) 	10 menit 30 menit

	 <p>5. Lompat angka tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>6. Lompat angka tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>7. Lompat angka tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>8. Lompat angka tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan)</p> <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
9	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka zigzag tolakan melewati tali karet dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka zigzag tolakan melewati tali karet dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka zigzag tolakan melewati tali karet dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka zigzag tolakan melewati tali karet dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) 	10 menit 30 menit

	<p>pengulangan)</p>  <ol style="list-style-type: none"> 5. Lompat angka zigzag tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 6. Lompat angka zigzag tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 7. Lompat angka zigzag tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 8. Lompat angka zigzag tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
10	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lompat angka ban tolakan melewati tali karet dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 2. Lompat angka ban tolakan melewati tali karet dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 3. Lompat angka ban tolakan melewati tali karet dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 4. Lompat angka ban tolakan melewati tali 	10 menit 30 menit

	<p>karet dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan)</p>  <ol style="list-style-type: none"> 5. Lompat angka ban tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 3 langkah (3 kali pengulangan) 6. Lompat angka ban tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 5 langkah (3 kali pengulangan) 7. Lompat angka ban tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 7 langkah (3 kali pengulangan) 8. Lompat angka ban tolakan melewati tali karet secara berpasangan dengan awalan 10 langkah (3 kali pengulangan) <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	10 menit
11	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absen 3. Senam statis dan dinamis 4. Lari mengelilingi lapangan selama 5 menit <p>B. Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berbaris sesuai absen 2. Satu persatu siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Berdoa 	<p>10 menit</p> <p>30 menit</p> <p>10 menit</p>

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Penjelasannya adalah sebagai berikut.

1. Perencanaan
 - a. Studi literatur terhadap buku, jurnal dan laporan penelitian mengenai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
 - b. Penetapan sekolah yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian.
 - c. Pembuatan surat izin ke sekolah yang akan dijadikan subjek penelitian.
 - d. Pembuatan proposal mengenai pengaruh permainan lompat angka terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
 - e. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
 - f. Bimbingan dengan Dosen atau Ahli mengenai Proposal penelitian beserta RPP yang akan digunakan.
 - g. Merevisi hasil bimbingan dengan dosen.
 - h. Pembuatan instrumen soal *pretest* dan *posttest*.
 - i. Bimbingan dengan Dosen atau Ahli mengenai instrumen soal.
2. Pelaksanaan
 - a. Pelaksanaan *pretest* pada subjek penelitian.
 - b. Pelaksanaan pembelajaran di kelas subjek penelitian.
 - c. Pelaksanaan *posttest* untuk subjek penelitian.
3. Akhir
 - a. Pengolahan data hasil analisis
 - b. Pembuatan laporan hasil penelitian.
 - c. Penyusunan skripsi.
 - d. Bimbingan skripsi

I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis data secara kuantitatif. Data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis secara kuantitatif untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yakni bagaimana pengaruh permainan lompat angka terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya

jongkok. Langkah awal pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan mengetahui data *pretest* dan *posttest*. Kedua data tersebut dianalisis. Analisis tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perbedaan keterampilan lompat jauh gaya jongkok sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa permainan lompat angka. Analisis yang dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* tersebut meliputi perhitungan *gain* ternormalisasi, uji normalitas, dan uji beda rata-rata. Adapun program yang digunakan dalam analisis data adalah *Microsoft Exel* dan *SPSS 16.0 for windows*.

1. Perhitungan *gain* ternormalisasi (*n-gain*)

Perhitungan *gain* ternormalisasi (*n-gain*) ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa permainan lompat angka. Perhitungan ini dilakukan terhadap kedua data baik itu data *pretest* maupun *posttest*. Adapun formula yang dapat digunakan untuk menentukan *gain* ternormalisasi adalah sebagai berikut menurut Hake (dalam Sundayana, 2015, hlm. 151).

$$\text{Gain ternormalisasi} = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimal} - \text{skor pretest}}$$

Kategori dari *gain* ternormalisasi (*g*) menurut Sundayana (2015, hlm. 151) adalah sebagai berikut.

Tabel 3.6

Interpretasi *Gain* Ternormalisasi

Nilai <i>Gain</i> Ternormalisasi	Interpretasi
$-1,00 \leq g < 0,00$	Terjadi penurunan
$g = 0,00$	Tetap
$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$0,70 \leq g \leq 1,00$	Tinggi

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah kedua data baik *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas data merupakan syarat untuk menentukan jenis statistik yang dilakukan dalam menganalisis data selanjutnya. Adapun hipotesis dari uji normalitas data ini adalah sebagai berikut.

H_0 = data berasal dari sampel yang berdistribusi normal

H_1 = data berasal dari sampel yang berdistribusi tidak normal

Penghitungan ini dibantu dengan menggunakan *SPSS 16.0 for windows* melalui uji *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun kriteria pengujiannya adalah dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dimana H_0 diterima apabila *Sig* $> 0,05$ dan H_0 ditolak apabila *Sig* $\leq 0,05$. Jika data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji homogenitas, namun jika data berdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan uji nonparametrik yaitu dengan menggunakan uji *Mann-Whitney*.

3. Uji beda rata-rata

Uji beda rata-rata dilakukan untuk melihat perbedaan antara hasil rata-rata nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Hipotesis yang akan diuji adalah sebagai berikut.

H_0 = Tidak terdapat perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

H_1 = Terdapat perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Adapun kriteria pengujian yang digunakan dalam uji beda rata-rata adalah H_0 diterima apabila *Sig* $> 0,05$ dan H_0 ditolak apabila *Sig* $\leq 0,05$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.