

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipergunakan peneliti untuk memperoleh data yang dipergunakan sesuai dengan permasalahan yang diselidiki. Seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad (1998:131) sebagai berikut:

Metode merupakan suatu cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji hipotesa, dengan mempergunakan tehnik serta alat-alat tertentu. Cara ini digunakan setelah penyidik, memperhitungkan kewajarannya, ditinjau dari tujuan penelitian serta dari situasi penelitian.

Dalam penelitiannya ini penulis menggunakan metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen ini Sugiyono (2009:72) menjelaskan, “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Disamping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Berdasarkan sifatnya dari penelitian eksperimen, maka dalam metode eksperimen ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah permainan tradisional bebentengan untuk diketahui pengaruhnya terhadap keterampilan lari sambung.

#### **B. Lokasi dan Subyek Populasi, Sampel Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian bertempat di SMP NEGERI 1 SURANENGGALA KAB. CIREBON. Sekolah ini berada di Desa Keraton yang termasuk ke dalam Kec. Suranenggala Kab.Cirebon tempat penelitian dilapangan sekolah waktu

penelitian dilakukan selama proses pembelajaran pendidikan jasmani selama 1 bulan sebanyak 12 pertemuan.

## **2. Populasi**

Yang dimaksud dengan populasi adalah "... keseluruhan subyek penelitian." Suharsimi Arikunto (2006:130). Dari pengertian tersebut populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dengan jumlah 320 siswa, di SMP NEGERI 1 SURANENGGALA Kabupaten Cirebon.

## **3. Sampel**

Adapun yang dimaksud dengan sampel adalah "... sebagian atau wakil populasi yang diteliti." Suharsimi Arikunto (2006:131). Berkaitan dengan pengambilan sampel penelitian Surahkmad (1998:93). Mengemukakan bahwa "... Karena tidak mungkinnya penyelidikan ialah menemukan generalisasi yang berlaku secara umum, maka seringkali penyelidikan terpaksa menggunakan sebagian saja dari populasi itu diadakan penarikan atau pengambilan sampel (yakni penarikan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi).

Untuk mengetahui penentuan dan penjabaran sampel populasi yang di ambil, menggunakan ketentuan : "...jika jumlah subyeknya besar, dapat di ambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari :

- a. Kemampuan penelitian dilihat dari waktu, tenaga, dan dana
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari sebuah subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang sangat besar, hasilnya akan baik. (Suharsimi Arikunto, 2006:134).

Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa SMP Negeri 1 Suranenggala Kabupaten Cirebon. Yang dipilih dengan cara memilih sampel yang homogen atau dengan cara purposive sampling dari kelas VII C dan D dengan jumlah tiap kelas 41 siswa yang akan diambil dari masing kelas sebanyak 24 siswa.

### C. Desain penelitian dan langkah-langkah penelitian

Untuk memperjelas prosedur penelitian atau pelaksanaan dalam penelitian diperlukan adanya suatu desain penelitian ini dapat mempermudah memperjelas perumusan prosedur penelitian.

Penelitian memerlukan jangka waktu yang cukup lama untuk mengetahui perkembangan dan melihat hasil dari latihan, dalam penelitian penulis menggunakan dua kelompok yang berbeda dan diberikan perlakuan berbeda pula.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut penulis menggunakan desain eksperimen yaitu *pretest-posttest control group design*. Mengenai design ini, Sugiyono (2012: 112) menggambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1

Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design

(Sugiyono, 2012: 112)

Keterangan:

- R : Kelompok eksperimen dan kontrol
- O1&O3 : Tes Awal (Pre-test)
- O2 : Tes Akhir (Post-test) kelompok eksperimen
- O4 : Tes Akhir (Post-test) kelompok kontrol
- X1 : Treatment Kel Eksperimen
- X2 : Treatment Kel Kontrol

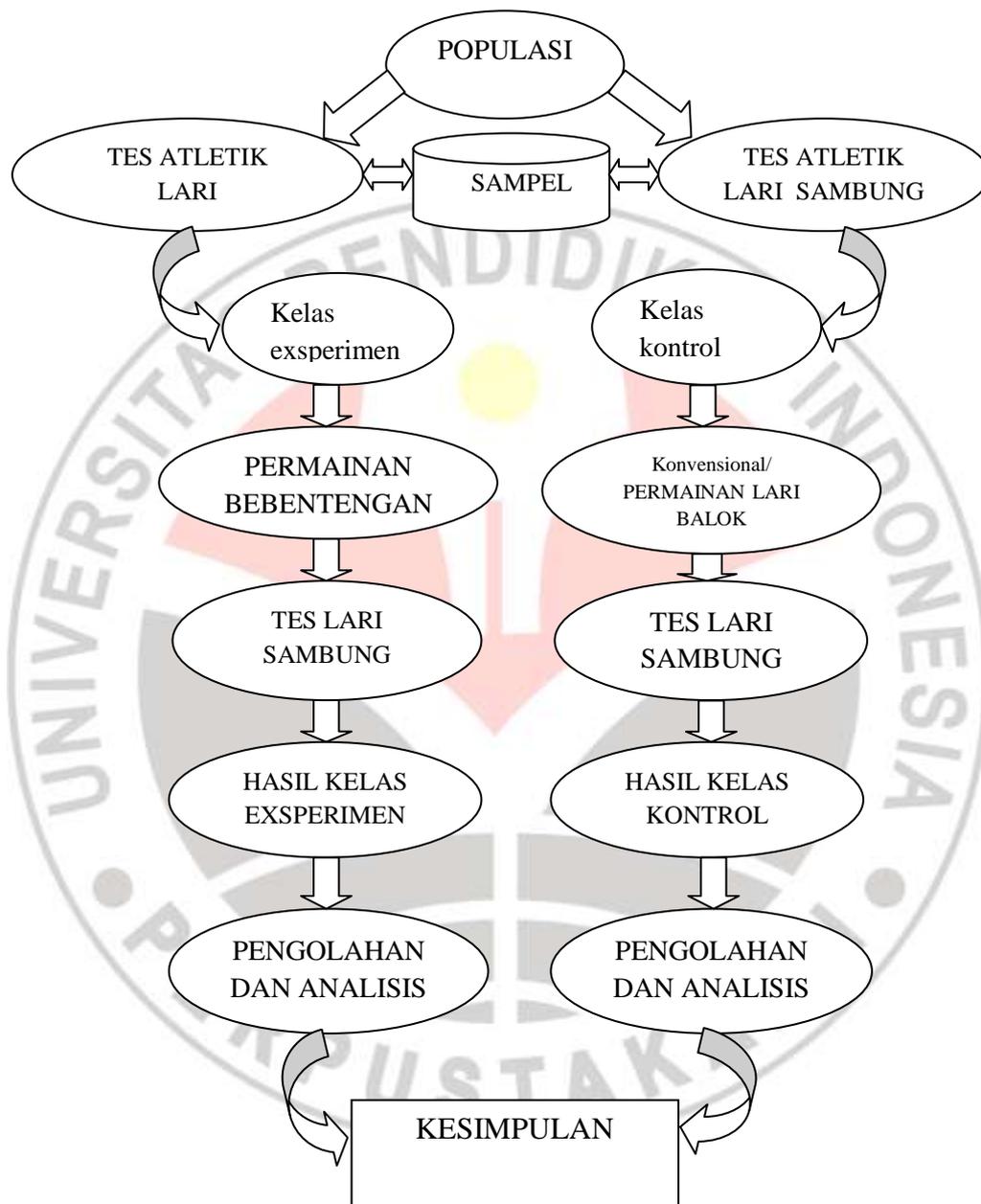
Dari desain yang telah dikemukakan di atas, tes dilakukan dua kali O1 dan O3 sebagai tes awal dan sesudah diberikan perlakuan dilakukan O2 dan O4 sebagai tes akhir. Tanda X adalah kelompok yang diberikan perlakuan yaitu dengan lari berbentengan.

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

Adapun alur penelitian yang penulis buat untuk pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2  
Alur penelitian

- a. Populasi. Yang menjadi populasi dalam penelitian siswa SMP Negeri 1 suranenggala Kab.Cirebon Kelas VII

- b. Sampel yang diambil hanya Dua kelas yaitu C dan D tiap kelas berjumlah 48 diambil secara acak yang terbagi dalam dua kelompok.
- c. Tes awal lari sambung untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum diberikan manipulasi atau perlakuan
- d. Setelah diperoleh data hasil tes lari sambung maka siswa kelas VII melakukan permainan olahraga tradisional.
- e. Setelah data diperoleh dari tes awal dan tes akhir, kemudian data di hitung dan dianalisis berdasarkan perhitungan statistik.
- f. Setelah hasil penghitungan data di analisis dapat ditarik menjadi kesimpulan.

#### **D. Instrumen penelitian**

Dalam mengumpulkan data dari suatu sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen dan teknik pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik Observasi. Observasi merupakan alat ukur yang digunakan bila obyek penelitian bersifat perilaku manusia, proses kerja, gejala alam, responden tidak terlalu besar. Sudjana (2001:109) menjelaskan tentang observasi sebagai alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkah laku individu ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan.

Penelitian dalam tindakan melakukan penelitiannya alat observasi berupa lembar panduan observasi yang sebelumnya sudah ditentukan peneliti. Observasi yang akan dilaksanakan berupa tes awal sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir setelah diberikan perlakuan. Ada tiga jenis menurut Sudjana (2001:122) “observasi secara langsung, observasi dengan alat peraga, dan observasi partisipasi”. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan penelitian secara langsung untuk mengamati penelitiannya secara langsung pada saat proses kegiatan pembelajaran berlangsung.

##### **a. Penyusunan instrument**

Dalam penelitian peneliti menetapkan aspek-aspek serta indikator yang akan diobservasi. Setelah peneliti membuat pedoman observasi sebelum observasi ketempat penelitian agar memudahkan penilaian observasi. Peneliti

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

akan mendeskripsikan aspek-aspek gerakan yang dinilai untuk membuktikan apakah metode yang diterapkan signifikan atau tidak. Dalam observasi partisipasi pasif peneliti menggunakan penilaian menurut peneliti dan guru SMP NEGERI 1 SURANENGGALA. Untuk mempertegas penilaian keterampilan lari estafet/sambung peneliti mengambil tolak ukur keterampilan dari beberapa para ahli dari start, pemberian dan penerimaan tongkat, sampai gerakan finis.

Kisi-kisi penilaian yang digunakan sesuai dengan penjelasan yang sudah dipaparkan sebagai berikut:

### **1. Awalan mulai start.**

Cara start Menurut Hendrayana (2007:53-54). Pada saat “bersedia” sprinter telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal. Siap sprinter bergerak ke posisi start secara optimal. Pada saat “ya” pelari meninggalkan balok start dan melakukan langkah lari :

- a. “Bersedia” pelari mengambil posisi start di atas balok start. Kedua lengan selebar bahu, kedua tangan berada dibelakang garis start, jari jari dan ibu jari membentuk huruf “v” , kedua tangan ditempatkan nempel ditanah.
- b. “Siap” pinggul ke atas dan ke depan sudut lutut tungkai depan 80-90 derajat. Lutut tungkai belakang sudut 110 sampai 130 derajat.
- c. “ya” tungkai depan diluruskan dengan serentak dan tungkai belakang digerakkan lurus ke depan. Kedua lengan digerakkan dengan kuat untuk mengimbangi gerakan yang sangat kuat dari kedua tungkai.

### **2. Pemberian dan penerimaan tongkat.**

Cara pemberian dan penerimaan tongkat dengan metode visual, menurut sidik (2010:31). Sebagai berikut:

- a. Penerimaan tongkat berada dalam zona pergantian 20 meter,
- b. Pelari berangkat menghadap sisi dalam lintasan dan dalam dan menjulurkan tangan kirinya keluar untuk menerima tongkat.
- c. Pelari yang berangkat melakukan lari percepatan untuk menyamai kecepatan dari pelari yang datang.
- d. Pelari yang datang memegang tongkat keatas dan mendekat untuk meraih pelari yang berangkat, pelari yang berangkat mengambil tongkat

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

dengan tangan kiri dan mengubahnya segera ketangan kanan.

### 3. Finish

Pada saat akan memasuki finis menurut Muniasari (2008:16) :

- a. Tetap berlari dan menambah kecepatan.
- b. Tidak merubah irama lari.
- c. Mencondongkan dada kedepan, ayunkan kedua tangan ke bawah kebelakang.
- d. Pada saat memasuki finis mendahulukan dada.

### 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Tabel 3.1  
Kriteria Penilaian Keterampilan

Lari Sambung/Estafet Tes	Nilai Tes Awal		Jumlah
	0	1	
1. Start			
a. "Bersedia" pelari mengambil posisi start di atas balok start. Kedua lengan selebar bahu, kedua tangan berada dibelakang garis start, jari jari dan ibu jari membentuk huruf v , kedua tangan ditempatkan nempel ditanah,			1
b. Lutut kaki belakang nempel di tanah			1
c. "Siap" pinggul ke atas dan ke depan sudut lutut tungkai depan 80-90 derajat. Lutut tungkai belakang sudut 110 sampai 130 derajat.			1
d. Pada saat "ya" pelari menghentakan dan berlari meninggalkan balok start.			1
<b>Jumla skor kriteria start</b>			<b>4</b>
2. Pemberian dan			

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

<b>Penerimaan Tongkat</b>			
a. penerimaan tongkat berada dalam zona pergantian 20 meter,			<b>1</b>
b. pelari berangkat menghadap sisi dalam lintasan dan dalam dan menjulurkan tangan kirinya keluar untuk menerima tongkat.			<b>1</b>
c. pelari yang berangkat melakukan lari percepatan untuk menyamai kecepatan dari pelari yang datang.			<b>1</b>
d. pelari yang datang memegang tongkat keatas dan mendekat untuk meraih pelari yang berangkat, pelari yang berangkat mengambil tongkat dengan tangan kiri dan mengubahnya segera ketangan kanan.			<b>1</b>
<b>Jumla skor</b>			<b>4</b>
<b>3. Finish</b>			
a. Tetap berlari dan menembah kecepatan.			<b>1</b>
b. Tidak merubah irama lari.			<b>1</b>
c. Mencondongkan dada kedepan, ayunkan kedua tangan ke bawah kebelakang.			<b>1</b>
d. Pada saat memasuki finis mendahulukan dada.kecepatan stabil atau bertambah,			<b>1</b>
<b>Jumlah Skor</b>			<b>4</b>
<b>JUMLAH TOTAL SKOR</b>			<b>12</b>

## 5. Kriteria penilaian

Dalam kriteria penilaian peneliti mengambil dari kisi-kisi penilaian yang diungkapkan peneliti dalam beberapa aspek yang dinilai dari gerakan start, pemberian dan penerimaan tongkat, sampai finish. Seperti yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Start
  1. Beri nilai 4 apabila dalam keempat kategori dapat dilakukan dengan baik
  2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
  3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
  4. Beri nilai 1 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan.
- b. Pemberian dan penerimaan tongkat
  1. Beri nilai 4 apabila dalam keempat kategori dapat dilakukan dengan baik
  2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
  3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
  4. Beri nilai 1 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan.
- c. Finish
  1. Beri nilai 4 apabila dalam keempat kategori dapat dilakukan dengan baik
  2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
  3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
  4. Beri nilai 1 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan.

## 5. Kategori penyekoran

Peneliti menentukan kategori penyekoran sebagai berikut: kategori dari setiap gerakan yang dilakukan oleh responden peneliti akan menilai dari setiap gerakan-gerakan dengan angka (4) = sangat baik, (3) = baik, (2) = cukup baik, (1) = kurang baik.

## E. Uji Coba Instrumen

Setelah selesai penyusunan instrument peneliti melakukan uji coba instrument. Uji coba dilakukan dalam satu sekolah, tetapi koresponden yang berbeda karena penulis ingin menghasilkan data yang bisa memperkuat

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

kelayakan suatu instrument. Data yang diperoleh dari hasil pengetesan dilakukan uji validitas dan reabilitas setiap butir penilaian untuk menguji keabsahan data dalam penelitian.

a. Uji validitas

Validitas instrument adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sasihan mempunyai kevalidan yang tinggi, sebaliknya instrument yang kurang valid memiliki validitas yang rendah (Suharsimi Arikunto, 1998:160). Untuk menguji validitas setiap butir maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total.

Untuk menguji validitas setiap butir maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Skor butir dipandang sebagai nilai X dan skor total dipandang sebagai nilai Y. dengan diperolehnya indeks validitas setiap butir dapat diketahui dengan pasti butir-butir manakah yang tidak memenuhi syarat ditinjau dari validitasnya (Suharsimi Arikunto, 1998:168).

Untuk menguji validitas tiap butir tes maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud (X) dikorelasikan dengan skor total (Y). Sedangkan untuk mengetahui indeks korelasi alat pengumpul data digunakan persamaan korelasi *product moment* dengan angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson, yaitu :

Untuk menguji validitas tiap butir tes maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud (X) dikorelasikan dengan skor total (Y). Sedangkan untuk mengetahui indeks korelasi alat pengumpul data digunakan persamaan korelasi *product moment* dengan angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : koefisien korelasi

X : skor tiap butir angket dari tiap responden

Y : skor total

$\sum X$  : jumlah skor tiap butir angket dari tiap responden

**Sanila, 2013**

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

$\Sigma Y$  : jumlah skor total seluruh butir angket dari tiap responden

$N$  : banyaknya data

- 1) Membandingkan nilai koefisien korelasi product moment hasil perhitungan ( $r_{hitung}$ ) dengan nilai koefisien korelasi yang terdapat dalam tabel ( $r_{tabel}$ ).
- 2) Membuat kesimpulan.

Nilai  $r_{hitung}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga  $r_{product\ moment}$  pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

#### b. Uji Reliabilitas Alat Tes

Reliabilitas menurut Suharsimi Arikunto (2010: 221) adalah suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik, Pengujian reliabilitas menggunakan rumus korelasi *product moment* yaitu dengan mengkorelasikan prolehan skor antara nomor-nomor butir tes gasal dengan genap. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \Sigma X^2 - \Sigma X^2\} \{N \Sigma Y^2 - \Sigma Y^2\}}}$$

Setelah diperoleh koefisien korelasi berdasarkan butir tes gasal dan genap, untuk menghitung tingkat reliabilitas seluruh tes digunakan rumus *Spearman Brown* sebagai berikut :

$$r_i = \frac{2r_b}{1+r_b}$$

Keterangan :

(Suharsimi Arikunto, 2010: 223)

$r_i$  : Reliabilitas internal seluruh instrumen

$r_b$  : Korelasi product moment antara butir tes gasal dan genap ( $r_{xy}$ )

Tabel 3.2  
Interprestasi derajat reliabilitas

Rentang Nilai	Klasifikasi
0,000-0,200	Derajat reliabilitas sangat rendah
0,200-0,400	Derajat reliabilitas rendah

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

0,400-0,600	Derajat reliabilitas cukup
0,600-0,800	Derajat reliabilitas tinggi
0,800-1,00	Derajat reliabilitas sangat tinggi

(Suharsimi Arikunto, 2006: 223)

Langkah-langkah pengujian dengan menggunakan rumus tersebut adalah sebagai berikut:

- Memberikan skor terhadap instrumen yang diperoleh oleh sampel
- Buat tabel pembantu untuk menempatkan skor-skor item yang diperoleh.
- Menghitung jumlah skor item yang diperoleh oleh masing-masing sampel.
- Menghitung kuadrat jumlah skor item yang diperoleh oleh masing-masing sampel.
- Menghitung varians masing-masing item dan varians total.

Tabel 3.3

Contoh Format Tabel Perhitungan Varians dan Varians Total

No. Sampel	X	X <sup>2</sup>

- Menghitung koefisien Alfa
- Membandingkan nilai koefisien Alfa dengan nilai koefisien korelasi *product moment* yang terdapat dalam tabel.
- Membuat kesimpulan, jika nilai hitung  $r_i > r_{xy}$ , maka instrumen dinyatakan reliabel

Hasil perhitungan  $r_i$  dibandingkan dengan  $r$  tabel pada taraf nyata  $\alpha = 5\%$ .

Kriteria adalah sebagai berikut:

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka item pertanyaan dikatakan reliabel.

Jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ , maka item pertanyaan dikatakan tidak reliabel.

Secara teknis pengujian reliabilitas di atas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi program *Microsoft Office Excel 2007*.

## F. Tehnik pengumpulan data

- Mencari nilai rata-rata menurut Nurhasan *et al*, (2002:22)

Variabel dengan menggunakan rumus

$$X = \frac{\sum Xi}{n}$$

Keterangan :

X = Rata-rata yang dicari

$\sum xi$  = jumlah sekor

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

$n$  = jumlah orang coba

2. Menggunakan simpangan baku ( $s$ ) menurut Nurhasan *et al*, (2002:23)

Setiap variabel dengan rumus :

$$S = \frac{\sqrt{(xi-x)^2}}{n-1}$$

Keterangan:

$S$  = simpangan baku

$Xi$  = jumlah sekor yang dilakukan masing – masing kelompok dikuadratkan

$n$  = jumlah orang coba

1 = angka tetap

3. Uji normalitas distribusi

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui penyebaran skor yang diperoleh siswa.

Pendekatan statistik yang penulis gunakan adalah rumus Lilliefors

Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

b. Menyusun sampel nilai dari skor terendah sampai nilai data skor tertinggi.

c. Mencari nilai  $Z$  dengan rumus

$$z = \frac{xi-x}{s}$$

keterangan :

$xi$  = skor yang diperoleh

$x$  = nilai rata-rata kelompok

$s$  = simpangan baku

d. Mencari  $F(z_i)$ , dengan rumus

- Mencari ( $z_i$ ) nya negative dengan rumusiv, maka  $0,5 - Z$  tabel

- Kalau ( $z_i$ )nya positif, maka  $0,5 + \text{tabel}$

e. Menghitung proporsi, dengan rummus

$$s(z_i) = \frac{\text{kedudukan urutan}}{n}$$

f. Mencari selisi harga mutlak, dengan rumus:

$$F(Z_i) - S(Z_i)$$

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

- g. Menentukan harga mutlak yang paling benar ( $L_0$ ), datanya diperoleh dari hasil selisi harga mutlak.
  - h. Membandingkan ( $L_0$ ) dengan tabel Lilliefors dalam taraf nyata 0,05
  - i. Jika  $L_0$  lebih kecil dari  $L$  tabel, maka distribusi skor tersebut adalah normal. Sebaliknya jika  $L_0$  lebih besar  $L$  tabel, maka distribusi skor tersebut tidak normal.
4. Menguji homogenitas

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Dimana :

$S_1^2$  = Varians dari kelompok lebih besar

$S_2^2$  = Varians dari kelompok kecil

Kriteria pengujian homogenitas adalah terima hipotesis jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  distribusi dengan derajat kebebasan = ( $V_1.V_2$ ) dengan  $\alpha = 0,05$

5. Menguji hipotesis/uji signifikasi

Hipotesis yang penulis harapkan adalah hipotesis yang mengandung pengertian sama. Lambangnya :

$$t = \frac{\bar{x}_1}{S \sqrt{\frac{1}{n}}}$$

Rumusnya:

Kriteria Hipotesis dengan taraf nyata 0,05

- a. Terima hipotesis nol jika harga  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  tabel ( $t$  hitung <  $t$  tabel)
- b. Tolak hipotesis nol jika harga  $t$  hitung lebih besar atau sama dengan  $t$  tabel ( $t$  hitung  $\leq T$  tabel).

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

Tabel 3.4  
Program latihan (metode latihan permainan tradisional)

Pert	Hari/tgl/thn	Isi latihan						Keterangan
		Materi	Uraian	wkt	rest	rest	ref	
1	Selasa 10/9/2013	-latihan pendahuluan	peregangan statis -joging -pemanasan	10 Menit	-	-	-	Pengambilan data awal untuk tiap kelompok
		-latihan inti	yang menuju -Tes awal Atletik	2x40 Menit	-	-	-	
		-pelemasan	-pelemasan/ pendinginan	10 menit	-	-	-	
			evaluasi	5 menit	-	-	-	
2	kamis 12/9/2013	- latihan pendahuluan	peregangan dinamis -joging -pemanasan yang menuju latihan inti. melakukan permainan tradisional bebentengan	10 Menit	-	-	-	
			-pelemasan/ pendinginan	10 menit	-	-	-	
			evaluasi	5 menit	-	-	-	

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

	sabtu 14/9/2013	- latihan pendahuluan	peregangan dinamis -joging -pemanasan yang menuju latihan inti -Tes melakukan permainan tradisional bebentengan -pelemasan/ pendinginan evaluasi	10 Menit  2x20 Menit  10 menit 5 menit	-  5 menit  -	-  2  - -		
--	--------------------	--------------------------	---	---	------------------------------	--------------------------	--	--

Pert	Hari/tgl/ Tahun	Isi latihan						Keterangan
		Materi	Uraian	Wkt	rest	rest	ref	
4-5- 6	Selasa,kamis, sabtu 17-19- 21/9/2013	-latihan pendahuluan          -latihan inti       -pelemasan	peregangan dinamis -joging -pemanasan yang menuju latihan inti -Tes melakukan permainan tradisional bebentengan -pelemasan/ pendinginan evaluasi	10 Menit  2x20 Menit  10 menit 5 menit	-  5 menit  -	-  - - -	-  - -	Pengambilan data awal untuk tiap kelompok
7-8- 9	Selasa,kamis, sabtu 24,26,28/9/	- latihan pendahuluan	peregangan dinamis -joging	10 Menit	-	-		

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

	2013		-pemanasan yang menuju latihan inti -Tes melakukan permainan tradisional bebentengan -pelemasan/pendinginan evaluasi	2x20 Menit 10 menit 5 menit	5 menit - -	2 - -		
10-11	Selasa, kamis 1,3,9/2013	- latihan pendahuluan	Streaching peregangan dinamis -joging -pemanasan yang menuju latihan inti	10 Menit	-	-		
			-Tes melakukan permainan tradisional bebentengan -pelemasan/pendinginan evaluasi	2x20 Menit 10 menit 5 menit	5 menit - -	2 - -		
12	Sabtu, 5/9/2013	-latihan pendahuluan  -latihan inti  -pelemasan	peregangan statis -joging -pemanasan yang menuju -Tes akhir Atletik -pelemasan/pendinginan	10 Menit  2x40 Menit 10 menit	-  5 menit -	-  - -		

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebentengan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

			evaluasi	5 menit	-	-	-	
--	--	--	----------	------------	---	---	---	--

Tabel 3.5  
Lembar Observasi Lari estafet

Lari Sambung/Estafet Tes	Nilai Tes Awal		Jumlah
	0	1	
<b>1. Start</b>			
a. "Bersedia" pelari mengambil posisi start di atas balok start. Kedua lengan selebar bahu, kedua tangan berada dibelakang garis start, jari jari dan ibu jari membentuk huruf v , kedua tangan ditempatkan nempel ditanah,			
b. Lutut kaki belakang nempel di tanah			
c. "Siap" pinggul ke atas dan ke depan sudut lutut tungkai depan 80-90 derajat. Lutut tungkai belakang sudut 110 sampai 130 derajat.			
d. Pada saat "ya" pelari menghentakan dan berlari meninggalkan balok start.			
<b>2. Pemberian dan Penerimaan Tongkat</b>			
a. penerimaan tongkat berada dalam zona pergantian 20 meter,			
b. pelari berangkat menghadap sisi			

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

dalam lintasan dan dalam dan menjulurkan tangan kirinya keluar untuk menerima tongkat.			
c. pelari yang berangkat melakukan lari percepatan untuk menyamai kecepatan dari pelari yang datang.			
d. pelari yang datang memegang tongkat keatas dan mendekat untuk meraih pelari yang berangkat, pelari yang berangkat mengambil tongkat dengan tangan kiri dan mengubahnya segera ketangan kanan.			
<b>3. Finish</b>			
a. Tetap berlari dan menambah kecepatan.			
b. Tidak merubah irama lari.			
c. Mencondongkan dada kedepan, ayunkan kedua tangan ke bawah kebelakang.			
d. Pada saat memasuki finis mendahulukan dada.kecepatan stabil atau bertambah,			
<b>Skor = 12</b>			

**Keterangan Kriteria penilaian:**

1. Beri nilai 4 apabila dalam keempat kategori dapat dilakukan denganbaik
2. Beri nilai 3 apabila dalam 1 kategori tidak dapat dilakukan
3. Beri nilai 2 apabila dalam 2 kategori tidak dapat dilakukan
4. Beri nilai 1 apabila dalam 4 kategori tidak dapat dilakukan.

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

Tabel 3.6  
Program Latihan Permainan Lari Balok

Pertemuan	Hari/tgl/thn	Isi latihan						Keterangan
		materi	Uraian	wkt	rest	rest	ref	
1	Selasa 10/9/2013	-latihan pendahuluan	peregangan statis -joging -pemanasan yang menuju	10 Menit	-	-	-	Pengambilan data awal untuk tiap kelompok
		-latihan inti	-Tes awal Atletik	2x50 Menit	-	-	-	
		-pelemasan	-pelemasan/ pendinginan	10 menit	-	-	-	
			evaluasi	5 menit	-	-	-	
2	kamis 12/9/2013	- latihan pendahuluan	peregangan dinamis -joging -pemanasan yang menuju latihan inti.	10 Menit	-	-		
		Latihan	permainan tradisional lari balok	2x15 Menit	10 menit	2		
			-pelemasan/	10				

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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

			pendinginan evaluasi	menit 5 menit	- - -	- - -		
3	senin 16/9/2013	- latihan pendahuluan	peregangan dinamis -joging -pemanasan yang menuju latihan inti -Tes melakukan permainan tradisional lari balok. -pelemasan/ pendinginan evaluasi	10 Menit      2x15 Menit   10 menit 10 menit	- - - - - - - - -	- - - - - - - -		

Perte muan	Hari/tgl/thn	Isi latihan					Keterangan
		Materi	Uraian	wkt	istirt	istirt	

4	rabu,18/9/2013	- latihan pendahuluan	peregangan dinamis -joging -pemanasan yang menuju latihan inti -Tes melakukan permainan tradisional lari balok. -pelemasan/pendinginan evaluasi	10 Menit      2x15 Menit  10 menit 10 menit	-   5 menit  -	-   2  -		
---	----------------	-----------------------	--	--	-------------------------------	-------------------------	--	--

Sanila, 2013

Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Keterampilan Lari Sambung Di SMP Negeri 1 Suranenggala Kab.Cirebon

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