

BAB III

METODE PENELITIAN

a. Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian akan dilaksanakan di :

Lokasi : SMAN 2 Ciamis

Waktu : 2-28 September 2013

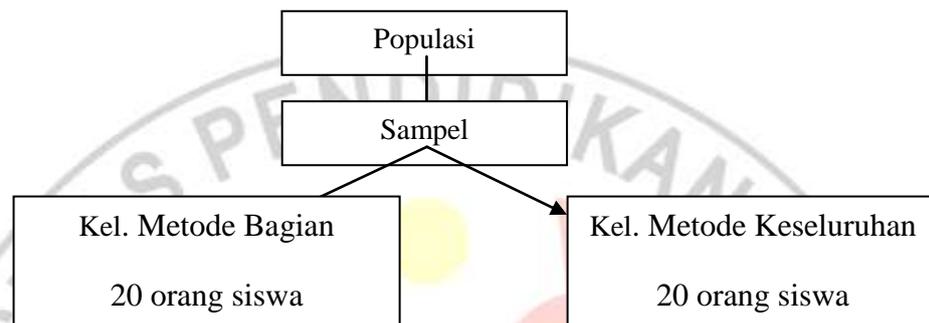
b. Populasi dan sampel

Dalam tercapainya suatu tujuan penelitian, maka peranan populasi dan sampel sangat dibutuhkan untuk memperoleh data yang diinginkan. Sugiyono (2011) menjelaskan “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”. Berdasarkan definisi diatas, maka penulis menentukan populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 2 Ciamis. Untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini, maka penulis mengambil sebagian dari populasi sehingga disebut penelitian sampel. Sugiyono (2011) mengemukakan “ Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *sampling purposive* yaitu dengan pertimbangan tertentu (*sampling purposive*). Mengenai *sampling purposive* dijelaskan oleh Sugiyono (2011) menjelaskan, bahwa “*sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Sampel pada penelitian ini diambil dari nilai olahraga yang tertinggi dari setiap kelas. Artinya, penulis mengambil sampel berdasarkan nilai olahraga yang paling unggul dari setiap kelasnya sehingga terdapat perwakilan dari masing-masing kelas untuk dijadikan sampel.

c. Teknik pengambilan sampel

Setelah sampel terkumpul secara *purposive*, maka langkah selanjutnya dalam penelitian ini adalah membagi siswa menjadi dua kelompok. Setelah melakukan tes awal terlebih dahulu maka sampel akan dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan dari hasil tes awal.



Gambar 3.1. Pembagian Jumlah Sampel

d. Desain penelitian

Desain penelitian sangat diperlukan dalam melakukan sebuah penelitian karena dengan adanya desain penelitian maka desain tersebut akan menjadi suatu pegangan dalam melakukan penelitian. Desain yang peneliti gunakan ialah *Pretest-Posttest Group Design*, alasan mengapa penulis menggunakan desain penelitian ini, karena sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) sampel terlebih dahulu akan diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mengenai keterampilan melakukan serangkaian gerakan lompat jauh. Dengan menggunakan sampel secara *purposive* (dengan pertimbangan tertentu) yang akan dibagi menjadi dua kelompok. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Pretest – Posttest Group Design

kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
R1	O1	X1	O3
R2	O2	X2	O4

Keterangan :

R1 : Sampel metode bagian

R2 : Sampel metode keseluruhan

O1 : Pretest kelompok metode bagian

O2 : Pretest kelompok metode keseluruhan

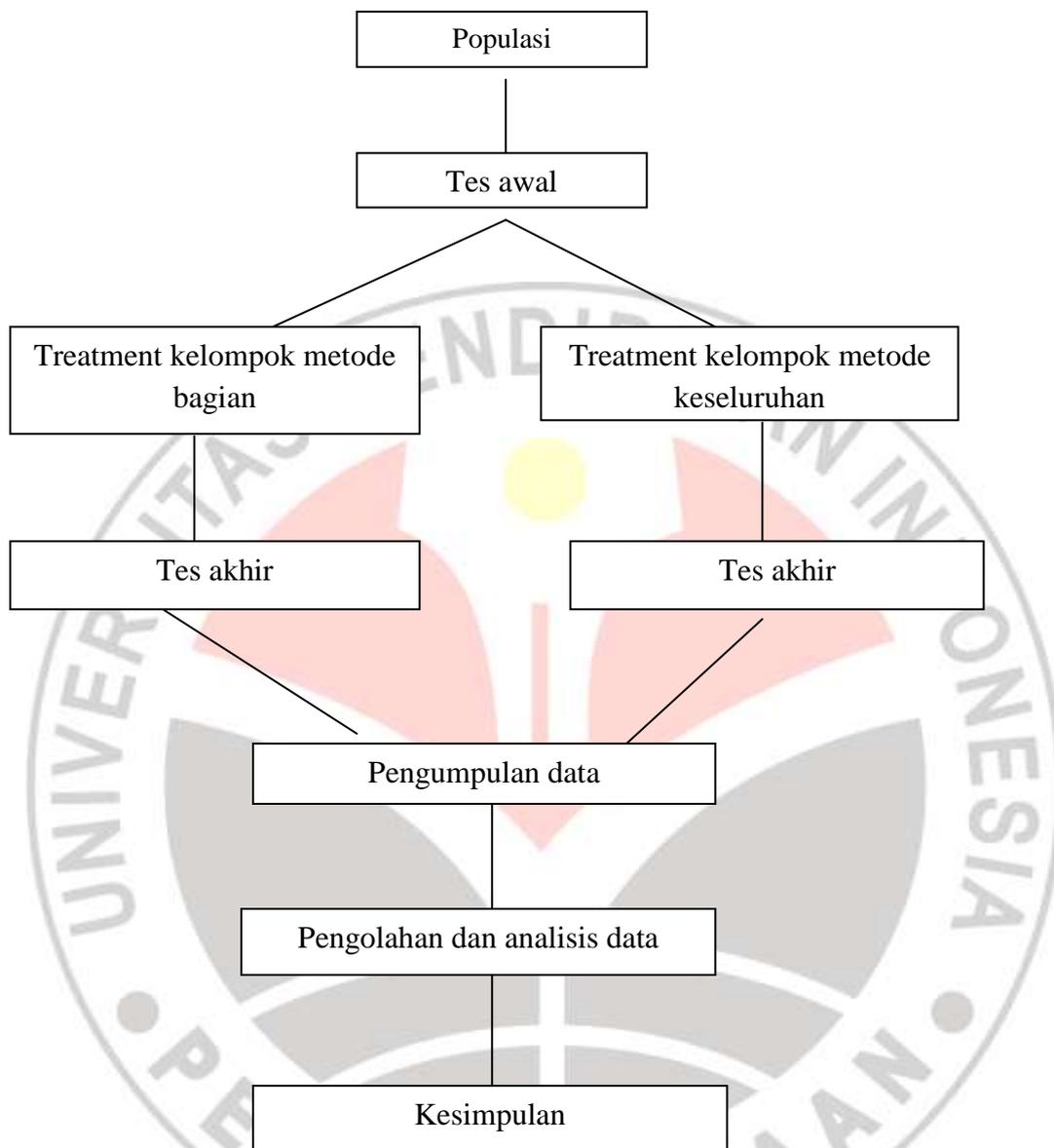
X1 : Treatment kelompok metode bagian

X2 : Treatment kelompok metode keseluruhan

O3 : Tes akhir kelompok metode bagian

O4 : Tes akhir kelompok metode keseluruhan

Adapun langkah-langkah yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian

Adapun mengenai langkah-langkah yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini, dapat di gambarkan sebagai berikut:

1. Menentukan populasi
2. Melakukan tes awal terlebih dahulu
3. Memilih dan menetapkan sampel.
4. Membagi sampel menjadi dua kelompok, yaitu:

- a. Kelompok metode bagian
- b. Kelompok metode keseluruhan
5. Melakukan proses pembelajaran atau perlakuan pada sampel.
6. Melakukan tes akhir.
7. Mengolah data.
8. Melakukan pengujian hipotesis.
9. Mengambil kesimpulan.

e. Metode penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian, tidak akan terlepas dari metode yang digunakan, hal ini terkait dengan keberhasilan penelitian yang ingin dicapai dengan menentukan metode yang tepat sesuai dengan masalah yang sedang diteliti. Metode penelitian merupakan ilmu yang mempelajari mengenai cara melakukan pengamatan dan pemikiran yang tepat secara terpadu melalui tahapan-tahapan yang disusun secara ilmiah untuk mencari data yang akurat.

Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2011) bahwa “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.” Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Sesuai dengan tujuan tersebut diatas, maka metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

f. Definisi operasional

1. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut Aip (1992) didefinisikan sebagai suatu bentuk

gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

2. Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian Sugiyanto (1996) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan”. Menurut Andi (1999) bahwa, “Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”. Harsono (1988) menyatakan, “Pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena: (1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru”. Menurut Rusli (1988) bahwa, “Metode bagian atau *parsial* dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih”. Sedangkan Sugiyanto (1996) berpendapat, “Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan”.

3. Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Berkaitan dengan metode keseluruhan Sugiyanto (1996) menyatakan, “Metode

keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Andi (1999) bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang menitikberatkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan”.

g. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur data. Menurut Sugiyono (2011) menjelaskan, bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.” Sehingga instrumen diperlukan untuk mengumpulkan data dari sampel. Instrumen pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan Kompetensi Dasar yang sesuai dengan Kurikulum SMA yang akan menjadi alat bantu dalam menilai proses selama mengikuti pembelajaran lompat jauh selain dari bentuk tes lompat jauh yang akan diberikan kepada siswa.

h. Teknik pengumpulan data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Nurhasan (2001) menjelaskan tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang obyektif tentang hasil belajar siswa. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya lenting yang dilaksanakan dua kali yaitu pada pre-test dan post-test sehingga hasil tes akan dicatat dalam satuan centimeter.

Tes lompat jauh (Aip , 1992). Tes yang akan dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Test Pretest

Pretest digunakan untuk mengetahui kemampuan awal siswa terhadap pembelajaran lompat jauh sebelum diberikannya treatment atau perlakuan.

2. Tes Posttest

Posttest digunakan untuk mengukur kemampuan dan membandingkan peningkatan hasil belajar lompat jauh pada kedua kelompok sesudah pelaksanaan pembelajaran di kelas eksperimen dengan menggunakan metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran keseluruhan pada peningkatan hasil belajar lompat jauh. Masing-masing siswa akan diberi kesempatan melompat sebanyak 3 kali lompatan. Hasil lompatan akan dicatat dan diambil berdasarkan lompatan yang paling jauh. Untuk tes akhir berlaku diskualifikasi artinya apabila siswa tidak tepat menolak pada papan tolak, maka hasil lompatannya tidak akan diukur dan dicatat. Yang dicatat hanya lompatan yang tepat menolak pada papan tolakan yaitu kaki tolak tepat menolak diatas papan tolak dan diukur sampai bekas kaki mendarat.

3. Tes lompat jauh

Tes lompat jauh (Aip,1992) dilakukan untuk mengukur hasil belajar lompat jauh. Sampel melakukan lompat jauh dengan gaya lenting sesuai dengan hasil perlakuan dari metode bagian dan metode keseluruhan sebanyak tiga kali kesempatan lompat. Hasil diukur dari bekas kaki mendarat terdekat dengan bekas kaki tumpuan dan diukur dengan satuan meter. Dari ketiga lompatan tersebut, akan diambil lompatan yang paling jauh karena akan menjadi penentu untuk hasil perbandingan dari kedua metode pembelajaran tersebut dalam pengolahan data.

Pelaksanaan untuk tes lompat jauh adalah :

1. Tujuan : Tes ini dipergunakan untuk mengukur hasil belajar lompat jauh.
2. Alat-alat dan perlengkapan :
 - a. Bak pasir
 - b. Meteran
 - c. Cangkul
 - d. Alat tulis

3. Pelaksanaan tes

Penelitian akan dilaksanakan selama 12 kali pertemuan karena menurut Tite, dkk (2007) mengatakan bahwa “dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan diharuskan untuk mempertimbangkan tingkat kelelahan secara fisiologis. Latihan yang dilakukan dalam waktu yang lama pada setiap kali latihan belum tentu dapat meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet. Hal penting yang perlu dipertimbangkan dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan adalah intensitas latihan harus mencapai batas minimal (training zone), beban latihan sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu”. Hal ini sejalan dengan pendapat De Lorme dan Watkin yang dikutip oleh M. Sajoto (1988), program latihan yang dilakukan empat kali seminggu selama enam minggu cukup efektif, namun rupanya pelatih cenderung melaksanakan latihan setiap minggu tiga kali agar tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan enam minggu atau lebih.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis mengambil kesimpulan untuk melakukan penelitian ini, akan dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu minggu selama satu bulan. Jadi jumlah keseluruhan adalah 12x pertemuan.

Tabel 3.2 Kisi-kisi program pembelajaran

No	Materi / program pembelajaran
1.	Lompat dengan awalan dekat dengan menggunakan irama langkah sebanyak 5-6 langkah.
2.	ABC Run
3.	Lari Frekuensi dengan ban dalam dan menggunakan permainan
4.	Lompat dengan awalan 5-6 langkah dengan alat bantu box pada tolakan
5.	Lari dan loncat
6.	Permainan dominan langkah dan loncat dengan alat bantu ban dan kardus
7.	Lari dengan awalan 6-8 langkah
8.	Lari frekuensi
9.	Lompat dengan awalan 6-10 dengan alat bantu ban dan kardus
10.	Loncat jingkat dengan alat bantu kardus
11.	Lompat kijang dengan alat bantu ban dalam bentuk permainan

12.	Tes Parameter
13.	Lari kombinasi dengan tolakan
14.	Lompat pantul
15.	Lompat kelinci dalam bentuk permainan
16.	Hop step
17.	Lompat melewati rintangan
18.	Koordinasi menolak
19.	Koordinasi menolak dan sikap diudara
20.	Kombinasi awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat

Tabel 3.3 Hasil pembelajaran lompat jauh (Aip Syarifudin 1992:91)

No	Nama siswa	Kesempatan Lompatan			Lompatan terjauh	ket
		1	2	3		
1						
2						
3						

Tabel 3.4 Keterampilan proses belajar lompat jauh

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	
1.																	
2.																	
3.																	

Keterangan penilaian :

- a. Nilai 4 : Siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan adanya awalan, ketepatan menolak, sikap badan diudara dengan gaya lenting dengan

- kedua tangan lurus keatas, mendarat dengan kedua kaki secara mengeper dan kedua tangan lurus kedepan.
- b. Nilai 3 : Siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan adanya awalan, ketepatan menolak, sikap badan diudara tidak melenting, posisi tangan lurus keatas, mendarat dengan kedua kaki mengeper dan posisi kedua tangan lurus kedepan.
 - c. Nilai 2 : Siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan, ketepatan menolak kurang (tidak tepat pada papan tolak), sikap diudara lenting posisi kedua tangan lurus, pendaratan kedua kaki tidak mengeper dan posisi kedua tangan tidak lurus kedepan.
 - d. Nilai 1 : Siswa melakukan gerakan lompat jauh tanpa awalan, tidak tepat menolak, sikap badan diudara kurang lenting dan pendaratan dengan posisi kedua kaki tidak mengeper dan kedua tangan tidak lurus kedepan.

Tabel 3.5 Penilaian hasil lompat

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 4.50 meter >3.50 meter	100%	Sangat Baik
4.00 – 4.49 meter	3.00–3.49 meter	90%	Baik
3.50 – 3.99 meter	2.50–2.99 meter	80%	Cukup
3.00 – 3.49 meter	2.00–2.49 meter	70%	Kurang
..... < 2.99 meter < 1.99 meter	60%	Kurang Sekali

i. Variabel penelitian

Sehubungan dengan adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga, teori-teori, dan supaya penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi objek penelitian sampel dengan variabel yang akan diteliti sebagai berikut:

Hendra Gunawan, 2013

Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian Dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh

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

Tabel 3.6 Variabel penelitian

Variabel bebas	Variabel terikat
Metode pembelajaran bagian	Hasil belajar lompat jauh
Metode pembelajaran keseluruhan	

j. Analisis data

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, pada saat data telah terkumpul maka langkah selanjutnya yaitu dengan menganalisis data tersebut melalui pendekatan statistika. Adapun urutan langkah-langkah dalam pengolahan data pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Menghitung skor rata-rata

Mencari nilai rata-rata (\bar{X}) dari setiap kelompok data dengan menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad (\text{Sudjana, 2005:67})$$

Keterangan:

\bar{X} = Nilai rata-rata yang dicapai

X = Skor mentah yang diperoleh

N = Jumlah sampel

\sum = Jumlah

2. Menghitung simpangan baku

Mencari simpangan baku dari setiap kelompok data dengan menggunakan rumus:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_1 - \bar{X})^2}{n-1}} \quad (\text{Sudjana, 2005:93})$$

Keterangan rumus di atas adalah :

- S = simpangan baku yang dicari
 \sum = jumlah
 X = nilai data mentah
 \bar{X} = nilai rata-rata yang dicari
 n = jumlah sampel

3. Menghitung uji normalitas menggunakan rumus:

Uji normalitas ini bertujuan mengetahui apakah data dari hasil pengukuran normal atau tidak. Nurhasan (2006:105-106) caranya sebagai berikut:

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n jika dijadikan angka baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus:

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

- b. Untuk tiap angka baku digunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang.

$$F(Z) = P(Z \leq Z)$$

- c. Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_1 . jika proporsi dinyatakan oleh $S(Z_1)$, maka:

$$S(Z_1) = \frac{\text{Banyaknya } \dots Z_1, \dots Z_2, \dots Z_n \dots \text{ yang } \leq \dots Z_1}{n}$$

- d. Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
 e. Ambil harga mutlak yang paling besar diantara harga-harga tersebut. Sebutlah nilai-nilai terbesar ini L_o .

Kriteria uji normalitas adalah:

- Hipotesis ditolak apabila $L_o > L_t$, ini berarti populasi berdistribusi tidak normal.
- Hipotesis diterima apabila $L_o < L_t$, ini berarti populasi berdistribusi normal.

4. Menghitung uji homogenitas menggunakan rumus:

Hendra Gunawan, 2013

Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian Dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh

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

Uji homogenitas dengan rumus yang digunakan

$$F = \frac{\text{Variansi terbesar}}{\text{Variansi terkecil}} \quad (\text{Sugiyono, 2009:276})$$

Kriteria pengujian adalah: terima hipotesis jika F-hitung lebih kecil dari F-tabel distribusi dengan derajat kebebasan = (V_1, V_2) dengan taraf nyata $(\alpha) = 0,05$.

5. Uji hipotesis peningkatan hasil pembelajaran menggunakan rumus:

Pengujian hipotesis terhadap peningkatan hasil pembelajaran, menggunakan uji t dengan rumus dari sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad \text{Sudjana, (2005:239)}$$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

t = Nilai kritis

S = Simpangan baku gabungan

n_1 = Jumlah sampel kelompok bagian

n_2 = Jumlah sampel kelompok keseluruhan

\bar{X}_1 = Rata-rata kelompok bagian

\bar{X}_2 = Rata-rata kelompok keseluruhan

Untuk uji t kriteria pengujiannya adalah terima hipotesis, jika $t > t_{1 - \alpha}$. Untuk harga lainnya H_0 ditolak, distribusi t dengan tingkat kepercayaan 0,95 dan derajat kebebasan $(dk) = (n_1 + n_2 - 2)$.

Jika hasil di atas $\sigma_1 \neq \sigma_2$, maka digunakan statistik t' dengan rumus sebagai berikut:

Hendra Gunawan, 2013

Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian Dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh

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

$$t' = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{(S_1^2/n_1)(S_2^2/n_2)}}$$

Kriteria pengujian adalah : terima hipotesis H_0 jika $t' \geq \frac{W_1 t_1 + W_2 t_2}{W_1 + W_2}$,

dengan : $W_1 = S_1^2/n_1$, $W_2 = S_2^2/n_1$, $t_1 = t_{(1-1/2\alpha), (n_1-1)}$, $t_2 = t_{(1-1/2\alpha), (n_2-1)}$.

peluang untuk penggunaan daftar distribusi t ialah $(1 - \alpha)$ sedangkan $dk = n-1$.

Dengan : $W_1 = S_1^2/n_1$; $W_2 = S_2^2/n_1$

$$t_1 = t_{(1-1/2\alpha), (n_1-1)}$$

$$t_2 = t_{(1-1/2\alpha), (n_2-1)}$$

