

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dijelaskan oleh Sugiyono (2010 : 2) bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sedangkan menurut Arikunto (1997 : 151) mengatakan bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Berdasarkan penjelasan tersebut dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *eksperimen*. Disampaikan pula oleh Sugiyono (2010 : 72) metode penelitian *eksperimen* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Sedangkan Siregar (2004 : 56) menjelaskan bahwa: penelitian *eksperimen* adalah penelitian langsung yang dilakukan terhadap suatu objek untuk menentukan pengaruh suatu variabel terhadap variabel tertentu dengan pengontrolan yang ketat. Selanjutnya dijelaskan oleh Arikunto (2007:207) 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.

Berdasarkan pemaparan tersebut penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara langsung dengan memberikan *treatment* tertentu untuk mengetahui adanya sebab akibat dari objek atau variabel penelitian, dalam situasi yang terkendalikan.

Dalam setiap penelitian tentunya memiliki tujuan yang hendak dicapai, tujuan penelitian *eksperimen* dijelaskan Nazir (2005:64) sebagai berikut: untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan – perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimental dan menyediakan kontrol untuk perbandingan.

Berdasarkan uraian tersebut, secara spesifik penelitian *eksperimen* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hasil pembinaan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui olahraga tradisional di SMP Negeri 12 Bandung.

B. Lokasi dan Desain Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian adalah tempat penelitian yang akan dilaksanakan peneliti, lokasi penelitian ini yaitu di SMP Negeri 12 Bandung

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest- posttest control group design* (Sugiyono, 2010:76). Mekanisme penelitian *pretest- posttest control group design* digambarkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3.1 *Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
Eksperimen	A ₁	X	A ₂
Kontrol	B ₁	-	B ₂

Keterangan :

- A₁ : *Pre test* yang dilaksanakan pada kelas eksperimen
- B₁ : *Pre test* yang dilaksanakan pada kelas kontrol
- X : Perlakuan berupa pembelajaran permainan tradisional
- A₂ : *Post test* yang dilaksanakan pada kelas kontrol
- B₂ : *Post test* yang dilaksanakan pada kelas eksperimen

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (1997) menjelaskan bahwa: populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan menurut Sugiyono (2010 : 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pemaparan tersebut maka yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 12 Bandung yang diambil secara *purporsive sampling*.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010 : 81). Dalam menentukan sampel tersebut peneliti menggunakan *purporsive sampling* dan teknik pengambilannya dengan *random sampling*. Sugiyono (2010 : 82) menjelaskan mengenai *random sampling* sebagai berikut dikatakan sampel (sederhana) karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Selanjutnya dalam menentukan jumlah sampel peneliti berpedoman pada pendapat Arikunto (2006: 134) sebagai berikut untuk sekedar ancer – ancer maka apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pada penjelasan tersebut, maka untuk jumlah sampel penelitian ini sebanyak 40 orang.

D. Bahan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian dibuat bahan penelitian sebagai media untuk memperoleh jawaban dari proses pembinaan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan tradisional. Proses pelaksanaan pembelajaran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Lokasi penelitian : SMP Negeri 12 Bandung.
2. Waktu : Dari Tanggal 19 Agustus 2013 – 14 September 2013.
3. Lama pembelajaran : 2 x 35 Menit.

Pembelajaran dalam penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan. Pembelajaran dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu senin, rabu dan kamis. Pelaksanaan pembelajaran ini, dilakukan terdiri dari empat bagian materi sebagai berikut:

I. Materi minggu pertama (3 kali pertemuan)

Pertemuan Pertama

1.1 Permainan Tradisional Bebentengan

Inti dari permainan bebentengan adalah kecepatan dan reaksi dalam bergerak.

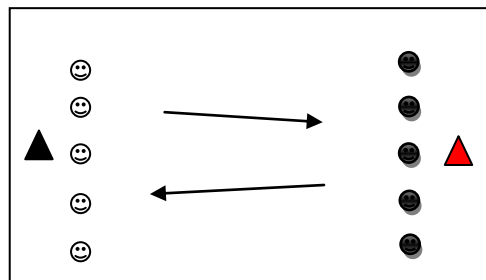
a. Langkah – langkah pelaksanaan permainan

Dalam permainan ini, masing – masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu, dan penjaga benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal. Teknik berlari yang digunakan dalam pengejaran menggunakan melompat menggunakan kedua kaki (lompat pocong).

b. Nilai - nilai yang terkandung

- Nilai fisik: kelincahan, melatih kecepatan dan reaksi terhadap apa yang diberikan lawan main kita.
- Nilai – nilai sosial dan psikis; kesenangan, kerja sama, kedisiplinan menjaga daerah dan disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan, konsentrasi, saling menolong dengan menjaga anggota regu dari kejaran lawan, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap, persaingan secara sehat dan komunikasi antar anggota regu dalam menyusun rencana penyerangan maupun bertahan. Berpikir strategis untuk menolong temannya yang berada dalam cengkeraman lawan bermainnya dan juga membantu timnya memenangi pertandingan tentu membutuhkan, kekompakan, dan kecerdasan berfikir.

c. Keterangan gambar



Gambar 3.1 permainan bebentengan

tim a	:	☺	benteng tim b	:	▲
tim b	:	●	arah pengejaran	:	→
benteng tim a	:	▲			

Pertemuan Kedua**1.2 Permainan Kucing-kucingan**

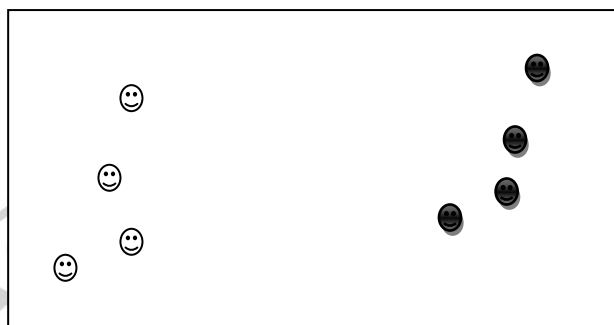
a. Langkah – langkah

Dalam permainan ini juga kucing bertugas menangkap buruannya dengan cara menyentuh anggota badan. Dalam hal ini pemain yang menjadi buruan bebas berlari ke arah manapun asalkan tidak keluar dari batas arena permainan. Cara bermainnya 40 orang siswa dibagi 2 masing secara berpasangan melakukan suit, setelah semua pasangan sda menentukan siapa yang menang dan kalah. Kemudian pasangan yang kalah mengejar yang menang kemudian ketika sudah tertangkap di bawa ke pinggir lapangan, setelah semua sudah tertangkap maka permainan selesai. Peraturan yang digunakan 1 vs 1 dan dilakukan modifikasi lapangan dengan memperkecil jarak lapangan.

b. Nilai – nilai yang terkandung

- Nilai-nilai psikis dan sosial yang terkandung dalam permainan ini adalah kesenangan, kerja sama, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap. Disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan.

- Nilai – nilai fisik : meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek karena anak terus bergerak dan aktif, melatih kecepatan anak, dan daya tahan lari. Serta keterampilan gerak anak meningkat.



Gambar 3.2 permainan kucing-kucingan

Keterangan :

tim a : ☺

tim b : ☹

Pertemuan Ketiga

I.3 Permainan Galah Asin

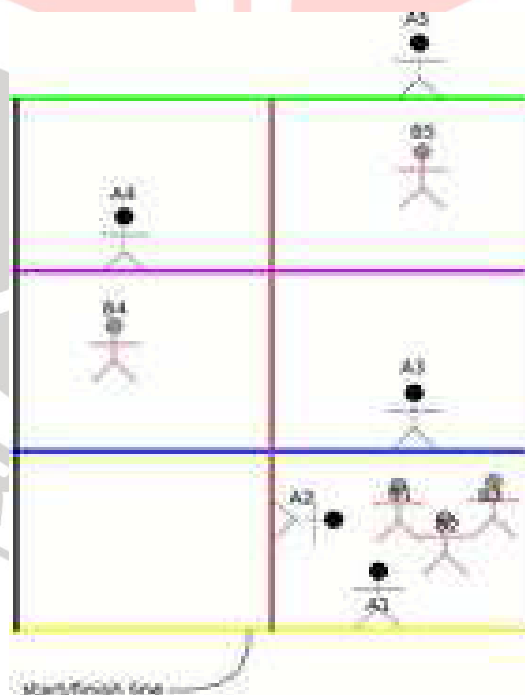
a. Langkah – langkah pelaksanaan permainan

Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segi empat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan tali. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal (umumnya hanya satu orang), maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan. Peraturan yang digunakan yaitu cara lompat

jingkat untuk memasuki kotak tiap levelnya.

b. Nilai - nilai yang terkandung

- Nilai fisik; kelincahan, melatih kecepatan dan reaksi terhadap apa yang diberikan lawan main kita.
- Nilai – nilai sosial dan psikis; kesenangan, kerja sama, kedisiplinan menjaga daerah dan disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan, konsentrasi, saling menolong dengan menjaga anggota regu dari kejaran lawan, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap, persaingan secara sehat dan komunikasi antar anggota regu dalam menyusun rencana penyerangan maupun bertahan. Berpikir strategis untuk menolong temannya yang berada dalam cengkeraman lawan bermainnya dan juga membantu timnya memenangi pertandingan tentu membutuhkan, kekompakan, dan kecerdasan berfikir.



Gambar 3.3 Permainan Galah Asin

2. Materi minggu kedua (3 kali pertemuan)

Pertemuan Pertama

2.1 Permainan Menjala Ikan

a. Langkah – langkah

Peserta berdiri secara acak di lapangan, Satu orang bertindak sebagai jala dan berlari mencari teman untuk membuat jala lebih panjang lagi Setelah mendapat teman kemudian berjabat tangan bertindak sebagai jala Selanjutnya peserta yang bertindak sebagai jala berusaha menangkap peserta lain yang bertindak sebagai ikan dan pegangan tangan tidak boleh lepas Apabila ikan tertangkap maka peserta tersebut bergabung sebagai jala Apabila jala tersebut jumlahnya satu maka jala tersebut jumlahnya bertambah bertambah jadi dua Begitu selanjutnya sampai ikan semua tertangkap

b. Nilai – nilai yang terkandung

- a) Psikologi, diantaranya kerjasama, kepemimpinan, komunikasi konsentrasi dan percaya pada teman
- b) Kognitif, fokus terhadap target atau sasaran
- c) Fisik, melatih otot kaki dan tangan serta melatih daya tahan
- d) Motorik, melatih gerak motorik kasar

Pertemuan Kedua

2.2 Permainan Tradisional Bebentengan

Inti dari permainan bebentengan adalah kecepatan dan reaksi dalam bergerak.

a. Langkah – langkah pelaksanaan permainan

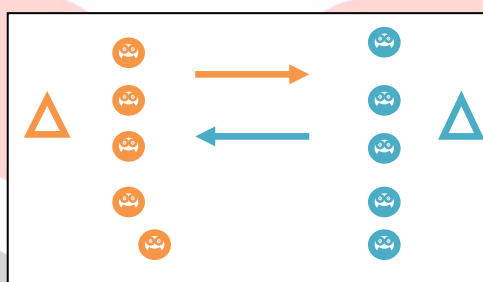
Dalam permainan ini, masing – masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu, dan penjaga benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.

b. Nilai - nilai yang terkandung

- Nilai fisik; kelincahan, melatih kecepatan dan reaksi terhadap apa yang diberikan lawan main kita.

- Nilai – nilai sosial dan psikis; kesenangan, kerja sama, kedisiplinan menjaga daerah dan disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan, konsentrasi, saling menolong dengan menjaga anggota regu dari kejaran lawan, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap, persaingan secara sehat dan komunikasi antar anggota regu dalam menyusun rencana penyerangan maupun bertahan. Berpikir strategis untuk menolong temannya yang berada dalam cengkeraman lawan bermainnya dan juga membantu timnya memenangi pertandingan tentu membutuhkan, kekompakan, dan kecerdasan berfikir.

c. Keterangan gambar



Gambar 3.4 Permainan Bebentengan

tim a	:		benteng tim b	:	
tim b	:		arah pengejaran	:	
benteng tim a	:				

Pertemuan Ketiga

2.3 Permainan Kucing- Kucingan

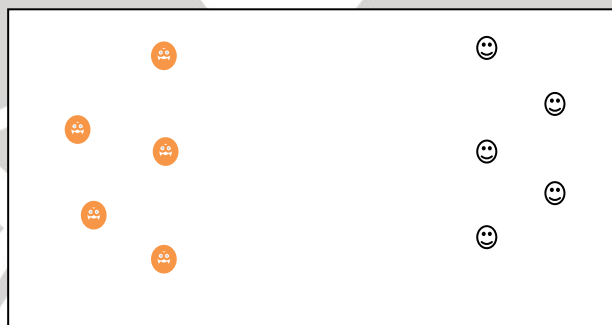
a. Langkah – langkah

Permainan ini terdiri dari dua suku kata yaitu, *ucing* (artinya-kucing), dan *beunang* (artinya-kena). Permainan ini dapat diterjemahkan bahwa seekor kucing akan mencari mangsanya dengan cara menyentuhnya sambil berlari. Dalam permainan ini juga kucing bertugas menangkap buruannya dengan cara menyentuh anggota badan. Dalam hal ini pemain yang

menjadi buruan bebas berlari ke arah manapun asalkan tidak keluar dari batas arena permainan. Pemain atau buruan yang sudah tertangkap oleh pemain yang menjadi kucing, maka secara otomatis ia menjadi kucing pula. Permainan ini berakhir setelah semua pemain menjadi kucing. Tetapi untuk variasi permainan kucing-kucingan ini yaitu dengan hanya menetapkan satu orang yang menjadi kucing. Pemain buruan yang tertangkap oleh kucing maka ia langsung berganti posisi menjadi kucing begitu pula sebaliknya pemain yang menjadi kucing beralih menjadi pemain buruan.

b. Nilai – nilai yang terkandung

- Nilai-nilai psikis dan sosial yang terkandung dalam permainan ini adalah kesenangan, kerja sama, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap. Disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan.
- Nilai – nilai fisik : meningkatkan kebugaran jasmani karena anak terus bergerak dan aktif, melatih kecepatan anak, dan daya tahan lari. Serta keterampilan gerak anak meningkat.



Gambar 3.5 permainan kucing-kucingan

Keterangan :

tim a : 😊

tim b : 🐭

3. Materi Minggu Ketiga (3 kali Pertemuan)

3.1 Pertemuan Pertama

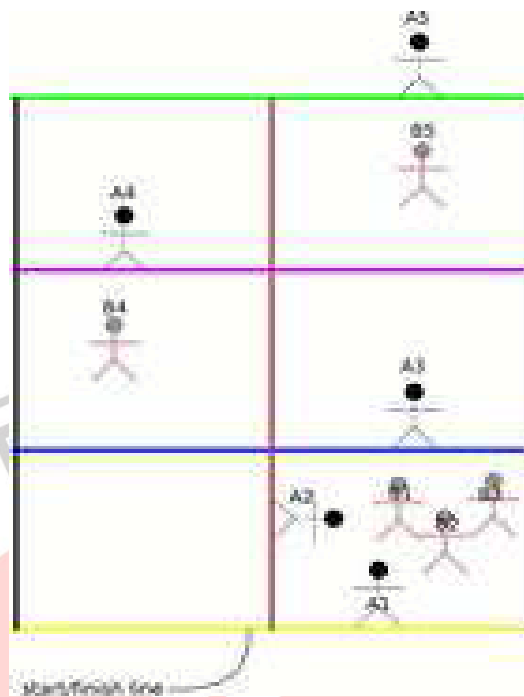
Permainan Galah Asin

a. Langkah – langkah pelaksanaan permainan

Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segi empat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal (umumnya hanya satu orang), maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.

b. Nilai - nilai yang terkandung

- Nilai fisik; kelincahan, melatih kecepatan dan reaksi terhadap apa yang diberikan lawan main kita.
- Nilai – nilai sosial dan psikis; kesenangan, kerja sama, kedisiplinan menjaga daerah dan disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan, konsentrasi, saling menolong dengan menjaga anggota regu dari kejaran lawan, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap, persaingan secara sehat dan komunikasi antar anggota regu dalam menyusun rencana penyerangan maupun bertahan. Berpikir strategis untuk menolong temannya yang berada dalam cengkeraman lawan bermainnya dan juga membantu timnya memenangi pertandingan tentu membutuhkan, kekompakan, dan kecerdasan berfikir.



Gambar 3.6 Permainan Galah Asin

3.2. Pertemuan Kedua

Permainan Menjala Ikan

a. Langkah – langkah

Peserta berdiri secara acak di lapangan Satu orang bertindak sebagai jala dan berlari mencari teman untuk membuat jala lebih panjang lagi Setelah mendapat teman kemudian berjabat tangan bertindak sebagai jala Selanjutnya peserta yang bertindak sebagai jala berusaha menangkap peserta lain yang bertindak sebagai ikan dan pegangan tangan tidak boleh lepas Apabila ikan tertangkap maka peserta tersebut bergabung sebagai jala Apabila jala tersebut jumlahnya satu maka jala tersebut jumlahnya bertambah bertambah jadi dua Begitu selanjutnya sampai ikan semua tertangkap.

b. Nilai – nilai yang terkandung

- a) Psikologi, diantaranya kerjasama, kepemimpinan, komunikasi, konsentrasi dan percaya pada teman
- b) Kognitif, fokus terhadap target atau sasaran

- c) Fisik, melatih otot kaki dan tangan serta melatih daya tahan
- d) Motorik, melatih gerak motorik kasar

3.3 Pertemuan Ketiga

Permainan Bebentengan

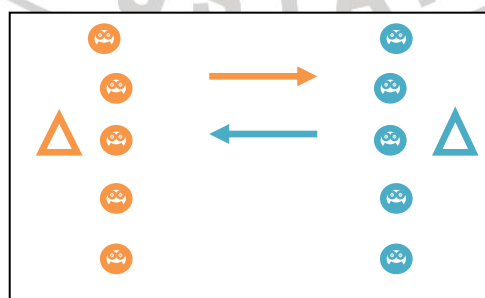
Inti dari permainan bebentengan adalah kecepatan dan reaksi dalam bergerak.

a. Langkah – langkah


Dalam permainan ini, masing – masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu, dan penjaga benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.

b. Nilai - nilai yang terkandung

- Nilai fisik; kelincahan, melatih kecepatan dan reaksi terhadap apa yang diberikan lawan main kita.
- Nilai – nilai sosial dan psikis; kesenangan, kerja sama, kedisiplinan menjaga daerah dan disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan, konsentrasi, saling menolong dengan menjaga anggota regu dari kejaran lawan, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap, persaingan secara sehat dan komunikasi antar anggota regu dalam menyusun rencana penyerangan maupun bertahan. Berpikir strategis untuk menolong temannya yang berada dalam cengkeraman lawan bermainnya dan juga membantu timnya memenangi pertandingan tentu membutuhkan, kekompakan, dan kecerdasan berfikir.



Gambar 3.7 Permainan Bebenyengan

tim a	:		benteng tim b	:	
tim b	:		arah pengejaran	:	
benteng tim a	:				

4. Materi minggu keempat

4.1 Pertemuan Pertama

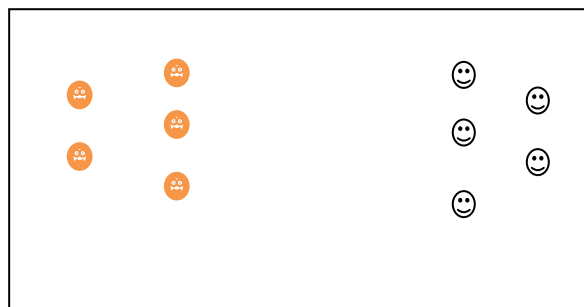
Permainan Kucing-kucingan

a. Langkah – langkah

Permainan ini terdiri dari dua suku kata yaitu, *ucing* (artinya-kucing), dan *beunang* (artinya-kena). Permainan ini dapat diterjemahkan bahwa seekor kucing akan mencari mangsanya dengan cara menyentuhnya sambil berlari. Dalam permainan ini juga kucing bertugas menangkap buruannya dengan cara menyentuh anggota badan. Dalam hal ini pemain yang menjadi buruan bebas berlari ke arah manapun asalkan tidak keluar dari batas arena permainan. Pemain atau buruan yang sudah tertangkap oleh pemain yang menjadi kucing, maka secara otomatis ia menjadi kucing pula. Permainan ini berakhir setelah semua pemain menjadi kucing. Tetapi untuk variasi permainan kucing-kucingan ini yaitu dengan hanya menetapkan satu orang yang menjadi kucing. Pemain buruan yang tertangkap oleh kucing maka ia langsung berganti posisi menjadi kucing begitu pula sebaliknya pemain yang menjadi kucing beralih menjadi pemain buruan.

b. Nilai – nilai yang terkandung

- Nilai-nilai psikis dan sosial yang terkandung dalam permainan ini adalah kesenangan, kerja sama, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap. Disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan.
- Nilai – nilai fisik : meningkatkan kebugaran jasmani karena anak terus bergerak dan aktif, melatih kecepatan anak, dan daya tahan lari. Serta keterampilan gerak anak meningkat.



Gambar 3.8 Permainan Kucing – kucingan

Keterangan :

tim a : ☺

tim b : 🟡

4.2 Pertemuan Kedua

Permainan Galah Asin

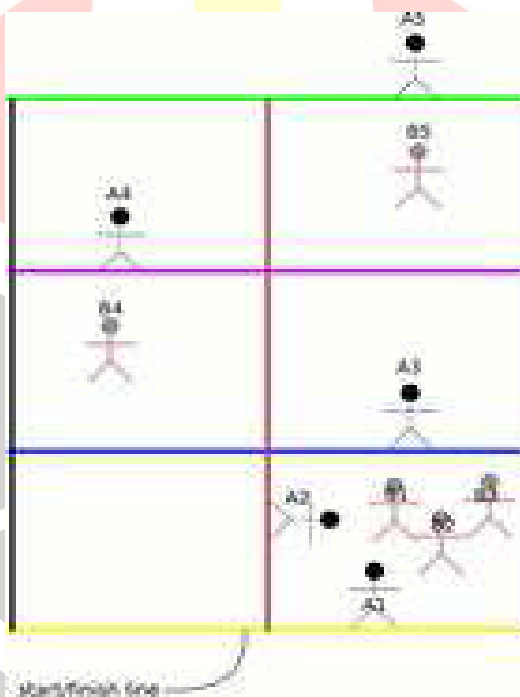
a. Langkah – langkah pelaksanaan permainan

Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segi empat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal (umumnya hanya satu orang), maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.

b. Nilai - nilai yang terkandung

- Nilai fisik; kelincahan, melatih kecepatan dan reaksi terhadap apa yang diberikan lawan main kita.

- Nilai – nilai sosial dan psikis; kesenangan, kerja sama, kedisiplinan menjaga daerah dan disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan, konsentrasi, saling menolong dengan menjaga anggota regu dari kejaran lawan, sportivitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap, persaingan secara sehat dan komunikasi antar anggota regu dalam menyusun rencana penyerangan maupun bertahan. Berpikir strategis untuk menolong temannya yang berada dalam cengkeraman lawan bermainnya dan juga membantu timnya memenangi pertandingan tentu membutuhkan, kekompakan, dan kecerdasan berfikir.



Gambar 3.9 Permainan Galah Asin

Pertemuan Ketiga

Permainan Menjala Ikan

a. Langkah – langkah

Peserta berdiri secara acak di lapangan Satu orang bertindak sebagai jala dan berlari mencari teman untuk membuat jala lebih panjang lagi Setelah mendapat teman kemudian berjabat tangan bertindak sebagai jala

Selanjutnya peserta yang bertindak sebagai jala berusaha menangkap peserta lain yang bertindak sebagai ikan dan pegangan tangan tidak boleh lepas. Apabila ikan tertangkap maka peserta tersebut bergabung sebagai jala. Apabila jala tersebut jumlahnya menjadi satu maka jala tersebut jumlahnya bertambah bertambah jadi dua begitu selanjutnya sampai ikan semua tertangkap.

- b. Nilai – nilai yang terkandung
 - a) Psikologi, diantaranya kerjasama, kepemimpinan, komunikasi, konsentrasi dan percaya pada teman
 - b) Kognitif, fokus terhadap target atau sasaran
 - c) Fisik, melatih otot kaki dan tangan serta melatih daya tahan
 - d) Motorik, melatih gerak motorik kasar

E. Instrumen Penelitian

Disampaikan Arikunto (2002 : 126) instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan metode. Sedangkan menurut Sugiyono (2010:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial. Berdasarkan hal tersebut, untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa poin penilaian observer mengenai cara berlari siswa, digunakan instrumen penelitian berupa tes lari 60 meter. Penilaian yang diambil yaitu gerakan start, berlari dan finish. Menurut pendapat Nurhasan (2007 : 3) menjelaskan bahwa tes merupakan suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil belajar siswa. Dalam penelitian ini alat ukur tes yang digunakan adalah tes keterampilan gerak dasar lari jarak pendek untuk siswa Tingkat Menengah Pertama (SMP), butir – butir tesnya sebagai berikut :

- 1. Tes Lari 60 Meter**
- 2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek**

Untuk memperoleh jawaban tentang pengaruh olahraga tradisional terhadap keterampilan gerak dasar lari jarak pendek digunakan instrumen penelitian,

selanjutnya instrumen diuji terlebih dahulu. Uji coba instrumen tersebut bertujuan untuk menentukan valid atau tidaknya, serta reliabel dan tidaknya alat ukur tersebut. Pelaksanaan uji coba, penulis melakukan langkah – langkah sebagai berikut :

- a. Menetapkan sumber yang akan dipergunakan dalam kegiatan uji coba. Sampel yang diuji cobakan adalah siswa kelas IX SMP Negeri 2 Depok sebanyak 20 orang siswa. Jumlah tersebut disesuaikan dengan sampel yang akan dilaksanakan peneliti dalam pelaksanaan penelitian cara penentuan sampel secara purposive sampling yaitu sampel bertujuan dan teknik pengambilan sampel dengan cara *random sampling* (Sugiyono, 2010:82).
- b. Pelaksanaan uji coba, dilakukan dari tanggal 19 Agustus 2013 – 14 September 2013.

3. Menentukan Validitas Instrumen

Adapun langkah – langkah untuk mencari validitas instrumen adalah sebagai berikut:

- Membuat alat ukur tes, yang menjadi acuan peneliti adalah tes keterampilan lari 60 meter dengan indikator penilaian start, lari dan finish (Hendrayana 1995, 13-20)
- Mencari skor rata-rata dari setiap butir pernyataan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum x_1}{n}$$

Keterangan Rumus :

\bar{x} = Nilai rata-rata untuk kelompok atas dan kelompok bawah

$\sum x_1$ = Jumlah skor

n = Jumlah responden

- Mencari simpangan baku dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_1 - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan rumus :

S = simpangan baku

\bar{x} = skor rata-rata

n = jumlah responden

$\sum (x_1 - \bar{x})^2$ = jumlah dari skor x_1 dikurangi rata-rata \bar{x} yang dikuadratkan

- Mencari nilai t skor dengan menggunakan rumus:

$$T \text{ skor} = 50 + 10 [Z\text{skor}] \text{ atau } = 50 + 10 \left[\frac{x - \bar{x}}{s} \right]$$

$$\text{waktu T skor} = 50 + 10 \left[\frac{\bar{x} - x}{s} \right]$$

Keterangan rumus :

T = skor standar yang dicari

x = skor yang didapat

\bar{x} = rata – rata hitung

s = simpangan baku

- Mencari r hitung dengan rumus: korelasi *product moment* dengan angka kasar setiap butir tes.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan rumus:

r_{xy} = Korelasi antara variable x dan y

N = Jumlah subyek

$\sum x$ = Jumlah skor variable x

$\sum y$ = Jumlah skor variable y

$\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat skor – skor x

$\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor skor y

$\sum xy$ = Jumlah dari perkalian x dengan y

$\sum (x)^2$ = Jumlah skor x dikuadratkan

$\sum (\bar{y})^2$ = Jumlah skor y dikuadratkan

- Mencari t hitung dengan rumus:

$$t_{hit} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan rumus:

t = Nilai t hitung

r = koefisien korelasi hasil r hitung

n = jumlah obyek

r^2 = r hitung yang dikuadratkan

- Setelah nilai diketahui, maka selanjutnya membandingkan nilai t_{hitung} yang telah dicari dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 atau dalam tingkat kepercayaan 95%. Instrumen penelitian ini memiliki tingkat kebebasan $n - 2$, nilai t_{tabel} menunjukkan nilai 1,734.

Berdasarkan hasil rangkaian penghitungan dengan rumus yang telah ditentukan, maka untuk menentukan valid tidaknya sebuah butir tes dapat diperoleh melalui pendekatan signifikan daya pembeda. Nilai t_{hitung} lebih besar atau sama dengan t_{tabel} , maka butir tes tersebut dinyatakan valid dan dapat

dipergunakan sebagai alat pengumpul data. Apabila nilai t_{hitung} , lebih kecil dari t_{tabel} , maka butir tes tersebut dinyatakan tidak valid.

Jika t hitung dan t tabel, dengan $\alpha = 0,05$.

$$dk = n - 2$$

$$dk = 20 - 2 = 18, \text{ dengan uji satu pihak diperoleh } t \text{ tabel} = 1,734$$

Tabel 3.2

Validitas Tes Alat Ukur Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

No Tes	Harga t hitung	Harga t tabel	Keputusan
1	4,989	1,734	valid
2	5,656	1,734	valid
3	4,602	1,734	valid

4. Menentukan Reliabilitas Instrumen

Dalam mencari tingkat reliabilitas tiap instrumen alat ukur digunakan pengolahan data sebagai berikut:

- Mengkorelasikan antara skor butir-butir soal yang bernomor ganjil (variabel X) dengan butir-butir soal yang bernomor genap (variabel Y) dengan menggunakan rumus teknik korelasi *Pearson Product Moment* :

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

Keterangan rumus :

r_{xy} = Koefisien korelasi yang dicari

$\sum XY$ = Jumlah perkalian skor dari variabel X dan Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah sekor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah sekor variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah skor variabel X^2

$\sum Y^2$ = Jumlah skor variabel Y²

$(\sum X)^2$ = Jumlah skor variabel X yang dikuadratkan

$(\sum Y)^2$ = Jumlah skor variabel Y yang dikuadratkan

n = Jumlah sampel

- Mencari seluruh perangkat item tes dengan menggunakan rumus *Spearman Brown*.

$$r_{11} = \frac{2 \times r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

- Menguji signifikansi, yaitu mengkorelasikan dengan rumus Product Moment dari tabel diketahui bahwa $n - 2 = 18$ dengan tingkat kepercayaan 95% maka $r_{tabel} = 0,468$
- Langkah selanjutnya mengkonversikan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} harga. Instrumen penelitian dapat dipercaya atau reliabel apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Begitu pula hasil uji signifikan koefisien korelasi dikonfersikan dengan t_{tabel} , apabila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka koefisien korelasi tersebut sangat reliable.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan rumus yang telah ditentukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut; jika r tabel diketahui signifikasi $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 2$ yaitu $dk = 20 - 2 = 18$, maka diperoleh r tabel = 0,468. Untuk lebih jelasnya lihat tabel 3.3 dibawah ini.

Tabel 3.3

Reliabilitas Tes Alat Ukur Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

No Tes	Harga r11	Harga r tabel	Keputusan
1	0,795	0,468	Reliabel
2	0,889	0,468	Reliabel
3	0,847	0,468	Reliabel

F. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan data yang telah terkumpul kemudian data dianalisis melalui pendekatan statistik. Menurut Bambang dan Jajat (2010: 11) statistik merupakan kumpulan fakta dalam bentuk angka atau bilangan yang disusun dalam bentuk tabel atau grafik yang dapat menggambar atau melukiskan adanya suatu persoalan. Selanjutnya menurut Nurhasan (2002) statistika adalah suatu cara untuk mengatur data yang belum teratur menjadi teratur, mengolah dan menganalisis data serta memberikan arti atau makna dari data yang diperoleh dari hasil pengukuran.

Berdasarkan penjelasan tersebut, langkah – langkah dalam pengolahan data penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menghitung skor rata – rata menggunakan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

keterangan:

\bar{X} = nilai rata-rata yang dicapai,

X = skor yang diperoleh,

N = jumlah sampel,

Σ = jumlah, (Nurhasan, 2002:22).

2. Menghitung simpangan baku:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_1 - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

keterangan:

S = simpangan baku

X_1 = skor yang dicapai seseorang

\bar{X} = nilai rata-rata

n = banyaknya jumlah orang, (Nurhasan, 2002:36).

3. Menghitung uji normalitas dengan pendekatan uji Lilieforse. Ada beberapa langkah untuk menyelesaikan analisis uji distribusi normal, adapun langkah – langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Membuat tabel penolong untuk mengurutkan data terkecil sampai terbesar, kemudian mencari rata – rata dan simpangan baku.
 - b. Mencari Z Skor dan tempatkan pada kolom Zi.
 - c. Mencari luas Zi pada tabel Z.
 - d. Pada kolom F (Zi), untuk luas yang bertanda negatif maka 0,5 – luas daerah, sedangkan untuk luas daerah negatif maka 0,5 + luas daerah.
 - e. S (Zi), adalah urutan n dibagi n.
 - f. Hasil pengurangan F (Zi) tempatkan pada kolom F (Zi) – S (Zi).
 - g. Mencari data / nilai yang tertinggi, tanpa melihat (-) atau (+), sebagai nilai Lo.
 - h. Membuat kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis:
 - Jika $L_0 \geq L_{tabel}$ tolak H_0 dan H_1 diterima artinya data tidak berdistribusi normal,
 - Jika $L_0 \leq L_{tabel}$ tolak H_0 dan H_1 diterima artinya data berdistribusi normal,
 - i. Mencari nilai L_{tabel} , membandingkan L_0 dengan L_{tabel} .
4. Menguji homogenitas Rumus yang digunakan menurut (Bambang dan Jajat (2010:120) adalah sebagai berikut:

PRE TEST
EKSPERIMEN & KONTROL

$$S_1 = \dots \quad S_2 = \dots$$

$$S_1 = \text{Varians} \quad S_2 = \text{Varians}$$

$$dk = (n_1-1; n_2-1 = (\dots ; \dots)$$

$$V_1 / dk = n-1 = (dk \text{ pembilang})$$

$$V_2 / dk = n-1 = (dk \text{ penyebut})$$

F TABEL = ...

POST TEST
EKSPERIMEN & KONTROL

$$S_1 = \dots \quad S_2 = \dots$$

$$S_1 = \text{Varians} \quad S_2 = \text{Varians}$$

$$dk = (n_1-1; n_2-1 = (\dots ; \dots)$$

$$V_1 / dk = n-1 = (dk \text{ pembilang})$$

$$V_2 / dk = n-1 = (dk \text{ penyebut})$$

F TABEL = ...

Dengan kriteria Tolak H_0 jika $F > F_{1/2\alpha} (V_1, V_2)$, dan sebaliknya H_0 diterima.

$$F = \frac{S^2 (\text{Varians terbesar})}{S^2 (\text{Varians terkecil})}$$

Berdasarkan pengujian homogenitas tersebut $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka H_0 diterima sehingga data berdistribusi **Homogen**, jika sebaliknya maka data berdistribusi tidak homogen.

