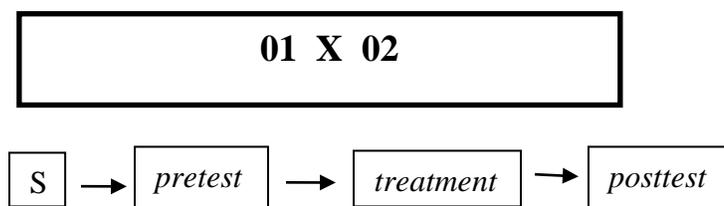


BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Design Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Sugiono (2017, hlm. 72) menyebutkan bahwa “Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pretest* dan *posttest one grup design*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian eksperimen ini peneliti memberikan perlakuan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Untuk memperjelas pelaksanaan peneliti membuat desain penelitian sendiri sebagai berikut:



Gambar 3.1 *The One-Group Pretest-Posttest Design*

(Sumber : Fraenkel (2011, hlm 269))

Keterangan :

01 = *Pretest*

X = Perlakuan

02 = *Posttest*

S = Sampel

Dalam design ini terdapat satu kelompok yang dipilih secara random. Tes yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan *keseimbangan* dengan menggunakan pendekatan pola gerak dominan.

3.2. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 40 siswa. Pihak yang terlibat secara umum dalam penelitian adalah guru penjas, dan teman-teman seangkatan yang membantu dalam penelitian serta masyarakat SDN 032 Tilil.

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan kumpulan individu atau objek untuk diteliti. Populasi menurut Sugiono (2017, hlm.80) bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi, terdiri atas objek/subjek untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah kelas V yang berjumlah 40 SDN 032 Tilil. Arikunto (2014, hlm.183) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti”. Adapun sampel pada penelitian ini adalah 40 siswa dengan menggunakan *teknik total sampling*.

3.4. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian dibutuhkan alat ukur yang disebut instrumen. Menurut Sugiono (2017, hlm. 102) menjelaskan bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *standing stork test*, *head balance test* dan *hand stand test*.. Mackenzie (2005, hlm. 101) menyatakan bahwa *Standing stork test* atau yang biasa disebut *one leg stand* (berdiri dengan satu kaki) adalah alat ukur untuk mengetes kemampuan keseimbangan statik atlet

saat berdiri satu kaki dengan mata tertutup. *Head balance test* merupakan alat ukur untuk tes keseimbangan yang memanfaatkan kekuatan kedua lengan dan kepala (otot leher) sebagai titik tumpunya Mahendra (2012, hlm. 86). Selain itu, Mahendra (2012, hlm. 78) menyatakan juga bahwa *hand stand test* merupakan alat ukur untuk tes keseimbangan yang memanfaatkan kekuatan kedua tangan sebagai titik tumpunya.

Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur keseimbangan pada kaki, kepala, dan tangan. Tes keseimbangan ini masing-masing akan diukur selama 60 detik dengan metode *pretest* dan *posttest one grup design*.

Tabel 3.1. Kategori Tingkat Keseimbangan Tubuh
Syarifudin (dalam Wahyudi, 2013, hlm. 113)

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X : skor yang diperoleh

SD : standar deviasis

M : mean

Tabel 3.2. Bentuk Instrumen Penilaian

No	Nama Siswa	Kategori Keseimbangan
1		

2		
3		
Dst		

3.5. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tahap awal (persiapan dalam penelitian)
 - a. Mengadakan studi yang berkaitan dengan PGD posisi statis.
 - b. Pembuatan proposal untuk kerangka awal dalam acuan penelitian.
 - c. Menentukan populasi dan sampel penelitian.
 - d. Menyusun instrumen penelitian. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :
 - 1) Membuat rancangan program pemberian perlakuan.
 - 2) Membuat rancangan *pretest*, *treatment* dan *posttest*.
 - 3) Mengkonsultasikan dengan dosen pembimbing penelitian.
 - 4) Mulai penelitian di sekolah SDN 032 Tilil Bandung.
2. Tahap pelaksanaan penelitian
 - a. Melakukan *pretest* kepada siswa kelas 5 di Sekolah SDN 032 Tilil Bandung.
 - b. Melakukan *treatment* (perlakuan).
 - c. Melakukan *posttest*.

3.5.1 Cara Pelaksanaan *Standing Stork Test*

Menurut Subarkah (2015, hlm. 29) menyebutkan bahwa pelaksanaan *standing stork stand* adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2. *Standing Stork Stand*

Sumber: <https://www.brianmac.co.uk/storktst.htm>

Tujuan : untuk menilai keseimbangan siswa dengan menggunakan satu kaki.

1) Peralatan : stopwatch, peluit, dan alat tulis.

2) Prosedur :

- a. Tes berdiri dengan satu kaki, pada kaki yang dominan
- b. Kaki yang lain diletakkan di lutut bagian dalam dari tungkai tumpu
- c. Kedua tangan diletakkan di pinggang
- d. Dengan aba-aba ‘Ya’ tes mengangkat tumit kaki tumpu, sehingga ia hanya bertumpu pada bola kaki (jinjit).
- e. Pertahankan posisi selama 60 detik, tanpa menggeser posisi kaki tumpu dan tumit tidak menyentuh lantai.
- f. Pencatatan waktu mulai dihidupkan pada saat siswa mulai mengangkat tumit kaki tumpu (jinjit) sampai ia hilang keseimbangan

3) Hasil tes

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa untuk tes berdiri dengan satu kaki (jinjit) selama 60 detik.

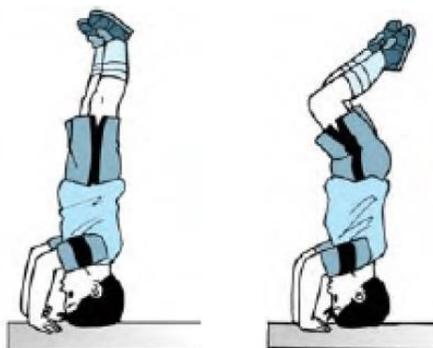
Tabel 3.3. Penilaian Standing Stork Test

Sumber: Mackenzie (2005, hlm. 101)

Kategori	Nilai	<i>Standing Stork Test</i> (detik)
Baik Sekali (BS)	5	> 50
Baik (B)	4	41- 50
Sedang (S)	3	31- 40
Kurang (K)	2	20- 30
Kurang Sekali (KS)	1	> 20

3.5.2 Cara Pelaksanaan *Head Balance Test*

Menurut Saputra (2016, hlm. 18) menyebutkan bahwa pelaksanaan *head balance test* adalah sebagai berikut:

Gambar 3.3. *Head Balance Test*

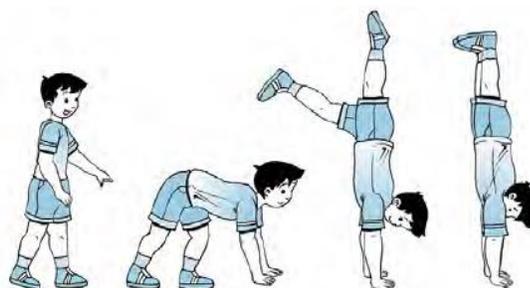
Sumber: <https://id-static.z-dn.net/files/de8/24eef3551f00a8b87a20fa2972ff7a10.jpg>

- 1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keseimbangan statis menggunakan tumpuan kepala.
- 2) Alat dan Fasilitas

- a) Tanah lapang/lapangan/halaman sekolah
 - b) Matras
 - c) Balok titian/garis lapangan
 - d) Peluit
 - e) Stopwatch
- 3) Prosedur
- a. Pada saat peluit dibunyikan, semua peserta melakukan gerakan *head balance test*
 - b. Sikap awal jongkok dengan kedua tangan dan kepala diletakkan di atas matras.
 - c. Posisi kedua telapak tangan dan kepala membentuk segitiga sama sisi
 - d. Perlahan-lahan angkat kedua kaki ke atas hingga dalam keadaan tegak lurus.
 - e. Dihitung lamanya mempertahankan posisi headstand dalam waktu 60 detik.
 - f. Pengukuran waktu dilakukan saat peluit di bunyikan sampai peserta menurunkan tangan yang menempel di atas tumpuan/matras.
- 4) Hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta dalam 60 detik.

3.5.3 Cara Pelaksanaan Hand Stand Test

Menurut Adisuyanto (2009, hlm. 100-101) menyebutkan bahwa pelaksanaan *hand stand test* adalah sebagai berikut:



Gambar 3.4. *Hand Stand Test*

Sumber: <https://edukasicenter.blogspot.com/2015/03/pengertian-gerakan-handstand-dalam.html>

- 1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keseimbangan statis.
- 2) Alat dan Fasilitas
 - f) Tanah lapang/lapangan/halaman sekolah
 - g) Matras
 - h) Balok titian/garis lapangan
 - i) Peluit
 - j) Stopwatch
- 3) Prosedur
 - a. Pada saat peluit dibunyikan, semua peserta melakukan gerakan handstand.
 - b. Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan diletakkan di atas matras, posisi telapak tangan dan jari-jari terbuka
 - c. Kedua tangan lurus menahan sisi kanan dan kiri untuk menopang berat badan dan kedua lutut menempel pada matras dan ujung kaki menghadap ke bawah
 - d. Perlahan-lahan angkat kedua kaki ke atas dan luruskan, pandangan ke bawah

- e. Dihitung lamanya mempertahankan posisi handstand dalam waktu 60 detik.
 - f. Pengukuran waktu dilakukan saat peluit di bunyikan sampai peserta menurunkan tangan yang menempel diatas tumpuan/matras.
- 4) Hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta dalam 60 detik.

3.6. Teknik Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Menurut Sugiono (2017, hlm. 147) mengemukakan bahwa “statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”. Sejalan dengan itu menurut Trianto (2012, hlm. 62) mengemukakan bahwa “tujuan dari analisis ini untuk mendeskripsikan kegiatan siswa selama proses belajar mengajar”.

3.6.1. Rata-Rata

Abduljabar dan Darajat (2014, hlm. 89) Mengemukakan bahwa untuk keperluan dan perhitungan selanjutnya akan digunakan simbol-simbol. Nilai-nilai data kuantitatif akan dinyatakan dengan $X_1, X_2, X_3 \dots, X_n$, apabila dalam kumpulan data terdapat n buah nilai. Simbol n juga untuk menyatakan ukuran sampel, yakni banyaknya data atau objek yang akan diteliti dalam sampel.

$$x = X_o + P \left[\frac{\sum f_i . c_i}{\sum f_i} \right]$$

Dimana : x : Nilai rata-rata

Xo : Nilai dugaan (nilai batas bawah+batas atas bagi 2)

P : Panjang rentang dari kelas interval

f_i : frekuensi

c_i : Besar simpangan jumlah

Σ : Menyatakan jumlah

3.6.2. Simpangan Baku

Abduljabar dan Darajat (2014, hlm. 99) mengemukakan bahwa suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya.

$$s^2 = \sqrt{\frac{p^2(n \cdot \sum f_i \cdot c_i^2) - (\sum f_i \cdot c_i)^2}{n(n-1)}}$$

3.6.3. Uji Normalitas

Abduljabar dan Darajat (2014, hlm. 126) Mengemukakan bahwa ada beberapa pengujian normalitas yang dapat dilakukan dengan software SPSS dengan menggunakan Pengujian normalitas Kolmogorov-smirnov, Shapiro-Wilk. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05(signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal.