

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Pasundan 2 Bandung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan sesuai dengan prosedur-prosedur yang harus ditempuh mulai dari mengajukan proposal hingga penyusunan laporan. Penelitian ini dilaksanakan terhitung dari bulan Juli 2018 sampai dengan Agustus 2018 dengan intensitas 3x pertemuan/minggu.

3.2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa khususnya kelas XI Sekolah Menengah Atas pada pokok bahasan Senam lantai dasar. Pada penelitian ini akan digunakan dua kelas, yaitu kelas XI IPA-6 sebagai kelas eksperimen dan kelas XI IPS-3 sebagai kelas kontrol. Kelas eksperimen akan mendapat pembelajaran menggunakan model latihan berbasis *performance*, sedangkan kelas kontrol memperoleh pembelajaran konvensional.

3.3. Desain Penelitian

Desain penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman peneliti agar proses dan langkah-langkah penelitian dapat berjalan sesuai dengan prosedur yang benar dan mencapai kepada tujuan yang diharapkan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Sugiyono (2015, hlm. 112) bahwa “dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol”.

Dalam desain penelitian yang menjelaskan mengenai jenis variabel lainnya peneliti harus cermat dalam menentukan secara jelas yang mana variabel bebas (*independent variable*) dan mana variabel terikatnya (*dependent variable*). Desain penelitiannya sebagai berikut :

R	O₁	X	O₂
	O₃	X	O₄

Gambar 3.1 :
Desain Penelitian *Pretest-Posttest Group Design*
(Sugiyono, 2014, hlm.112)

Keterangan :

- R : kelompok peserta didik yang akan dibagi dua menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- O₁ : nilai *pretest* kelompok eksperimen model latihan berbasis *performance*
- O₂ : nilai *posttest* kelompok eksperimen model latihan berbasis *performance*
- O₃ : nilai *pretest* kelompok kontrol
- O₄ : nilai *posttest* kelompok kontrol
- X : perlakuan model latihan berbasis *performance* pada kelompok eksperimen dan perlakuan pada kelompok kontrol

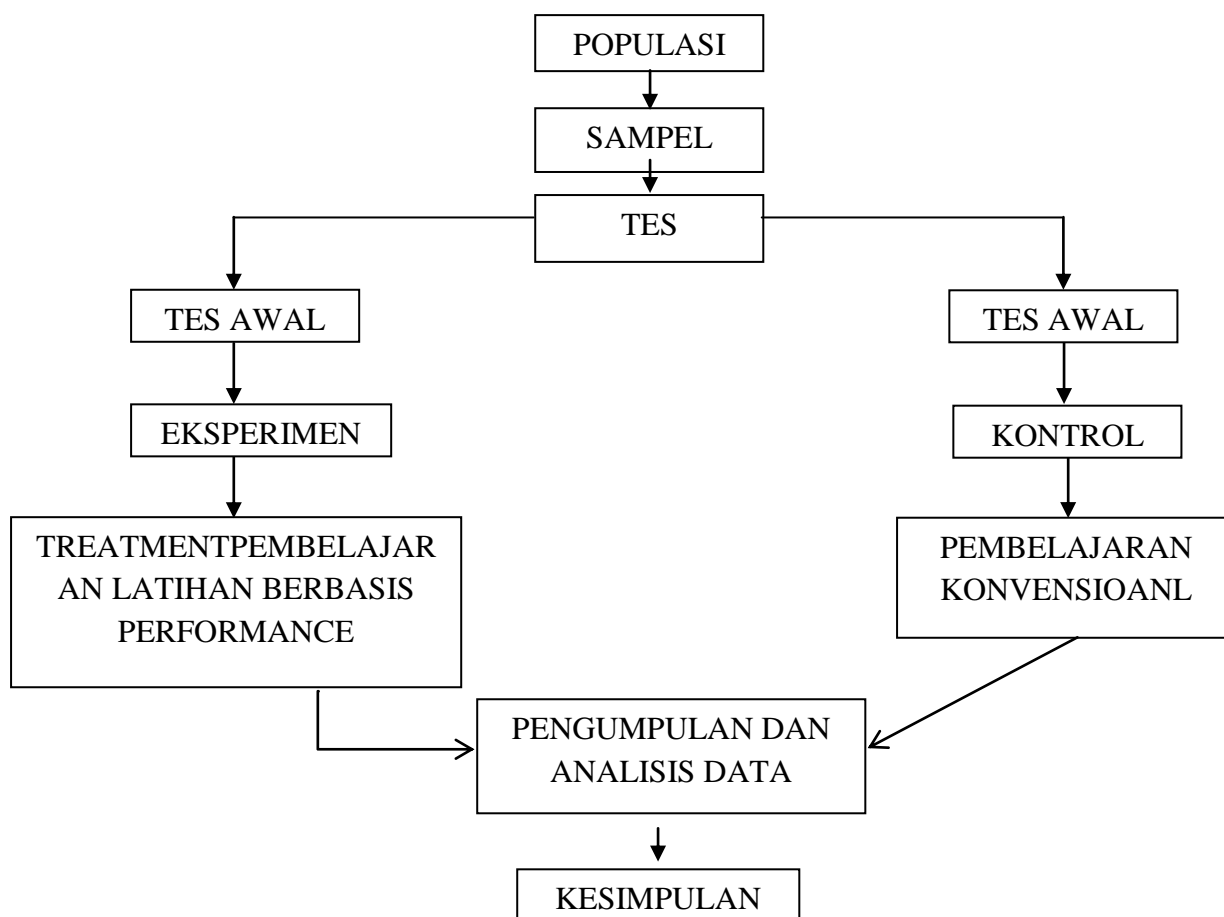
Adapun prosedur dari rancangan penelitian tersebut diatas adalah sebagai berikut:

1. Menentukan sampel dari populasi
2. Melakukan tes awal (*pretest*) untuk mengukur kondisi awal.
3. Dibagi menjadi dua kelompok dan diberi perlakuan antara lain, kelompok eksperimen (melalui proses pembelajaran latihan berbasis *performance*) dan kelompok kontrol (melalui proses pembelajaran konvensional).
4. Melakukan tes akhir.

Dalam penelitian ini terdapat konsep mengenai langkah-langkah penelitian yang menjelaskan alur mengenai penelitian yang akan dilakukan, berikut konsep langkah-langkah penelitian:

Dicky Yosa Arpiana, 2018

PENGARUH MODEL LATIHAN BERBASIS PERFORMANCE DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM LANTAI



Gambar 3.2 :
Kerangka Penelitian

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

Al-Kindy et al dalam jurnalnya (2016:895) menyatakan,

“Population of a research is defined as the people whom appeal to the interest of the researchers in generalizing the outcomes of the research. Population may be also defined as the total number of units (individuals, organizations, events, objects, or items) from which samples are selected for measurement”. Jadi, Populasi adalah bagian dari penelitian yang menjadi

Dicky Yosa Arpiana, 2018

PENGARUH MODEL LATIHAN BERBASIS PERFORMANCE DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

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

kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya’.

Selanjutnya, Hamed Taherdoost dalam jurnalnya (2016:20) menyatakan bahwa “*A sampling frame is a list of the actual cases from which sample will be drawn. The sampling frame must be representative of the population.*”. Artinya, sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti’.

3.5. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar tidak terjadi perbedaan terhadap istilah dalam penelitian ini, maka penulis memberikan penjelasan untuk istilah-istilah tersebut.

1. Variabel bebas

Model latihan berbasis masalah adalah suatu model pembelajaran yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi peserta didik untuk belajar tentang cara berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah, serta untuk memperoleh pengetahuan dan konsep yang esensial dari materi pembelajaran.

2. Variabel Terikat

Keterampilan siswa dalam melakukan gerak senam lantai adalah sebuah proses disiplin intelektual yang aktif dan dipenuhi oleh kemampuan mengkonsep, menggunakan, menganalisis, mensintesis, atau mengevaluasi informasi yang diperoleh, atau menggeneralisasikan, mengobservasi, percobaan, refleksi, pemikiran, atau komunikasi sebagai petunjuk dari setiap yang dilakukan.

3.6. Instrumen Penelitian

Ketika melakukan sebuah penelitian maka yang diperlukan adalah pengukuran, maka dalam penelitian harus mempunyai alat ukur yang baik. Alat ukur penelitian atau juga disebut dengan instrumen penelitian.

Dicky Yosa Arpiana, 2018

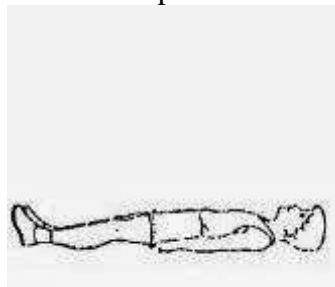
PENGARUH MODEL LATIHAN BERBASIS PERFORMANCE DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

Menurut Arikunto (2014, hlm. 33) “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah”. Sedangkan menurut Sugiyono (2015, hlm. 148) menjelaskan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Jadi pentingnya instrumen dalam sebuah penelitian untuk mengumpulkan data dan mengukur secara sistematis sesuai dengan kebutuhan peneliti, sejauh mana perkembangan objek yang diteliti apakah memberikan hasil yang baik atau tidak.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa indikator dari penilaian hasil belajar sikap lilin, alat bantu yang digunakan dalam proses dinding / tembok, bantuan teman, dan matras, serta penilaian gerak dasar sikap lilin. Bentuk indikator dalam sikap lilin adalah : 1) Sikap awal, 2) Pelaksanaan, dan 3) Sikap akhir.

Gambar 3.3 Langkah-langkah sikap lilin

Sikap Awal



Pelaksanaan



Gerak Lanjutan



Tabel 3.1

Format Penilaian Gerak Dasar Sikap Lilin

Nama :

Kelas :

NO	GERAKAN	KRITERIA PENILAIAN	NILAI				
			1	2	3	4	5
1	Persiapan	1. Posisi badan tidur terlentang 2. Kedua tangan di samping badan 3. Pandangan lurus ke atas					
2	Pelaksanaan	1. Mengangkat kaki lurus ke atas rapat 2. Seluruh pundak menjadi landasan gerakan 3. Kedua tangan menopang pada					

Dicky Yosa Arpiana, 2018

PENGARUH MODEL LATIHAN BERBASIS PERFORMANCE DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

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

		<p>pinggul</p> <p>4. Penempatan siku-siku tidak jauh keluar/ kesisi badan</p> <p>5. Ujung kaki tidak melewati garis lurus tegak di atas mata</p>					
3	Sikap Akhir	<p>1. Gerak lanjutan dengan menurunkan kedua lutut ke arah dada</p> <p>2. Melepas kedua tangan hingga posisi duduk</p>					
JUMLAH							
TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH							

Pedoman Penilaian:

Penilaian proses gerak (Penilaian keterampilan) rentang nilai 1-5

Skor 5 : Pelaksanaan sempurna dan terkontrol (lancar)

Skor 4 : Kesalahan bentuk atau posisi yang kecil (sangat baik)

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Kurang terkontrol dan banyak kesalahan

Skor 1 : Banyak kesalahan dan membahayakan diri sendiri (tidak aman)

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses Gerak = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

3.7. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang direncanakan dengan baik akan menentukan proses penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Pasundan 2 Bandung yang dilaksanakan selama 12 pertemuan yang dilakukan 3 kali

Dicky Yosa Arpiana, 2018

PENGARUH MODEL LATIHAN BERBASIS PERFORMANCE DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

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

dalam seminggu. Menurut Juliantine (2011, hlm. 3.5) mengatakan bahwa “Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4 - 6 minggu”. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan observasi dengan menggunakan observasi terstruktur. Menurut Sugiyono (2015, hlm. 205) menjelaskan bahwa “observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya. Dalam melakukan pengamatannya peneliti menggunakan instrumen penelitian yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya”. Dari penjelasan tersebut peneliti mencoba menggambarkan hal-hal yang berkaitan dengan tahapan-tahapan penelitian, dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan penelitian sampai ke tahap akhir penelitian.

1. Tahap Persiapan

Langkah pertama pada penelitian adalah melakukan persiapan, dimulai dengan studi pendahuluan, melakukan survey tempat untuk mendapatkan kejelasan tentang tempat penelitian mulai dari sarana dan prasarana penunjang kegiatan, data pustaka serta data empirik, dilanjutkan dengan mengajukan sebuah proposal penelitian. Langkah selanjutnya membuat program pembelajaran dan menentukan instrumen penelitian berdasarkan tujuan yang ingin diketahui dalam pelaksanaan penelitian. Setelah itu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah perihal akan dilaksanakannya penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

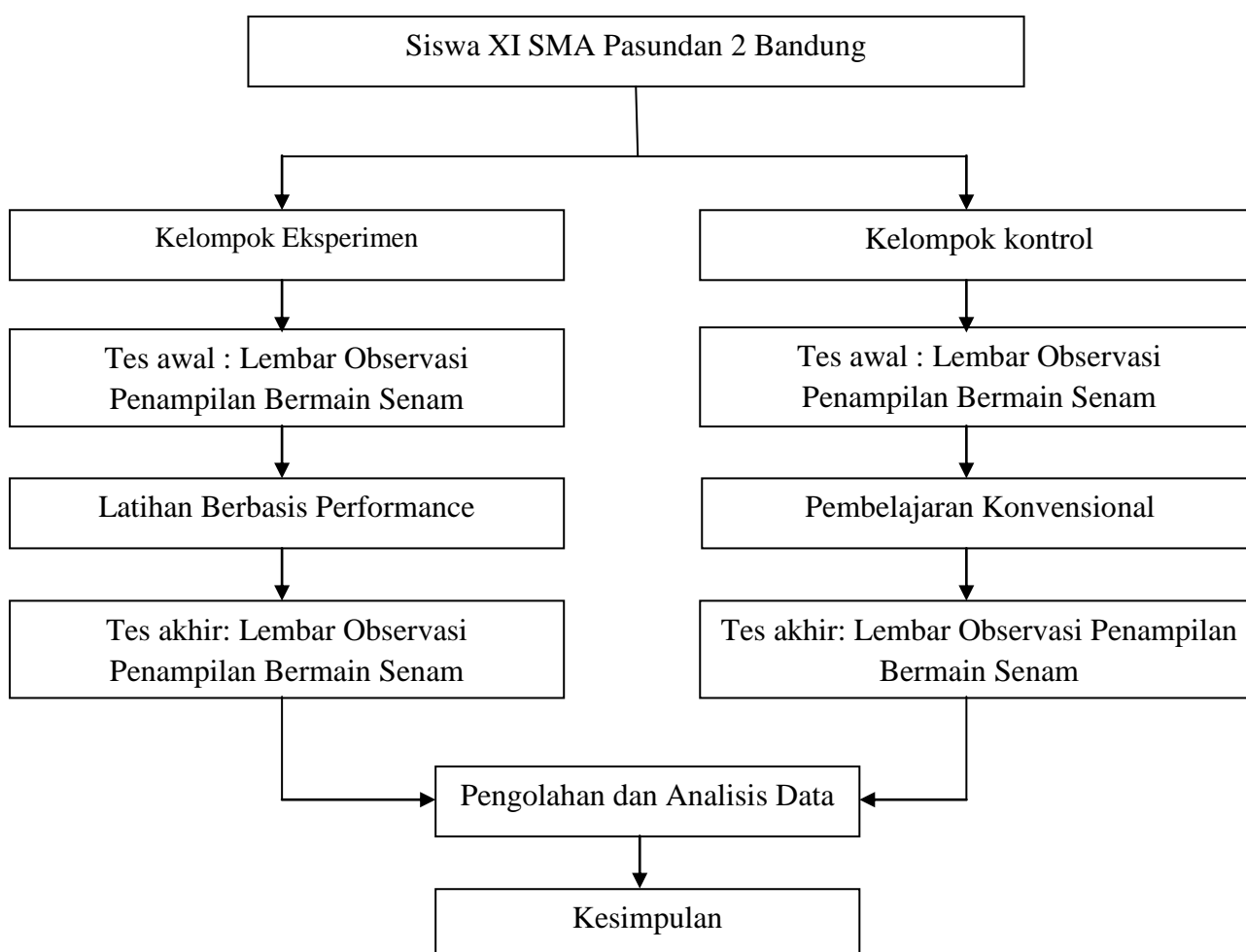
Sebelum masuk kedalam langkah penelitian terlebih dahulu peneliti menentukan kelompok sampel dari sebuah populasi yang dipilih secara acak, kemudian menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari sebuah sampel. Selanjutnya melakukan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok. Setelah didapatkan data melalui tes awal (*pretest*), berikutnya dengan memberikan perlakuan kepada kelompok

eksperimen berupa pembelajaran dengan model latihan berbasis masalah. dan kelompok kontrol berupa pembelajaran konvensional. Selesai diberikan perlakuan pada akhir pertemuan diadakan tes akhir (*posttest*) untuk kedua kelompok penelitian.

3. Tahap Akhir Penelitian

Tahap selanjutnya adalah melakukan analisis data hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) untuk kedua kelompok dengan menggunakan uji statistika. Dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil uji statistika yang telah diberlangsungkan.

Gambar 3.4
Prosedur Penelitian



Dicky Yosa Arpiana, 2018

PENGARUH MODEL LATIHAN BERBASIS PERFORMANCE DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

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

3.8. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, sesuai dengan awal bab adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan positif antara variabel dan menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Oleh karena itu, dalam analisis data ini menggunakan koefisien korelasi yang merupakan alat statistik untuk membandingkan hasil pengukuran koefisien korelasi yang merupakan alat statistik untuk membandingkan hasil pengukuran variabel-variabel yang berbeda untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

1. Menguji Normalitas

Menguji normalitas data menggunakan uji kenormalan Liliefors. Prosedur yang digunakan menurut Bambang Abduljabar dan Jajat Darajat (2013, hlm. 148) adalah sebagai berikut:

- a. Membuat tabel penolong untuk mengurutkan data terkecil sampai terbesar, kemudian mencari rata-rata simpangan baku
- b. Mencari Z skor dan tepatkan pada kolom Zi. Dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan:

Z_i = Z skor

X_i = Skor sampel

\bar{X} = Rata-rata

S = Simpangan baku dari sampel

- c. Mencari luas Zi pada tabel Z

Dicky Yosa Arpiana, 2018

PENGARUH MODEL LATIHAN BERBASIS PERFORMANCE DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM LANTAI

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

- d. Pada kolom F (Zi), untuk luas daerah yang bertanda negatif maka 0,5-luas daerah, sedangkan untuk luas daerah bertanda positif maka 0,5+ luas daerah.
- e. S (Zi) adalah urutan n dibagi jumlah n
- f. Hasil pengurangan F (Zi) – S (Zi) ditempatkan pada kolom F (Zi) – S (Zi).
- g. Mencari data atau nilai tertinggi, tanpa melihat (-) atau (+) sebagai nilai L₀.
- h. Membuat kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis:
 - 1) Jika $L_0 \geq L_{tabel}$ tolak H₀ dan H₁ diterima artinya data tidak berdistribusi normal.
 - 2) Jika $L_0 \leq L_{tabel}$ terima H₀ artinya data berdistribusi normal.

2. Menguji Homogenitas

Rumus yang digunakan menurut Bambang Abduljabar dan Jajat Drajat (2013, hlm. 179) adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Kriteria pengujian adalah terima H₀ jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel}.

F_{tabel} = F_α dengan dk (n₁ – 1; n₂ – 1) dan taraf nyata (α) = 0,05.

Untuk menguji hipotesis menggunakan uji satu pihak. Dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (satu pihak) dapat menggambarkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan atau tidak mengenai model latihan berbasis performance terhadap *self-regulated peserta didik* pada pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik kelas XISMA Pasundan 2 Bandung. Berikut langkah langkah untuk menguji kesamaan dua rata-rata satu pihak. Statistik yang digunakan adalah statistik t atau uji t dengan rumus:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Tetapi sebelum dilakukan uji t terlebih dahulu dicari variansi gabungan (S^2) dengan rumus sebagai berikut :

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan dalam rumus :

t_{hitung}	= Nilai t yang dicari
\bar{X}_1	= Rata-rata nilai yang diperoleh dari hasil <i>post-test</i>
\bar{X}_2	= Rata-rata nilai yang diperoleh dari hasil <i>pre-test</i>
S	= Simpangan baku gabungan
n_1	= Jumlah sampel <i>post-test</i>
n_2	= Jumlah sampel <i>pre-test</i>
S_1^2	= Variansi <i>post-test</i>
S_2^2	= Variansi <i>pre-test</i>

Dengan kriteria pengujian yang berlaku ialah, terima H_0 jika $t < t_{1-\alpha}$ dan tolak H_0 jika t_{hitung} mempunyai harga-harga lain. Derajat kebebasan untuk daftar distribusi t ialah $(n_1 + n_2 - 2)$ dengan peluang $(1 - \alpha)$.

3. Menguji Hipotesis/Uji Signifikan

Uji signifikansi (Uji-t) peningkatan hasil perlakuan dan pengaruhnya menggunakan uji t (skor berpasangan) dua pihak menurut Abduljabar dan Darajat (2013, hlm. 163) sebagai berikut :

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

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

Keterangan :

- t = nilai t yang dicari (t_{hitung})
- \bar{X}_1 = nilai rata-rata kelompok 1
- \bar{X}_2 = nilai rata-rata kelompok 2
- S = simpangan baku gabungan
- n_1 = banyaknya sampel kelompok 1
- n_2 = banyaknya sampel kelompok 2
- S_1^2 = varians kelompok 1
- S_2^2 = varians kelompok 2

Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesisnya yaitu : Terima H_0 jika $-t (1-1/2 \alpha) < t < t (1-1/2 \alpha)$ dan dk = $(n_1+n_2 - 2)$ Dalam hal lain H_0 ditolak.