

## BAB III

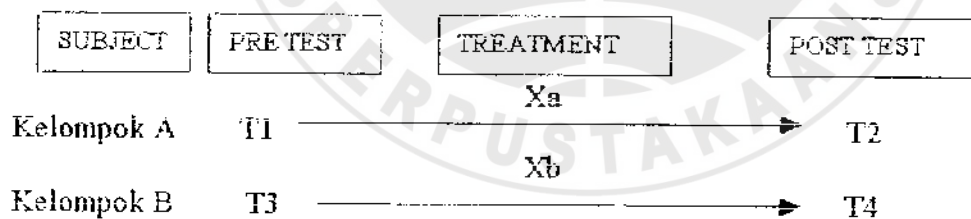
### METODOLOGI PENELITIAN

#### 1 Metode Penelitian.

Tujuan utama penelitian ini ingin mengungkapkan pengaruh model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain dan model pembelajaran tradisional terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh siswa sekolah dasar (SD). Untuk mencapai tujuan itu, metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode "Experimental" dengan "Pretest and Posttest Design" Hyllegard, dkk (1996). Hyllegard dan kawan-kawan menjelaskan dalam Glossarynya " Experiments are conducted to investigate cause-and-effect relationships". Hyllegard, dkk (1996:424). Maksudnya bahwa metode eksperimen adalah suatu cara mengadakan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk menemukan hubungan sebab akibat antara beberapa variabel yang diselidiki.

#### 2 Desain Penelitian.

Dalam penelitian eksperimen perlu dipilih suatu desain yang tepat, sesuai dengan tujuan penelitian. Untuk itu desain penelitian ini dilukiskan seperti gambar berikut ini.



**Gambar 1.**  
**Desain Penelitian**

Keterangan :

T1 ; T3 = Tes awal (sebelum eksperimen)

T2 ; T4 = Tes akhir (Sesudah eksperimen)

Xa = Perlakuan dengan model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain.

Xb = Perlakuan dengan model pembelajaran tradisional.

### 3 Variabel Penelitian.

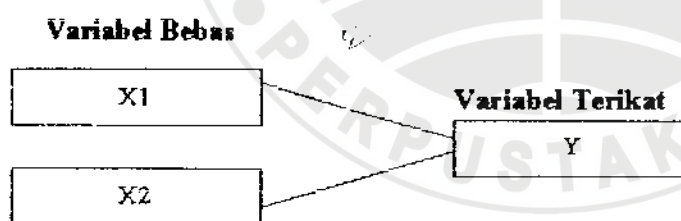
Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yakni (1) variabel bebas; (2) variabel terikat.

3.1. Variabel bebas. Variabel bebas terdiri dari dua perlakuan yakni :

- (a). Model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain yang tinjauannya berdasarkan proses pembelajaran olahraga di sekolah sebagai suplemen pendidikan jasmani.
- (b). Model pembelajaran tradisional yang tinjauannya berdasarkan proses pembelajaran yang terpusat kepada guru.

3.2. Variabel Terikat. Variabel terikat yakni penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD yang tinjauannya berdasarkan kemampuan dalam penguasaan beberapa keterampilan teknik dasar lompat jauh yang terdiri dari awalan, menumpu, dan melompat serta mendarat. Agar lebih jelas hubungan variabel yang terlibat dalam penelitian ini, dilukiskan dalam gambar berikut ini :

Hubungan antara variabel.



**Gambar 2**

**Hubungan Sebab Akibat Antara Model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain dan model Pembelajaran tradisional terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh Anak SD**

Keterangan :

X<sub>1</sub> = Model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain.

X<sub>2</sub> = Model pembelajaran tradisional.

Y = Penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD.

Hubungan variabel tersebut merupakan hubungan sebab akibat dari variabel bebas dan variabel terikat yang menjadi fokus pengamatan selama penelitian berlangsung. Selain itu terdapat pula beberapa faktor variabel lainnya yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, yakni validitas internal dan validitas eksternal.

Hyllegard dkk(1996:135) mengatakan “Careful selection and measurement of the independent and dependent variables does not guarantee a good experiment. Issues related to the validity of the overall experiment are important. Experimental validity issues are broadly classified into internal and external validity concerns”. Maksudnya pemilihan dan pengukuran yang cermat belum menjamin sebuah eksperimen yang baik. Isu yang berhubungan dengan validitas eksperimen merupakan isu yang sangat penting di dalam validitas internal dan eksternal yang harus diperhatikan.

#### 4. Validitas

Ada dua jenis validitas dalam penelitian eksperimen, yaitu validitas internal dan validitas eksternal.

4.1. Validitas internal diarahkan untuk menentukan apakah beberapa faktor yang telah dimodifikasi benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil eksperimen. Dengan kata lain eksperimen ini memiliki validitas internal apabila penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD benar-benar dapat dipengaruhi oleh model pembelajaran yang digunakan.

4.2. Validitas eksternal diartikan sebagai kemampuan temuan hasil eksperimen yang dapat digeneralisasikan kepada kelompok lain yang lebih luas.

Ada beberapa ancaman yang mempengaruhi validitas internal, dan ancaman ini datang dari banyaknya variabel imbuhan yang hadir di situasi eksperimen. Variabel imbuhan tersebut tentunya ikut mempengaruhi hasil eksperimen, karena variabel tersebut sulit disisihkan.

Berkaitan dengan validitas internal dan eksternal, Hyllegard dkk (1996:136) mengemukakan ada beberapa faktor yang dapat mengancam validitas internal yaitu "Factors threatening internal validity; (a) maturation of subjects; (b) local history; (c) pretesting; (d) equipment measurement errors; (e) statistical regression; (f) differential selection of subjects; (g) experimental mortality".

- (a). **Kematangan (maturation of subjects).** Apakah perubahan yang terjadi benar-benar dari pengaruh variabel bebas ataukah dari kematangan. Karena kematangan merupakan perubahan seseorang dari waktu ke waktu yang diakibatkan oleh reaksi wajar dari kematangannya. Jadi bisa terjadi anak semakin terampil bukan karena hasil eksperimen, tetapi akibat dari kematangannya.
- (b). **Peristiwa insidental (local history).** Penampilan subyek yang diobservasi oleh peneliti dapat dipengaruhi oleh peristiwa yang sejenis terjadi di luar kegiatan eksperimen.
- (c). **Ujian (testing).** Proses ujian pada permulaan eksperimen dapat menghasilkan perubahan dalam diri subyek yang terkena eksperimen. Melalui ujian dapat membuat seseorang menjadi lebih terangsang dan lebih peka memahami serta menyadari arti pentingnya tujuan penelitian. Karena itu dampak lain dari proses ujian dapat menimbulkan akibat praktis dalam diri subyek untuk lebih

tangkas lagi di dalam mengerjakan ujian berikutnya. Hal semacam inilah ancaman validitas internal pada pola eksperimen pretes-postes sering terjadi.

- (d). Pengukuran yang tak stabil (*equipment measurement errors*). Penggunaan alat dan teknik pengukuran yang tidak valid dan tidak reliabel, dapat menimbulkan kesalahan dalam mengukur beberapa aspek tingkah laku yang akan diteliti.
- (e). Regresi statistik (*statistical regression*). Kesalahan umum yang terjadi pada saat menerapkan regresi statistik yakni dikala memprediksi hubungan dari beberapa hasil tes subyek yang dinyatakan dalam bentuk persamaan matematik. Misalnya memprediksi nilai hasil pretes terlalu tinggi sedangkan nilai pos-tesnya rendah atau sebaliknya. Lazimnya pada situasi pretes-postes terdapat suatu regresi normal kearah nilai rata-rata.
- (f). Seleksi sampel yang berbeda (*differential selection subjects*). Memilih sampel yang tak sepadan (ekuivalen) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan menimbulkan bias.
- (g). Adanya mortalitas sampel eksperimen (*experiment mortality*). Eksperimen dengan waktu yang lama, bisa menyebabkan terjadinya penguapan sampel. Misalnya karena sakit atau putus ditengah jalan dan lain sebagainya.

Beberapa ancaman terhadap validitas eksternal yaitu :

- (a). Latar belakang eksperimen buatan. Ada kemungkinan peneliti membuat suasana dan kondisi eksperimen menjadi tak serupa lagi dengan kondisi nyata dan wajar dalam kehidupan populasi yang berada di luar eksperimen.

- (b). Pengaruh placebo. Pengaruh ini mengancam kepada sifat psikologis subyek. Subyek tahu bahwa dirinya berada dalam suatu eksperimen, misalnya kelompok eksperimen subyek diberi obat sesungguhnya, sedangkan kelompok kontrol diberi obat pengganti (placebo).
- (c). Campur tangan perlakuan (treatment) sebelumnya. Ini terjadi karena memiliki kelompok eksperimen tunggal artinya yang diberi perlakuan orangnya itu-itu juga, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
- (d). Tes atau ujian. Pola pretes bisa jadi kurang valid digeneralisasikan dengan subyek yang tidak terkena tes.

Berdasarkan beberapa faktor yang dapat mengancam validitas internal dan eksternal tersebut. Untuk mengantisipasinya ditempuh beberapa langkah yang dianggap dapat mengendalikan atau dapat mengurangi terjadinya bias proses eksperimen dan hasil eksperimen. Karena itu faktor yang perlu dikendalikan adalah sebagai berikut:

- a. *Kematangan (maturation of subjects)*. Kematangan adalah perkembangan fisiologis yang terjadi sebelumnya yang dapat meningkatkan kapabilitas motorik individu untuk mempelajari keterampilan gerak. Upaya yang dilakukan yaitu dengan mengendalikan kemampuan awalnya (*entry behavior*) yakni dengan cara mengadakan tes awal. Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal subyek sehingga dapat ditata dan diatur supaya kemampuan awalnya sama dan seimbang baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
- b. *Peristiwa insidental (local history)*. Upaya yang dilakukan yaitu dengan mengendalikan atau mengontrol beberapa kegiatan (*peristiwa*) yang sejenis di luar eksperimen, yakni dengan cara subyek diingatkan beberapa kali agar tidak melakukan kegiatan yang



sama atau sejenis dengan kegiatan eksperimen yang sedang dilaksanakan. Dalam studi ini kegiatan melakukan gerakan keterampilan teknik dasar lompat jauh.

- c. Ujian (testing). Upaya yang dilakukan yaitu dengan cara mengendalikan pelaksanaan ujian yang sesuai dengan tujuan tes dan tujuan akhir dari penelitian.
- d. Pengukuran yang tidak stabil ( equipment measurement errors). Upaya yang dilakukan yaitu dengan cara mengendalikan atau menetapkan jenis alat ukur (instrumen) yang benar-benar memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi.
- e. Regresi statistik (statistical regression). Upaya yang dilakukan yaitu dengan cara mencari dan menghitung hubungan fungsional antara beberapa variabel yang dinyatakan dalam bentuk matematik.
- f. Seleksi sampel yang berbeda (differential selection subjects). Upaya yang dilakukan yaitu dengan cara acak (random) guna menetapkan jumlah yang sama antara jenis kelamin pria maupun wanita. Dari hasil pengacakan untuk model A berjumlah 22 orang pria dan 8 orang wanita sehingga berjumlah 30 orang. Sedangkan untuk model pembelajaran tradisional juga berjumlah 22 orang pria dan 8 orang wanita juga berjumlah 30 orang. Jadi keseluruhan berjumlah 60 orang.
- g. Usia subyek (sampel). Upaya yang dilakukan yaitu dengan cara menetapkan usia yang relatif sama (homogen). Dalam penelitian ini yakni berusia rata-rata sekitar 10 –11 tahun yang duduk di kelas V (lima).
- h. Kesiediaan subyek selama mengikuti kegiatan penelitian. Langkah yang ditempuh yaitu dengan cara menyebarkan daftar isian mengenai kesiediaan dirinya. Cara ini dimaksudkan supaya subyek sejak dari awal hingga akhir penelitian selalu tetap aktif

mengikutinya. Dalam penelitian ini hasil penyebaran daftar isian tersebut, yang mengembalikan dengan pernyataan kesediaannya berjumlah 60 orang murid.

- i. Kehadiran subyek selama kegiatan eksperimen berlangsung. Untuk mengendalikannya yaitu dengan cara (a) memberitahukan kepada seluruh siswa tentang maksud dan tujuan penelitian. Dengan demikian diharapkan, semua subyek tidak ragu-ragu untuk mengikuti seluruh kegiatan selama penelitian berlangsung; (b) setiap kali pelaksanaan kegiatan eksperimen, diadakan pengecekan daftar hadir, dan untuk memotivasi subyek agar selama mengikuti semua kegiatan eksperimen tidak ada yang bolos, dari guru bidang studi penjasokes yang bersangkutan dimasukkan sebagai bagian dari penilaian untuk bidang studi.
- j. Penggunaan fasilitas latihan. Fasilitas dalam hal ini adalah papan tumpuan dan bak lompat. Untuk mengendalikannya digunakan fasilitas dan tempat latihan yang sama oleh kedua kelompok model pembelajaran.
- k. Petugas pelaksana. Untuk mengendalikannya yaitu dengan cara menetapkan petugas pelaksana perlakuan (treatment) yang tetap (tidak berubah-ubah) baik pada model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain maupun model pembelajaran tradisional. Adapun pelaksana perlakuan untuk model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain adalah peneliti sendiri, dan untuk model pembelajaran tradisional adalah guru pendidikan jasmani di SD.
- l. Kesungguhan berlatih. Untuk mengendalikannya yaitu dengan cara diberikan dorongan dan semangat (motivasi) kepada semua subyek penelitian agar mereka secara bersungguh-sungguh dapat melakukan semua tugas gerak yang diberikan dengan sebaik-baiknya.



- m. Kesehatan dan kebugaran jasmani. Untuk mengendalikannya yaitu dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan ke pusat pelayanan kesehatan masyarakat.
- n. Mortalitas sampel eksperimen (*experiment mortality*). Upaya yang dilakukan yaitu dengan cara mempertimbangkan jangka waktu pelaksanaan penelitian.

Bertalian tentang validitas, Thomas dan Nelson (1985:253) menyatakan "Validity of measurement then indicates the degree to which the test, or instrument measures what it's supposed to measure". Maksudnya validitas adalah pengukuran atau suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur dikatakan valid, apabila alat ukur tersebut betul-betul mengukur apa yang perlu diukur. Karena itu validitas adalah ketepatan suatu alat ukur terhadap objek yang diukur.

Abdoellah, (1988:25) mengatakan " validitas adalah kesahihan suatu alat ukur yang ditinjau dari sudut tujuan tes dan kriteria atau konstruksi tes". Dalam artikel "Standarts for education and psychological test" ( Americans Psychological Association,1974) yang dikutip Abdoellah (1988:26) menyatakan bahwa validitas terbagi menjadi tiga yakni validitas isi, validitas hubungan kriteria (prediktif) dan validitas konsep (*construct*).

Validitas isi (*content validity*) merupakan suatu kumpulan skor tes yang dapat dibuktikan dengan menunjukkan bahwa perilaku yang diperlihatkan dari perilaku yang harus dipertunjukkan dalam ranah untuk kerja yang diinginkan.

Validitas hubungan *kriteria* (prediktif) adalah suatu alat ukur yang diperoleh dengan membandingkan beberapa skor tes dari ubahan eksternal yang dipandang sebagai ukuran langsung dari sifat atau perilaku dari ubahan tersebut;

Validitas konsep adalah suatu alat ukur untuk mengukur satu sifat yang bertitik tolak dari konstruksi teoretik tentang beberapa faktor yang hendak diukur oleh alat pengukur.

Berdasarkan penjelasan dari ketiga macam validitas tersebut, validitas instrumen dalam penelitian ini termasuk kategori validitas isi (content validity) alasannya; *Pertama* alat ukur (instrumen) yang digunakan ini dapat mencerminkan perilaku yang diperlihatkan sesuai dengan perilaku yang dipertunjukkan atau dalam arti alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur sesuai dengan tujuan penelitian. *Kedua* alat ukur yang digunakan ini adalah penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh, dalam arti bukan prestasi hasil lompatan. Prestasi lompatan merupakan perwujudan dari potensi motorik, konstitusi tubuh, kondisi fisik dan koordinasi teknik gerakan yang dimiliki siswa. Pengukuran penguasaan keterampilan teknik dasar ini berkorelasi tinggi terhadap olahraga lompat jauh secara keseluruhan. Disamping itu pula dalam pengukuran hasil belajar praktek lompat jauh tidak boleh lepas dari tujuan yang telah ditetapkan, yakni agar siswa dapat melakukan beberapa teknik lompat jauh dengan baik dan benar.

Selanjutnya untuk mencari dan menetapkan tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur pada instrumen penelitian ini, dilakukan uji coba instrumen. Mengingat alat pengumpul data yang digunakan ini belum baku, maka alat ukur ini harus diuji cobakan terlebih dahulu. Uji coba ini bertujuan untuk melihat validitas, reliabilitas dan objektivitas alat ukur yang akan digunakan.

#### 1. Uji Validitas

Perhitungan uji validitas alat ukur (tes instrumen) dilakukan dengan menggunakan jasa komputer "microsoft excel 97". Perhitungan yang diterapkan dengan menganalisis

daya pembeda terhadap 27 % kelompok skor tinggi dan 27 % dengan kelompok skor rendah. Dari 30 subyek yang digunakan diambil 8 subyek yang memiliki skor tinggi dan 8 subyek yang memiliki skor rendah. Selanjutnya dilakukan pengujian kesamaan dua rata-rata atau menggunakan uji-t (t-test). Adapun rumus uji-t sebagai berikut :

Rumus uji-t sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_T - \bar{x}_R}{\sqrt{\frac{s^2_T + s^2_R}{n}}}$$

#### Keterangan

- $\bar{x}_T$  = Skor rata-rata kelompok tinggi
- $\bar{x}_R$  = Skor rata-rata kelompok rendah
- $s^2_T$  = Variansi kelompok tinggi
- $s^2_R$  = Variansi kelompok rendah
- $n$  = Jumlah skor tes kelompok tinggi dan kelompok rendah

Menurut Natawijaya (1985:240). "Apabila perbedaan rata-rata itu signifikan, yaitu rata-rata kelompok tinggi lebih besar dari kelompok rendah, maka pernyataan itu dianggap dapat membedakan responden yang bersikap positif dan ada pula yang bersikap negatif".

Berdasarkan hasil perhitungan daya pembeda dan pengujian kesamaan dua rata-rata diketahui bahwa alat ukur yang akan digunakan ini memiliki kesahihan (validitas) yang tinggi pada taraf  $\alpha$  0,975. Untuk perhitungan secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran 2 halaman 114. Berkaitan dengan itu pula penjelasan mutu instrumen dapat dilihat pada uraian tentang instrumen di halaman 64-66.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengungkapkan masalah ketepatan dan kemantapan alat ukur. Teknik reliabilitas yang digunakan dalam pengujian alat ukur ini adalah tes-

retest yang diselesaikan dengan teknik korelasi produk moment. Hasilnya untuk tingkat reliabilitas dengan koefisien korelasi 0,95. (perhitungan secara statistik dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 117. Angka ini menunjukkan tingkat reliabilitasnya cukup meyakinkan dalam arti instrumen ini layak untuk digunakan.

### 3. Uji Objektivitas.

Nelson dan Johnson (1969) yang dikutip Nurhasan, (1994:19) mengatakan “objektivitas adalah derajat kesamaan hasil dari dua atau lebih pengambil tes (testor) terhadap objek dan subyek yang sama, baik pada tes pertama maupun pada tes ulangnya.” Jadi pengertian objektivitas hampir mirip dengan keterandalan. Perbedaanya terletak pada adanya dua atau lebih pengetes memberikan suatu tes yang sama terhadap objek dan subyek yang sama pula. Hasil tes yang diperoleh dikorelasikan dengan hasil tes yang diperoleh dari pengetes yang lain, maka hasil korelasi ini menunjukkan derajat objektivitas suatu tes.

Kriteria penghitungan dan pengujian tingkat objektivitas alat ukur (instrumen) penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jasa komputer excell 97. Perhitungan yang diterapkan dengan menganalisis interkorelasi dari masing-masing pengamat. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan 8 (delapan) orang pengamat dari 4 (empat) pos item teknik yang diobservasi. Masing-masing post ditempati oleh 2 (dua) orang pengamat dengan tugas yang berbeda.

Berdasarkan hasil perhitungan interkorelasi dan pengujian kesamaan dua rata-rata, maka instrumen penelitian ini memiliki koefisien objektivitas  $r = 0,94$ . Perhitungan secara keseluruhan dapat dilihat pada halaman 119, dan pada penjelasan tentang mutu instrumen yang terdapat pada halaman 64-66.

## 5. Populasi Penelitian.

Sudjana (1989:5) mengatakan bahwa populasi adalah "kelompok yang dijadikan peneliti sebagai objek untuk menggeneralisasikan semua nilai hasil perhitungan atau pengukuran baik secara kuantitatif maupun kualitatif dari gejala yang ingin dipelajari".

Fraenkel dan Wallen, (1990:68) membedakan populasi menjadi dua macam yaitu "Target population or actual population and accessible population". Target population maksudnya adalah populasi yang dianggap sulit dalam menggeneralisasikannya sedangkan accessible population adalah populasi terjangkau yang mudah digeneralisasikan atau mudah diliput dalam pelaksanaannya. Dengan demikian populasi adalah himpunan semua unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian yang dapat dianalisis.

Populasi penelitian ini adalah murid Sekolah Dasar Negeri Banjarbaru Utara I (Satu) kelas V (lima) di Kabupaten Banjar Propinsi Kalimantan Selatan. Penetapan populasi ini termasuk dalam kategori populasi terjangkau (accessible), alasannya karena data yang digunakan adalah data yang diambil dari populasi mengingat akan sifat populasi tersebut mudah diamati, mudah diliput baik dalam satuan, isi, tempat, waktu, dan biaya bagi peneliti.

Langkah awal pemilihan subyek dalam populasi ini dilakukan dengan menyebarkan daftar isian sebanyak 80 lembar kepada seluruh siswa kelas V (lima) SD Banjarbaru Utara I tentang kesediaan mengikuti pembinaan dan latihan lompat jauh. Cara ini dilakukan untuk menjangkau subyek yang benar-benar bersedia mengikuti kegiatan eksperimen. Dengan kesediaan subyek mengikuti kegiatan eksperimen, maka diharapkan pula subyek dapat mengikuti seluruh kegiatan yang telah ditetapkan, sehingga program kegiatan eksperimen dapat berjalan dengan baik.



Dari hasil penyaringan formulir yang disebarakan kepada seluruh populasi sebanyak 80 orang, ternyata 60 orang yang bersedia mengikuti kegiatan eksperimen. Karena itu jumlah subyek dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 60 orang. Hal ini juga mengingat terbatasnya kemampuan tenaga, kemampuan biaya, dan waktu yang tersedia. Kemudian dilakukan tes awal. Dari hasil perolehan skor tes awal dilakukan pengacakan kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 30 orang untuk kelompok dengan penerapan model (A) dan 30 orang untuk penerapan model (B). Selanjutnya dilakukan beberapa penataan subyek yang kaitannya dengan desain penelitian sebagai berikut :

A. Penataan subyek kaitannya dengan desain penelitian.

Untuk mempermudah jalannya eksperimen, subyek perlu diatur atau ditata berdasarkan keperluan desain yang sudah ditetapkan yakni :

1. Sebelum eksperimen dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan tes awal guna mengetahui kemampuan awal subyek. Melalui tes ini diperoleh skor yang menunjukkan kemampuan dasar lompat jauh anak Sekolah Dasar.
2. Subjek dikelompokkan menjadi dua kelompok berdasarkan penghitungan t-skor. Penghitungan t-skor diurut mulai dari yang terbesar sampai yang terkecil, sehingga dengan demikian didapatkan dua kelompok rata-rata yang memiliki kemampuan awal yang setara atau seimbang.

B. Penataan perlakuan (treatment) kaitannya dengan pelaksanaan eksperimen.

1. Penataan treatment untuk masing-masing kelompok dilakukan berdasarkan hasil dari tes awal, sehingga diperoleh : kelompok A mendapat perlakuan dengan



model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain, dan untuk kelompok B mendapat perlakuan dengan model pembelajaran tradisional.

2. Pelaksanaan kegiatan eksperimen berlangsung sebanyak 21 kali pertemuan dimulai tanggal 23 Juli 1998 sampai tanggal 8 Oktober 1998 dengan rincian sebagai berikut : 18 (delapan belas) kali pertemuan pelaksanaan kegiatan latihan baik kepada kelompok model (A) maupun kelompok model (B). Dua kali pertemuan dilakukan tes, yakni tes awal dan tes akhir. Satu kali pertemuan dilakukan tes retensi. Pelaksanaan kegiatan latihan ini dilakukan masing-masing sebanyak 2 (dua) kali dalam seminggu yakni hari Senin dan Kamis untuk model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain. Hari Selasa dan Jum'at untuk menerapkan model pembelajaran tradisional. Lama waktu belajar/berlatih (kegiatan eksperimen) adalah 2 x 35 menit (2 jam pelajaran). Hal ini disesuaikan dengan jumlah waktu pelajaran penjas di SD.
3. Yang bertindak sebagai pelaksanaan treatment adalah : Untuk model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain adalah penulis sendiri dan untuk model pembelajaran tradisional adalah guru pendidikan jasmani disekolah tempat objek penelitian.

## 6. Instrumen Penelitian

Sebagai alat pengumpul data penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD, maka instrumen yang digunakan adalah penilaian berskala (rating scales). Penilaian berskala ini dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut ; (a) analisis struktur gerak dasar melompat. Analisis ini dipaparkan berdasarkan pedoman atau patokan (cues) dari deskripsi gerak melompat (locomotor movement jump) yang dikembangkan oleh Gallahue (1976); (b) analisis skala penilaian ; (c) analisis format skala penilaian.

### 6.1. Analisis Struktur Gerak Dasar Melompat.

Gallahue (1976:137) memaparkan deskripsi gerak melompat "locomotor performance points and cues jump" sebagai berikut :

Gerak lokomotor	Deskripsi gerak	Patokan
Melompat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tekuk lutut, membungkukkan badan ayun lengan kebelakang.</li> <li>2. Ayunan lengan kedepan sampai diatas kepala</li> <li>3. Pergelangan kaki, lutut, panggul menolak dengan mehuruskan dari sudut 45°.</li> <li>4. Lutut atau tungkai diangkat kemudian di jujurkan kedepan pada saat pendaratan.</li> <li>5. Gunakan lengan dan condongkan badan kedepan untuk memperoleh kesetimbangan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membungkukkan badan dan ayun lengan kebelakang.</li> <li>2. Lakukan dengan kuat dan cepat.</li> <li>3. Lakukan dengan kuat dan cepat</li> <li>4. Melenturkan</li> <li>5. Pemulihan kembali</li> </ol>

Berdasarkan patokan atau kriteria tugas gerak melompat tersebut, selanjutnya dijelaskan deskripsi gerak dari beberapa komponen teknik dasar lompat jauh.

- a. Gerak awalan. Yang dimaksud dengan gerak awalan adalah melakukan gerakan berlari sebagai ancang-ancang untuk menumpu pada papan tumpuan.

Jarvers, (1981:51) mengatakan "the aim of the run-up is to establish maximum horizontal speed". Maksudnya, awalan dilakukan dengan cara berlari cepat guna mendapatkan kecepatan horisontal semaksimal mungkin. Kecepatan (velocity) lari awalan sebaiknya dilakukan dengan akselerasi yang tepat guna menciptakan daya dorong ke depan. Daya dorong ke depan dihasilkan oleh proses kecepatan dan percepatan.

Hidayat, (1996:101) membedakan proses kecepatan dan percepatan. "kecepatan (velocity) adalah jarak yang ditempuh dalam satuan waktu, sedangkan percepatan (akselerasi) adalah perubahan dari kecepatan dalam satuan waktu." Jadi dengan demikian tugas gerak lari awalan harus dengan kecepatan dan akselerasi yang tepat guna mendapatkan hasil awalan yang baik.

- b. Tolakan. Tolakan dilakukan dengan gerakan kaki untuk menolak pada papan tumpu sebagai akhir dari kecepatan horisontal yang dialihkan menjadi kecepatan vertikal. Untuk mendapatkan kecepatan vertikal proses tolakan dilakukan dengan cara memberikan tenaga maksimal pada kaki yang akan menumpu. Pusat gaya berat jatuh di atas papan tumpu karena tumpuan yang kuat akan memberikan reaksi yang kuat pula pada saat tolakan. Ballesteros (1979) yang dikutip oleh Mahendra (1991:17) menyebutkan "Hentakan kaki pada saat menolak di atas papan tumpu harus terjadi pada sol kaki, pinggang sedikit ke depan dan kaki tolak sedikit ditekuk, titik pusat berat badan di atas kaki tumpu."

Demikian pula Hidayat, (1996:102) mengatakan “Untuk mendapatkan tumpuan yang kuat maka diperlukan gerakan aksi kontra (counter action), karena counter-action dapat menyumbangkan tumpuan yang kuat apabila gaya geseknya (friction) cukup besar”.

- c. Saat melayang di udara. Adalah hasil gerakan akhir dari tolakan pada saat kaki lepas tapak dari papan tumpuan. Gerakan ini bertujuan untuk menjaga kesetimbangan badan dan mempersiapkan untuk melakukan pendaratan dengan baik. Kesetimbangan badan pada saat di udara ditentukan oleh posisi anggota badan yang baik terhadap porosnya. Hidayat,(1997:146) mengatakan “pada saat badan melayang di udara diperlukan gerak proyektil dengan sudut elevasi  $35^\circ$  guna menghasilkan jarak horisontal yang sebesar-besarnya”
- d. Pendaratan. Mendarat merupakan rangkaian terakhir dari perlakuan teknik dasar lompat jauh. Karena itu pendaratan harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dalam arti jangan sampai merugikan atau mengurangi hasil lompatan. Tujuan pendaratan adalah untuk mencegah jangan sampai si pelompat jatuh ke belakang. Pendaratan yang baik bisa dilakukan dengan cara menancapkan kaki di bak pasir dan dilanjutkan dengan membuang badan ke depan yang diikuti oleh gerakan follow through.

## 6.2. Analisis Skala Penilaian (rating scales analysis).

Untuk mengukur perubahan perilaku terampil sebagai akibat dari latihan, dilakukan penilaian berskala melalui hasil observasi performa. Berdasarkan hasil observasi performa keterampilan gerak seseorang dapat diamati, diteliti selanjutnya dicatat dan dimaknai. Penilaian berskala ini dinyatakan dalam kategori data nominal yang diubah menjadi data interval. Melalui cara ini dapat ditafsirkan tentang kemajuan, kemandegan atau kemunduran hasil belajar keterampilan gerak seseorang dalam jangka waktu tertentu.

Untuk menetapkan skala penilaian (rating scales) dari instrumen ini, dibuat rentang nilai atau skor dari angka 1 (satu) sampai angka 5 (lima). Angka 1 (satu) menunjukkan nilai kurang sekali (KS), angka 2 (dua) menunjukkan nilai kurang (K), angka 3 (tiga) menunjukkan nilai sedang (S), angka 4 (empat) menunjukkan nilai baik (B) dan, angka 5 (lima) menunjukkan nilai baik sekali (BS).

### 6.3. Analisis Format Pengamatan.

Komponen penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD yang diobservasi, terdiri dari :

- a. Lari awalan. Teknik dasar lari awalan yang diamati adalah : ayunan lengan, angkatan tungkai atas (paha), ayunan tungkai bawah (lutut ditekuk), Frekuensi/irama langkah dan kecepatan berlari.
- b. Tolakan (take-off). Teknik dasar tolakan yang diamati adalah : menapakkan kaki tolak, gerakan menolak yang terdiri dari kontinuitas, dan kecondongan badan.
- c. Saat melayang (flight). Aspek yang diamati pada teknik ini adalah : sikap badan saat melayang diudara, yakni melakukan gaya jongkok dan persiapan pendaratan.
- d. Pendaratan (landing). Aspek yang diamati adalah : kesetimbangan badan dan tungkai dijulurkan ke depan pada saat melakukan pendaratan.

Untuk melengkapi penjelasan tersebut, dikemukakan format pengamatan dari hasil penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD.

TABEL. 1

**FORMAT PENGAMATAN PENGUASAAN KETERAMPILAN TEKNIK  
DASAR LOMPAT JAUH ANAK SEKOLAH DASAR**

Nama :

KOMPONEN DAN ASPEK TEKNIK YANG DINILAI/DIUKUR	N I L A I					JML
	1	2	3	4	5	
1. AWALAN 1.1. Teknik berlari. - Ayunan lengan. - Angkatan tungkai atas (paha) - Ayunan tungkai bawah (lutut ditekuk) - Irama langkah 1.2. Kecepatan berlari.						
2. TOLAKAN. - Menapakkan kaki tolak. - Kontinuitas. - Kecondongan badan.						
3. SAAT MELAYANG. - Teknik bergantung (gaya jongkok) - Persiapan mendarat.						
4. PENDARATAN.						
TOTAL SKOR						

Untuk mempedomani pengukuran format pengamatan tersebut, skala penilaian komponen teknik dasar lompat jauh anak sekolah dasar (SD) sebagai berikut :

1. Komponen awalan. Komponen ini terdiri dari teknik berlari dan kecepatan awalan. Komponen teknik berlari yang diamati meliputi ; (1) ayunan lengan; (2) angkatan paha (tungkai atas) atau tinggi lutut; (3) ayunan tungkai bawah atau tekukan lutut ; dan (4) frekuensi langkah atau irama langkah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.



**TABEL. 2**  
**SKALA PENILAIAN PENGUASAAN KETERAMPILAN TEKNIK**  
**DASAR LOMPAT JAUH ANAK SEKOLAH DASAR**

**A. Komponen Teknik Berlari**

	Beberapa aspek yang dinilai atau diukur	Skor
	<u>Ayunan lengan</u>	
1.	Ayunan lengan setinggi dagu	5
2.	Ayunan lengan setinggi bahu	4
3.	Ayunan lengan setinggi dada	3
4.	Ayunan lengan setinggi perut	2
5.	Ayunan lengan setinggi pinggul	1

	<u>Angkatan Paha (tungai atas/tinggi lutut)</u>	
1.	Tinggi paha sejajar dengan tanah pada sudut $90^\circ$	5
2.	Tinggi paha sejajar dengan tanah pada sudut $75^\circ$	4
3.	Tinggi paha sejajar dengan tanah pada sudut $60^\circ$	3
4.	Tinggi paha sejajar dengan tanah pada sudut $45^\circ$	2
5.	Tinggi paha sejajar dengan tanah pada sudut $30^\circ$	1

	Aspek-aspek yang diukur	Skor
	<u>Ayunan tungkai bawah (tekukan lutut)</u>	
1.	Ayunan tungkai bawah kebelakang besar sudut $40^\circ$	5
2.	Ayunan tungkai bawah kebelakang besar sudut $50^\circ$	4
3.	Ayunan tungkai bawah kebelakang besar sudut $60^\circ$	3
4.	Ayunan tungkai bawah kebelakang besar sudut $70^\circ$	2
5.	Ayunan tungkai bawah kebelakang besar sudut $80^\circ$	1

	<u>Frekuensi/Irama langkah</u>	
1.	Dari lambat bertambah cepat dengan akselerasi maksimal di papan tumpu	5
2.	Dari lambat bertambah cepat dgn akselerasi mak 1 m sebelum ppn tumpu	4
3.	Dari lambat bertambah cepat dgn akselerasi mak 2 m sebelum ppn tumpu	3
4.	Dari lambat bertambah cepat dgn akselerasi mak 3 m sebelum ppn tumpu	2
5.	Dari lambat bertambah cepat dgn akselerasi mak 4 m sebelum ppn tumpu	1

## B. Kecepatan Awalan

Alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan awalan digunakan stopwatch. jarak awalan yang harus ditempuh oleh anak-anak 30 meter sampai ke papan tumpuan. Adapun beberapa aspek yang dinilai pada komponen kecepatan awalan sebagai berikut :

	Aspek-aspek yang diukur	Skor
1.	Waktu tempuh dari start sampai ke papan tumpuan 01 – 2,99 detik	5
2.	Waktu tempuh dari start sampai ke papan tumpuan 03 – 4,99 detik	4
3.	Waktu tempuh dari start sampai ke papan tumpuan 05 – 6,99 detik	3
4.	Waktu tempuh dari start sampai ke papan tumpuan 07 – 8,99 detik	2
5.	Waktu tempuh dari start sampai ke papan tumpuan 09 – 9,99 detik	1

## 2. Tolakan (take off)

Tolakan merupakan tahapan yang kedua dalam komponen teknik lompat jauh yang harus dikuasai oleh anak. Di dalam komponen tolakan terdapat dua aspek teknik yang dinilai, yakni menapakkan kaki tolak dan gerakan menolak. Masing-masing komponen dapat dijelaskan seperti di bawah ini :

	Menapakkan Kaki Tolak	
1.	Tepat semua permukaan kaki menumpu pada papan tumpuan	5
2.	Setengah dari permukaan kaki menumpu pada papan tumpuan	4
3.	Hanya ujung jari kaki menumpu pada papan tumpuan	3
4.	Tidak menapakkan kaki pada papan tumpuan (dibelakang)	2
5.	Tidak menapak kaki pada papan tumpuan dlm jarak 1 kaki dari ppn tumpu	1

## Gerakan Menolak

Gerakan menolak meliputi dua aspek yang harus diukur yakni (a) kontinuitas gerakan dan (b) kecondongan badan. Adapun aspek-aspek yang diukur dalam komponen ini dinyatakan seperti di bawah ini :

	Aspek-aspek yang dinilai	Skor
	<u>Kontinuitas gerakan</u> 1. Adanya gerakan terus menerus tanpa ragu-ragu 2. Adanya gerakan 1 langkah terputus-putus (ragu-ragu) 3. Adanya gerakan 2 langkah terputus-putus (ragu-ragu) 4. Adanya gerakan 3 langkah terputus-putus (ragu-ragu) 5. Adanya gerakan 4 langkah terputus-putus (ragu-ragu)	5 4 3 2 1
	<u>Kecondongan Badan</u> 1. Saat menumpu kecondongan badan dengan sudut elevasi 40° - 45° 2. Saat menumpu kecondongan badan dengan sudut elevasi 30° - 39° 3. Saat menumpu kecondongan badan dengan sudut elevasi 20° - 29° 4. Saat menumpu kecondongan badan dengan sudut elevasi 46° - 60° 5. Saat menumpu kecondongan badan dengan sudut elevasi 60° - lebih	5 4 3 2 1

### 3. Saat Melayang (flight)

Saat melayang di udara adalah faktor ketiga yang dilakukan pelompat setelah tugas gerak menumpu. Pada dasarnya saat melayang di udara bertujuan untuk menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan untuk mendarat. Disaat melayang di udara ini pula dilakukan tiga gaya dalam nomor lompat jauh. Namun gaya yang diterapkan pada penelitian ini adalah gaya jongkok. Hal ini cukup beralasan, karena gaya jongkok gerakannya sangat sederhana dan paling mudah di antara ketiga gaya yang ada, sehingga gaya ini menurut penulis sangat cocok untuk anak usia SD.

Adapun komponen teknik yang diukur pada saat melayang di udara ini adalah : (a) teknik bergantung (hang technique) dan (b) persiapan mendarat (landing preparation), yang masing-masing dijelaskan seperti di bawah ini :

- a. Teknik bergantung (Hang Technique) dengan gaya jongkok. Aspek yang diukur pada komponen ini adalah ;

1.	Kaki ayun berayun kedepan dengan lutut sedikit bengkok, posisi badan jongkok, gerakan lengan dilakukan setengah lingkaran dari atas depan kebelakang.	5
2.	Kaki ayun berayun jauh kedepan dengan lutut sedikit bengkok, tetapi posisi badan tidak jongkok dan kedua lengan tetap di atas.	4
3.	Kaki ayun berjalan di udara dan kedua lengan kedepan posisi badan jongkok	3
4.	Menjongkokkan badan kedepan tetapi kedua lengan terbuka lebar	2
5.	Menjongkokkan badan kedepan tetapi kedua kaki terbuka lebar	1

- b. Persiapan Mendarat (Landing Preparation)

1.	Meluruskan kedua tungkai dan lengan kedepan dengan lutut dibengkokkan	5
2.	Meluruskan kedua tungkai kedepan dgn lutut dibengkokkan tetapi kedua Lengan melenting kebelakang.	4
3.	Meluruskan kedua lengan kedepan tetapi kedua tungkai tetap dibelakang	3
4.	Hanya meluruskan satu tungkai dan satu lengan kedepan	2
5.	Tidak meluruskan kedua tungkai dan kedua lengan kedepan	1

#### 4. Pendaratan (Landing)

Mendarat merupakan rangkaian terakhir dari komponen teknik dalam lompat jauh, kendatipun yang terakhir tetapi merupakan suatu komponen yang sangat penting juga harus dikuasai dengan baik dan benar. Apabila hal ini tidak dapat dikuasai dengan baik, maka akan mengurangi hasil terbaik dalam pelaksanaan teknik lompat jauh. Tujuan pendaratan adalah untuk mencegah jangan sampai seorang pelompat jatuh kebelakang. Komponen yang diamati dalam pendaratan ini adalah seperti di bawah ini :

1.	Menancapkan kaki di pasir dilanjutkan gerakan follow through kedepan	5
2.	Menancapkan kaki di pasir tetapi pantat terlebih dahulu menyentuh tanah	4
3.	Menancapkan pantat terlebih dahulu di pasir	3
4.	Menancapkan kaki di pasir, tetapi lengan menyentuh tanah dibelakang badan	2
5.	Menancapkan kaki di pasir tetapi jatuh dalam posisi terbaring	1

Petugas pengamatan ini dilakukan oleh 8 (delapan) orang tenaga pembantu peneliti di tambah 1 orang pengawas umum. Tenaga pembantu peneliti tersebut penulis ambil dari orang yang benar-benar ahli dalam lompat jauh (anggota PASI). Alasannya agar lebih menjamin keobjektivitasannya dalam proses pengamatan. Kedelapan tenaga pembantu peneliti tersebut disebarkan ke dalam 4 pos pengamatan, yakni (1) pos pertama awalan di amati oleh 2 orang pengamat; (2) pos kedua tumpuan diamati oleh 2 orang pengamat; (3) pos ketiga saat melayang diamati oleh 2 orang pengamat ; dan (4) pos keempat pendaratan diamati oleh 2 orang pengamat.

Daftar nama tenaga pembantu peneliti dalam eksperimen ini

- |                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1. Dr. Joko Lelono, M.Pd  | Pengawas Umum                    |
| 2. Drs. H.M.Sofyannor     | Pengamat pos I (awalan)          |
| 3. Drs. H.M.Kusaini       | Pengamat pos I                   |
| 4. Drs. Said Abdillah     | Pengamat pos II (tumpuan)        |
| 5. Drs. Sofyan            | Pengamat Pos II                  |
| 6. Drs. Abdul hamid       | Pengamat Pos III (saat melayang) |
| 7. Rika Dian Puaka        | Pengamat Pos III                 |
| 8. Drs. Joko Hadi Kartono | Pengamat Pos IV (pendaratan)     |
| 9. Drs. Nurdiansyah       | Pengamat Pos IV                  |

## 5. Prosedur Pelaksanaan Tes

- a. Pelaksanaan tes penguasaan teknik lompat jauh pertama-tama subyek berdiri di belakang garis start siap melakukan lari awalan berjarak 30 meter dari papan tumpu. Pada aba-aba "ya" subyek berlari dalam lintasan awalan menuju papan tumpu dan sekaligus menumpu, melayang dan mendarat.

- b. Alat-alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes. (1) bak lompat yang diisi dengan pasir, berikut beserta papan tumpunya; (2) stop watch ; (3) alat-alat tulis ; (4) blanko format pengamatan.
- c. Administrasi pelaksanaan tes pengadministrasian yang dilakukan adalah (1) sebelum tes dilaksanakan, petugas mengisi hari dan tanggal dan bulan pelaksanaan tes, kemudian mencatat nomor urut dan nama subyek pada lembar format pengamatan yang sudah disediakan; (2) subyek mengisi daftar hadir pelaksanaan tes; (3) petugas menjelaskan pelaksanaan tes, terutama tujuan, bahan, cara pemberian skor pada pelaksanaan tes; (4) subyek memperoleh kesempatan untuk melakukan pemanasan sebelum pelaksanaan tes dimulai ; (5) subyek melaksanakan tes setelah dipanggil oleh petugas sesuai dengan nomor urut yang telah ditetapkan ; dan (6) petugas pelaksana bertugas melakukan pengamatan dengan mencatatkan hasil skornya pada masing-masing aspek yang diukur.

#### 6. Mutu Instrumen.

Mutu instrumen ini dijelaskan dengan langkah-langkah sebagai berikut; (a) berdasarkan hasil uji validitas; (b) uji reliabilitas; dan (c) uji objektivitas.

##### (1) Uji validitas (kesahihan).

Suatu tes dikatakan sah apabila tes itu dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk itu dilakukan uji validitas. Pengujian ini dilaksanakan sebanyak dua kali, yakni hari pertama dan hari kedua. Rumusan uji validitas dengan menganalisis daya pembeda terhadap 27 % kelompok yang memiliki skor tinggi-tinggi dan 27 % kelompok skor rendah-rendah yang selanjutnya dilakukan pengujian kesamaan dua rata-rata atau uji-t.



Berdasarkan hasil perhitungannya diketahui perbandingan kelompok skor tinggi dengan rendah pada pelaksanaan tes hari pertama  $t$ -hitung 17,668 sedangkan  $t$ -tabel pada taraf kepercayaan  $\alpha$  0,975 (dk-14) 2,14. Kenyataan ini menunjukkan bahwa  $t$ -hitung  $>$  dari  $t$ -tabel. Ini berarti instrumen ini valid. Demikian pula pada pelaksanaan hari kedua  $t$ -hitung diketahui 22,665 sedangkan  $t$ -tabel 2,14. Kenyataan ini pula menunjukkan bahwa  $t$ -hitung  $>$  dari  $t$ -tabel artinya instrumen ini pula valid. Selanjutnya hasil ini dilakukan perhitungan dengan teknik korelasi. Hasilnya diketahui  $r = 0,98$  (perhitungan secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran 2). Dengan demikian disimpulkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat kesahihan (validitas) yang cukup memadai.

(2) Uji Reliabilitas (keterandalan).

Keterandalan ini menggambarkan derajat ketelitian, kejelasan hasil pengukuran. Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat ukur itu menghasilkan ukuran yang benar-benar dapat dipercaya dan dapat diandalkan. Untuk itu teknik pengukuran keterandalan yang digunakan adalah tes-retest. Perolehan skor (gain score) dari tes-retest dilakukan perhitungan dengan teknik korelasi produk-moment yang diselesaikan dengan perhitungan uji kesamaan dua rata-rata atau uji- $t$  ( $t$ -test). Hasilnya diketahui instrumen ini memiliki reliabilitas dengan koefisien korelasi  $r = 0,95$ . Selanjutnya dari hasil pengujian kesamaan dua rata-rata diketahui pula hasilnya untuk  $t$ -hitung 5,292. Sedangkan  $t$ -tabel 2,04 pada taraf kepercayaan  $\alpha$  0,975 (dk -29). Kenyataan ini menunjukkan bahwa  $t$ -hitung  $>$  dari  $t$ -tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang cukup memadai.

## (3). Uji objektivitas.

Uji objektivitas adalah derajat kesamaan hasil pengujian dari dua atau lebih pengambil tes (testor) terhadap objek dan subyek yang sama, baik pada tes pertama maupun pada tes yang kedua. Perhitungan yang dilakukan dengan teknik interkorelasi. Hasilnya diketahui  $r = 0,94$  (perhitungan secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran 2). Dengan demikian instrumen ini memiliki koefisien objektivitas yang cukup memadai. Untuk lebih jelasnya dilihat pada tabel berikut ini :

**TABEL. 3**  
**MUTU INSTRUMEN PENELITIAN**

Variabel	T-hitung	T-tabel	Keterangan
Pengujian Validitas 8 Subyek kelompok tertinggi – terendah	17,668	2,14	Valid (pelaksanaan tes hari I)
8 Subyek kelompok tertinggi – terendah	22,665	2,14	Valid (pelaksanaan tes hari II)
Pengujian reliabelitas	koefisien korelasi $r = 0,95$		Reliabel
Pengujian objektivitas	koefisien korelasi $r = 0,94$		Objektif

### 3.7 Program Model Pembelajaran Pentahapan Tugas Gerak Melompat Dengan Modifikasi Bermain.

Deskripsi :

Model pembelajaran diartikan sebagai pola atau bentuk yang sistematis dari beberapa langkah kegiatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru (pendidik) untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Model ini mengandung tujuan, substansi, metode dan evaluasi yang saling berkaitan satu sama lain.

Pentahapan. Diartikan sebagai tata urutan, satu bagian dilanjutkan dengan bagian yang lainnya secara runtun dan logis, bagian tahap sebelumnya merupakan dasar dari tahap selanjutnya. Konsep ini terkandung makna bahwa sekuens tugas gerak yang diterapkan kepada anak SD itu bertahap dimulai dari gerakan sederhana atau gerakan kasar, dilanjutkan ke gerakan dasar, mudah dilakukan kemudian di tingkatkan kearah yang lebih kompleks. Tetapi untuk menuju kearah gerakan yang lebih kompleks, tentunya disesuaikan pula dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak sebagaimana yang terkandung dalam asas *Developmentally Appropriate Practice*(DAP). Mengapa asas ini ditekankan ? Karena pertumbuhan manusia (anak-anak) sangat beragam. Artinya anak yang satu berbeda pertumbuhan dan perkembangan keterampilannya dengan anak yang lain. Agar lebih jelas pemahaman kita tentang konsep DAP tersebut, deskripsi ini mengacu kepada konsep model pertumbuhan manusia yang dikembangkan oleh beberapa ahli. Di antaranya model pertumbuhan manusia yang bersandar pada teori perkembangan motorik dari Gallahue (1989) yang dikutip Lutan (1993:27) membagi perkembangan motorik menjadi 4 tahapan yakni “(a) tahap refleksif; (b) tahap gerakan kasar; (c) tahap gerakan dasar, dan (d) tahap gerakan spesialis”.

Tahap refleksif ditandai oleh gerakan yang bersifat refleksif artinya gerakannya berlangsung tanpa kontrol dari pusat kesadaran, misalnya reflek dari anggota badan yakni reflek gerakan menggenggam. Tahap gerakan kasar ditandai oleh penguasaan gerak di bawah sadar dalam bentuk gerakan yang dibutuhkan untuk bertahan hidup (survive). Misalnya mempertahankan kepala agar tetap tegak. Tahap gerakan dasar ditandai dengan kemampuan untuk merespons rangsang yang beragam. Misalnya gerakan merangkak merupakan dasar untuk berjalan, kemudian berjalan dasar untuk berlari. Tahap gerakan spesialis ditandai oleh kemampuan lebih lanjut yang dipakai sebagai alat untuk berbagai aktivitas khusus seperti olahraga. Gerakannya lebih spesifik dan dilakukan dengan struktur gerak yang khas dengan tujuan tertentu. Pada tahap ini gerakan lokomotor dan nonlokomotor serta manipulatif dijabarkan atau (dielaborasi) lebih lanjut untuk disesuaikan dengan tuntutan rangsang dari luar yang beraneka ragam. Gerakannya menjadi kian kompleks karena melibatkan kemampuan membuat keputusan, pengendalian emosi dan keterampilan gerak itu sendiri.

Modifikasi. Diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama (semula) menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula. Jadi dengan demikian modifikasi bermain adalah perubahan dari keadaan semula dengan melakukan beberapa penyerderhanaan bentuk dan isi dari tugas gerak yang dilakukan sambil bermain dengan menyerupai atau menyamai dari permainan yang sebenarnya.

Berdasarkan deskripsi tersebut, model pembelajaran pentahapan tugas gerak melompat dilakukan dengan modifikasi bermain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat format berikut ini.

## FORMAT PROGRAM PEMBELAJARAN PENTAHAPAN TUGAS GERAK MELOMPAT DENGAN MODIFIKASI BERMAIN BAGI ANAK SD

1. Kelas : V (lima) Sekolah Dasar (SD)
2. Tingkat keterampilan kelas : Pracontrol.
3. Alokasi waktu : 2 x 40 Menit.
4. Jumlah pertemuan : 3 x pertemuan. Pertemuan 1-3 (tgl 27,30Juli, 3 Agts 1998)
5. Perlengkapan/alat : Kapur, tali, simpai, ban sepeda, kardus dan peti kecil.
6. Thema tugas gerak : Pengembangan keterampilan gerak melompat.
7. Sub thema/pentahapan: (1) Latihan lompatan banyak sisi dengan bantuan teman.  
(2) Latihan lompatan antrean berjingkat  
(3) Berlari keliling sambil melompati tali.  
(4) Melompati teman-teman.
8. Tujuan yang ingin dicapai :
  - (1) Ketrampilan gerak dasar melompat dalam suasana gembira.
  - (2) Berperilaku disiplin, bekerjasama.
  - (3) Partisipasi aktif dan menimbulkan rasa keberanian pada diri anak.

### 9. Pengembangan Ketrampilan

### 10. Organisasi/pengelolaan.

### 11. Kunci pengamatan

#### Pendahuluan

Berlari dalam lapangan terbatas :  
Anak-anak bergerak di dalam lapangan mengelilingi satu sama lain di atas jalur lari yang telah mereka pilih sendiri.



Anak memanfaatkan ruang gerak yang dimiliki secara aktif.

Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan.

Berlari sambil bertepuk tangan dengan gembira.

Bergandengan tangan satu sama lain dan membuat putaran.



Anak berlari, bergerak, dan berputar



INTI

1. Lompatan banyak posisi dengan bantuan teman.



Anak bergerak berpindah tempat.

2. Melompat dengan antrean berjingkat.



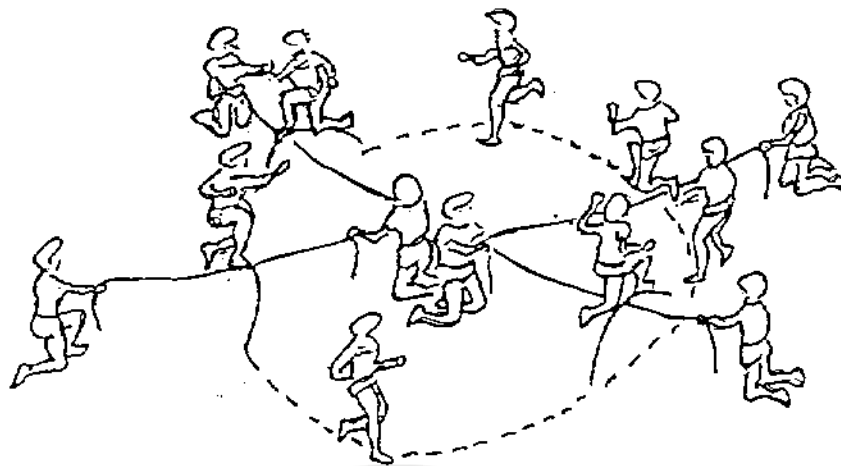
Anak bergerak berpindah tempat.

3. Bertari keliling sambil melompati tali.



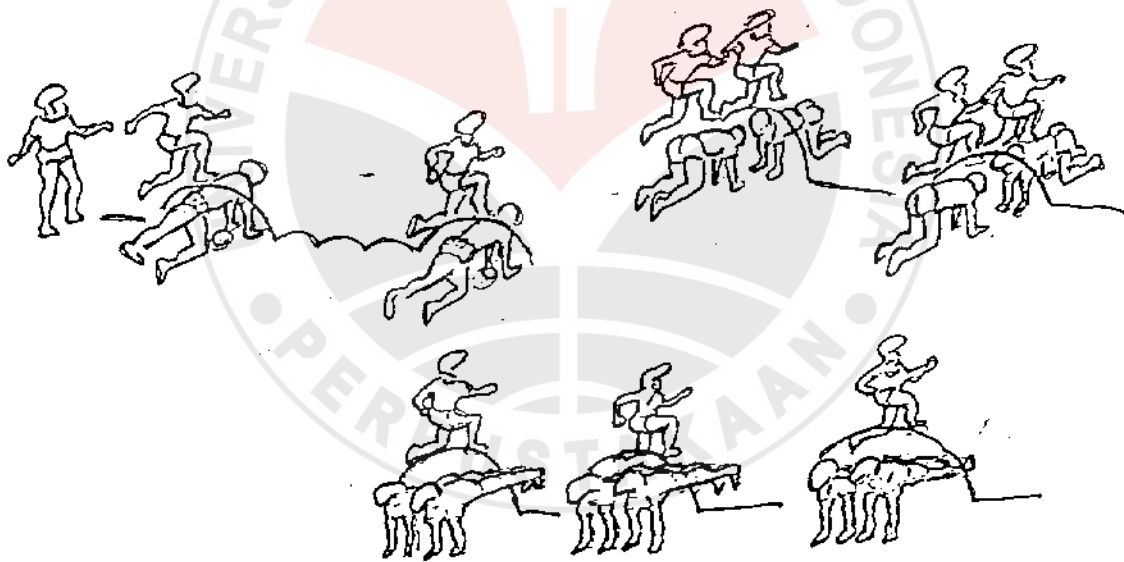
Anak aktif melompat.





4. Melompati teman-teman.

Anak berani melompati



**PENUTUP/PENENANGAN**

Anak diberikan waktu untuk merenungkan sejenak, dan kemudian ditanya tentang pembelajaran yang baru saja dilakukan.

1. Kelas : V (lima) Sekolah Dasar (SD)
2. Tingkat keterampilan kelas : Pracontrol.
3. Alokasi waktu : 2 x 40 Menit.
4. Jumlah pertemuan : 3 x pertemuan, pertemuan 4 – 6 (Tgl 6,10, 13 Agustus 1998)
5. Perlengkapan/alat : Kapur, tali, simpai, ban sepeda, kardus dan peti kecil kaset lagu anak.
6. Tema konsep gerak : Pengembangan keterampilan gerak melompat.
7. Sub tema Pentahapan
  - Berlari sambil melompati ban sepeda.
  - Berlari sambil melompati balok/peti kecil.
  - Bermain menangkap dan membebaskan diri dengan melompati suatu rintang
  - Bermain menangkap pasangan dan membebaskan diri dengan melompat suatu rintangan
  - Bermain dengan mengirimkan pemain yang tertangkap kelintasan
  - Bermain dengan mengirimkan pemain yang tertangkap keluar arena bermain.
8. Tujuan yang ingin dicapai :
  - a. Keterampilan gerak dasar melompat dalam suasana gembira.
  - b. Berperilaku disiplin, bekerjasama.
  - c. Partisipasi aktif dan menimbulkan rasa keberanian pada diri anak

## 9. Pemb Keterampilan

## 10. Organisasi/Pengelolaan

## 11. Kunci Pengamatan

## Pendahuluan

Berlari dalam lapangan terbatas :  
Anak-anak bergerak di dalam lapangan mengelilingi satu sama lain di atas jalur lari yang telah mereka pilih sendiri.



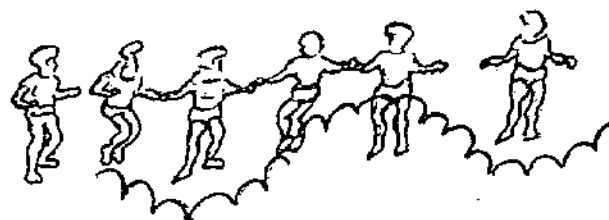
Anak memanfaatkan ruang gerak yang dimiliki.

Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan.



Berlari sambil bertepuk tangan dengan gembira.

Bergandengan tangan satu sama lain dan membuat putaran.

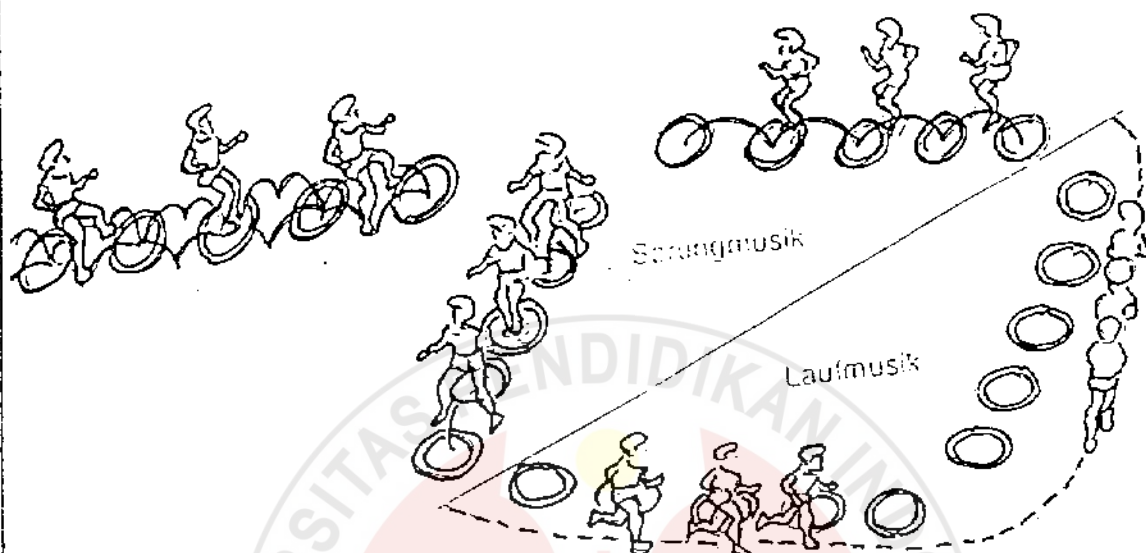


Anak berlari, bergerak, & berputar

## INTI PELAJARAN

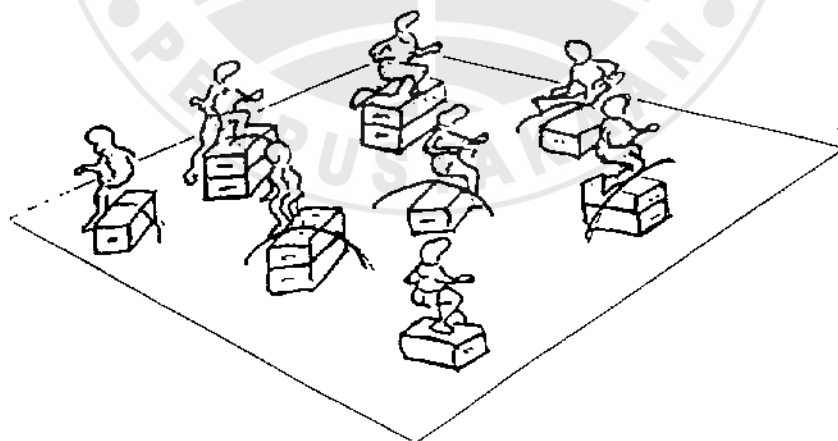
1. Berlari sambil melompati ban sepeda bekas.

Anak bergerak berpindah melompati ban sepeda sebagai sarana tumpuan.



2. Berlari sambil melompati balok/peti kecil.

Anak bergerak berpindah tempat melompat balok sebagai sasaran tumpuan.

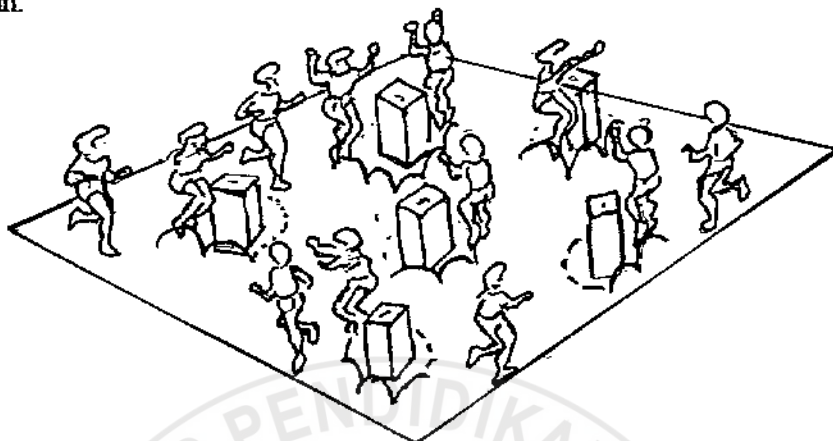


3. Bermain menangkap dan membebaskan diri dengan melompati suatu rintangan.

Anak aktif melompati dengan rasa gembira.

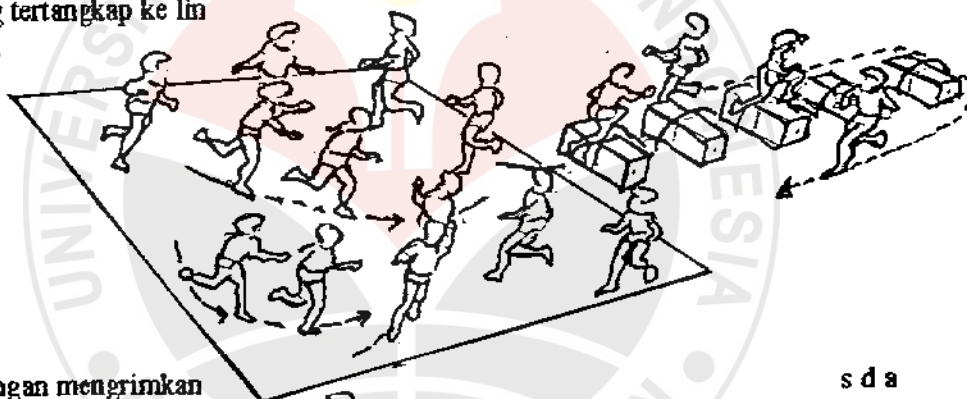
4. Bermain menangkap pasangan dan melompati suatu rintangan suatu rintangan.

Anak aktif melompati dengan suasana gembira



5. Bermain dengan mengirim pemain yang tertangkap ke lintasan sirkuit.

s d a



6. Bermain dengan mengirim pemain yang tertangkap keluar arena bermain.

s d a



#### PENUTUP/PENENANGAN

Anak diberikan waktu untuk merenungkan sejenak, dan kemudian ditanya tentang pembelajaran yang baru saja dilakukan.

1. Kelas : V (lima) Sekolah Dasar (SD)

2. Tingkat ketrampilan kelas : Pracontrol.

3. Alokasi waktu : 2 x 40 Menit.

4. Jumlah pertemuan : 3 x pertemuan, yakni pertemuan 7 - 9 (Tgl : 16, 20, 24 Agustus 1998)

5. Perlengkapan/alat : Kapur, tali, simpai, ban sepeda, kardus dan peti kecil kaset lagu anak.

6. Tema konsep gerak : Pengembangan keterampilan gerak melompat.

7. Sub tema Pentahapan.

(a). Berlari sambil melompati ban sepeda dengan bermacam variasi.

(b). Berlari sambil melompati balok/peti kecil

(c) Melompati bangku panjang.

(d) Bermain melompati rintangan secara estafet perorangan.

(e). Bermain melompati rintangan secara berpasangan.

(f). Bermain melompati bangku panjang dengan jalur slalom.

8. Tujuan yang ingin dicapai : Pada pelajaran ini, saya ingin anak-anak belajar ;

(1) Ketrampilan gerak dasar melompat dalam suasana gembira.

(2) Berperilaku disiplin, bekerjasama. Menimbulkan keberanian

(3) Melatih unsur kekuatan otot tungkai.

### 9. Pengk Keterampilan

### 10. Organisasi/Pengelolaan

### 11. Kunci Pengamatan

#### Pendahuluan

Berlari dalam lapangan terbatas :  
Anak-anak bergerak di dalam lapangan mengelilingi satu sama lain di atas jalur lari yang telah mereka pilih sendiri.



Anak memanfaatkan ruang gerak yang dimiliki secara aktif.

Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan.



Berlari sambil bertepuk tangan dengan gembira.

Bergandengan tangan satu sama lain dan membuat putaran.

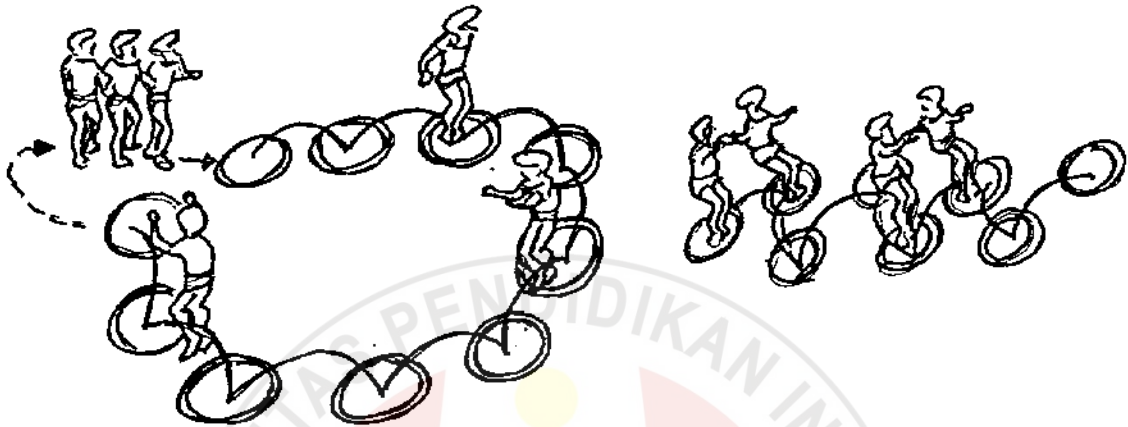


Anak berlari, bergerak, dan berputar

## INTI

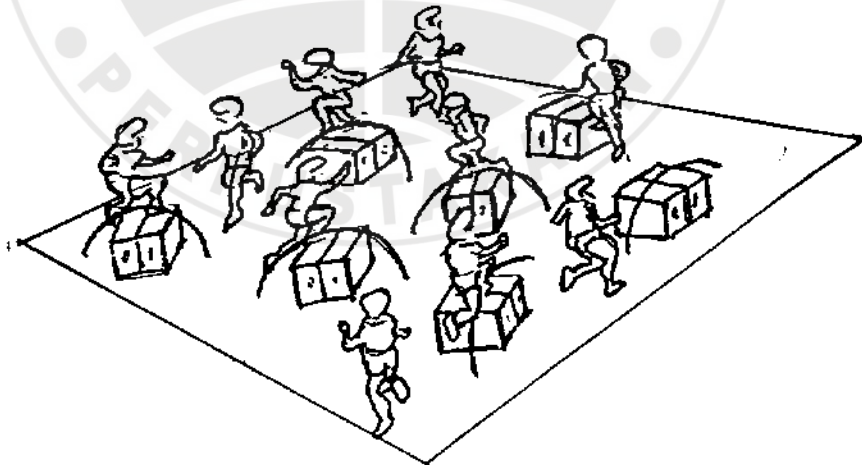
1. Berlari sambil melompati ban sepeda bekas dengan berbagai variasi.

Anak bergerak berpindah tempat melompati ban bekas sebagai sarana tumpuan.



2. Berlari sambil melompati balok/peti kecil.

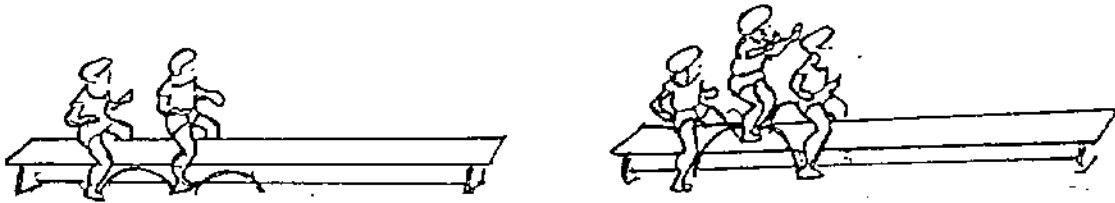
Anak bergerak berpindah tempat melompati balok sebagai sasaran tumpuan.





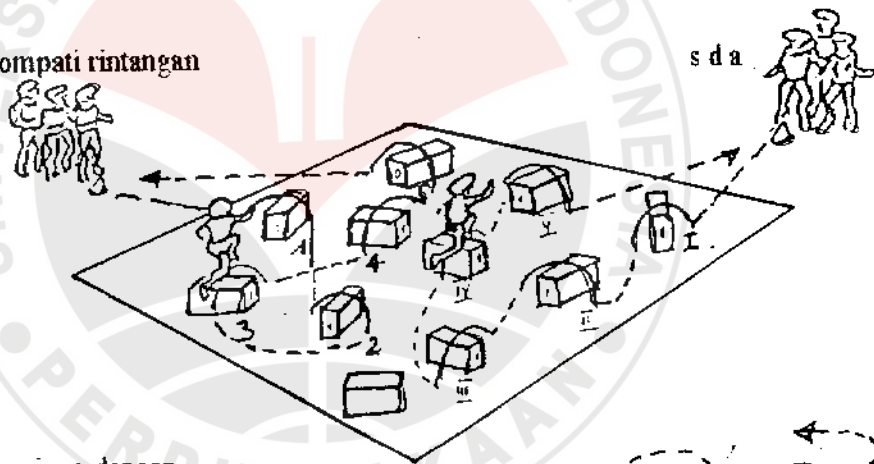
3. Melompati bangku panjang

s d a

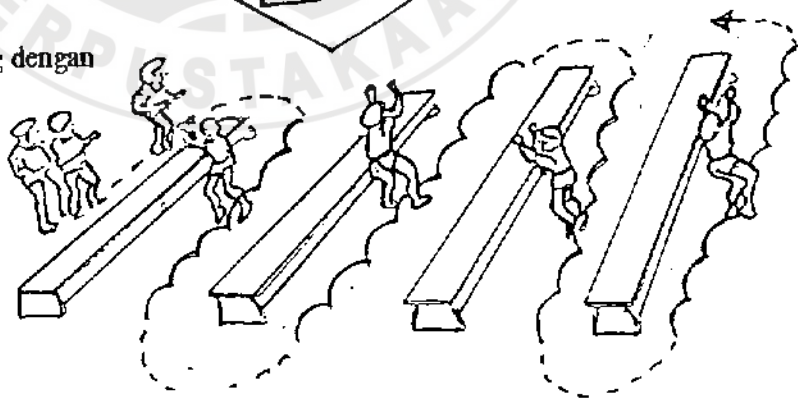


4. Bermain sambil melompati rintangan dengan estafet.

s d a



5. Melompati bangku panjang dengan jakur slalom.



**PENUTUP/PENENANGAN**

Anak diberikan waktu untuk meremungkan sejenak, dan kemudian ditanya tentang pembelajaran yang baru saja dilakukan.

1. Kelas : V (lima) Sekolah Dasar (SD)
2. Tingkat ketrampilan kelas : Pracontrol.
3. Alokasi waktu : 2 x 40 Menit.
4. Jumlah pertemuan : 3 x pertemuan, yakni pertemuan 10 – 12 (Tgl : 27, 31 Agts dan 3 Sept 1998)
5. Perlengkapan/alat : Kapur, tali, simpai, ban sepeda, kardus dan peti kecil kaset lagu anak-anak.
6. Tema. konsep gerak : Pengembangan ketrampilan gerak melompat.
7. Sub tema. Pentahapan : (1) Melompati 1 balok di atas bak pasir.  
(2) Melompati 2 balok/peti kecil di atas bak pasir.  
(3) Melompati deretan rintangan dipasang didepan bak lompat.
8. Tujuan yang ingin dicapai : Pada pelajaran ini, saya ingin anak-anak belajar ;  
(1) Ketrampilan gerak dasar melompat dalam suasana gembira.  
(2) Melatih awalan berlari, ketepatan menumpu, melayang dan mendarat  
(3) Melatih unsur kekuatan otot tungkai.

## 9. Pengembangan Ketrampilan

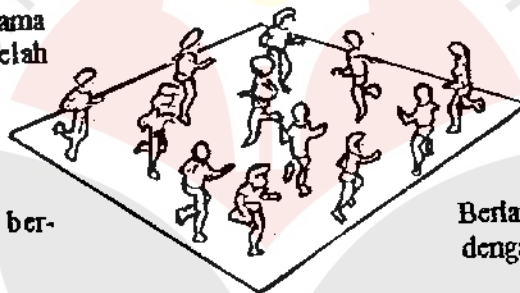
## 10. Organisasi/Pengelolaan

## 11. Kunci Pengamatan

## Pendahuluan

Berlari dalam lapangan terbatas :  
Anak-anak bergerak di dalam lapangan mengelilingi satu sama lain di atas jalur lari yang telah mereka pilih sendiri.

Anak memanfaatkan ruang gerak yang dimiliki secara aktif.



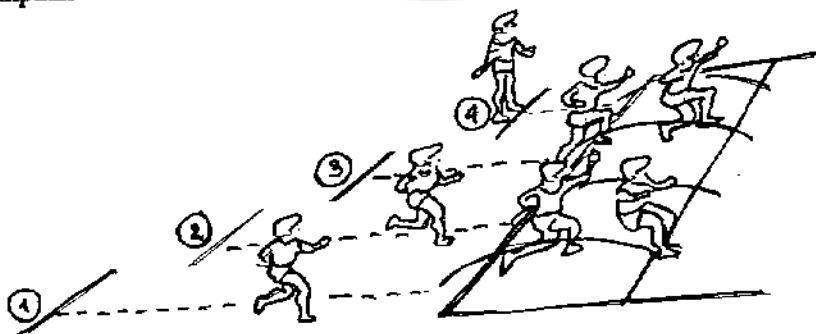
Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan.

Berlari sambil bertepuk tangan dengan gembira.



Berlari awalan bermula dari lambat bertambah cepat menuju ke papan tumpuan

Latihan lari awalan, latihan ketepatan menumpu



## INTI

1. Melompati 1 balok di atas bak pasir.

Melatih ketepatan menumpu



2. Melompati 2 balok di atas bak pasir.

sda



3. Melompati deretan rintangan dipasang di atas bak lompat.

Melatih lompatan horizontal



## PENUTUP/PENENANGAN

Anak diberikan waktu untuk meremangkan sejenak, dan kemudian ditanya tentang pembelajaran yang baru saja dilakukan.

1. Kelas : V (lima) Sekolah Dasar (SD)
2. Tingkat ketrampilan kelas : Pracontrol
3. Alokasi waktu : 2 x 40 Menit
4. Jumlah pertemuan : 3 x pertemuan, yakni pertemuan 13 – 15 (Tgl : 7, 10, 14 Sept 1998)
5. Perlengkapan/alat : Kapur, tali, simpai, ban sepeda, kardus dan peti kecil kaset lagu anak-anak.
6. Tema. konsep gerak : Pengembangan keterampilan gerak melompat.
7. Sub tema Pentahapan : (1) Melompat berkelompok dengan berbagai variasi.  
(2) Melompat dengan sasaran yang ditetapkan.  
(3) Melompati pita yang dipasang diatas bak lompat.
8. Tujuan yang ingin dicapai : Pada pelajaran ini, saya ingin anak-anak belajar ;  
(1) Ketrampilan gerak dasar melompat dalam suasana gembira.  
(2) Melatih awalan berlari, ketepatan menumpu, melayang dan mendarat  
(3) Melatih gaya jongkok.

## 9. Pengembangan Keterampilan

## 10. Organisasi/Pengelolaan

## 11. Kunci Pengamatan

## Pendahuluan

Berlari dalam lapangan terbatas :  
Anak-anak bergerak di dalam lapangan mengelilingi satu sama lain di atas jalur lari yang telah mereka pilih sendiri.



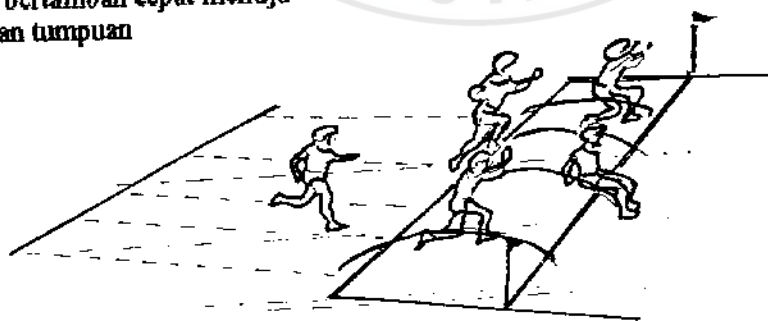
Anak memanfaatkan ruang gerak yang dimiliki secara aktif.

Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan.



Berlari sambil bertepuk tangan dengan gembira.

Berlari awalan bermula dari lambat bertambah cepat menuju ke papan tumpuan

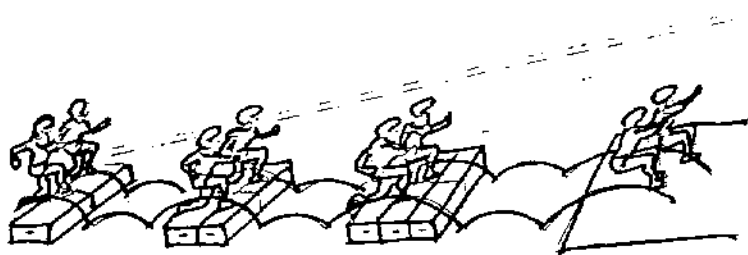


Latihan lari awalan, latihan ketepatan menumpu

## INTI

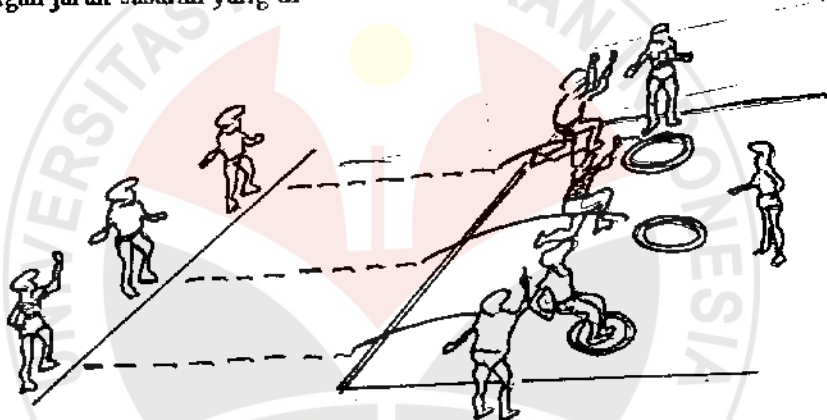
1. Melompat berkelompok dengan berbagai variasi.

Melatih ketepatan menumpu



2. Melompat dengan jarak sasaran yang di tetapkan.

sda



3. Melompati pita yang di atas bak pasir

Melatih lompatan horizontal



## PENUTUP/PENENANGAN

Anak diberikan waktu untuk merenungkan sejenak, dan kemudian ditanya tentang pembelajaran yang baru saja dilakukan.

1. Kelas : V (lima) Sekolah Dasar (SD)
2. Tingkat ketrampilan kelas : Pracontrol
3. Alokasi waktu : 2 x 40 Menit
4. Jumlah pertemuan : 3 x pertemuan, yakni pertemuan 16 – 19 (Tgl : 17, 21, 24, 28 Sept 1998)
5. Perlengkapan/alat : Kapur, tali, simpai, ban sepeda, kardus dan peti kecil kaset lagu anak-anak.
6. Tema konsep gerak : Pengembangan ketrampilan gerak melompat.
7. Sub tema. Pentahapan : Berlari awalan dengan jarak 25 meter kemudian menumpu/melompat, berlatih gaya (jongkok) saat diudara dan mendarat.
8. Tujuan yang ingin dicapai : Pada pelajaran ini, saya ingin anak-anak belajar ;
  - (1) Melatih teknik berlari, kecepatan awalan.
  - (2) Melatih ketepatan menumpu.
  - (3) Melatih gaya jongkok saat diudara, dan melatih pendaratan.

## 9. Pengembangan Ketrampilan

## 10. Organisasi/Pengelolaan

## 11. Kunci Pengamatan

## Pendahuluan

Berlari dalam lapangan terbatas :  
Anak-anak bergerak di dalam lapangan mengelilingi satu sama lain di atas jalur lari yang telah mereka pilih sendiri.



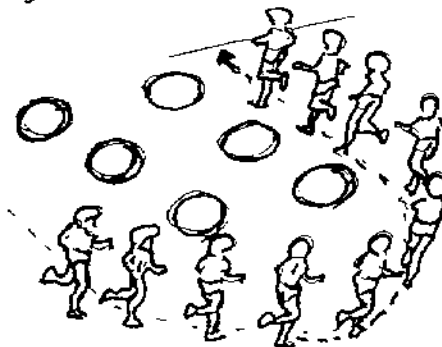
Anak memanfaatkan ruang gerak yang dimiliki secara aktif.

Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan.



Berlari sambil bertepuk tangan dengan gembira.

Berlari awalan bermula dari lambat bertambah cepat menuju ke papan tumpuan



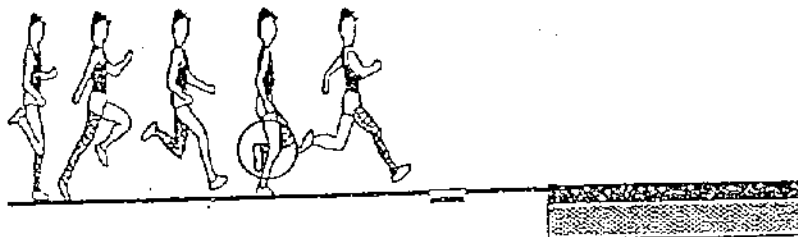
Latihan lari awalan, latihan ketepatan menumpu



## INTI

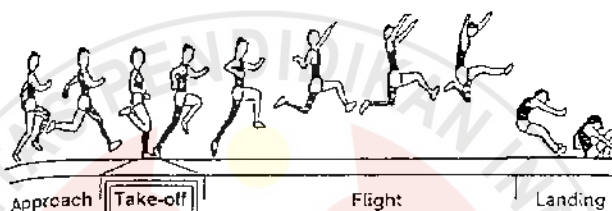
1. Berlari awalan dengan jarak 25 m.

Latihan teknik berlari



2. Latihan memumpu pada papan tumpuan.

Melatih ketepatan memumpu



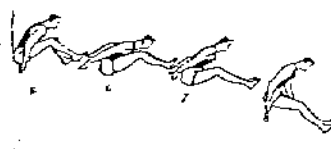
3. Latihan gaya pada saat diudara.

Melatih gaya jongkok.



4. Latihan pendaratan.

Latihan mendarat



## PENUTUP/PENANGAN

Anak diberikan waktu untuk merenungkan sejenak, dan kemudian ditanya tentang pembelajaran yang baru saja dilakukan.

### 3.8 Program Model Pembelajaran Tradisional Di SD.

Deskripsi :

Model pembelajaran tradisional diartikan sebagai suatu cara pendekatan yang spesifik untuk menyuguhkan beberapa tugas belajar yang dilakukan secara sistematis dari seperangkat tindakan yang berpusat dari instruksi guru. Sekarang ini masih ada sebagian guru pendidikan jasmani yang lebih menyukai pendekatan dengan model pembelajaran tradisional. Model ini intinya berpusat pada guru dan substansi pengajarannya berpusat pada bidang studi. Model ini dapat dikatakan dalam istilah pendekatan deduktif. Karena ciri-cirinya pada umumnya selalu dimulai dengan penjelasan dan contoh standar dari teknik dasar umum ke tugas gerak yang spesifik. Akibatnya tidak ada kesempatan kepada anak untuk mencoba mengeksplorasi teknik atau keterampilan gerak lainnya di luar contoh yang dia lihat. Anak-anak kurang terangsang dengan permasalahan yang perlu dipecahkan, karena dalam diri anak tidak ditumbuhkan atmosfer belajar secara mandiri.

Karakteristik model pembelajaran tradisional.

- (1). Metodenya bersifat instruksional.
- (2). Tujuan pengajarannya mengacu kepada cabang olahraga.
- (3). Membuka pelajaran dimulai lari keliling dan senam (kalistenik) sebagai pemanasan.
- (4). Inti pelajaran selalu dimulai dengan penjelasan dan contoh teknik standar.
- (5). Menutup pelajaran diakhiri dengan evaluasi.
- (6). Evaluasi identik dengan pemberian nilai.

Berdasarkan deskripsi dan karakteristik dari model pembelajaran tradisional tersebut, dalam penelitian ini dibuat program model tradisional pembelajaran teknik dasar lompat jauh anak sekolah dasar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada format berikut ini.

**FORMAT MODEL TRADISIONAL PEMBELAJARAN  
TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH ANAK SD**

Bidang studi : Pendidikan Jasmani dan kesehatan  
 Sub Bid studi : Atletik (lompat Jauh)  
 Kelas : V (lima)  
 Tujuan Instruksional : Anak dapat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar.  
 Alokasi Waktu : 2 jam pelajaran.  
 Evaluasi : Pengamatan.

Materi	Jumlah Pertemuan
I. Tes Awal	Pertemuan Ke 1
A. Pendahuluan sebagai kegiatan pemanasan (1) lari keliling; (2) senam. B. Inti pelajaran Teknik lari awalan. Teknik lari awalan dilaksanakan di jalur awalan oleh masing-masing anak. C. Menutup pelajaran diakhiri dengan penenangan dan evaluasi	Pertemuan ke 2 - 5
A. Pendahuluan sebagai kegiatan pemanasan (1) lari keliling; (2) senam. B. Inti pelajaran Teknik tumpuan. Teknik tumpuan dilaksanakan oleh masing-masing anak dengan organisasi mula-mula tanpa berlari kemudian dilanjutkan berlari pada jarak yang pendek. C. Menutup pelajaran diakhiri dengan penenangan dan evaluasi.	Pertemuan ke 6 - 9
A. Pendahuluan sebagai kegiatan pemanasan (1) lari keliling; (2) senam. B. Inti pelajaran Teknik melayang. teknik melayang dilaksanakan oleh masing-masing anak dengan organisasi berlari kemudian menumpu dilanjutkan melayang. Pada saat di udara dianjurkan melakukan gerakan jongkok. C. Menutup pelajaran diakhiri dengan penenangan dan evaluasi.	Pertemuan ke 10- 12

Materi	Jumlah Pertemuan
<p>A. Pendahuluan sebagai kegiatan pemanasan (1)lari keliling; (2) senam.</p> <p>B. Inti pelajaran Teknik Pendaratan. Teknik ini dilaksanakan setelah teknik melayang di udara kemudian dilanjutkan dengan gerakan meluruskan kedua tungkai siap ditancapkan di bak pasir.</p> <p>C. Menutup pelajaran diakhiri dengan penenangan. dan evaluasi.</p>	Pertemuan ke 13 - 15
<p>A. Pendahuluan sebagai kegiatan pemanasan (1)lari keliling; (2) senam.</p> <p>B. Inti pelajaran Rangkaian teknik dasar lompat jauh dilaksanakan dari awalan, tumpuan, saat melayang dan mendarat oleh masing-masing anak.</p> <p>C. Menutup pelajaran diakhiri dengan penenangan dan evaluasi</p>	Pertemuan ke 16 - 18
<p>II. Tes Akhir</p>	Pertemuan ke 19
<p>III. Tes Retensi</p>	Pertemuan ke 20