

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian adalah salah satu cara dalam mencari suatu kebenaran melalui cara-cara ilmiah atau metode ilmiah. Metode ilmiah itu, berarti kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan. Sugiyono (2010: 2) menyatakan ciri-ciri keilmuan sebagai berikut, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengetahui dan mengamati cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati mengenai metode eksperimen ini Arikunto (2002: 4) berpendapat bahwa “eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.”

Untuk penelitian ada dua variabel yang harus menjadi perhatian peneliti. Hal ini seperti dijelaskan Sudjana (1989: 19) bahwa “dalam eksperimen ada dua variabel yang menjadi perhatian utama yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas sengaja dimanipulasi oleh peneliti, sedangkan variabel yang diamati atau diukur sebagai variabel akibat dari manipulasi dari variabel bebas disebut variabel terikat.”

Mengacu pada uraian tersebut, variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu metode pembelajaran parsial dan kebugaran jasmani. Metode pembelajaran parsial adalah variabel bebas aktif dan dibagi ke dalam dua klasifikasi, yaitu metode bagian dan metode bagian progresif. Sedangkan kebugaran jasmani termasuk ke dalam variabel bebas atribut dan dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu kebugaran tinggi dan rendah. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dan sampel merupakan bagian yang penting dari sebuah penelitian. Ketelitian dalam menentukan sampel dari sejumlah populasi sangat menentukan hasil penelitian yang dilakukan. Populasi merupakan individu atau objek yang memiliki sifat-sifat umum. Dari populasi dapat diambil sejumlah data yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah yang diteliti. Sugiyono (2010: 80) menjelaskan sebagai berikut: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMK Pasundan 2 Cianjur yang berjumlah 120 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan suatu objek di dalam penelitian. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010: 8). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yang ada atau metode pengambilan sampel menggunakan *Purposive*

Sampling. Sedangkan mengenai aturan yang pasti harus berapa jumlah sampel yang diambil, sesuai dengan yang dikatakan Arikunto (2006:134) bahwa:

Kebanyakan peneliti beranggapan bahwa semakin banyak sampel, atau semakin besar persentase sampel dari populasi, hasil penelitian akan semakin baik. Anggapan ini benar, tetapi tidak selalu demikian. Hal ini tergantung dari sifat-sifat atau ciri-ciri yang dikandung oleh subyek penelitian dalam populasi. Selanjutnya sifat-sifat atau ciri-ciri tersebut bertalian erat dengan homogenitas subyek dalam populasi.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian tidak selalu menghasilkan penelitian yang baik karena hal tersebut tergantung dari sifat-sifat dan ciri-ciri yang terdapat pada subyek penelitian dalam populasi. Adapun pernyataan lain yang diungkapkan Arikunto (1996: 120), tentang penentuan sampel penelitian bahwa “untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, tenaga dan dana.”

Dari penjelasan-penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian tidak selalu menghasilkan penelitian yang baik karena hal tersebut tergantung dari sifat-sifat dan ciri-ciri yang terdapat pada subyek penelitian dalam populasi dan juga sampel yang diambil dari populasi dapat pula dengan mempertimbangkan kemampuan peneliti dari segi waktu, tenaga dan biaya.

Dalam suatu penelitian semua anggota populasi dapat dijadikan sebagai sumber data dan dapat pula hanya sebagian anggota populasi saja yang umumnya disebut sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, berdasarkan teknik tersebut di ambil sebanyak 60 orang yang dijadikan sampel, sebagai kebutuhan peneliti dalam penelitian ini. Menurut Abduljabar (2010: 46) *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sejalan dengan apa yang

Ervan Kastrena, 2014

Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

dilakukan peneliti didalam pemilihan sampel yang dibutuhkan yaitu kelompok kebugaran tinggi dan kelompok kebugaran rendah sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 siswa, dengan rincian 30 siswa kelompok yang diajar melalui metode bagian dan 30 siswa yang diajar melalui metode bagian progresif. Kemudian dibagi lagi ke dalam kategori kebugaran tinggi dan rendah menjadi 4 kelompok, yang masing-masing berjumlah 15 siswa.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain faktorial 2×2 . Menurut Sugiyono (2010: 76), bahwa “Desain faktorial merupakan desain yang memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel bebas) terhadap hasil (variabel terikat).” Desain ini melibatkan beberapa faktor (peubah bebas aktif dan atribut) yang digarap bersama-sama sekaligus (terdiri dari dua faktor). Dua faktor (peubah bebas) yang terlibat dalam eksperimen ini adalah metode pembelajaran dan kebugaran jasmani. Digambarkan dalam sebuah Tabel 3.1.

Tabel 3.1.
Desain Penelitian Faktorial 2×2

Kebugaran Jasmani	Metode Pembelajaran Parsial	Bagian A1	Bagian Progresif A2
	Tinggi B1	A1B1	<
Rendah B2	A1B2	>	A2B2

Ervan Kastrena, 2014

Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

Keterangan:

A	= Metode pembelajaran dibagi menjadi dua klasifikasi
A1	= Metode bagian
A2	= Metode bagian progresif
B	= Tingkat kebugaran Jasmani
B1	= Kebugaran Tinggi
B2	= Kebugaran rendah

μ A1B1	= Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan metode bagian dan memiliki kebugaran tinggi dalam hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok.
μ A1B2	= Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan metode bagian dan memiliki kebugaran rendah dalam hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok.
μ A2B1	= Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan metode bagian progresif dan memiliki kebugaran tinggi dalam hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok.
μ A2B2	= Kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan metode bagian progresif dan memiliki kebugaran rendah dalam hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok.

Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menyimpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Sudjana (1992: 7) menjelaskan bahwa “desain penelitian adalah suatu rancangan percobaan (dengan tiap langkah tindakan yang betul-betul teridentifikasi) sedemikian rupa sehingga informasi yang berhubungan atau diperlukan untuk persoalan yang sedang diselidiki dapat dikumpulkan.”

Desain penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor dalam penelitian. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

Berikut pembagian sampel ke dalam dua kelompok penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2.
Sampel Kedua Kelompok Penelitian

Metode Pembelajaran Parsial	Bagian	Bagian progresif	Jumlah
	A1	A2	
Kebugaran Jasmani			
Tinggi B1	15	15	30
Rendah B2	15	15	30
TOTAL	30	30	60

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data. Lebih lanjut lagi Arikunto (2006: 160) mengemukakan bahwa: “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 lebih mudah diolah.” Instrumen penelitian yang penulis gunakan ada dua, yakni tes kebugaran jasmani Indonesia untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) dan penilaian berskala untuk penilaian gerak lompat jauh gaya jongkok. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Tes Kebugaran Jasmani

Untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani, peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk tingkat menengah atas, dalam Nurhasan (2007: 120-121). Butir-butir tesnya, terdiri dari:

- a. Tes lari cepat 60 meter
- b. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri; 60 detik untuk putra)
- c. Tes baring duduk 60 detik
- d. Tes loncat tegak
- e. Tes lari jauh (1000 meter untuk putri; 1200 meter untuk putra)

2. Tes Gerak Lompat Jauh

Instrumen penelitian yang digunakan untuk tes gerak lompat jauh gaya jongkok adalah penilaian berskala (*rating scales*). Penilaian berskala ini dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut: a) analisis skala penilaian; b) analisis format skala penilaian.

a. Analisis skala penilaian

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 scale*) dari instrument 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).

b. Analisis format skala penilaian

Komponen penguasaan keterampilan gerak teknik lompat jauh gaya jongkok siswa SMK yang diobservasi, terdiri dari: 1) Fase Awalan, 2) Fase Tolakan, 3) Fase Melayang, 4) Fase Pendaratan.

E. Uji Coba Instrumen

Untuk instrumen lompat jauh gaya jongkok sebelum digunakan untuk mengumpulkan data yang sebenarnya, harus terlebih dahulu diujicobakan guna mendapatkan validitas dan reliabilitasnya. Untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas dari instrumen tersebut harus diujicobakan kepada beberapa orang yang mempunyai karakteristik atau identik dengan populasi dan sampel penelitian. Dari hasil uji coba instrumen tersebut selanjutnya dilakukan analisis dan interpretasi yang data digunakan sebagai dasar penyempurnaan instrumen. Uji coba instrumen ini dilakukan kepada 60 orang siswa putra kelas X SMK Pasundan 1 Cianjur pada bulan Agustus 2013 dilapangan Badak Putih Kabupaten Cianjur dan selanjutnya dilakukan analisis. Instrumen yang telah diujicobakan tersebut adalah instrumen keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok yang dikembangkan sendiri oleh peneliti sebagai variabel terikat. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Instrumen Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Definisi Konseptual

Yang dimaksud dengan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok adalah kemampuan seseorang untuk melakukan teknik di dalam fase awalan dengan cara berlari dengan gerakan yang benar, sikap tubuh agak condong ke depan, irama ayunan lengan dan tungkai terlihat teratur dan dilanjutkan dengan melakukan gerakan tolakan pada papan tolak, sudut titik berat badan pada saat tinggal landas antara 18 – 22 derajat. Selanjutnya pada gerakan fase melayang koordinasi lengan dan tungkai dipertahankan sampai posisi gerakan mendarat dalam posisi gaya jongkok serta mempertahankan keseimbangannya. Seluruh

fase gerakan ini harus dilakukan dengan koordinasi gerakan yang teratur dari fase awalan, toakan, melayang dan mendarat.

b. Definisi Operasional

Keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok adalah kemampuan dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok mulai dari fase awalan, tolakan, melayang dan mendarat yang kemudian diberikan nilai oleh juri. Aspek atau indikator yang diamati dalam memperoleh skor keterampilan lompat jauh gaya jongkok ini terdiri dari empat indikator yaitu: 1) teknik awalan, dilakukan dengan irama lari teratur dan sikap kecondongan tubuh yang benar, 2) teknik tolakan, dilakukan dengan benar dan pada saat tinggal landas membentuk sudut antara 18 – 22 derajat, 3) teknik melayang, dilakukan dengan koordinasi gerakan lengan dan tungkai secara luwes di udara, 4) teknik mendarat, dilakukan dengan pendaratan dalam posisi gaya jongkok serta mempertahankan keseimbangannya. Masing-masing indikator mempunyai lima butir soal yang dinilai. Jumlah keseluruhan butir instrumen adalah 20. Butir-butir instrumen atau indikatornya dinilai oleh dua orang juri dengan rentang nilai 1 sampai 5. Skor yang diberikan pada keterampilan atau performa lompat jauh tersebut merupakan kebenaran secara teknik dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Berikut dapat dilihat data hasil uji coba instrumen lompat jauh gaya jongkok pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3.

**Data Hasil Uji Coba Instrumen Lompat Jauh Gaya Jongkok
Siswa Putra Kelas X SMK Pasundan 1 Cianjur**

No	Nama	Tes Re-tes		Reliabilitas antar Penilai	
		Tes 1	Tes 2	Pengamat 1	Pengamat 2
1	AJ	12	13	12	12
2	CH	10	9	10	9
3	DF	13	14	13	13
4	FL	11	12	11	11
5	IF	13	12	13	12
6	AR	9	8	9	8
7	AD	8	10	8	9
8	YF	12	12	12	12

Ervan Kastrena, 2014

Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

9	AH	11	12	11	11
10	MF	14	13	14	13
11	DK	13	12	13	12
12	RP	11	11	11	11
13	AM	11	13	11	12
14	FF	14	12	14	13
15	ZZ	11	13	11	12
16	RI	10	10	10	10
17	HH	9	11	9	10
18	R	8	9	8	8
19	RJ	11	10	11	10
20	YA	13	14	13	13
21	RI	14	14	14	14
22	DD	8	8	8	8
23	HN	14	13	14	13
24	AS	12	14	12	13
25	RN	10	9	10	9
26	FNI	15	14	15	14
27	RT	10	12	10	11
28	AL	13	14	13	13
29	RH	14	13	14	13
30	DS	15	14	15	14
31	DM	12	11	12	11
32	AH	7	9	7	8
33	YP	12	11	12	11
34	IF	12	13	12	12
35	IM	14	14	14	14
36	RS	10	12	10	11
37	AD	13	14	13	13
38	AM	11	12	11	11
39	AK	8	9	8	8
40	AI	13	12	13	12
41	IV	12	14	12	13
42	AA	10	11	10	10
43	AR	9	12	12	10
44	RM	13	14	10	13
45	RY	13	14	9	13
46	BG	12	13	13	12
47	IQ	15	14	13	14
48	PP	12	13	12	12
49	LM	11	12	15	11
50	FR	14	12	12	13
51	FI	13	14	11	13
52	FS	13	13	14	13

Ervan Kastrena, 2014

Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

53	FN	10	12	13	11
54	RF	13	14	13	13
55	RR	14	14	10	14
56	MY	14	15	13	14
57	YS	12	13	14	12
58	FS	11	11	14	11
59	AH	10	11	12	10
60	AY	12	11	11	11

2. Uji Validitas

Validitas (Keshahihan) suatu instrumen menunjukkan apakah instrumen yang digunakan mengukur apa yang seharusnya diukur. Fraenkel (2006: 151) membagi validitas menjadi tiga jenis yaitu: validitas isi, validitas kriteria dan validitas konstruk.

a. Pengujian validitas isi (Content Validity)

Pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara instrumen dengan materi.

b. Pengujian Validitas Kriteria (Criterion related Evidence)

Memberikan tes dan membandingkannya dengan variabel kriteria. dengan validitas kriteria dimaksudkan adanya kesesuaian antara prediksi dengan fakta-fakta empiris yang terjadi di lapangan. Dengan kata lain apabila telah terdapat kesamaan antara kriteria dalam instrumen dengan fakta di lapangan.

c. Pengujian validitas konstruksi

Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (judgment expert). Setelah dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli (Sugiyono, 2010: 125).

Validitas Instrumen dilakukan melalui telaah validitas isi. Validitas isi yaitu kesesuaian alat ukur dengan keseluruhan isi pengetahuan dan keterampilan yang sudah dipelajari siswa. Bukti validitas yang berhubungan dengan validitas isi tidak bisa dinyatakan dalam bentuk angka. Hal penting yang harus diperhatikannya adalah apakah item-item tes atau kriteria yang dinilai

representatif terhadap isi dan tujuan sebagaimana tercantum dalam kurikulum silabus atau buku teks (Suherman, 2001: 39).

Format penguasaan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok ini diambil dari sumber buku Suherman (2001) yang berjudul pembelajaran atletik dan buku Suherman (2003) yang berjudul belajar lompat jauh.

Di bawah ini dikemukakan format pengamatan penguasaan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok (Tabel 3.3) dan skala penilaian penguasaan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok (Tabel 3.4).

Tabel 3.4.
Format Pengamatan Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

KOMPONEN YANG DIUKUR	1	2	3	4	5	jml
1. TEKNIK AWALAN						
2. TEKNIK TOLAKAN						
3. TEKNIK MELAYANG DI UDARA						
4. TEKNIK MENDARAT						
TOTAL SKOR						

Tabel 3.5.
Format Penilaian Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Materi	Indikator	Kriteria yang dinilai	Nilai
1	L O M P A T	Awalan	<ol style="list-style-type: none"> Berlari dengan kecondongan badan yang cukup. Berlari dengan frekuensi langkah yang cukup. Koordinasi lengan dan tungkai. Berlari lurus dengan lintasan. Dapat mengontrol lari saat akan menolak. 	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria 4= tercapai 4 kriteria 5= tercapai 5 kriteria
2	J A U H	Tolakan	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan tolakan dengan satu kaki yang terkuat. Melakukan persiapan tolakan. Melakukan tolakan dengan koordinasi yang baik. Melakukan tolakan tepat di 	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria 4= tercapai 4 kriteria 5= tercapai 5 kriteria

Ervan Kastrena, 2014

Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

			papan tolakan. 5. Sudut titik berat badan saat tinggal landas antara 18° - 22° .	
3		Melayang	1. Mempertahankan posisi tolakan. 2. Mempertahankan titik berat badan yang baik. 3. Koordinasi gerakan lengan dan tungkai. 4. Melakukan posisi gaya jongkok. 5. Mempersiapkan untuk melakukan pendaratan.	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria 4= tercapai 4 kriteria 5= tercapai 5 kriteria
4		Mendarat	1. Mendarat dengan dua kaki. 2. Mendarat sesuai lintasan lompatan. 3. Mempertahankan posisi tertutup pada saat mendarat. 4. Mendarat dengan keseimbangan yang baik. 5. Keadaan koordinasi tubuh pada saat mendarat.	1= tercapai 1 kriteria 2= tercapai 2 kriteria 3= tercapai 3 kriteria 4= tercapai 4 kriteria 5= tercapai 5 kriteria

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan cara tes-retes dan uji reliabilitas antar penilai. Berdasarkan penghitungan uji reliabilitas tes-retes, hasilnya menunjukkan bahwa tingkat reliabel sebesar 0,80. Artinya berdasarkan tabel dalam buku Asesmen belajar dalam pendidikan jasmani (Suherman, 2001: 42) angka korelasi reliabel 0,80 termasuk kategori tinggi. Penghitungan uji reliabilitas tes retes ini dapat dilihat dalam lampiran 4 di halaman 120.

Berdasarkan penghitungan uji reliabilitas antar penilai, hasilnya menunjukkan bahwa tingkat reliabel sebesar 0,74. Artinya berdasarkan tabel dalam buku Asesmen belajar dalam pendidikan jasmani (Suherman, 2001: 42) angka korelasi reliabel 0,74 termasuk kategori tinggi. Penghitungan uji reliabilitas tes retes ini dapat dilihat dalam lampiran 5 di halaman 122.

4. Kesimpulan Uji Coba Instrumen

Berdasarkan uji validitas dan uji reliabilitas yang telah dilakukan penulis dengan merujuk kepada sumber-sumber buku dan ketentuan-ketentuan dalam

perihal uji coba instrumen yang hasilnya antara lain (1) kisi-kisi (format penilaian) performa lompat jauh sudah representatif terhadap isi dan tujuan sebagaimana tercantum dalam kurikulum, silabus, atau buku teks; (2) hasil uji reliabilitas tes-tes yang menunjukkan angka korelasi 0,80 dan uji reliabilitas antar penilai menunjukkan angka korelasi 0,74. Berdasarkan keterangan tersebut, bahwa instrumen tes performa lompat jauh ini dapat digunakan untuk penelitian penulis.

F. Validitas Penelitian

1. Validitas Internal

Pengontrolan validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain. Variabel-variabel yang dikontrol meliputi :

a. Pengaruh sejarah

Selama mengikuti aktivitas latihan atau belajar, sampel tidak diperbolehkan mengikuti aktivitas latihan diluar jadwal eksperimen. Hal ini dilakukan agar kualitas penelitian ini tetap terjaga hingga waktu yang telah ditentukan.

b. Pengaruh pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan

Untuk menghindari adanya proses pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan, perlakuan diberikan dalam waktu tidak terlalu lama, yaitu selama 16 pertemuan (dua bulan).

c. Pengaruh instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, harus tetap, tidak ada perubahan sedikit pun di dalam pelaksanaannya, artinya setiap tester mendapat hak yang sama dalam setiap tes yang dilakukannya. Yakni tes ini menggunakan observasi, artinya lebih fokus terhadap proses belajar geraknya apabila sudah menguasai penelitiannya segera dihentikan.

d. Pengaruh pemilihan subjek

Dikontrol dengan penempatan subjek yang memiliki kemampuan yang kurang lebih sama, subjek dibagi dua kelompok eksperimen dengan *Purposive Sampling* terhadap kedua kelompok eksperimen.

e. Pengaruh kehilangan peserta penelitian

Dikontrol dengan terus-menerus memotivasi dan memonitor kehadiran sampel melalui daftar hadir yang ketat sejak dari awal sampai akhir eksperimen.

f. Pengaruh perlakuan

Dikontrol dengan memberikan perlakuan yang sama kepada kelompok eksperimen.

2. Validitas Eksternal

Pengontrolan validitas eksternal adalah pengendalian terhadap beberapa faktor agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Pengontrolan tersebut meliputi:

a. Validitas populasi

Bertujuan agar karakteristik sampel dapat mewakili populasi, sampel diambil secara acak atau random. Dikontrol dengan mengambil sampel siswa dengan tingkat belajarnya yang sama; juga mesti memberikan hak yang sama kepada setiap sampel dalam penerimaan perlakuan penelitian.

b. Validitas ekologi

Dikontrol dengan : (1) seluruh program belajar disusun dan dijadwalkan dengan jelas, misalnya tidak mengubah jadwal yang telah ditetapkan; (2) digunakan satu buah lapangan olahraga yang cukup memadai; (3) tidak memberitahukan kepada siswa bahwa mereka sedang dijadikan subyek penelitian untuk menghindari pengaruh reaktif akibat proses penelitian tersebut.

Pengontrolan validitas internal dan eksternal diharapkan, agar penelitian ini benar-benar merupakan akibat pengaruh dari perlakuan penelitian sehingga dapat berlaku umum terhadap populasi.

G. Langkah-Langkah Penelitian

Dalam penelitian penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang lebih akurat serta tidak adanya ketimpangan dalam penelitian. Adapun langkah-langkah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Persiapan yang meliputi:
 - 1) Memepersiapkan rancangan desain proposal penelitian.
 - 2) Melakukan pengamatan dan wawancara untuk memperoleh data yang akan dijadikan sampel penelitian.
 - 3) Mengumpulkan dokumen-dokumen yang diperlukan terkait dengan variabel penelitian.
- b) Penentuan metode, populasi, sampel dan desain penelitian.
- c) Penyusunan instrument penelitian.
 - 1) Mempersiapkan tes untuk memperoleh data terkait dengan penelitian yang diteliti.
- d) Melakukan pengumpulan data
- e) Menganalisis data dengan menggunakan teknik analisis data yang tepat dan menguji hipotesis penelitiannya.
- f) Mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk laporan penelitian sebagai karya ilmiah.
- g) Membuat kesimpulan hasil penelitian.

H. Pengolahan dan Analisis Data

Penghitungan dan analisis data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Data tes hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok yang telah terkumpul diolah dan dianalisis dengan statistik, antara lain dilakukan penghitungan nilai rata-rata, standar deviasi dan pengujian persyaratan normalitas dari distribusi skor dengan menggunakan Uji Liliefors.

2. Melakukan pengujian homogenitas beberapa varians dengan menggunakan uji Bartlett. Tujuan uji homogenitas data ini adalah untuk mengetahui bahwa data yang diperoleh berasal dari sampel yang homogen atau tidak.
3. Melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varians faktorial (ANAVA) dua arah pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan jika terdapat interaksi maka dilanjutkan dengan Uji Tukey. Dengan demikian hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. $H_0 : \mu A1 = \mu A2$
 $H_i : \mu A1 > \mu A2$
2. $H_0 : \text{Interaksi A x B} = \mu A2$
 $H_i : \text{Interaksi A x B} \neq \mu A2$
3. $H_0 : \mu A1B1 = \mu A2B1$
 $H_i : \mu A1B1 > \mu A2B1$
4. $H_0 : \mu A1B2 = \mu A2B2$
 $H_i : \mu A1B2 > \mu A2B2$

4. Analisis dan Deskripsi Data

Dalam analisis dan deskripsi data yang dilakukan adalah menganalisa serta mendeskripsikan angka-angka yang ada dari hasil penghitungan statistik. Selain itu, analisis didasarkan pada hipotesis yang dibuat untuk dapat memaknai nilai dan angka yang dihasilkan dari penghitungan

Keterangan

- $\mu A1$: Rata-rata hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang diajar dengan metode bagian
- $\mu A2$: Rata-rata hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang diajar dengan metode bagian progresif

- μ A1B1 : Rata-rata hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang memiliki kebugaran tinggi yang diajar dengan metode bagian
- μ A2B1 : Rata-rata hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang memiliki kebugaran tinggi yang diajar dengan metode bagian progresif
- μ A1B2 : Rata-rata hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang memiliki kebugaran rendah yang diajar dengan metode bagian
- μ A2B2 : Rata-rata hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang memiliki kebugaran rendah yang diajar dengan metode bagian progresif

I. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama kurang lebih dua bulan. Penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah. Untuk lebih jelasnya mengenai aktivitas dan jadwal pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

Pembelajaran Metode Bagian

- Lama : 2 bulan (16 pertemuan)
- Hari : Senin, Rabu dan Jumat
- Waktu : Pukul 15.30 – 17.30 WIB
- Tempat : Lapangan SMK Pasundan 2 Cianjur

Pembelajaran Metode Bagian Progresif

- Lama : 2 bulan (16 pertemuan)
- Hari : Selasa, Kamis dan Sabtu
- Waktu : Pukul 15.30 – 17.30 WIB
- Tempat : Lapangan SMK Pasundan 2 Cianjur

Adapun disini dijelaskan mengenai program pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6.
Program Pembelajaran Lompat Jauh Metode Bagian dan Bagian Progresif

Metode Bagian		Metode Bagian Progresif	
Pertemuan	Materi/ Fokus Pembelajaran	Pertemuan	Materi/ Fokus Pembelajaran
Tes awal	Keterampilan lompat jauh gaya jongkok	Tes awal	Keterampilan lompat jauh gaya jongkok
1	- Penjelasan lompat jauh.	1	- Penjelasan lompat jauh.
2 – 4	- Latihan awalan lompat jauh.	2 – 4	- Latihan tolakan lompat jauh.
5 – 7	- Latihan tolakan lompat jauh.	5 – 7	- Latihan awalan dan tolakan lompat jauh.
8 – 10	- Latihan melayang lompat jauh.	8 – 10	- Latihan awalan, tolakan dan melayang lompat jauh.
11 – 13	- Latihan mendarat lompat jauh.	11 – 13	- Latihan awalan, tolakan, melayang dan mendarat lompat jauh.
14	- Latihan teknik dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat lompat jauh.	14	- Latihan teknik dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat lompat jauh.
15	- Latihan variasi dan kombinasi lompat jauh.	15	- Latihan variasi dan kombinasi lompat jauh.
16	- Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.	16	- Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.
- Tes akhir (keterampilan lompat jauh gaya jongkok)		- Tes akhir (keterampilan lompat jauh gaya jongkok)	

Selain program pembelajaran, dijelaskan pula mengenai contoh skenario proses pembelajaran dari metode bagian dan bagian progresif terkait materi lompat jauh gaya jongkok, lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7.
Skenario Proses Belajar Mengajar Metode Bagian dan Bagian Progresif
Keterampilan Lompat Jauh Gaya jongkok

<p>Metode Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metode Bagian - Demontrasi, Ceramah, Penugasan. 	<p>Metode Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metode Progresif - Demontrasi, Ceramah, Penugasan.
<p>a. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 2. Siswa melakukan peregangan statis, lari, dinamis. <p>b. Inti Penyajian</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar awalan lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. 2. Menganalisis bagian-bagian gerakan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) 3. Siswa melakukan Melakukan latihan teknik dasar awalan lompat jauh. 4. Siswa melakukan Melakukan latihan teknik dasar tolakan lompat jauh. 5. Siswa melakukan Melakukan latihan teknik dasar melayang 	<p>a. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 2. Siswa melakukan peregangan statis, lari, dinamis. <p>b. Inti Penyajian</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik . 2. Menganalisis bagian-bagian gerakan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) 3. Melakukan teknik dasar gerakan awalan lompat jauh gaya jongkok. 4. Melakukan teknik dasar gerakan awalan dan tolakan lompat jauh gaya jongkok. 5. Melakukan latihan teknik dasar lompat jauh awalan, tolakan dan sikap badan saat di udara lompat

<p>diudara lompat jauh.</p> <p>6. Siswa melakukan Melakukan latihan teknik dasar mendarat lompat jauh.</p> <p>7. Siswa Melakukan latihan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat)</p> <p>8. Siswa melakukan Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.</p> <p>c. Penutup</p> <p>1. Berbaris, Pendinginan, guru menjelaskan kembali perihal materi pada pertemuan tersebut, diskusi, berdoa, bubar.</p>	<p>jauh gaya jongkok.</p> <p>6. Melakukan latihan teknik dasar lompat jauh awalan, tolakan, sikap badan saat di udara dan mendarat lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>7. Siswa melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</p> <p>8. Siswa melakukan Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.</p> <p>c. Penutup</p> <p>1. Berbaris, Pendinginan, guru menjelaskan kembali perihal materi pada pertemuan tersebut, diskusi, berdoa, bubar.</p>
--	---