

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang harus di tempuh peneliti untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui permasalahan yang ada di lapangan dengan cara yang sesuai dengan prosedur penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen yang dalam pelaksanaannya mengikuti peraturan pemerintah yaitu pembelajara tatap muka terbatas dengan tetap mengikuti prtokol kesehatan. Metode eksperimen merupakan sebuah penelitian yang memberikan perilaku *treatment* kepada objek penelitian.

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 107) penelitian eksperiment adalah “metode penelitian eksperiment dapat dikatakan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Dari yang sudah dijelaskan peneliti beranggapan metode penelitian eksperimen tepat digunakan dalam penelitian ini, karena dalam penjelasan metode penelitian eksperimen menjelaskan bagaimana cara dalam memperoleh data dan dapat meyakinkan dari variabel satu ke yang lain.

Penelitian ini tepat untuk diterapkan karena dapat mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan yang sudah diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani. Karena dalam penelitian ini peneliti mengambil kesimpulan untuk melakukan penelitian dengan metode eksperimen karena dalam penerapan yang diberikan menggunakan teori latihan yang dapat berpengaruh pada suatu pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas.

3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Keruak yang beralamat di jalan raya Keruak-Labuan Haji, Desa Montong Renggi, Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Keruak Kabupaten Lombok Timur yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, berjumlah 70 siswa dari kelas IPS 1 dan IPS 2 yang latar belakang kemampuan olahraga yang berbeda-beda. Adapun beberapa hal yang menjadi pertimbangan mengapa peneliti mengambil lokasi penelitiannya di SMA Negeri 1 Keruak Kabupaten Lombok Timur antara lain:

- 1) Adanya masalah dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint pada saat bergerak mulai dari saat start sampai finish.
- 2) Peneliti menghendaki apakah ada perubahan dalam kualitas gerak dasar pada lari sprint.
- 3) Ketersediaan lapangan yang dapat menunjang apabila penerapan pembelajaran ini diberikan pada siswa.
- 4) Perizinan dalam penelitian ini lebih mudah didapat karena peneliti orang yang terpercaya dan memberikan masalah yang harus diperbaiki dalam pembelajaran olahraga atletik khususnya dalam gerak dasar lari sprint di SMA Negeri 1 Keruak Kabupaten Lombok Timur.

Sosriadi, 2021

Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Lari Sprint Pada Siswa SMA Negeri 1 Keruak

3.3 Populasi

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Keruak. Jumlah seluruh partisipan kelas IPS 1 terdiri dari 36 siswa-siswi dengan putra 24 siswa dan putri 12 orang, sedangkan kelas IPS 2 terdiri dari 34 siswa-siswi dengan putra 20 siswa dan putri 14 orang. Atas dasar kriteria tersebut maka penulis ingin meneliti lebih jauh tentang pengaruh model pembelajaran terhadap pengetahuan dan keterampilan lari *sprint*.

3.4 Sampel

Dalam penelitian ini untuk menentukan responden penelitian menggunakan *Purposive Sampling*. Teknik ini dipilih karena perubahan kebijakan pendidikan dimasa pandemi Covid-19 dari semula tatap muka menjadi daring bagi daerah zona merah dan dapat melakukan tatap muka bagi zona hijau dengan tetap mengikuti protocol kesehatan. *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016, hlm. 61). Teknik *purposive sampling* juga dapat didefinisikan teknik yang digunakan pada penelitian-penelitian yang lebih mengutamakan tujuan peneliti dari pada sifat populasi yang diteliti dalam menentukan sampel (Bungin, 2013, hlm. 125). Ada pun jumlah responden yang akan diambil yaitu 70 siswa, hal ini diharapkan dapat mewakili responden yang lain. Adapun responden akan diambil dari kelas XI jurusan IPS 1 dan IPS 2 di SMA Negeri 1 Keruak.

3.5 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006, hlm. 51), desain penelitian adalah racangan atau rencana yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Nazir (1999, hlm. 99) mengemukakan desain penelitian adalah proses atau tahapan yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian.

Desain penelitian yang digunakan *one-group-pretest-posttes* yaitu desain yang menggunakan satu kelompok satu kelompok yang terlebih dahulu diberikan test atau pretest awal untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memahami konsep lari *sprint* (01) selanjutnya diberikan perlakuan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada lari *sprint* (X) selanjutnya peneliti melakukan test atau pretest setelah diberikan perlakuan untuk mengetahui ada peningkatan atau tidaknya (02). Sugiyono (2016, hlm. 111) menggambarkan desain penelitian eksperimen sebagai berikut:



Gambar 8: One-Group Pretest Design

- O_1 = Pretest atau test (sebelum diberikan perlakuan atau treatment)
- X = Perlakuan atau treatment
- O_2 = posttest pengaruh adanya perlakuan atau *treatment*

3.6 Instrumen Penelitian

Ada pun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Tes

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes awal (pretest) dan tes akhir setelah diberikan perlakuan (posttest). Pretest ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana materi atau bahan pelajaran yang akan diajarkan telah dikuasai oleh siswa. Isi atau materi tes awal pada umumnya ditekankan pada bahan-bahan penting yang sudah diketahui atau dikuasai oleh siswa sebelum pelajaran diberikan kepada mereka.

Tes akhir (posttest) dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi pelajaran yang tergolong penting sudah dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh siswa. Isi atau materi tes akhir adalah bahan-bahan yang tergolong penting, yang telah diajarkan kepada siswa, dan biasanya naskah tes akhir ini dibuat sama dengan naskah tes awal. Dengan demikian dapat mengetahui apakah hasilnya lebih baik atau lebih jelek.

Ada pun kisi-kisi penilaian untuk pengambilan data pengetahuan dan keterampilan lari *sprint* ini sebagai berikut:

1) Kisi-kisi untuk mengukur pengetahuan lari *sprint*

Ada pun kisi-kisi penilaian untuk pengambilan data pengetahuan lari *sprint* ini sebagai berikut:

Tabel. 1 Kisi-kisi penilaian pengetahuan lari *sprint*

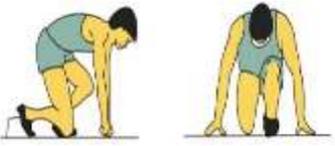
No	Indikator Soal
1	Sikap badan pada saat aba-aba “bersedia”.
2	Macam-macam dalam start jongkok.
3	Teknik pelaksanaan start jongkok.
4	Posisi tubuh saat lari.
5	Posisi tubuh saat mendekati garis finish.

Sumber: Musadad (2017, hlm. 52)

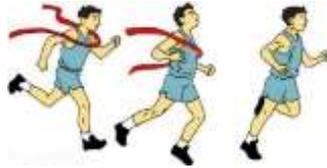
2) Kisi-kisi untuk mengukur keterampilan lari *sprint*

Ada pun kisi-kisi penilaian untuk pengambilan data keterampilan lari *sprint* ini sebagai berikut:

Tabel. 2 Kisi-kisi penilaian keterampilan lari *sprint*

No	Variabel	Aspek	Indikator
	<ul style="list-style-type: none"> Gerak Dasar Lari 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan start (gerakan pada aba-aba bersedia).  <ul style="list-style-type: none"> (Gerakan pada aba-aba siap). 	<ol style="list-style-type: none"> Posisi telapak kaki Posisi lutut Posisi lengan Posisi jari Posisi pinggul Posisi punggung Posisi kepala Posisi mata



		<ul style="list-style-type: none"> • (Gerakan pada aba-aba ya). 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan lari <i>sprint</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tolakan kaki 2) Ayunan lutut 3) Ayunan tungkai 4) Posisi badan 5) Gerakan tangan dan lekukan siku 6) Posisi punggung 7) Posisi kepala 8) Pandangan mata
		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan <i>finish</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Posisi dada 2) Posisi tangan

Sumber: Sidik (2010, hlm. 8)

Ada pun kriteria penilaian sebagai berikut:

a) *Start*

1. Beri nilai 4 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan *start* dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
2. Beri nilai 3,5 apabila 2 kategori indikator dalam gerakan *start* tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
3. Beri nilai 3 apabila 3-4 kategori indikator dalam gerakan *start* tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
4. Beri nilai 2,5 apabila 5-6 kategori indikator dalam gerakan *start* tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
5. Beri nilai 2 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan *start* tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

Sosriadi, 2021

Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Lari Sprint Pada Siswa SMA Negeri 1 Keruak

b) Lari

1. Beri nilai 4 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan lari dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
2. Beri nilai 3,5 apabila 2 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
3. Beri nilai 3 apabila 3-4 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
4. Beri nilai 2,5 apabila 5-6 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
5. Beri nilai 2 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

c) *Finish*

1. Beri nilai 4 apabila kedua kategori indikator dalam gerakan *finish* dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
2. Beri nilai 3 apabila 1 kategori indikator dalam gerakan *finish* tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
3. Beri nilai 2 apabila kedua kategori indikator dalam gerakan *finish* tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

3) Kisi-kisi program latihan lari *sprint*

Ada pun kisi-kisi program latihan lari *sprint* dalam penelitian ini menggunakan metode ABC yakni sebagai berikut:

Tabel. 3 Kisi-kisi program latihan lari *sprint* metode ABC

Pertemuan	Pembelajaran teknik lari ABC	Keterangan
Minggu ke I dan ke II	A. Pendahuluan B. Latihan inti: <ul style="list-style-type: none">- Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 5 menit- Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 5 menit- Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 5 menit- Latihan menendang pantat selama 5 menit- Latihan gerakan lengan lari <i>sprint</i> selama 5 menit	Dilakukan dengan cara bersama-sama dengan 5 orang di depan dan diikuti secara bersama-sama dengan jarak diatur.

	C. Penutup	
Minggu ke III dan ke IV	<p>A. Pendahuluan</p> <p>B. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 7 menit - Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 7 menit - Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 7 menit - Latihan menendang pantat selama 7 menit - Latihan gerakan lengan lari <i>sprint</i> selama 7 menit <p>C. Penutup</p>	Dilakukan dengan cara bersama-sama dengan 5 orang di depan dan diikuti secara bersama-sama dengan jarak diatur.
Minggu ke V dan ke VI	<p>A. Pendahuluan</p> <p>B. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 10 menit - Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 10 menit - Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 10 menit - Latihan menendang pantat selama 10 menit - Latihan gerakan lengan lari <i>sprint</i> selama 10 menit <p>C. Penutup</p>	Dilakukan dengan cara bersama-sama dengan 5 orang di depan dan diikuti secara bersama-sama dengan jarak diatur.

Sumber: Sidik (2010, hlm. 10)

2) Observasi

Observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Penilaian lembar observasi psikomotorik berupa tabel yang berisi daftar sikap-sikap ilmiah yang diteliti meliputi keterampilan merangkai alat, membaca alat, mendiskripsikan data, menjawab pertanyaan, dan lain-lain.

3) Matrik

Teknik pengumpulan data ini berupa penilaian psikomotorik siswa yang mengukur keterampilan siswa ketika tes lari *sprint*, baik menggunakan metode eksperimen maupun konvensional.

Sosriadi, 2021

Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Lari Sprint Pada Siswa SMA Negeri 1 Keruak

4) Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

3.7 Analisis Data

Adapun alat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda. Regresi berganda digunakan oleh peneliti, bila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana naik turunnya variabel dependen, bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dinaik atau diturunkan nilainya (Sugiyono, 2016, hlm. 203-250).

1) Uji Persyaratan

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji apakah sampel penelitian berdistribusi normal, dapat dilakukan dengan uji statistik non-parametrik *kolmogrov smirnov*. Caranya adalah menentukan terlebih dahulu hipotesis pengujiannya yaitu:

H_0 : data tidak terdistribusi secara normal.

H_1 : data terdistribusi secara normal.

Dasar dari pengambilan keputusan di atas kemudian dihitung menggunakan program SPSS 16.0 dengan metode *kolmogrov smirnov* berdasarkan pada besaran probabilitas atau nilai *asym.sig* (2 - tailed) , nilai α yang digunakan adalah 0,05 dengan pedoman pengambilan keputusan adalah:

1. Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima dengan artian bahwa data tidak terdistribusi secara normal.
2. Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka H_1 diterima dengan artian bahwa data terdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas yang dapat digunakan jika masing-masing variabel berdistribusi normal. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah kedua sampel atau lebih memiliki varian yang sama. Terlebih dulu mempertimbangkan hipotesis pengujiananya, yaitu:

H_0 : Kedua sampel mempunyai variansi sama

H_1 : Kedua sampel mempunyai variansi berbeda

Pertimbangan efisiensi uji ini dilakukan dengan menggunakan fungsi *univariate* pada program komputer. Menurut Sudjana (2005: 250), kriteria uji yang digunakan adalah: (1) jika nilai $sig < \alpha$ (0,05) atau $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data dari perlakuan yang diberikan tidak homogen, (2) jika nilai $sig > \alpha$ (0,05) atau $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data dari perlakuan yang diberikan adalah homogen.

Mengikuti model persamaan regresi Djainal Abidin (2010), maka model penelitian dalam studi ini adalah:

$$Y_i, Y_2 = \beta_0 + \beta_1 \text{ Pengetahuan} + \beta_2 \text{ Keterampilan} + \varepsilon$$

Dimana :

Y_i = Inquiry

Y_2 = PBL

Sosriadi, 2021

Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Lari Sprint Pada Siswa SMA Negeri 1 Keruak

- X_1 = Pengetahuan Lari *Sprint*
- X_2 = Keterampilan Lari *Sprint*
- β_0 = Konstanta
- β_1 , dan β_2 = Koefisien regresi

2) Uji Kriteria Statistik

a. Uji Parsial (Uji t)

1. Rumusan hipotesis

$H_0 : \beta_1 = 0$, artinya tidak terdapat pengaruh variabel independen Model *Inquiry Based Learning* dan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* secara individu terhadap Pengetahuan Lari *Sprint*.

$H_a : \beta_1 \neq 0$, artinya terdapat pengaruh variabel independen Model *Inquiry Based Learning* dan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* secara individu terhadap Pengetahuan Lari *Sprint*.

$H_0 : \beta_1 = 0$, artinya tidak terdapat pengaruh variabel independen Model *Inquiry Based Learning* dan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* secara individu terhadap Keterampilan Lari *Sprint*.

$H_a : \beta_1 \neq 0$, artinya terdapat pengaruh variabel independen Model *Inquiry Based Learning* dan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* secara individu terhadap Keterampilan Lari *Sprint*.

$H_0 : \beta_1 = 0$, artinya tidak terdapat signifikan Model *Inquiry Based Learning* dan Model *Problem Based Learning* terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Lari *Sprint*.

$H_a : \beta_1 \neq 0$ artinya terdapat signifikan Model *Inquiry Based Learning* dan Model *Problem Based Learning* terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Lari *Sprint*.

2. Level of signifikan

Level of signifikan adalah 5%.

3. Uji statistik

Uji statistik secara parsial didapat dengan menggunakan rumus (Wirawan, 2002, hlm. 304)

$$t = \frac{b_i - \beta_i}{Sb_i}$$

Keterangan:

B_i = Koefisien regresi parsial yang ke – i dari regresi sampel

β = Koefisien parsial yang ke – i dari regresi populasi

Sb = Kesalahan standar (standar error) koefisien regresi sampel

4. Kesimpulan

Jika ‘ H_0 ’ tidak diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan secara farsial variabel independen Model *Inquiry Based Learning* dan Model *Problem Based Learning* secara individu terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Lari *Sprint* dan jika ‘ H_a ’ diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan secara farsial variabel independen Model *Inquiry Based Learning* dan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* secara individu terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Lari *Sprint*.