

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan perbedaan pengaruh model pembelajaran kooperatif dan ekspositori terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lari dan sikap sosial siswa sekolah dasar. Untuk itu diperlukan data berupa skor yang menunjukkan taraf keterampilan teknik dasar lari dan sikap sosial siswa. Apabila latihan yang dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif dan ekspositori berpengaruh terhadap hasil latihan dan sikap sosial siswa, maka jelas dapat dikatakan bahwa skor perolehan itu diakibatkan oleh perlakuan kedua model pembelajaran tersebut. Prosedur ini digunakan dengan alasan bahwa hasil belajar kedua model pembelajaran dapat diobservasi dan dianalisis berdasarkan kemampuan yang dianggap melekat sesudah memperoleh perlakuan.

Berdasarkan masalah yang diteliti tersebut, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Hyllegard dkk, (1996:424) bahwa: "Experiments are conducted to investigate cause-and-effect relationships". Artinya; dengan metode eksperimen dapat diteliti hubungan sebab akibat antara dua atau beberapa variabel. Jadi metode eksperimen merupakan suatu cara untuk mengungkap hubungan sebab akibat antara variabel-variabel yang diselidiki.

B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah randomized control-group pretest-posttest design yang dikembangkan oleh Suryabrata (1995:45), serta Fraenkel dan Wallen (1993:248). Desain tersebut dapat digambar sebagai berikut:

Pretest	Perlakuan (Variabel X) Keterampilan	Variabel Y Sikap Sosial	Posttest
$T_{1 \text{ Koop.}}$	$X_{\text{Koop.}}$	$Y_{\text{Koop.}}$	$T_{2 \text{ Koop.}}$
$T_{1 \text{ Eksp.}}$	$X_{\text{Eksp.}}$	$Y_{\text{Eksp.}}$	$T_{2 \text{ Eksp.}}$
$T_{1 \text{ Kont.}}$			$T_{2 \text{ Kont.}}$

Keterangan:

$T_{1 \text{ Koop.}}$ = Pretest untu model pembelajaran Penjas kooperatif.

$T_{1 \text{ Eksp.}}$ = Pretest untuk model pembelajaran Penjas ekspositori.

$T_{1 \text{ Kont.}}$ = Pretest untuk kelas kontrol.

$X_{\text{Koop.}}$ = Perlakuan untuk model pembelajaran Penjas kooperatif.

$X_{\text{Eksp.}}$ = Perlakuan untuk model pembelajaran Penjas ekspositori.

$Y_{\text{Koop.}}$ = Sikap sosial siswa untuk model pembelajaran Penjas kooperatif.

$Y_{\text{Eksp.}}$ = Sikap sosial siswa untuk model pembelajaran Penjas ekspositori.

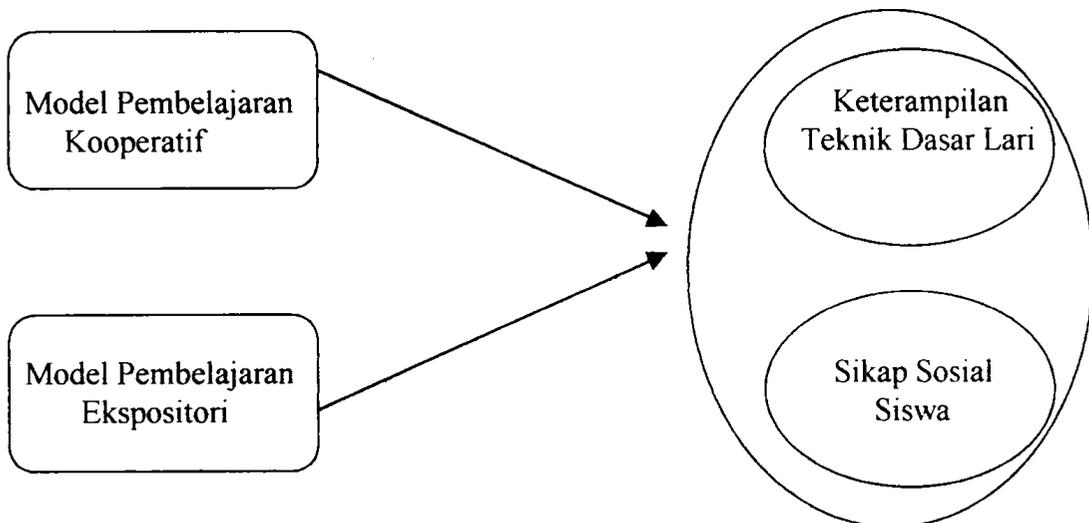
$T_{2 \text{ Koop.}}$ = Posttest untuk model pembelajaran Penjas kooperatif.

$T_{2 \text{ Eksp.}}$ = Posttest untuk model pembelajaran Penjas ekspositori.

$T_{2 \text{ Kont.}}$ = Posttest untuk kelas kontrol.

C. Variabel Penelitian

Penelitian ini secara operasional melibatkan dua variabel bebas (model pembelajaran Penjas kooperatif dan model pembelajaran Penjas ekspositori) serta dua variabel terikat (penguasaan keterampilan teknik dasar lari dan sikap sosial siswa). Agar lebih jelasnya, hubungan variabel yang terlibat dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Hubungan variabel tersebut merupakan hubungan sebab akibat dari variabel bebas dan variabel terikat yang menjadi fokus pengamatan selama penelitian berlangsung. Di samping itu terdapat faktor-faktor lain yang terlibat dan diduga mempengaruhi hasil penelitian, yakni validitas internal dan validitas eksternal. Hal tersebut dipaparkan oleh Hyllegard dkk, (1996:135) bahwa:

“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”. Artinya: Pemilihan dan pengukuran yang cermat dari variabel-variabel independent dan dependent tidak menjamin eksperimen yang baik. Isu yang berhubungan dengan validitas eksperimen secara keseluruhan adalah sangat penting. Isu tentang validitas eksperimen tersebut dapat digolongkan ke dalam validitas internal dan eksternal.

Validitas yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah validitas internal dan eksternal. Validitas internal bertujuan untuk menentukan apakah perlakuan (treatment) benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil eksperimen. Dengan kata lain, eksperimen ini memiliki validitas internal apabila penguasaan keterampilan teknik dasar lari dan sikap sosial siswa benar-benar dipengaruhi oleh model pembelajaran yang digunakan, sedangkan validitas eksternal bertujuan agar temuan hasil eksperimen dapat digeneralisasikan kepada kelompok lain yang lebih luas.

Menurut Hardjodipuro (1986:61), untuk mencapai keyakinan bahwa rancangan penelitian yang dipilih cukup memadai dan memang tepat untuk menguji hipotesis penelitian serta dapat diperoleh kesimpulan yang dapat digeneralisasikan kepada populasi penelitian, maka dilakukan pengontrolan terhadap kesahihan internal dan eksternal desain penelitian.

1. Validitas Internal

Validitas internal dari rancangan penelitian perlu dikontrol supaya hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian benar-benar sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan kepada kelompok-kelompok eksperimen.

Validitas internal diperoleh dengan melakukan pengontrolan terhadap beberapa variabel ekstra yang mungkin dapat mempengaruhi validitas internal sebagai berikut:

- a) Pengaruh historis, dikontrol dengan mencegah timbulnya kejadian-kejadian khusus yang dapat mempengaruhi subyek serta pelaksanaan perlakuan. Untuk

mengatasi hal ini, para siswa dianjurkan untuk tidak terlibat dalam kegiatan atletik khususnya nomor lari di luar eksperimen.

- b) Pengaruh kematangan, dikontrol dengan cara pelaksanaan perlakuan dalam jangka waktu tidak terlalu lama, agar proses yang terjadi dalam diri siswa sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan seperti kelelahan dan rasa lapar tidak akan timbul. Karena kematangan merupakan perubahan seseorang dari waktu ke waktu, dan semakin terampil yang diakibatkan oleh kematangan dalam melakukan aktivitas. (Hyllegard, 1996; dalam Sartono, 2000). Berdasarkan hal tersebut, maka eksperimen dalam penelitian ini yang dijadwalkan selama 14 kali pertemuan dapat memberikan hasil yang cukup signifikan.
- c) Pengaruh instrumen penelitian, dikontrol dengan cara tidak mengubah penggunaan alat ukur yang dipakai. Maksudnya, yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar lari dan angket yang telah dibakukan untuk sikap sosial siswa.
- d) Pengaruh perbedaan subyek penelitian, dikontrol dengan cara mengambil subyek secara purposive yang memiliki kemampuan awal kurang lebih sama.

2. Validitas Eksternal

Maksud pengontrolan validitas eksternal desain penelitian adalah agar hasil yang diperoleh benar-benar representatif serta dapat digeneralisasikan. Ada dua kategori validitas eksternal menurut Donald (1982; dalam La Kamadi, 1999:56) yaitu validitas populasi dan validitas ekologi yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

- a. Validitas populasi, bertujuan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada populasi yang jauh lebih besar, walaupun populasi tersebut belum diteliti. Validitas populasi ini dikontrol dengan jalan: (1) mengambil sampel sesuai dengan karakteristik populasi penelitian yakni mengambil siswa dengan tingkat belajarnya yang berada pada tingkat kelas yang sama, (2) memberikan hak yang sama kepada setiap sampel dalam penerimaan perlakuan penelitian.
- b. Validitas ekologi, bertujuan agar hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan kepada kondisi lingkungan yang lain. Dalam pengontrolannya digunakan teknik; (1) tidak memberitahukan kepada siswa bahwa mereka sedang dijadikan subyek penelitian dengan teknik perlakuan yang sengaja memakai kelas, guru, dan jadwal belajar yang biasa untuk menghindari pengaruh reaktif akibat proses penelitian, (2) mempergunakan guru mereka sendiri yang telah diberi pengarahan pelaksanaan perlakuan tersebut, (3) tidak mengubah jadwal yang telah ditetapkan, dan (4) tidak menyatakan harapan khusus kepada guru pelaksana perlakuan tentang hasil penelitian dengan maksud untuk menghindari kecenderungan pembenaran hipotesis penelitian.

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

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo yang berjumlah 10.377 siswa (4853 pria dan 5524 wanita) dari 55 Sekolah. Wilayah Kecamatan Kota Selatan dapat dibedakan atas wilayah pesisir pantai dan wilayah pusat kota. Untuk menjamin homogenitas data penelitian maka sampel diambil secara purposive yaitu SDN di wilayah pusat kota yang berjumlah 32 sekolah.

Untuk kelancaran pengumpulan data maka sekolah yang dipilih adalah sekolah yang memiliki fasilitas olahraga yang berhubungan dengan penelitian ini, hal tersebut menurut arahan dari Dinas P dan K Kota Selatan yaitu SDN 46, SDN 47, dan SDN 53. Siswa yang merupakan unit sampel dari ketiga sekolah tersebut

adalah kelas V, karena teknik keterampilan dasar lari yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah pokok bahasan yang diajarkan di kelas tersebut. Jumlah keseluruhan sampel adalah 90 siswa (50 pria dan 40 wanita) yang diambil secara random dari masing-masing unit sampel sebanyak 30 siswa dengan usia rata-rata 10-11 tahun. Keadaan siswa dari ketiga sekolah tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2

Keadaan Siswa Kelas V SDN 46, SDN 47, dan SDN 53 Kota Selatan.

Kelas	SDN 46			SDN 47			SDN 53		
	Hasil Random			Hasil Random			Hasil Random		
	Pria	Wanita	Jumlah	Pria	Wanita	Jumlah	Pria	Wanita	Jumlah
V	20	10	30	12	18	30	18	12	30

Sebelum perlakuan diberikan pada sampel sebanyak 3 kelas tersebut terlebih dahulu dilakukan pretest yang menggunakan kamera video Panasonic M 9500 oleh seorang kameramen profesional. Pengambilan gambar menggunakan kamera video dimaksudkan untuk mendapatkan keakuratan data mengenai penguasaan keterampilan teknik dasar lari. Sebelum kameramen mengambil gambar, terlebih dahulu diberikan pengarahan oleh peneliti tentang posisi pengambilan gambar yaitu dari posisi kanan atau posisi kiri bagian depan pelari. Pengambilan gambar diawali dengan uji coba 10 orang siswa kemudian hasilnya didiskusikan bersama dengan dosen atletik di IKIP Negeri Gorontalo, guru-guru, dan kameramen. Berdasarkan hasil uji coba, peneliti memberikan petunjuk kepada kameramen untuk memperbaiki, mengubah posisi dan cara pengambilan gambar yaitu dengan

mengatur jarak serta cahaya pada kamera tersebut. Kameramen diingatkan agar memperhatikan jarak dan posisinya, sehingga selalu tepat dalam mengambil gambar pelari saat sikap start pada aba-aba bersedia, aba-aba siap, aba-aba ya, sikap saat lari, dan sikap melewati garis finish.

Selanjutnya, pelaksanaan pembelajaran pada ketiga sekolah tersebut masing-masing menggunakan model pembelajaran yang berbeda. Model pembelajaran yang digunakan oleh masing-masing sekolah ditentukan secara random, dengan hasil sebagai berikut: SDN 46 menggunakan model pembelajaran kooperatif, SDN 53 dengan model pembelajaran ekspositori, sedangkan SDN 47 sebagai kelas kontrol menggunakan model pembelajaran konvensional yaitu model yang selalu digunakan oleh guru setiap kali mengajar.

E. Prosedur Penelitian

1. Penyusunan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bentuk, yakni: instrumen bentuk penilaian berskala (rating scale) untuk penguasaan keterampilan teknik dasar lari, dan instrumen berbentuk Skala Likert untuk sikap sosial siswa.

Penilaian berskala untuk penguasaan keterampilan teknik dasar lari dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut: (a) proses keterampilan teknik dasar lari, (b) analisis format pengamatan, dan (c) analisis skala penilaian.

a. Proses Keterampilan Teknik Dasar Lari

Lari adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan alamiah. Gerakan alamiah tersebut merupakan gerak dasar manusia yang telah



dilakukan sejak awal sejarah manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Selain itu, sebagian besar cabang olahraga melibatkan gerakan-gerakan lari. Menurut Soegito dan Wijanarko (1991:42), lari adalah suatu cara menggerakkan badan ke depan dengan melangkahkan kaki kanan dan kaki kiri berganti-ganti.

Lari jarak pendek adalah semua jenis nomor lari yang mulai dari start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Keterampilan teknik dasar lari jarak pendek terdiri dari teknik melakukan start, gerakan lari, dan gerakan melewati garis finish.

1) Teknik Gerakan Start

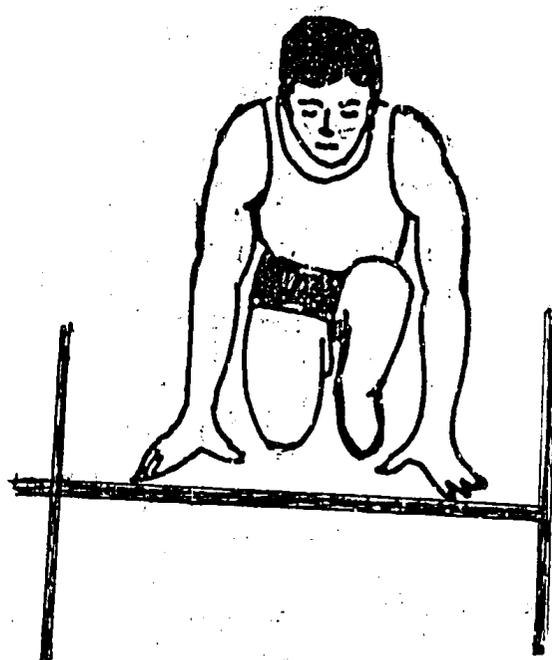
Start merupakan kunci pertama yang harus dikuasai oleh seorang pelari. Oleh karena kelambatan dalam melakukan start berarti suatu kerugian bagi seorang pelari. Menurut Basuki (1980:65) start adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif pada awal lari.

Start yang cepat dan tumpuan melakukan percepatan yang sempurna sangat menentukan pada lari jarak pendek. Sebagaimana dipaparkan oleh Seba (1987:12) start dan fase percepatan adalah gerakan-gerakan dari saat tembakan pistol sampai saat pelari mencapai percepatannya yang tertinggi.

Ada tiga macam teknik gerakan start untuk lari jarak pendek yakni start pendek, start menengah, dan start panjang. Perbedaan ketiga macam start ini terletak pada jarak penempatan kaki depan dan kaki belakang. Dari ketiga macam teknik start tersebut yang lebih efektif digunakan adalah teknik medium start, karena berat badan terbagi seimbang ke aba-aba siap (sikap start siap) dan sudut kaki yang mengakibatkan efisiensi pelurusan tungkai (Seba, 1987; 1997; dan Yudy, 1995).

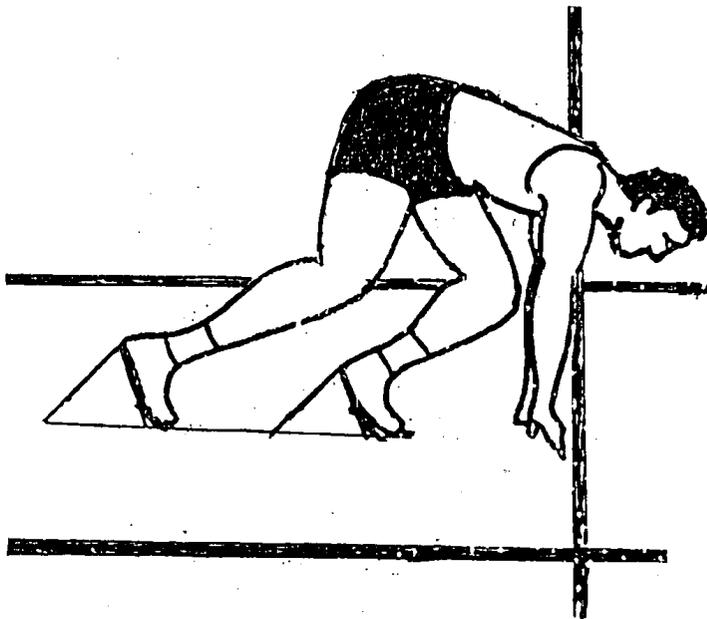
Pada saat aba-aba “bersedia” (sikap start bersedia), pelari menyiapkan diri di tempat start atau di balok start, kemudian menempatkan kaki yang terkuat pada balok start bagian depan dan disusul dengan kaki lainnya di bagian belakang. Kaki harus menyentuh lintasan dengan ujungnya dan kokoh menekan pada balok start. Kaki belakang lurus dan bertumpu di tanah, kedua lutut harus tertuju ke arah lintasan lari. Kedua tangan dengan ibu jari yang terpisah dari jari lainnya di tempatkan selebar bahu tepat di belakang garis start, lengan lurus, lutut kaki depan berada setinggi siku, dan kepala rileks menghadap ke bawah (Yudy, 1995; Herbert, 1990; Seba, 1987; dan Johnson, 1982). Untuk lebih jelasnya fase aba-aba bersedia (sikap start bersedia) dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Fase Sikap Start “Bersedia”



Pada aba-aba “siap” (sikap start siap) pelari mengangkat panggulnya pada saat lutut kaki belakang terangkat, dan berat badan terbagi rata di atas empat titik tumpu yaitu pada kedua lengan dan kedua kaki. Sedangkan kepala tetap dalam keadaan rileks. Untuk mendapatkan kecepatan awal yang tinggi maka sudut tungkai depan hendaknya 80-90 derajat dan sudut tungkai belakang 110-120 derajat. Untuk lebih jelasnya fase aba-aba siap (sikap start siap) dapat dilihat pada Gambar 2.

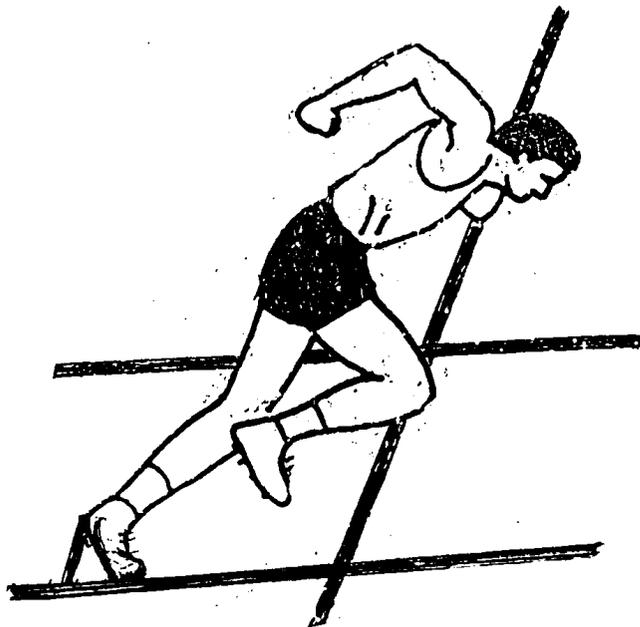
Gambar 2. Fase Sikap Start “Siap”



Pada aba-aba “ya” (sikap start ya) tolakan kedua kaki pada balok start harus memberikan kesempatan awal yang setinggi mungkin untuk melakukan gerakan yang cepat dan kuat (explosive), karena sesudah tolakan pada balok start dimulailah

ayunan tungkai ke depan dengan cepat. Saat bertolak dari tempat start (balok start) kaki depan (kaki terkuat) dalam posisi lurus dengan badan condong ke depan. Untuk lebih jelasnya fase aba-aba “Ya” (sikap start “ya”) dapat dilihat pada Gambar 3.

Gambar 3. Fase Sikap Start “Ya”



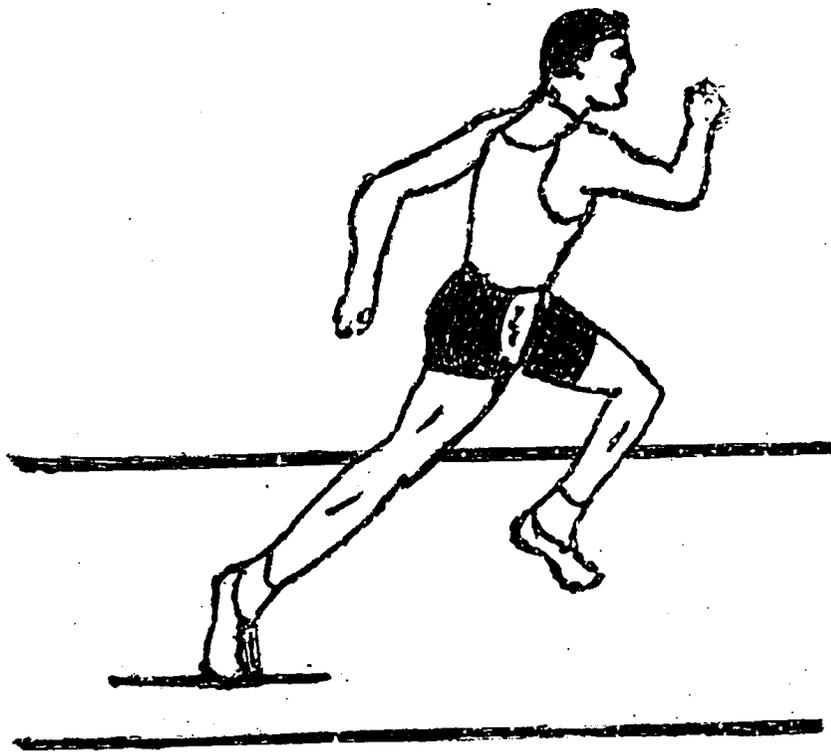
2. Teknik Gerakan Lari

Lari jarak pendek merupakan nomor lari yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh. (Seba, 1997:5). Teknik gerakan lari yaitu tungkai belakang terus bergerak melewati kaki tolak dalam keadaan di tekuk sambil tungkai lainnya diluruskan untuk melakukan

tolakan, sedangkan kedua lengan membantu menjaga keseimbangan pergerakan kedua tungkai dan turut membangun kekuatan ganda dalam gerakan lari. Dalam gerakan ini kedua lengan setengah ditekuk. Berkaitan dengan hal ini, Yudy (1995:15) mengemukakan bahwa: Lari adalah sebuah fase di mana kedua kaki ada saat tidak bertopang di atas tanah (ada saat melayang), dan gerakan kaki secara keseluruhan mulai dari satu kaki kontak dengan tanah sampai kaki berikutnya kontak lagi dengan tanah. Demikian pula menurut Seba (1987:1) bahwa lari adalah suatu gerakan yang siklus di mana dua langkah yang berturut-turut merupakan suatu siklus gerakan.

Selanjutnya, pada gerakan teknik dasar lari jarak pendek ada dua fase yang paling penting yaitu fase menolak dan fase melayang. Fase menolak di belakang untuk bergerak maju ke depan, sedangkan fase melayang di belakang untuk menentukan kecepatan putaran tungkai yang dilanjutkan dengan fase melayang di depan dengan lutut yang terangkat tinggi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam teknik dasar lari jarak pendek yaitu, (1) badan harus condong ke depan kira-kira membentuk sudut 80-90 derajat dengan arah mendatar, (2) saat menolak di belakang, tungkai harus diluruskan sehingga kepala, badan dan tungkai membentuk garis lurus, (3) saat melayang di depan lutut diangkat setinggi paha, gerakan ayunan lengan ke depan harus cukup kuat untuk mengimbangi dorongan tungkai, (4) sudut antara lengan atas dan bawah pada siku kira-kira 90 derajat, (5) pandangan lurus ke depan dan bahu diturunkan agar tidak terjadi ketegangan pada pundak (Yudy, 1995; Herbert, 1990; Seba, 1987; dan Johnson, 1982). Untuk lebih jelasnya teknik gerakan lari tersebut dapat dilihat pada Gambar 4.

Gambar 4. Teknik Gerakan Lari



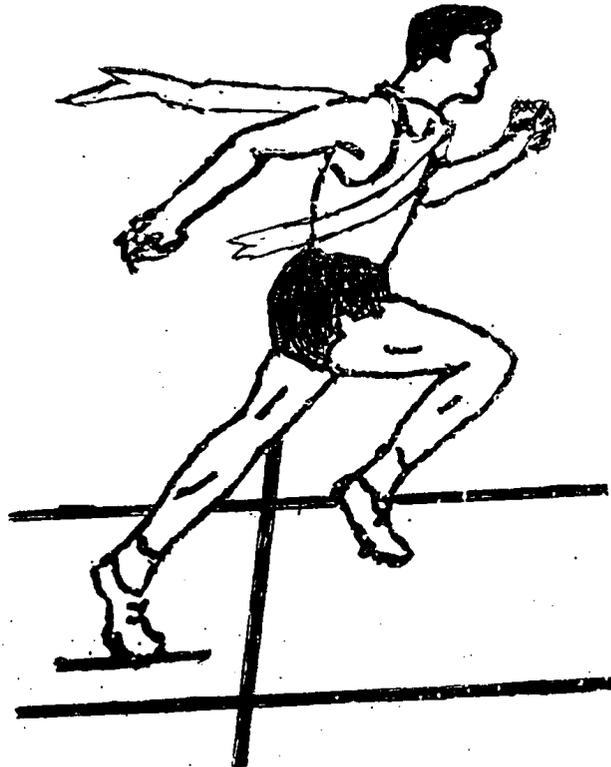
3. Teknik Gerakan Melewati Garis Finish

Teknik gerakan melewati garis finish adalah bagian rangkaian gerak lari yang cukup vital dan paling menentukan kalah atau menangnya seorang pelari, oleh karena itu perlu mendapat perhatian yang serius dalam latihan-latihannya (.Yudy, 1995; Abdoellah, 1985:54). Menurut Basuki (1980:68) garis finish adalah garis akhir untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan lari.

Untuk melewati garis finish khusus lari jarak pendek pelari harus berlari dengan secepat-cepatnya hingga langkah terakhir melewati garis finish, atau dapat

juga dilakukan dengan cara menjatuhkan badan ke depan dengan kedua lengan ditarik ke belakang Untuk lebih jelasnya teknik gerakan melewati garis finish tersebut dapat dilihat pada Gambar 5.

Gambar 5. Gerakan Masuk Garis Finish



b. Penyusunan Format Pengamatan

Pengisian format pengamatan komponen penguasaan keterampilan teknik dasar lari dilakukan secara check-list. Komponen yang diobservasi terdiri dari:

- 1) Teknik dasar melakukan start, terdiri dari: fase bersedia, fase siap, dan fase ya.
- 2) Teknik dasar lari jarak pendek.
- 3) Teknik melewati garis finish.

Format ini dibuat berdasarkan hasil konsultasi dan petunjuk dari para pakar atletik di FPOK UPI Bandung, yaitu Drs. Laurens Seba, M.Pd. (pelatih atletik tingkat Nasional), dan Drs. Yudi Hendrayana, M. Kes, setelah melalui langkah-langkah sebagai berikut: (1) mengadakan konsultasi dengan para pakar atletik tentang penyusunan format pengamatan penguasaan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek, dan (2) menyusun format yang didiskusikan bersama para pakar. Format yang tersusun dapat dilihat di Tabel 3.

**Format Pengamatan Penguasaan Keterampilan
Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Siswa Sekolah Dasar**

Tabel 3

Format Pengamatan

Aspek Yang Dinilai / Diukur	Nilai					Jumlah
	1	2	3	4	5	
A. Teknik Start						
1. Sikap start pada aba-aba "bersedia".						
2. Sikap start pada aba-aba siap".						
3. Sikap start pada aba-aba "ya"						
B. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek.						
C. Teknik Melewati Garis Finish.						
Total Skor						

c. Penentuan Skala Penilaian

Untuk mengukur perubahan keterampilan siswa sebagai akibat dari pembelajaran, maka dilakukan penilaian berskala (rating scales). Melalui cara penilaian ini dapat ditafsirkan kemajuan atau kemunduran hasil belajar penguasaan keterampilan teknik dasar lari bagi seorang siswa dalam jangka waktu tertentu.

Untuk menetapkan skala penilaian dari instrumen ini dibuat rentang nilai atau skor dari angka 1 (satu) sampai angka 5 (lima) yang masing-masing menunjukkan jumlah kriteria dari komponen analisis keterampilan teknik dasar lari jarak pendek yang dapat dilakukan dengan benar. Sebagai contoh angka 4 (empat) menunjukkan hanya ada empat kriteria dari masing-masing komponen keterampilan teknik dasar lari jarak pendek yang dapat dilakukan dengan benar.

d. Instrumen Sikap Sosial

Instrumen untuk sikap sosial siswa dikembangkan berdasarkan uraian yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (1997:1.8) yaitu pengalaman belajar yang bersifat mendidik mengandung antara lain pembentukan sikap sosial yang terdiri dari, (1) mengakui dan menerima peraturan dan norma bersama, (2) belajar bekerjasama, menerima pimpinan dan siap untuk memimpin, (3) belajar bertanggung jawab, berkorban dan memberikan pertolongan, dan (4) mengembangkan pengakuan terhadap orang lain sebagai diri pribadi dan dalam hidup bermasyarakat. Demikian pula seperti yang dijelaskan oleh Abdoellah dan Manadji (1994:182) tentang perkembangan sosial manusia yakni dalam proses menjadi dewasa, anak

memperlihatkan perilaku yang bercirikan kerjasama, hasrat untuk bersahabat atau kekeluargaan, bertanggung jawab, disiplin, dan kasih sayang atau tolong menolong.

Mengacu pada pendapat Abdoellah dan Manadji (1994), maka di dalam rancangan pengembangan instrumen dimasukkan 5 (lima) komponen obyek sikap sosial, yaitu: (1) disiplin, (2) tanggung jawab, (3) kerjasama, (4) memberikan pertolongan, dan (5) saling menghargai. Komponen-komponen ini dikembangkan lebih lanjut berdasarkan pengembangan pembentukan sikap sosial dalam pengalaman belajar yang dipaparkan oleh Rusli Lutan (1997) serta Abdoellah dan Manadji (1994) sebagaimana dijelaskan di atas.

Alasan peneliti mengembangkan komponen-komponen sikap sosial tersebut, karena pada usia anak sekolah dasar perkembangan sikap sosialnya terjadi melalui aktivitas gerak (Abdoellah dan Manadji, 1994:127). Artinya, komponen-komponen sikap sosial yang dimaksud ada relevansinya dengan aktivitas gerak pada penguasaan keterampilan teknik dasar lari yang menjadi obyek penelitian. Sub-komponen sikap sosial yang dikembangkan adalah kognitif (pikiran), afektif (perasaan), dan konatif (kecenderungan bertindak), karena ketiga sub komponen tersebut merupakan isi komponen sikap sosial dalam rancangan skala sikap (Azwar, 1998:108). Berdasarkan komponen dan sub komponen sikap sosial tersebut, disusunlah kisi-kisi instrumen dan butir pernyataan. Untuk keperluan penempatan setiap nomor butir pernyataan di dalam angket yang sebenarnya, seluruh item yang akan diujicobakan dirandom terlebih dahulu.

Uraian lebih rinci tentang kisi-kisi instrumen sikap sosial siswa dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4

Kisi-kisi Instrumen Sikap Sosial Siswa

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Pernyataan	No. Item Hasil Ran dom.	
				+	-
1. Disiplin	a. Kognitif	(1) Positif	1. Agar saya tidak bangun kesiangan, saya harus tidur sebelum larut malam.	9 *	
			2. Kalau papan tulis bersih, pelajaran akan lancar.	6	
		(2) Negatif	1. Bila sempat, saya mandi dahulu sebelum berangkat ke sekolah.		8
			2. Pada hari saya harus sekolah, saya bangun pukul 06, 45.		5
			3. Apabila disuruh ayah, saya membantu ibu di rumah.		3 *
	b. Afektif	(1) Positif	1. Saya senang berolahraga dengan siapa saja.	1	
			2. Saya merasa puas bila datang ke sekolah lebih awal.	2	
			3. Tanpa disuruhpun, saya senang membersihkan papan tulis.	10 *	
		(2) Negatif	1. Saya lebih senang makan di ruangan kelas.		4
			2. Saya lebih suka menyelesaikan pekerjaan rumah di sekolah.		14
c. Konatif	(1) Positif	1. Walaupun hujan saya tetap berangkat ke sekolah.	18		
		2. Saya belajar 2 jam setiap hari di rumah.	7		
	(2) Negatif	1. Pada saat berjalan kaki, saya jalan di sebelah kanan.		13 *	
		2. Setiap kali saya belajar sampai pukul dua belas malam.		15 *	
2. Tanggung Jawab	a. Kognitif	(1) Positif	1. Datang terlambat ke sekolah berarti melanggar peraturan sekolah.	17	
			2. Tugas setiap siswa adalah menjaga ketertiban.	11	
			3. Saya tetap belajar walaupun tidak ada ulangan.	19	

Tabel 4 (Lanjutan)

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Pernyataan	No. Item Hasil Ran dom	
				+	-
3. Kerja Sama	b. Afektif	(2) Negatif	1. Menurut saya pekerjaan rumah boleh diselesaikan oleh orang tua. 2. Saya hanya perlu belajar setiap ada ulangan. 3. Saya tidak perlu membantu membersihkan kelas, walaupun petugas kebersihan kelas hanya satu orang yang hadir.	12	20
		(1) Positif	1. Saya senang bila guru menunjuk saya memberi contoh gerakan yang saya kuasai di depan teman-teman. 2. Saya senang bila ditunjuk untuk memimpin kelompok belajar di kelas.	26	27 *
		(2) Negatif	1. Sewaktu istirahat saya disuruh guru membersihkan kelas. 2. Saya tidak perlu membuang sampah di tempatnya karena ada petugas kebersihan.	25 *	30
		(1) Positif	1. Saya belajar lebih tekun lagi karena nilai raport saya jelek. 2. Saya selalu berusaha agar tidak terlambat masuk sekolah.	28	22 *
		(2) Negatif	1. Saya biarkan papan tulis kotor, walaupun saya bertugas pada hari itu. 2. Saya tidak senang bila guru menugaskan sesuatu kepada saya.	24 *	23 *
		(1) Positif	1. Hanya melalui kerjasama dapat dicapai hasil yang lebih baik. 2. Olahraga penting untuk membangkitkan keakraban diantara teman. 3. Kerjasama penting untuk mencapai keberhasilan.	29	21 *
	a. Kognitif	(2) Negatif	1. Menurut saya, tidak selamanya pendapat yang sama bisa memperoleh hasil yang baik. 2. Dalam kelompok belajar, kekompakan tidak selamanya diperlukan.	37	34 *
		(1) Positif		38	31 *

Tabel 4 (Lanjutan)

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Pernyataan	No. Item Hasil Ran- dom		
				+	-	
4. Memberi - kan Per- tolongan	b. Afektif	(1) Positif	1. Saya senang bermain bersama teman sekelas.	48		
			2. Saya bersemangat bila berlatih dengan teman-teman dari kelas yang lain.	39 *		
			3. Saya lebih senang bila teman-teman dari kelas lain mengajak belajar bersama	46 *		
		(2) Negatif	1. Saya hanya senang berlatih bersama teman tertentu.	42 *		
			2. Saya kurang suka bekerja dengan kelompok teman yang tidak pintar.	44		
			3. Saya hanya bersemangat bila berlatih bersama teman sebangku.	40		
	c. Konatif	(1) Positif	1. Dengan siapa saja, saya dapat bekerjasama dalam menyelesaikan tugas kelompok.	32 *		
			2. Dengan siapapun saya bisa belajar bersama.	33 *		
		(2) Negatif	1. Saya hanya bisa belajar bersama dengan teman tertentu saja.	41		
			2. Saya lebih baik belajar sendirian daripada belajar berkelompok.	45 *		
		a. Kognitif	(1) Positif	1. Memberikan bantuan kepada orang yang kena musibah adalah hal yang sangat baik.	36	
				2. Memberi pertolongan kepada orang lain adalah perbuatan yang terpuji	35 *	
(2) Negatif	1. Bila seorang nenek menyeberang jalan, tidak perlu dibantu.		49 *			
	2. Walaupun teman, bila jatuh dari sepeda tidak perlu dibantu.		50			

Tabel 4 (Lanjutan)

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Pernyataan	No. Item Hasil Ran- dom	
				+	-
5. Saling Menghargai	b. Afektif	(1) Positif	1. Saya merasa senang bila membantu teman yang mendapat kesulitan	47 *	
			2. Saya senang bila dapat menolong orang yang jatuh dari sepeda.	56 *	
		(2) Negatif	1. Saya tidak suka membantu teman yang pingsan di kelas.		59
			2. Saya senang membantu teman, bila ada imbalannya.		57 *
	c. Konatif	(1) Positif	1. Saya segera menolong orang yang memer-lukan bantuan.	55 *	
			2. Saya membantu menyeberangkan seorang nenek.	52	
		(2) Negatif	1. Saya membiarkan seorang nenek yang menyeberang jalan yang ramai.		54 *
			2. Karena dipuji, saya bersemangat untuk menolong orang.		51
	a. Kognitif	(1) Positif	1. Saya memberi ucapan selamat kepada teman yang menjadi juara kelas.	53 *	
			2. Setiap naik bis kota, saya memberikan tempat duduk kepada orang tua yang berdiri.	60 *	
		(2) Negatif	1. Saya tidak perlu menghadiri undangan teman.		65 *
			2. Bila saya makan di kantin, tidak perlu saya menawarkan kepada teman		61
b. Afektif	(1) Positif	1. Saya turut merasa senang apabila ada teman yang menjadi juara.	68 *		
		2. Saya merasa senang bila teman dipuji oleh guru	64 *		

Tabel 4 (Lanjutan)

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Pernyataan	No. Item Hasil Ran dom	
				+	-
		(2) Negatif	1. Saya tidak suka kepada teman yang sering bertanya pada guru.		66 *
			2. Saya tidak senang melihat seorang nenek yang datang di rumah saya dengan berpakaian compang-camping.		67 *
	c. Konatif	(1) Positif	1. Sudah sepatutnya saya memberi ucapan selamat kepada teman yang menjadi juara kelas.	70	
			2. Kalau makan, saya selalu mendahulukan orang yang lebih tua.	62 *	
		(2) Negatif	1. Kalau naik bis kota, saya tidak memberikan tempat duduk pada orang yang berdiri walaupun sudah tua.		63 *
			2. Setiap kali diundang ke hari ulang tahun teman, saya tidak pernah datang.		69 *

Keterangan: * = Item yang valid dari hasil ujicoba.

2. Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen sikap sosial yang telah disusun itu digunakan, terlebih dahulu diujicobakan kepada 30 (16 pria, 14 wanita) siswa kelas V SDPN Setia Budi UPI Bandung pada tanggal 25 Juni 2001. Pelaksanaannya diawasi langsung oleh peneliti dengan memberikan penjelasan-penjelasan tentang cara pengisian angket tersebut. Selama pelaksanaan uji coba, hal-hal yang terjadi adalah pertanyaan dari beberapa orang siswa tentang soal-soal atau pernyataan-pernyataan yang kurang dimengerti mereka, misalnya soal-soal yang menggunakan kata yang pengertiannya

sama tetapi dalam kalimat maknanya berbeda, seperti pernyataan yang memakai kata senang dan kata suka, kata menolong dan kata membantu. Masalah tersebut ditanggulangi oleh peneliti dengan cara menjelaskan kembali hingga siswa memahami betul apa maksud kalimat tersebut.

Uji coba dilakukan dengan maksud untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas, instrumen penelitian yang merupakan prasyarat sebelum mendistribusikannya kepada sampel penelitian. Namun demikian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian belum bisa memberikan jaminan bahwa akan diperoleh hasil penelitian yang akurat. Mengenai keakuratan hasil penelitian masih akan bergantung pada banyak faktor, antara lain situasi, kondisi dan obyek yang diteliti. Hal tersebut dapat teratasi dengan banyak memberikan arahan bagaimana memotivasi siswa agar mereka senang dan bergairah melakukan gerakan yang baik selama pembelajaran kepada guru-guru penjas, dan mendiskusikan bersama tentang hasil pengamatan setiap pelaksanaan pembelajaran tersebut.

3. Analisis Instrumen

Setelah instrumen sikap sosial siswa diujicobakan, selanjutnya dianalisis untuk menentukan tingkat validitas dan reliabilitas instrumen.

1. Uji Validitas

Validitas yang diuji adalah validitas item. Menurut Arikunto (1986:66), suatu item dikatakan valid, jika mempunyai dukungan yang besar terhadap skor total. Skor pada item menyebabkan skor total menjadi tinggi atau rendah. Dengan kata lain, sebuah item mempunyai validitas yang tinggi jika skor item mempunyai kesejajaran dengan skor total. Kesejajaran diartikan dengan korelasi. Dengan demikian

pengujian validitas item dilakukan dengan jalan mengkorelasikan skor setiap item dengan skor totalnya. Sebagai kriteria apakah item tersebut valid atau tidak, maka digunakan rumus koefisien korelasi Product Moment dari Pearson. Selanjutnya hasil koefisien korelasi dari setiap item dibandingkan dengan Tabel harga r Product Moment untuk taraf signifikansi, 95%.

Rumus koefisien korelasi Product Moment dari Pearson (Sudjana, 1992:369) adalah:

$$r_{xy} = \frac{n\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}(n\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)}}$$

r_{xy} = Koefisien korelasi validitas

X = Skor masing-masing item yang dijawab responden

Y = Skor total

n = Banyaknya responden

Untuk kriteria pengujian item yang dinyatakan valid, jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (0,361) pada taraf signifikansi, 95% (Sugiyono, 1997:276) untuk sampel sebanyak 30 orang.

Dari hasil penghitungan yang menggunakan rumus koefisien korelasi Product Moment, pernyataan 70 item setelah dibandingkan dengan tabel r Product Moment $n = 30$ (95 %) maka diperoleh hasil sebanyak 36 item yang valid untuk mengukur sikap sosial siswa. Tiga puluh enam item tersebut tersebar pada semua indikator. Jadi setiap indikator terwakili oleh item-item yang valid. Nomor-nomor item yang valid dan tidak valid dapat dilihat dalam Tabel 5.

Tabel 5

Nomor-nomor Item Valid dan Tidak Valid

No. Item	r_{hitung}	Valid / tidak Valid	No. Item	r_{hitung}	Valid / tidak Valid
1	0,098	Tidak Valid	21	0,499	Valid
2	0,137	Tidak Valid	22	0,433	Valid
3	0,443	Valid	23	0,402	Valid
4	0,115	Tidak Valid	24	0,472	Valid
5	0,224	Tidak Valid	25	0,413	Valid
6	0,032	Tidak Valid	26	0,235	Tidak Valid
7	0,083	Tidak Valid	27	0,445	Valid
8	0,108	Tidak Valid	28	0,098	Tidak Valid
9	0,576	Valid	29	0,251	Tidak Valid
10	0,508	Valid	30	-0,020	Tidak Valid
11	0,031	Tidak Valid	31	0,487	Valid
12	0,166	Tidak Valid	32	0,505	Valid
13	0,408	Valid	33	0,498	Valid
14	0,180	Tidak Valid	34	0,430	Valid
15	0,494	Valid	35	0,465	Valid
16	0,175	Tidak Valid	36	-0,062	Tidak Valid
17	-0,071	Tidak Valid	37	-0,258	Tidak Valid
18	-0,258	Tidak Valid	38	0,031	Tidak Valid
19	-0,078	Tidak Valid	39	0,548	Valid
20	0,236	Tidak Valid	40	0,001	Tidak Valid

Tabel 5 (Lanjutan)

No. Item	r _{hitung}	Valid / tidak Valid	No. Item	r _{hitung}	Valid / tidak Valid
41	0,181	Tidak Valid	56	0,460	Valid
42	0,484	Valid	57	0,484	Valid
43	0,251	Tidak Valid	58	0,218	Tidak Valid
44	0,028	Tidak Valid	59	-0,105	Tidak Valid
45	0,400	Valid	60	0,417	Valid
46	0,411	Valid	61	-0,025	Tidak Valid
47	0,455	Valid	62	0,405	Valid
48	-0,006	Tidak Valid	63	0,416	Valid
49	0,421	Valid	64	0,446	Valid
50	-0,110	Tidak Valid	65	0,449	Valid
51	-0,104	Tidak Valid	66	0,438	Valid
52	-0,005	Tidak Valid	67	0,502	Valid
53	0,410	Valid	68	0,485	Valid
54	0,460	Valid	69	0,432	Valid
55	0,473	Valid	70	0,140	Tidak Valid

Banyaknya item yang tidak valid ini disebabkan karena siswa kurang teliti dalam memilih jawaban yang tersedia, hal ini terlihat pada hasil pekerjaan mereka. Kemungkinan lain karena siswa kurang memahami soal-soal yang ada, hal ini terbukti dengan adanya pertanyaan-pertanyaan mereka saat mengisi angket tersebut. Keyakinan peneliti berikutnya adalah, karena tes yang mereka kerjakan adalah tes buatan dan bukan tes yang sudah baku yaitu tes yang dibuat oleh peneliti dan belum pernah diuji cobakan.

2) Uji Reliabilitas.

Menurut Arikunto (1986:79), reliabilitas adalah ketetapan suatu tes apabila diteskan kepada subyek yang sama. Reliabilitas artinya adalah tingkat kepercayaan suatu pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi, mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya. Untuk mengetahui reliabilitas atau ketepatan instrumen ini diawali dengan penghitungan reliabilitas dengan belah dua ganjil-genap yaitu membelah dua hasil (skor) item menjadi belahan ganjil dan belahan genap kemudian dikorelasikan dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment dari Pearson (Arikunto, 1986:82). Setelah dihitung dengan rumus tersebut diperoleh angka $r_{xy} = 0,728$. Selanjutnya dicari reliabilitas dengan menggunakan rumus Spearman Brown, angka yang diperoleh untuk koefisien reliabilitas tersebut adalah $r_{11} = 0,842$.

Rumus Spearman-Brown (dalam Arikunto; 1986:82) sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{2 \times r_{1/2\ 1/2}}{1 + r_{1/2\ 1/2}}$$

$r_{1/2\ 1/2}$ = Korelasi antara skor-skor setiap belahan tes.

r_{11} = Koefisien reliabilitas yang sudah disesuaikan.

Jadi r_{hitung} atau $r_{11} = 0,842$ menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas tes tersebut termasuk kategori tinggi. Dengan demikian maka instrumen tersebut adalah reliabel. Berdasarkan hasil penghitungan validitas dan reliabilitas, maka disimpulkan bahwa instrumen tersebut dapat dipergunakan untuk mengukur sikap sosial siswa.

3. Pretest

Sebelum siswa mengikuti program pembelajaran, maka pada ketiga sekolah yang masing-masing diwakili oleh siswa kelas V terlebih dahulu diadakan

pretest, yaitu pengisian angket untuk sikap sosial siswa yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2001. Pengisian angket tersebut rata-rata diselesaikan dalam waktu 45 menit. Sedangkan untuk penguasaan keterampilan teknik dasar lari dilaksanakan tanggal 26 dan 27 Juli 2001 yang menggunakan kamera video. Pelaksanaan tes tersebut dimulai jam 08.00 sampai selesai di lapangan yang permukaannya rata, dan untuk pengambilan gambar masing-masing sekolah waktunya rata-rata 22 menit.

Pelaksanaan tes ini bertujuan untuk mengukur rata-rata skor awal penguasaan keterampilan teknik dasar lari dan sikap sosial siswa yang hasilnya akan dibahas pada Bab IV. Hal ini akan menjadi pembandingan antara hasil pretest dan posttest sebagai dampak dari perlakuan model pembelajaran kooperatif dan ekspositori yang telah dilaksanakan. Pelaksanaan pretest ini melibatkan 90 orang siswa yang terdiri dari 30 orang siswa setiap sekolah sebagai sampel.

4. Mendesain Program Pembelajaran

Sebelum memberikan perlakuan penguasaan keterampilan teknik dasar lari pada siswa atau subyek yang menjadi sampel, peneliti terlebih dahulu membuat desain pembelajaran dan implementasi desain tersebut ditatarkan kepada guru-guru penjas sekolah yang menjadi sampel. Selanjutnya guru memberikan perlakuan terhadap siswa atau subyek dengan mengajar sebanyak 12 kali pertemuan pada sekolah masing-masing dengan menggunakan model pembelajaran yang telah disepakati oleh ketiga guru yakni model pembelajaran kooperatif untuk SDN 46, ekspositori untuk SDN 53, dan sebagai kontrol SDN 47. Desain program pembelajaran dapat dilihat pada Tabel 7, desain tersebut adalah untuk model pembelajaran kooperatif dan ekspositori., dan selanjutnya jadwal pelaksanaan pembelajaran tertera pada Tabel 6.

Tabel 6

Jadwal Pelaksanaan Pembelajaran

WAKTU	PERTEMUAN	MATERI	TEMPAT
26 dan 27 Juli 2001 08.00 Sampai Selesai	I	Pretest Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek.	Lapangan Taruna Gorontalo
1 Agustus 2001 07.15-08.35	II	Start Jongkok (Medium Start)	Halaman Sekolah masing-masing.
4 Agustus 2001 16.00-17.20	III	Start Jongkok (Medium Start)	Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo.
8 Agustus 2001 07.15-08.35	IV	Start Jongkok (Medium Start)	Halaman Sekolah masing-masing
22 Agustus 2001 07.15-08.35	V	Start Jongkok (Medium Start)	Halaman Sekolah masing-masing.
25 Agustus 2001 16.00-17.20	VI	Teknik Gerakan Lari	Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo.
29 Agustus 2001 07.15-08.35	VII	Teknik Gerakan Lari	Halaman Sekolah masing-masing.
1 September 2001 16.00-17.20	VIII	Teknik Gerakan Lari	Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo.
5 September 2001 07.15-08.35	IX	Teknik Gerakan Lari	Halaman Sekolah masing-masing
8 September 2001 16.00-17.20	X	Teknik Masuk Garis Finish	Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo.
19 September 2001 07.15-08.35	XI	Teknik Masuk Garis Finish	Halaman Sekolah masing-masing
22 September 2001 16.00-17.20	XII	Teknik Masuk Garis Finish	Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo.
29 September 2001 16.00-17.20	XIII	Kombinasi Gerakan Start, Gerakan Lari dan Masuk Garis Finish.	Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo.
2 dan 3 Oktober 2001 08.00 sampai Selesai.	XIV	Posttest Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek.	Lapangan Taruna Gorontalo



Tabel 7

Desain Program Pembelajaran Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lari

Pertemuan	Materi	Tugas Gerak (Coaching Point)	Tempat
I	<u>Pretest</u>	Penguasaan keterampilan teknik dasar lari 1. Gerakan start 2. Gerakan lari 3. Gerakan masuk finish	Lapangan Taruna Gorontalo
II – V	<u>Latihan Start Jongkok</u> A. Pendahuluan/ Pemanasan Waktu: 10 menit B. Latihan Inti Waktu: 40 menit 1. Cara Melakukan Start Jongkok.	1. Lari di tempat secara bebas. 2. Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan. 3. Bergandengan tangan satu sama lain dan membuat putaran. 4. Permainan roti – rotan 1. Posisi badan pada sikap “bersedia” a. Menempatkan diri pada garis start (balok start), dengan tungkai terkuat berada di depan dan kaki lainnya di bagian belakang. b. Ujung kaki depan diletakkan sejajar dengan lutut tungkai belakang. Bila tidak menggunakan balok start, maka jarak antara ujung kaki depan dengan lutut kira-kira satu kepalan tangan. c. Jarak antara kaki depan dan garis start kira-kira 1,75 sampai 2 kaki, sedangkan jarak antara kaki belakang dengan garis start kira-kira 3 sampai 3,5 kaki pelari. d. Tangan diletakkan tepat di belakang garis start, bertumpu pada ibu jari dan ujung-ujung jari lainnya. e. Posisi kepala segaris dengan tolok, bahu tegak lurus di atas kedua lengan, dan kedua kaki sejajar dengan arah lintasan lari, berat badan didistribusikan ke seluruh titik tumpuan dan kaki bertumpu pada garis start (balok start) dengan kuat dan lurus ke depan. 2. Posisi badan pada sikap “Siap” a. Panggul diangkat lebih tinggi dari bahu.	Halaman sekolah masing-masing, Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo .

Tabel 7 (Lanjutan)

Pertemuan	Materi	Tugas Gerak (Coaching Point)	Tempat
	C. Penenangan/ Penutup Waktu: 10 menit.	<ul style="list-style-type: none"> b. Berat badan bertopang pada kedua lengan dan kaki bagian depan. c. Sudut pada sendi lutut tungkai kaki depan antara 80° sampai 90° d. Sudut pada sendi lutut tungkai kaki belakang antara 110° sampai 120°. e. Kedua tungkai rileks atau dalam keadaan ketegangan awal. <p>3. Posisi badan pada sikap "Ya"</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kedua tangan lepas dari tanah dan kemudian diayunkan kuat. b. Ayunan tangan setinggi dagu. c. Kedua kaki menolak kuat ke tempat start (balok start), kemudian secepat-cepatnya keluar dari tempat start (balok start) tersebut. d. Kaki belakang dibawa ke depan dan diturunkan aktif kemudian dilanjutkan dengan langkah-langkah lari selanjutnya. e. Kaki depan (kaki terkuat) saat bertolak dari tempat start (balok start) dalam posisi lurus dengan badan condong ke depan. <ul style="list-style-type: none"> 1. Koreksi gerakan 2. Permainan kecil (Permainan anak). 	
VI-IX	<u>Latihan Gerakan Lari Jarak Pendek.</u> A. Pendahuluan/ Pemanasan Waktu: 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> 1. Lari di tempat secara bebas. 2. Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan. 	Halaman sekolah masing-masing, Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo

Tabel 7 (Lanjutan)

Pertemuan	Materi	Tugas Gerak (Coaching Point)	Tempat
	<p>B. Latihan Inti Waktu: 40 menit.</p> <p>1. Ayunan lengan dan condong badan</p> <p>2. Mengangkat Paha</p> <p>C. Penenangan/ Penutup Waktu: 10 menit.</p>	<p>3. Bergandengan tangan satu sama lain dan membuat putaran.</p> <p>4. Permainan hijau – hitam</p> <p>1. Dilakukan di tempat, lengan diayunkan setinggi dagu, badan condong ke depan kira-kira 80° sampai 85°.</p> <p>2. Jalan di tempat sambil mengayunkan lengan setinggi dagu, pandangan lurus ke depan, dan badan condong ke depan 80° sampai 85°.</p> <p>3. Lari di tempat sambil mengayunkan lengan setinggi dagu, pandangan lurus ke depan, dan badan condong ke depan 80° sampai 85°.</p> <p>4. Lari jarak 15 sampai 20 meter dengan ayunan lengan setinggi dagu, pandangan lurus ke depan, dan badan condong ke depan 80° sampai 85°.</p> <p>1. Jalan di tempat sambil mengangkat paha.</p> <p>2. Lari di tempat sambil mengangkat paha.</p> <p>3. Melompat dengan satu kaki dalam dua irama yakni: kanan-kanan-kiri-kiri.</p> <p>4. Lari dalam jarak 15-20 meter sambil mengangkat paha setinggi panggul.</p> <p>1. Koreksi gerakan</p> <p>2. Pelepasan</p>	

Tabel 7 (Lanjutan)

Perte- muan	Materi	Tugas Gerak (Coaching Point)	Tempat
X-XII	<p data-bbox="204 411 483 482"><u>Latihan Masuk Garis Finish</u></p> <p data-bbox="204 526 483 638">A. Pendahuluan/ Pemanasan Waktu: 10 menit.</p> <p data-bbox="204 832 483 903">B. Latihan Inti Waktu: 40 menit</p> <p data-bbox="204 1722 483 1834">C. Penenangan/ Penutup Waktu: 10 menit.</p>	<ol data-bbox="531 562 1065 1828" style="list-style-type: none"> 1. Lari di tempat secara bebas. 2. Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan. 3. Bergandengan tangan satu sama lain dan membuat putaran. 4. Permainan. 1. Dilakukan di tempat, gerakan mencondongkan dada atau kedua bahu dicondongkan ke depan secepat-cepatnya dengan kedua lengan ditarik ke belakang. 2. Dilakukan di tempat, gerakan mencondongkan dada atau kedua bahu dicondongkan ke depan di belakang garis finish secepat-cepatnya dengan kedua lengan ditarik ke belakang, kemudian melangkah satu langkah ke depan. 3. Dilakukan di tempat, gerakan mencondongkan dada atau kedua bahu dicondongkan ke depan di belakang garis finish secepat-cepatnya dengan kedua lengan ditarik ke belakang, kemudian dilanjutkan dengan lari 5 langkah ke depan. 4. Dilanjutkan dengan lari 15 meter ke garis finish. 1. Koreksi gerakan. 2. Permainan kecil (Permainan anak). 	<p data-bbox="1087 562 1248 903">Halaman sekolah masing-masing, Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo</p>

Tabel 7 (Lanjutan)

Pertemuan	Materi	Tugas Gerak (Coaching Point)	Tempat
XIII	<p>Kombinasi Gerakan Start, Lari dan Masuk Garis Finish.</p> <p>A. Pendahuluan/ Pemanasan. Waktu: 10 menit.</p> <p>Latihan Inti Waktu: 40 menit</p> <p>C. Penenangan/ Penutup Waktu: 10 menit.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari di tempat secara bebas. 2. Berlari berpasangan sambil bertepuk tangan. 3. Bergandengan tangan satu sama lain dan membuat putaran. 4. Permainan hijau-hitam. <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari jarak pendek dengan kombinasi gerakan start, gerakan lari, dan gerakan masuk garis finish dalam jarak 30 meter. 2. Latihan diulangi dengan jarak 60 meter. <ol style="list-style-type: none"> 1. Koreksi gerakan. 2. Pelepasan. 	<p>Halaman sekolah masing-masing, Lapangan Taruna dan Gelanggang IKIP Gorontalo</p>
XIV	<u>Posttest</u>	<p>Penguasaan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan start 2. Gerakan lari 3. Gerakan masuk finish 	<p>Lapangan Taruna Gorontalo</p>

5. Posttest

Setelah masing-masing sekolah yakni SDN 46, SDN 47, dan SDN 53 Kota Selatan mengikuti program pembelajaran atau latihan sebanyak 12 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap hari Rabu jam 07.15 dan hari Sabtu jam 16.00, kemudian

diberikan posttest kepada masing-masing sampel yakni pengisian angket untuk data sikap sosial siswa, sedangkan untuk tes penguasaan keterampilan teknik dasar lari pengambilan datanya dengan menggunakan kamera video.

Posttest diadakan dengan tujuan untuk mengukur rata-rata skor penguasaan keterampilan teknik dasar lari dan sikap sosial siswa, karena rata-rata skor tersebut dibandingkan dengan rata-rata skor pretest sebagai pengaruh dari pembelajaran yang diberikan (perlakuan) sebanyak 12 kali pertemuan.

6. Kehadiran Sampel

Kehadiran sampel menjadi faktor yang cukup berpengaruh terhadap hasil penelitian ini. Oleh karena itu, keadaan tersebut mendapat perhatian yang serius dari guru dan peneliti sendiri. Untuk mempertahankan kehadiran selama pelaksanaan pembelajaran, peneliti memberi rangsangan berupa penghargaan kepada mereka. Pada setiap akhir kegiatan guru dan peneliti selalu mengingatkan untuk kehadiran pada hari berikutnya.

F. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan variabel yang diteliti ada dua macam data yang dikumpulkan, yaitu: (1) data penguasaan keterampilan teknik dasar lari, dan (2) data sikap sosial siswa. Untuk mendapatkan data tersebut digunakan dua macam tes, yaitu tes penguasaan keterampilan teknik dasar lari menggunakan tes keterampilan lari yang terdiri dari gerakan start, gerakan lari, dan gerakan masuk garis finish. Sedangkan untuk data sikap sosial siswa digunakan angket.

G. Pengumpulan Data

Sebagaimana telah disebutkan di atas, bahwa untuk memperoleh data pretest dan posttest penguasaan keterampilan teknik dasar lari diperoleh dengan menggunakan kamera video Panasonic M 9500 oleh kameramen yang profesional, sedangkan data pretest dan posttest untuk sikap sosial siswa diperoleh dari hasil penyebaran angket. Selanjutnya, hasil pretest dan posttest penguasaan keterampilan teknik dasar lari dinilai oleh dua orang pakar atletik di FPOK UPI Bandung melalui gambar kamera video. Hasil penilaian dari kedua pakar tersebut menjadi data untuk dianalisis oleh peneliti.

H. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengamatan penguasaan keterampilan teknik dasar lari dan sikap sosial siswa yang dilaksanakan pada pretest maupun posttest masing-masing kelas sampel dari setiap sekolah, selanjutnya diolah dan dianalisis. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan dan analisis data tersebut sebagai berikut:

1. Pengujian normalitas data dengan pendekatan uji Lilliefors.
2. Pengujian perkembangan pretest dan posttest dengan pendekatan dependen t test dengan rumus (Wijaya; 2000:21) sebagai berikut:

$$\bar{d} = \frac{\sum d}{n} \quad d = X - Y \quad t = \frac{\bar{d}}{S_d / \sqrt{n}}$$

\bar{d} = Rata-rata selisih pretest dan posttest

S_d = Simpangan baku

n = Banyaknya responden

3. Analisis perbedaan hasil antara model pembelajaran menggunakan uji perbedaan dua rata-rata, dengan rumus (Sudjana; 1992: 239) sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad s^2 = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 1}$$

X_1 = Rata-rata hitung variabel model pembelajaran kooperatif.

$X_2 = Y_2$ = Rata-rata hitung variabel model pembelajaran ekspositori.

n_1 = Sampel pertama.

n_2 = Sampel kedua

S = Varians gabungan dari variabel X_1 dan variabel Y_1

S_1^2 = Varians dari variabel X_1

S_2^2 = Varians dari variabel Y_1

