

BAB III

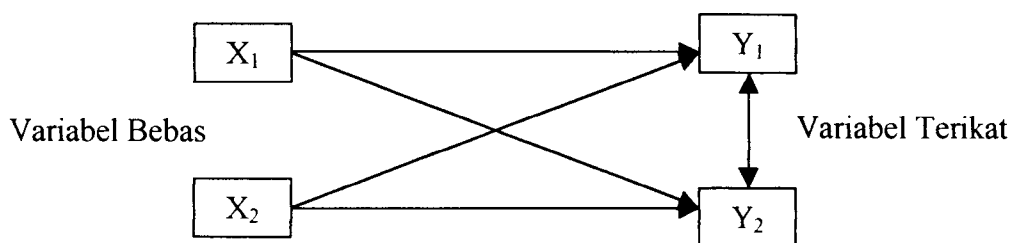
METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah ingin mengungkapkan efektivitas pelatihan pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang atlet pemula.

Berdasarkan tujuan utama tersebut, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi dan tes, sedangkan instrumen yang digunakan adalah pengamatan perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang dan tes prestasi lari 50 meter gawang.

Selanjutnya, dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung, serta dua variabel terikat yaitu perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang. Hubungan antara keempat variabel tersebut digambarkan dalam Gambar 3.1 berikut ini.



Keterangan:

- X₁ = Pendekatan pelatihan dengan teknik lari gawang ABC
- X₂ = Pendekatan pelatihan dengan permainan atletik
- Y₁ = Perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang
- Y₂ = Perkembangan keterampilan prestasi lari 50 meter gawang

Gambar 3.1
Hubungan Sebab Akibat Antara Pendekatan Pelatihan
Dengan Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan
Prestasi Lari 50 Meter Gawang

Dalam penelitian eksperimen ini, desain penelitian yang digunakan adalah “Pretest – Posttest Design” (Desain Tes Awal – Tes Akhir) dan digambarkan dalam skema berikut ini.

Subject	Pre test	Treatment	Post test
Pendekatan A	T ₁	X ₁	T ₂
Pendekatan B	T ₃	X ₂	T ₄

Keterangan:

T₁, T = Tes Awal

T₂, T₄ = Tes Akhir

Pendekatan A = Pendekatan langsung dengan perlakuan teknik gawang ABC (X₁)

Pendekatan B = Pendekatan tidak langsung dengan perlakuan permainan atletik (X₂)

Gambar 3.2
Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Yang menjadi populasi teoretis dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas I SLTP Wiyatama Bandar Lampung yang seluruhnya berjumlah 80 orang.

Selanjutnya sampel penelitian ditetapkan berdasarkan sampel purposive, yaitu siswa yang memilih cabang olahraga atletik dalam kegiatan ekstra kurikuler sekolah tersebut. Prosedur pelaksanaannya dipaparkan sebagai berikut.

1) Setelah data diperoleh, ternyata ada 48 orang siswa yang memilih berlatih atletik dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dari 48 orang siswa tersebut, selanjutnya ditetapkan 30 orang untuk menjadi orang coba dalam penelitian ini. Alasan peneliti menetapkan 30 orang berdasarkan analisis logis yaitu untuk memudahkan dalam pengawasan dan kelancaran dalam proses pelatihan nanti.

2) Ketigapuluh siswa tersebut ditetapkan berdasarkan urutan pada tes motor educability (IOWA BRACE TEST) yaitu tes untuk memperoleh skor yang

menunjukkan kemampuan seseorang terhadap gerakan-gerakan yang baru. Berkaitan dengan tes tersebut, Nurhasan (1986:2.19) mengatakan, “Tes ini akan memberikan gambaran mengenai kemampuan seseorang dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru dengan mudah.” Selain itu, untuk kelengkapan data awal diperhitungkan pula ukuran panjang tungkai dan berat badan sampel.

3) Sebelum menentukan kelompok dalam penelitian, terlebih dahulu diadakan tes awal keterampilan gerak dasar lari gawang, selanjutnya skor tes awal digabungkan dengan tiga skor gabungan sebelumnya (motor educability, panjang tungkai, dan berat badan) lalu dibagi menjadi dua kelompok yang berpasangan. Keempat skor tersebut diubah ke dalam skor T, kemudian digabungkan dan diurutkan dari skor tertinggi sampai ke skor terendah.

4) Gabungan skor tersebut lalu dipadankan secara zig-zag berdasarkan urutan, sehingga akan diperoleh dua kelompok yang relatif setara kemampuannya.

5) Kedua kelompok tersebut, selanjutnya diundi untuk menentukan kelompok pendekatan langsung dengan perlakuan teknik lari gawang (X_1) dan kelompok pendekatan tidak langsung dengan perlakuan permainan (X_2).

C. Variabel Penelitian

Penelitian ini secara operasional melibatkan dua variabel bebas, yaitu pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung serta dua variabel terikat, yaitu perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang.



1. Variabel Bebas

1.1 Pendekatan Langsung

Melalui pendekatan ini, anak akan diberi suatu rangkaian tugas gerak berupa elemen-elemen teknik dasar gawang, yaitu gerakan tungkai ayun, tungkai lipat, dan kombinasi tungkai ayun dan lipat. Elemen-elemen gerakan teknik dasar tersebut dilakukan dengan cara berjalan, *hopping*, dan berlari. Cara-cara tersebut semuanya dilakukan pada bagian samping dan tengah gawang. Dalam olahraga atletik tugas gerak tersebut dikenal dengan istilah Teknik gawang ABC. Jumlah gawang yang digunakan untuk setiap pelatihan adalah empat - lima buah gawang dan pengulangan untuk setiap tugas gerak sebanyak lima kali. Untuk setiap pertemuan ada tiga elemen teknik yang akan dilatih. Jumlah pertemuan tiga kali per minggu selama tiga bulan, sehingga seluruh pelatihan berlangsung sebanyak 36 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir.

1.2 Pendekatan Tidak langsung

Melalui pendekatan ini anak akan diberi suatu rangkaian tugas gerak yang menyerupai gerakan lari gawang dengan melewati rintangan yang terbuat dari kotak-kotak kardus yang disusun sedemikian rupa sehingga membentuk suatu rintangan yang akan dilewati oleh anak. Tugas gerak tersebut menurut pendapat Katzenbogner dan Medler yang diterjemahkan oleh PB. PASI (1996:4) diistilahkan *Permainan Atletik*. Jumlah rintangan direncanakan antara lima sampai dengan delapan rintangan. Pengulangan untuk setiap tugas gerak sebanyak lima kali dan setiap pertemuan ada tiga bentuk variasi latihan. Pelatihan dilaksanakan tiga kali per minggu selama tiga

bulan, sehingga secara keseluruhan berlangsung sebanyak 36 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini ialah: Pertama, Perkembangan keterampilan lari gawang yang diukur melalui tes pengamatan gerakan berdasarkan tahap-tahap koordinasi gerak dasar lari gawang yang meliputi: 1) tahap percepatan; 2) tahap menolak; 3) tahap sikap badan di atas gawang; 4) tahap mendarat dan 5) tahap lari di antara gawang. Kedua, Prestasi lari 50 meter gawang yang diukur waktu tempuhnya.

D. Pengendalian Variabel

Dalam penelitian ini terdapat beberapa variabel selain variabel bebas dan terikat yang perlu dikendalikan pengaruhnya agar tidak membiaskan hasil penelitian. Untuk menetapkan dan mengendalikan variabel tersebut dalam penelitian non laboratorium ternyata cukup sulit, karena karakteristik subjek yang bervariasi. Beberapa variabel yang perlu dikendalikan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

Aspek-aspek fisik. Yang dimaksud dengan aspek fisik di sini adalah kemampuan awal, motor educability, panjang tungkai, dan berat badan. Keempat aspek ini bisa jadi berpengaruh terhadap variabel terikat selama penelitian dilaksanakan. Agar aspek-aspek tersebut tidak membiaskan hasil penelitian, maka dilakukan penjadwalan berdasarkan skor gabungan keempat aspek fisik tersebut, sehingga pada akhirnya diperoleh dua kelompok subyek yang relatif setara atau hampir sama taraf keterampilan awalnya.

Usia subyek. Untuk menghindari efek usia terhadap hasil penelitian, maka semua subyek dalam penelitian ini ialah siswa SLTP Wiyatama yang berusia antara 13 -15 tahun. Dengan demikian, usia subyek yang dilibatkan dalam penelitian ini relatif homogen.

Minat subyek. Meskipun tidak secara jelas terungkap tarafnya, namun dapat diasumsikan minat subyek untuk berlatih lari gawang relatif sama, karena mereka berasal dari kelompok siswa yang secara sadar telah memilih cabang olahraga atletik dalam kegiatan ekstra kurikuler di SLTP Wiyatama Bandar Lampung.

Kehadiran dalam latihan. Kehadiran subyek dalam latihan dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk mempertahankan kehadiran subyek selama latihan dilakukan cara-cara sebagai berikut:

- a. Sebelum pelatihan dimulai, subyek diminta kesediaannya untuk tetap hadir selama latihan berlangsung (3 bulan) dan kepada mereka yang ragu-ragu atas kehadirannya dipersilakan untuk tidak ikut latihan sejak awal eksperimen.
- b. Kepada subyek dijelaskan kepentingan penelitian bagi penulis sendiri dan bagi peningkatan prestasi subyek dan sekolahnya, sehingga kehadirannya dapat menunjang kepentingan tersebut.
- c. Setiap kali latihan berakhir, subyek diingatkan tentang kehadiran mereka pada hari latihan berikutnya.
- d. Setiap minggu, subyek diberi uang transport untuk membantu mereka tetap hadir dalam latihan.

Kegiatan sejenis di luar penelitian. Kepada subyek diingatkan, bahwa selama tiga bulan (36 kali pertemuan) dalam penelitian ini, mereka tidak dibolehkan melakukan tugas gerak lari gawang di luar waktu latihan yang telah ditentukan.

Gangguan cuaca. Bila terjadi gangguan cuaca (hujan) pelatihan tetap berlangsung dengan melakukan perubahan pada program latihan disesuaikan dengan kondisi setempat.

Pembina/petugas pelaksana pelatihan. Untuk menghindarkan bias hasil latihan, kedua kelompok subyek dilatih oleh peneliti sendiri dan dibantu oleh dua orang asisten yang cukup berkualitas yaitu pelatih dari Pengda PASI Lampung. Mereka bertugas untuk ikut mengamati dan memberikan koreksi selama proses pelatihan berlangsung. Di samping itu, mereka pun membantu pelaksanaan tes awal, akhir, dan retensi. Sedangkan untuk pemberian instruksi secara umum termasuk koreksi/umpan balik secara klasikal dilakukan oleh peneliti sendiri.

Kesungguhan berlatih. Selama pelatihan berlangsung, pemberian motivasi senantiasa diberikan kepada subyek, agar mereka berlatih secara sungguh-sungguh. Misalnya, mereka diyakinkan bahwa kedua pendekatan yang diterapkan pada dasarnya sama efektifnya untuk meningkatkan keterampilan mereka, dan kepada mereka dianjurkan agar berlomba-lomba memperagakan keterampilan sebaik-baiknya, baik pada saat latihan maupun pada saat tes akhir nantinya.

E. Instrumen Penelitian

Sesuai dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini, maka instrumen pengumpulan data tentang seberapa jauh perkembangan variabel terikat (keterampilan dan prestasi lari gawang) akibat perlakuan variabel bebas (pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung) digunakan tes pengamatan keterampilan gerak dasar lari gawang dan tes prestasi lari 50 meter gawang.

Bentuk tesnya adalah lari 50 meter gawang dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tinggi gawang = 0,76 meter.
2. Jumlah gawang = 5 buah gawang.
3. Jarak antara gawang = 7 meter
4. Jarak start ke gawang pertama = 12 meter
5. Jarak gawang ke lima ke finish = 10 meter

Alasan penulis menentukan bentuk tes tersebut dihubungkan dengan kondisi atlet pemula yang belum mampu menampilkan keterampilannya dengan baik, karena masih terbatasnya kemampuan fisik dan konsentrasinya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Harsono (1998) dalam suatu diskusi, bahwa untuk mengetes suatu keterampilan kepada atlet pemula sebaiknya dibuat suatu modifikasi terhadap peraturan, yaitu jarak antar gawang dan tinggi gawang yang disesuaikan dengan kondisi atlet yang dilatih agar atlet tersebut dapat menampilkan prestasi dengan sebaik-baiknya.

Untuk menghindari faktor subjektivitas atau untuk lebih meningkatkan faktor objektivitas dalam penilaian, maka pengamatan dilakukan oleh tiga orang pengamat. Bersamaan dengan tes pengamatan pula diambil waktu tempuh prestasi lari gawang. Tes prestasi tersebut dimaksudkan untuk melihat kemampuan biomotor anak yang sudah dimiliki sebelumnya sekaligus untuk mengembangkan sifat-sifat kompetitif pada diri anak. Hasil tes prestasi tersebut nantinya akan dikorelasikan dengan tes keterampilan, sehingga akan terlihat apakah antara keterampilan dan prestasi ada hubungan yang signifikan atau tidak.

Tes Keterampilan Lari Gawang. Penilaian keterampilan lari gawang adalah penilaian yang berdasarkan pengamatan kualitas serangkaian gerakan terhadap tahap-tahap koordinasi keterampilan lari gawang yang meliputi,

Percepatan, yang di dalamnya meliputi aspek-aspek: jumlah langkah, posisi badan saat ke luar dari blok start sampai empat langkah pertama, posisi badan pada empat langkah kedua, dan tumpuan;

Menolak, yang di dalamnya meliputi aspek-aspek: posisi badan saat di depan gawang, posisi tungkai ayun, posisi tungkai lipat, posisi kedua lengan, dan posisi kepala/pandangan.

Sikap di atas gawang, yang di dalamnya meliputi aspek-aspek: posisi badan, posisi tungkai lipat, posisi tungkai ayun, posisi kedua lengan; dan posisi kepala/pandangan.

Mendarat, yang di dalamnya meliputi aspek-aspek: gerakan tungkai posisi tungkai ayun saat mendarat, posisi tungkai lipat saat mendarat, posisi badan saat mendarat, dan posisi kedua lengan saat mendarat; dan posisi kepala/pandangan.

Lari di antara gawang, yang di dalamnya meliputi aspek-aspek: posisi badan, irama/jumlah langkah, sikap dan ayunan lengan, sikap lari, dan jumlah langkah.

Pengamatan keterampilan gerak dasar ini didasarkan pada aspek-aspek yang dianggap penting dalam lari gawang sesuai dengan kemampuan dan kesalahan-kesalahan umum yang sering dilakukan oleh atlet pemula dalam lari gawang dan sebagai bahan rujukan untuk menilai aspek-aspek tes pengamatan keterampilan lari gawang adalah Mc Farlane (1988:53—56), Jarver (1983: 38—39), Hucklekemkes dalam *New Studies in Athletics* (June 1990: 34—38), Tidow dalam *New Studies in Athletics* (June 1991: 51-65). Format analisis keterampilan lari gawang dapat dilihat pada lampiran 6 halaman 143 - 144.

Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang. Penilaian tes prestasi lari 50 meter gawang dilakukan bersamaan dengan tes pengamatan, namun catatan waktunya

diambil oleh petugas waktu. Petugas menghidupkan stop watch saat kaki belakang pelari lepas kontak dari tanah dan stop watch dimatikan saat torso pelari mencapai garis finish.

F. Uji Coba Instrumen Penelitian

Mengingat alat pengumpul data, yaitu tes keterampilan perkembangan lari gawang yang akan digunakan dalam penelitian ini belum baku, maka alat ukur tersebut harus diuji cobakan dulu sebelum digunakan sebagai alat pengumpul data yang resmi, agar data yang terkumpul dapat dipertanggungjawabkan.

Uji coba instrumen ini bertujuan untuk melihat validitas, reliabilitas, dan objektivitas alat ukur yang akan digunakan. Sampel untuk keperluan uji coba alat ukur yang digunakan adalah atlet-atlet pemula Pengcab PASI Bandar Lampung yang telah aktif berlatih sekitar tiga tahun, berjumlah 11 orang. Adapun langkah-langkah uji coba instrumen yang ditempuh ialah sebagai berikut:

Validitas. Jenis validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi. Untuk itu penentuan validitas ini ditentukan berdasarkan analisis logis, keberadaan relevansi antara tujuan, proses/materi, dan alat ukur. Seperti yang dikatakan Nurhasan (1986:1.18), bahwa “Jika hasil analisis isi bahan tes ini sesuai dengan tujuan yang ditetapkan atau mengukur aspek-aspek yang hendak diukur, maka tes ini dikatakan sah”.

Reliabilitas. Teknik reliabilitas yang digunakan untuk pengujian alat ukur ini adalah teknik tes – retest. Mengenai teknik tes – retest ini Nurhasan (1986:1.18) mengatakan “Untuk pelaksanaan pengukuran ini harus diperhatikan bahwa proses pengukuran pertama hendaknya tidak mewarnai hasil pengukuran kedua, kondisi

pelaksanaan pengukuran yang kedua (ulangannya) harus benar-benar dalam keadaan yang tetap sama". Berdasarkan pendapat tersebut, selanjutnya uji reliabilitas alat ukur penelitian ini dilakukan dua kali, yaitu tanggal 24 Agustus 1998 dan 25 Agustus 1998. Penulis menyadari bahwa jarak waktu pelaksanaan uji coba ini terlalu dekat dan dikhawatirkan ikut mewarnai tingkat objektivitas pengamat. Namun, sebelum pelaksanaan uji coba instrumen kepada tim pengamat telah ditekan-kan agar memberikan penilaian yang seobjektif mungkin sesuai dengan kriteria penilaian yang ada. Selanjutnya keterampilan lari gawang atlet diamati dan dinilai oleh tiga orang pengamat dengan cara memberikan tanda (+) bila aspek-aspek teknik itu dinilai sudah sesuai dengan kriteria penilaian dan (-) bila dinilai belum sesuai. Data hasil tes pertama dikorelasikan dengan data hasil tes kedua dengan teknik korelasi product moment. Hasil perhitungan uji reliabilitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 145, sedangkan rangkuman hasilnya adalah sebagai berikut: $N = 11$; $r = 0,76$; $t \text{ hitung} = 3,54$; dan $t \text{ tabel}$ pada tingkat kepercayaan 0,05 dan peluang (dk: $n - 2$) = 2,26. Kriteria pengujian adalah terima H_0 jika $-t \text{ tabel} < t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$.

Berdasarkan koefisien korelasi yang diperoleh dan kriteria pengujiannya, maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai reliabilitas yang signifikan dan layak untuk digunakan.

Objektivitas. Pengujian objektivitas alat ukur dalam penelitian ini dilakukan oleh tiga orang pengamat yang masing-masing adalah pelatih atletik di Pengda PASI Lampung. Ketiganya mengamati objek yang sama, yaitu penguasaan keterampilan lari gawang. Selanjutnya objektivitas tes dicari dengan teknik correlation with

correlation dan dihitung dengan menggunakan rumus korelasi product moment dan rangkuman hasilnya terdapat pada Tabel 3.1 berikut ini.

TABEL 3.1
HASIL PERHITUNGAN UJI OBJEKTIVITAS

Korelasi	r	$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}$	t tabel	Hasil
Juri 1 – 2	0,72	3,11	2,26	Signifikan
Juri 1 – 3	0,76	3,54	2,26	Signifikan
Juri 2 – 3	0,78	3,74	2,26	Signifikan

Berdasarkan koefisien korelasi yang diperoleh serta kriteria pengujiannya, maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai objektivitas yang signifikan dan layak untuk digunakan. Kejelasan mengenai data hasil uji coba alat ukur dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 146.

G. Tugas Latihan

Tugas latihan bagi kedua kelompok berbeda. Kelompok pendekatan langsung diberi latihan keterampilan lari gawang dengan menggunakan program teknik lari gawang ABC, sedangkan kelompok pendekatan tidak langsung diberi latihan keterampilan lari gawang dengan menggunakan program permainan atletik.

Program latihan gawang ABC dilakukan dengan tiga macam tugas gerak, yaitu berjalan, hopping, dan berlari disertai tiga bentuk keterampilan, yaitu gerakan tungkai ayun, gerakan tungkai lipat, dan gerakan kombinasi tungkai ayun dan lipat. Ketiga bentuk keterampilan tersebut dilakukan dengan menggunakan tungkai kiri dan

kanan. Gawang yang digunakan adalah gawang sebenarnya dengan ketinggian untuk pemula: 0,762 meter, tetapi dalam proses pelatihan ketinggian gawang hanya 85 % - 90 % saja dan jumlah yang digunakan sebanyak tiga – lima buah gawang. Pada setiap pertemuan direncanakan ada tiga unit latihan dan untuk setiap tugas gerak dilakukan lima kali pengulangan.

Program permainan atletik dibagi dalam empat program latihan, yaitu:

1. Program I, berisi latihan permainan melewati rintangan yang terbuat dari kardus dengan ketinggian yang bervariasi 30 – 60 cm. Jumlah kardus yang digunakan sebanyak delapan – sepuluh kardus.
2. Program II, berisi latihan lari gawang ABC dengan menggunakan kardus sebagai rintangan. Tinggi kardus 50 – 65 cm dan jumlah kardus yang digunakan sebanyak tiga – lima kardus.
3. Program III, berisi latihan lari gawang ABC dengan menggunakan rintangan kombinasi antara kardus dan gawang sebenarnya. Tinggi rintangan 60 – 65 cm dan jumlahnya tiga – lima buah rintangan.
4. Program IV, berisi latihan lari gawang ABC dengan menggunakan gawang sebenarnya. Tinggi gawang 65 – 70 cm dan jumlahnya tiga – lima buah gawang.

Program latihan ini bukan program latihan yang terputus-putus, tetapi merupakan rangkaian latihan yang berkesinambungan. Dengan demikian, pada satu pertemuan bisa terdiri latihan program I + II + III. Pada setiap pertemuan direncanakan ada tiga unit latihan dan untuk setiap tugas gerak dilakukan lima kali pengulangan.

H. Prosedur Pelaksanaan Pelatihan

1. Pelaksanaan pelatihan berlangsung sebanyak 12 kali pertemuan per bulan selama tiga bulan, sehingga jumlah total pertemuan sebanyak 36 kali pertemuan termasuk untuk tes awal dan tes akhir. Pelatihan dilaksanakan tiga kali seminggu untuk setiap kelompok seperti yang tercantum pada Tabel 3.2 berikut ini.

TABEL 3.2

PROGRAM PERLAKUAN PENELITIAN

Kelompok	Bentuk Perlakuan	Hari/Jam	Jumlah Pertemuan	Tempat
Pendekatan Langsung	Teknik lari gawang ABC	Selasa – Kamis – Sabtu/15.00 – 16.30	12 x /bulan 36 x	PGSD UPP Tanjungkarang
Pendekatan Tidak Langsung	Permainan Atletik	Senin – Rabu – Jumat/15.00 – 16.30	12 x /bulan 36 x	PGSD UPP Tanjungkarang

2. Waktu pelatihan selama 90 menit, dibagi dalam tiga tahap, yaitu: pemanasan (20'); latihan inti (60'); dan pendinginan (10').

3. Pemanasan diisi dengan kegiatan: jogging 2 – 3 keliling; peregangan dinamis, statis; dan koordinasi.

4. Setiap pertemuan diisi dengan tiga unit latihan dan setiap tugas gerak dilakukan 5 kali pengulangan.

5. Pendinginan diisi dengan kegiatan umpan balik dan peregangan kembali. Pelaksanaan latihan diawasi dan diamati secara langsung oleh pelatih dan dua orang asisten. Bila ada kesalahan dilakukan secara individu atau klasikal tergantung dari bentuk kesalahannya.

6. Setelah kedua kelompok berlatih selama tiga bulan, selanjutnya dilaksana-

kan tes akhir dengan bentuk tes yang sama seperti pada awal penelitian, dinilai oleh tim juri yang sama.

7. Dua minggu setelah pelatihan berakhir, dilaksanakan tes retensi dengan bentuk tes yang sama pula. Tujuannya adalah untuk mengungkapkan taraf penguasaan yang melekat, sehingga dapat ditafsirkan efektif tidaknya pelatihan pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang.

I. Teknik Pengumpulan Data

Pelatihan dalam penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Petugas pelaksana yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Satu orang sebagai pelaksana pelatihan (peneliti). Tiga orang tenaga pelaksana untuk tes pengamatan perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang. Dua orang tenaga petugas waktu (timers) untuk mengambil waktu prestasi lari 50 m gawang. Dua orang tenaga pembantu di lapangan.

Tes pengamatan keterampilan lari gawang dilakukan oleh tiga orang pelatih dari Pengda PASI Lampung. Selain aktif melatih, ketiganya merupakan lulusan pelatihan pelatih atletik level I IAAF yang telah diselenggarakan oleh PB PASI pada tahun 1996. Pengamat hanya memberikan tanda (+) pada kolom keterangan untuk aspek-aspek teknik yang sudah sesuai dengan kriteria penilaian dan (-) untuk aspek-aspek teknik yang belum sesuai dengan kriteria penilaian pada formulir analisis keterampilan gerak dasar lari gawang atlet pemula yang sudah disediakan. Tes prestasi lari 50 meter gawang dilakukan oleh dua orang petugas yang sudah berpengalaman dalam perlombaan-perlombaan atletik di daerah Lampung.

J. Analisis Data

Pengaruh pelatihan pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung dianalisis berdasarkan makna perbedaan skor rata-rata dari skor perolehan. Skor perolehan itu ditentukan dengan cara menghitung selisih skor tes awal dan skor tes akhir. Ada kemungkinan skor tes akhir lebih kecil, sama dengan, atau lebih besar daripada skor tes awal.

Untuk memperoleh jawaban tentang diterima atau ditolaknya hipotesis yang diajukan dan seberapa nyata makna perbedaan skor rata-rata perolehan, maka data-data akan diolah dan dianalisis melalui perhitungan statistik dari Sudjana (1992).

Adapun langkah-langkah yang ditempuh untuk menganalisis data ialah sebagai berikut:

- a. Menguji normalitas
- b. Menguji homogenitas
- c. Pengujian hipotesis
- d. Menghitung koefisien korelasi

K. Prosedur Pelaksanaan Tes

a. Bahan dan Perlengkapan Tes

1. Lintasan lari, lebar 1,22 m – 1,25 m, panjang 100 m.
2. 10 buah gawang.
3. Pita lintasan atau kapur bubuk.
4. Stopwatch dua buah
5. Formulir daftar atlet dan alat-alat tulis.
6. Bendera kecil lima buah.

b. Petugas Pelaksana

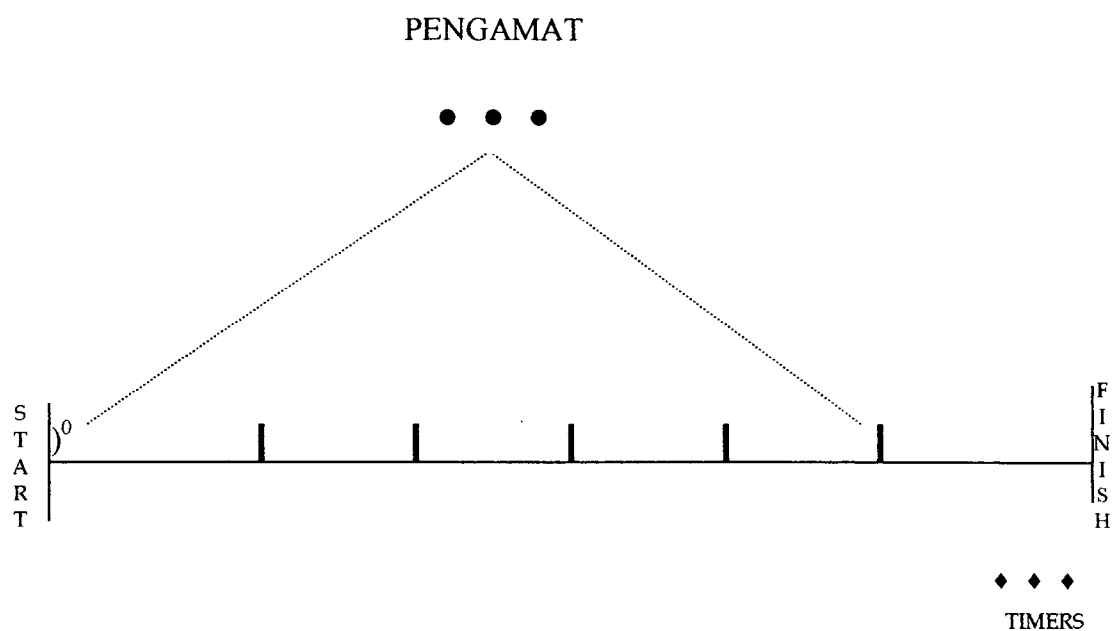
1. Tiga orang penilai untuk tes pengamatan.
2. Dua orang pencatat waktu untuk tes kemampuan lari 50 m gawang.
3. Seorang pencatat hasil.
4. Tiga orang petugas peralatan

c. Pelaksanaan Tes

1. Subjek berada di belakang garis start, posisi start jongkok dalam keadaan siap.
2. Stopwatch mulai dihidupkan oleh petugas pada saat kaki belakang subyek meninggalkan/lepas dari tanah, dan dimatikan saat togok subjek berada di atas garis finish.
3. Petugas pengamatan pun mulai mengamati keterampilan gerak dasar lari gawang mulai dari garis start sampai gawang kelima.
4. Setiap subjek hanya memperoleh satu kali kesempatan.

d. Administrasi tes

1. Sebelum tes dilaksanakan, masing-masing subjek diberi nomor dada dan dicatat oleh petugas dalam formulir tes.
2. Petugas memberikan penjelasan mengenai pelaksanaan tes.
3. Subjek melaksanakan tes setelah nomornya disebut oleh petugas.



Keterangan:

0 = Orang coba

| = Gawang

Jarak Start ke Finish = 50 Meter

Jarak antar gawang = 7 Meter

Jarak start ke gawang I = 12 Meter

Jarak gawang V ke finish = 10 Meter

Gambar 3.3
Skema Pelaksanaan Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang
dan Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang

