

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini berisi penjelasan tentang prosedur penelitian yaitu uraian tentang langkah-langkah yang ditempuh untuk memecahkan masalah, mencakup metode penelitian, populasi, dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data.

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kausal komparatif dengan tujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat yang terjadi berdasarkan data yang ada kemudian mencari faktor-faktor penyebabnya. Sehubungan dengan itu Isaac dan Michael (1981:50) mengemukakan bahwa metode kausal komparatif bertujuan sebagai berikut.

To investigate possible cause-and-effect relationships by observing some existing consequence and searching back through the data for plausible causal factors. This is in contrast to the experimental method which collects its data under controlled conditions in the present.

Ini berarti bahwa metode kausal komparatif bertujuan untuk meneliti hubungan sebab-akibat yang mungkin terjadi dengan berdasarkan pengamatan terhadap akibat-akibat yang ada, berdasarkan data yang ada, kemudian dilakukan penelusuran atau penelaahan terhadap faktor-faktor penyebab yang sangat mungkin menjadi penyebab utamanya. Hal inilah yang membedakan metode eksperimen dan metode kausal komparatif dengan cara pengumpulan data yang memerlukan kondisi-kondisi kontrol, dan hal ini dilakukan pada saat penelitian berlangsung.

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini mencakup tiga variabel yaitu variabel pertumbuhan fisik, variabel kebugaran jasmani dan variabel keterampilan gerak dasar sebagai variabel konsekwen sementara lokasi SD di kota dan SD di desa pesisir pantai sebagai variabel anteseden.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *ex-post facto*, karena data dikumpulkan sesudah perlakuan berlangsung dan peneliti tidak mencampuri proses pendidikan jasmani yang berlangsung di SD yang bersangkutan. Untuk menemukan variabel sebagaimana dikemukakan maka hal-hal yang akan ditelusuri adalah:

- a. Bagaimana pertumbuhan fisik anak-anak SD di desa pesisir pantai dan anak-anak SD kota di kabupaten Kendari ?
- b. Bagaimana kebugaran jasmani anak-anak SD di desa pesisir pantai dan anak-anak SD kota di kabupaten Kendari ?
- c. Bagaimana keterampilan gerak dasar anak-anak SD di desa pesisir pantai dan anak-anak SD kota di kabupaten Kendari ?

Untuk keperluan itu dapat digambarkan dalam desain sebagai berikut:

SD PESISIR PANTAI	V_S	SD KOTA
1. Pertumbuhan Fisik (X_{1p})	V_S	1. Pertumbuhan Fisik (X_{1k})
2. Kebugaran Jasmani (X_{2p})	V_S	2. Kebugaran Jasmani (X_{2k})
3. Keterampilan Gerak Dasar (X_{3p})	V_S	3. Keterampilan Gerak Dasar (X_{3k})

Gambar 3.1

Perbandingan Pertumbuhan Fisik, Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Gerak Dasar Anak SD Pesisir Pantai dan SD Kota

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 1919 orang dengan rincian sebagai berikut.

- a) Anak-anak SD di kotamadya Kendari mulai dari kelas satu sampai dengan kelas enam putra dan putri berjumlah 1714 orang.
- b) Anak-anak SD di desa pesisir pantai kabupaten Kendari mulai dari kelas satu sampai dengan kelas enam putra dan putri berjumlah 205 orang.

Anak-anak SD di kotamadya Kendari masing-masing berasal dari:

- SD Inpres Universitas Haluoleo (UNHALU) Kendari sebanyak 246 orang.
- SD Kuncup Pertiwi Kendari sebanyak 650 orang, dan
- SD Negeri 1 Kendari sebanyak 818 orang.

Sedangkan anak-anak SD dari desa pesisir pantai berasal dari:

- SD Kecil Negeri Bungin 98 orang.
- SD Negeri Saponda 107 orang.

2. Sampel Penelitian

Penarikan sampel untuk anak-anak SD di kotamadya Kendari

menggunakan teknik sampel acak sederhana yaitu semua sampel diambil dengan

cara lotre. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (1990:126) yang mengatakan bahwa “sampling acak sederhana (simple random sampling) diterapkan apabila peneliti mengambil sampel dengan melakukan lotre terhadap semua populasi”. Melalui teknik itu peneliti hanya mengambil sampel sejumlah 12 %. Sehubungan dengan itu Sudjana dan Ibrahim (1989:96) menjelaskan bahwa:

“Bila populasi sekitar 1000 kasus menarik sampel 10-20 % telah cukup memadai”. Karena itu untuk sampel anak-anak SD di kotamadya Kendari diambil sebanyak 12 % dari jumlah populasi.

Dengan demikian, maka penarikan sampel dari masing-masing SD di dalam kotamadya Kendari dapat dilihat pada Tabel 3.1, 3.2 dan 3.3 berikut ini.

TABEL 3.1

SEBARAN SAMPEL SD UNHALU MENURUT KELAS DAN JENIS KELAMIN

Kelas	Total Murid	Pembagian sesuai jenis kelamin dan persentase				Jumlah Sampel
		Laki-laki	12 %	Perempuan	12%	
I	38	26	3	12	1	4
II	35	24	3	11	1	4
III	47	32	4	15	2	6
IV	34	17	2	17	2	4
V	42	21	2	21	3	5
VI	50	25	3	25	3	6
Jumlah	246	145	17	101	12	29

TABEL 3.2

SEBARAN SAMPEL SD KUNCUP PERTIWI MENURUT KELAS DAN JENIS KELAMIN

Kelas	Total Murid	Pembagian sesuai jenis kelamin dan persentase				Jumlah Sampel
		Laki-laki	12 %	Perempuan	12 %	
I	85	25	3	60	7	10
II	134	64	8	70	8	16
III	107	54	7	53	6	13
IV	99	50	6	49	6	12
V	110	50	6	60	7	13
VI	115	46	6	69	8	14
Jumlah	650	289	36	361	42	78

TABEL 3.3

SEBARAN SAMPEL SD NEGERI 1 KENDARI MENURUT KELAS DAN JENIS KELAMIN

Kelas	Total Murid	Pembagian sesuai jenis kelamin dan persentase				Jumlah Sampel
		Laki-laki	12 %	Perempuan	12 %	
I	146	69	8	77	9	17
II	134	64	8	70	8	16
III	146	70	8	76	9	17
IV	130	56	7	74	9	16
V	124	59	7	65	8	15
VI	138	72	9	66	8	17
Jumlah	818	390	47	428	51	98

Penentuan sampel sekolah untuk anak-anak SD di desa pesisir pantai dilakukan dengan teknik purposive. Hal ini dilakukan peneliti dengan maksud

bahwa karakteristik SD Kecil Negeri Bungin dapat mewakili ciri-ciri beberapa SD yang ada di pesisir pantai barat Kabupaten Kendari, sedangkan SD Negeri Saponda mewakili beberapa SD pesisir pantai yang ada di bagian utara Kabupaten Kendari.

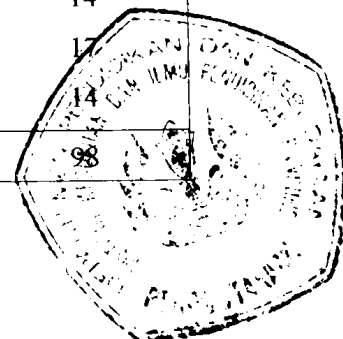
Teknik ini digunakan peneliti berdasarkan pertimbangan bahwa SD tersebut representatif bagi ciri-ciri SD di daerah pesisir pantai. Hal ini didukung oleh pendapat Arikunto (1990:128) yang mengatakan bahwa “Sampling bertujuan (purposive sampling), yaitu teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya”.

Jadi siswa kedua SD, yaitu SD kecil Negeri Bungin 48 putera, dan 50 orang puteri, serta SD Negeri Saponda adalah 54 putera, dan 53 puteri. Adapun sebaran sampel dari masing-masing SD pesisir pantai yang dimaksud dapat dilihat pada Tabel 3.4, dan Tabel 3.5 berikut ini.

TABEL 3.4

SEBARAN SAMPEL SD KECIL NEGERI BUNGIN MENURUT KELAS DAN JENIS KELAMIN

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Total Murid
I	8	10	18
II	6	10	16
III	10	9	19
IV	8	6	14
V	7	10	17
VI	9	5	14
Jumlah	48	50	



TABEL 3.5

SEBARAN SAMPEL SD NEGERI SAPONDA MENURUT KELAS DAN JENIS KELAMIN

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Total Murid
I	9	9	18
II	10	12	22
III	10	9	19
IV	7	9	16
V	10	7	17
VI	8	7	15
Jumlah	54	53	107

C. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan instrumen berupa alat ukur untuk pengukuran pertumbuhan fisik (Antropometrik), tes kebugaran jasmani, dan tes keterampilan gerak dasar.

1. Pengukuran Pertumbuhan Fisik

Pengukuran pertumbuhan fisik digunakan untuk mengetahui keadaan tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas, lingkaran lengan bawah, lingkaran pergelangan tangan, lingkaran dada, lingkaran perut, lingkaran pinggul, lingkaran pangkal paha, lingkaran lutut, dan lingkaran betis. Item tes dan pengukuran ini berpedoman pada buku Kirkendall *et al* (1987:185).

2. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Pengukuran kebugaran jasmani digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak-anak SD melalui kemampuan melakukan lima macam tes yang disusun oleh Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi DEPDIBUD

(1986) yaitu tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk SD. Rangkaian tesnya adalah (1) lari cepat 30 meter putera-puteri untuk kelas satu, dua, dan tiga, serta lari cepat 40 meter putera-puteri untuk kelas empat, lima, dan enam. (2) angkat tubuh (pull up) 30 detik, putera-puteri untuk kelas satu, dua, tiga, empat, lima, dan enam (3) tes baring duduk (sit up) 30 detik putera-puteri untuk kelas satu, dua, tiga, empat, lima, dan enam (4) loncat tegak (vertical jump) putera-puteri untuk kelas satu, dua, tiga, empat, lima, dan enam (5) lari jauh 600 meter putera-puteri untuk kelas satu, dua, tiga, empat, lima, dan enam.

3. Pengukuran Keterampilan Gerak Dasar

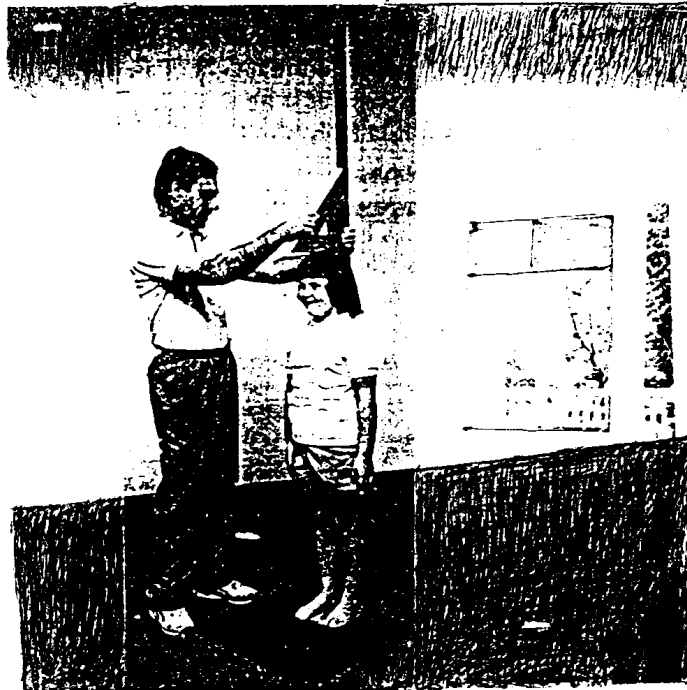
Pengukuran keterampilan gerak dasar digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar anak-anak SD di kota dan anak-anak SD di desa pesisir pantai kabupaten Kendari. Tes ini terdiri dari 3 bagian yaitu (a) gerak dasar berpindah tempat (locomotor), (b) gerak dasar di tempat (non locomotor), dan (c) gerak dasar manipulasi (manipulation).

Yang diambil sebagai item tes gerak dasar berpindah tempat (locomotor) adalah (1) lari ulang-alik (shuttle run), dan (2) loncat jauh tanpa awalan (standing long jump). Sedangkan yang diambil sebagai item tes gerak dasar di tempat (non locomotor) yaitu (1) gerakan melentukkan togok ke depan, dan (2) berdiri di satu kaki untuk mempertahankan keseimbangan badan (keseimbangan statis), serta gerak dasar manipulasi (manipulation) yaitu (1) memasukkan kelereng ke dalam keranjang, dan (2) menangkap/menerima bola tenis yang dilambungkan secara parabola.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan sebagai berikut.

1. Teknik Pengukuran Pertumbuhan Fisik (Antropometrik).
 - a. Tinggi badan dan berat badan.
 - 1). Alat yang digunakan adalah timbangan berat badan yang sudah lengkap dengan meteran pengukur tinggi badan.
 - 2). Cara pengukuran (lihat Gambar 3.2. halaman 91) di bawah ini.



Gambar 3.2

Contoh pengukuran tinggi dan berat badan

Pengukuran berat badan; subyek disuruh membuka alas kaki, penutup kepala, jam tangan, dan lain-lain yang mungkin bisa menambah tinggi dan berat

badan, dia berpakaian seminim mungkin, kemudian disuruh naik di timbangan. Posisi badan berdiri tegak, kedua kaki rapat dan lurus, kedua tumit rapat pada tiang meteran. Jarum timbangan berat badan sebelum dinaiki harus menunjuk angka nol (0). Setelah subyek naik, pencatat menulis angka yang ditunjuk oleh jarum timbangan. Angka dicatat sampai sepersepuluh kilogram (Kg), dan selanjutnya diteruskan dengan pengukuran tinggi badan.

Untuk pengukuran tinggi badan, subyek masih dalam posisi berdiri tegak lurus, dan standar pengukur tinggi badan ditempatkan di atas kepala subyek (lihat Gambar 3.2. halaman 91), kemudian pencatat menulis angka yang ditunjuk oleh standar yang ditempatkan di atas kepala subyek tadi. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

b. Lingkar lengan atas (biceps)

- 1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.
- 2). Cara pengukuran; posisi badan subyek (lihat Gambar 3.3. halaman 93).
Meteran di lingkarkan pada lengan atas. Kemudian catat angka meteran yang menunjukkan besar lingkaran lengan. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

c. Lingkar lengan bawah (forearm)

- 1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.
- 2). Cara pengukuran; posisi badan subyek (lihat Gambar 3.3. halaman 93).
Meteran di lingkarkan pada lengan bawah. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

d. Lingkar pergelangan tangan (wrist).

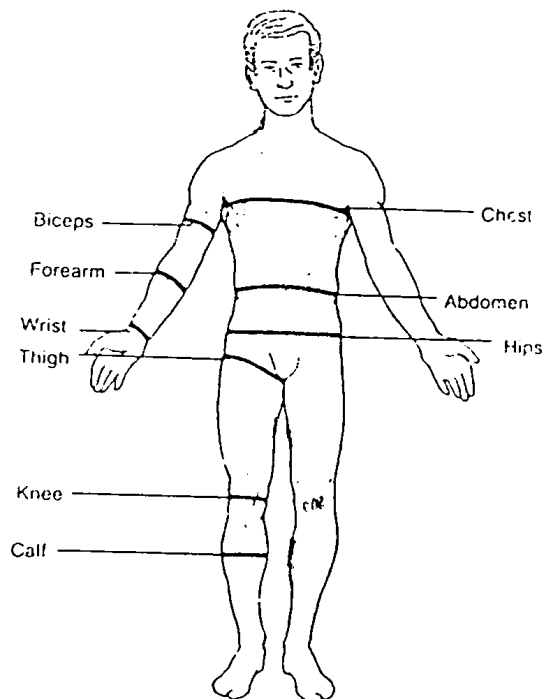
- 1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.

2). Cara pengukuran; posisi badan (lihat Gambar 3.3. halaman 93). Meteran dilingkarkan pada pergelangan tangan. Baca, berapa besar lingkaran pergelangan tangan. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

e. Lingkar dada (chest)

1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.

2). Cara pengukuran; posisi badan subyek lihat (Gambar 3.3.halaman 93) berikut.



Gambar 3.3

Contoh Pengukuran Pertumbuhan Fisik
Gambar diadaptasi dari Kirkendall *et al* (1987:185).

Meteran dilingkarkan pada dada. Baca pada meteran berapa besar lingkaran dada. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

f. Lingkar perut (abdomen)

- 1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.
- 2). Cara pengukuran; posisi badan (lihat Gambar 3.3. halaman 93). Meteran dilingkarkan pada perut. Bernapas biasa saja. Baca pada meteran, berapa besar lingkaran perut. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

g. Lingkar pinggul (hips)

- 1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.
- 2). Cara pengukuran; posisi badan (lihat Gambar 3.3 halaman 93). Meteran dilingkarkan pada pinggul. Baca pada meteran, berapa besar lingkaran pinggul. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

h. Lingkar pangkal paha (thigh)

- 1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.
- 2). Cara pengukuran; posisi badan (lihat Gambar 3.3. halaman 93). Meteran dilingkarkan pada pangkal paha. Baca pada meteran, berapa besar lingkaran pangkal paha. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

i. Lingkar lutut (knee)

- 1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.
- 2). Cara pengukuran; posisi badan (lihat Gambar 3.3. halaman 93). Meteran dilingkarkan pada lutut. Baca pada meteran, berapa besar lingkaran lutut. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

j. Lingkar betis (calf)

- 1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah meteran.
- 2). Posisi badan (lihat Gambar 3.3. halaman 93).

Meteran dilingkarkan pada betis. Baca pada meteran, berapa besar lingkaran betis. Angka dicatat sampai sepersepuluh sentimeter.

2. Teknik Pengukuran Kebugaran Jasmani

a. Lari cepat 30 meter untuk kelas satu, dua, tiga, dan lari cepat 40 meter untuk kelas empat, lima, dan enam putera-puteri.

1). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis start dan garis finis adalah 30 meter untuk kelas satu, dua, tiga, dan 40 meter untuk kelas empat, lima, enam. Bendera star, peluit, tiang pancang, stopwatch, nomor dada, alat tulis, dan formulir perorangan.

2). Petugas tes tiga orang, masing-masing seorang starter, seorang pengukur waktu, dan seorang lainnya sebagai pencatat hasil.

3). Pelaksanaan, peserta berdiri di belakang garis star. Pada aba-aba "suaap" peserta mengambil sikap star berdiri, bersiap untuk lari. Pada aba-aba "ya" peserta berlari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 30 meter untuk kelas satu, dua, dan tiga, serta jarak 40 meter bagi kelas empat, lima, dan enam (lihat Gambar 3.4. halaman 96).

(a). Lari diulangi jika; peserta mencuri star, pelari tidak melewati garis finis, peserta pada waktu berlari terganggu oleh peserta lain, peserta tidak berlari pada lintasannya, dan peserta terjatuh pada waktu berlari.

(b). Pengambilan waktu. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera star diangkat oleh starter sampai para peserta lari melewati garis finis.

(c) Pencatatan hasil. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh para peserta setelah menempuh jarak 30 meter bagi kelas satu, dua, dan tiga,

5). Gerakan dianggap gagal jika:

- (a). Waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal. Hal ini berlaku bagi pria maupun wanita.
- (b). Waktu mengangkat badan disertai ayunan kaki atau badan.
- (c). Waktu mengangkat badan, pinggul dan kaki tidak merupakan satu garis lurus.
- (d). Waktu mengangkat badan, salah satu kaki atau keduanya tidak lurus.

Pencatatan hasil

- (a). Yang dihitung adalah angkatan tubuh yang dilakukan dengan sempurna.
- (b). Yang dicatat adalah jumlah angkatan tubuh yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
- (c). Peserta yang tidak mampu melakukan/mengangkat tubuh dengan sempurna dinilai nol (0).

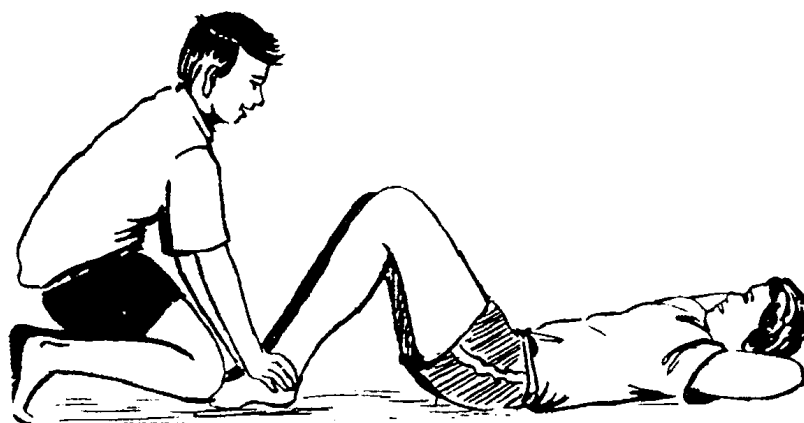


Gambar 3.6

Sikap badan yang benar pull up pada saat membengkokkan kedua siku sehingga dagu sejajar dengan palang

c. Tes baring duduk (sit up) 30 detik

- 1). Alat dan fasilitas; lantai/tikar yang rata dan bersih. Stopwatch, nomor dada, alat tulis, dan formulir perorangan.
- 2). Petugas tes tiga orang yaitu; pengambil waktu, penghitung gerakan, dan pencatat hasil.
- 3). Pelaksanaan; sikap permulaan, peserta tes berbaring terlentang di atas lantai/tikar, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dan jari-jari tangan saling terjalin satu sama lain serta kedua lengan menyentuh lantai (lihat Gambar 3.7. halaman 99). Seorang pembantu menahan kedua pergelangan kaki peserta agar kaki tidak terangkat.

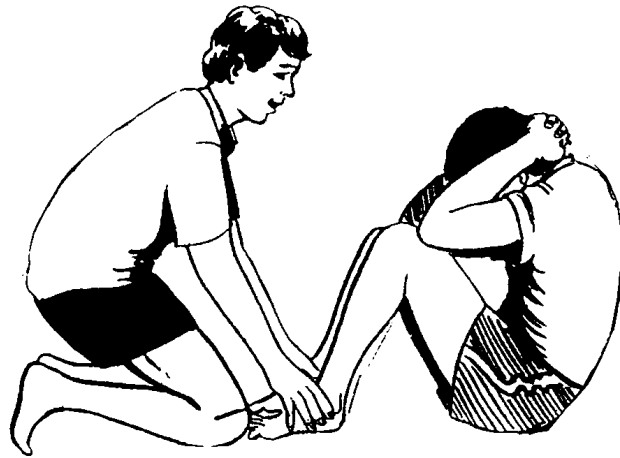


Gambar 3.7

Sikap awal gerakan baring duduk (sit up)
Seorang peserta membantu menahan kedua pergelangan kaki
(Adaptasi dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Depdikbud, 1986:14)

- 4). Gerakannya: Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula. Gerakan ini dihitung satu kali. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang

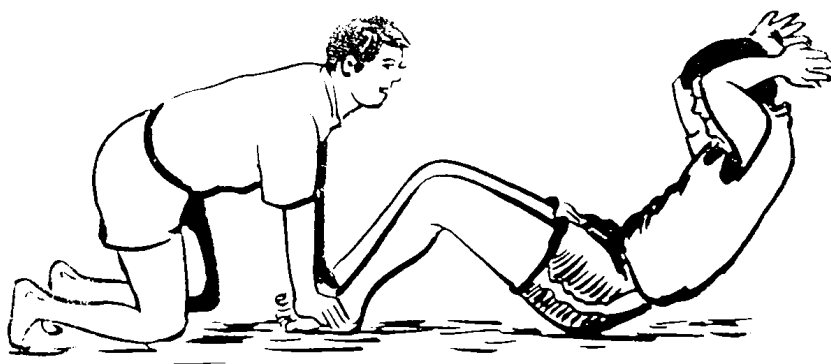
dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik (lihat Gambar 3.8 halaman 100).



Gambar 3.8

Peserta bergerak sambil duduk sampai kedua siku menyentuh kedua paha
(Adaptasi dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, 1986:16)

- 5). Gerakan dianggap gagal jika; kedua tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi (lihat Gambar 3.9 halaman 100), kedua siku tidak sampai menyentuh paha, ada waktu istirahat diantaranya.



Gambar 3.9

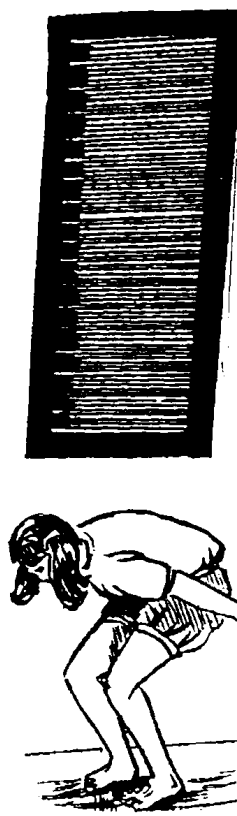
Gerakan salah karena kedua tangan tidak terjalin lagi di belakang kepala
(Adaptasi dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, 1986:17)

- 6). Pencatatan hasil; yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan gerakan dengan sempurna dinilai nol.
- c. Tes loncat tegak (vertical jump).
- 1). Alat dan fasilitas: Dinding yang rata, lantai yang rata dan cukup luas, papan berwarna gelap dengan ukuran 30 x 150 cm dan berskala satuan ukuran sentimeter dipasang pada dinding. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala 100 cm (lihat Gambar 3.10 a, 3.10 b, dan 3.10 c halaman 102). Serbuk kapur yang warnanya berbeda dengan warna papan, alat penghapus, nomor dada, alat tulis dan formulir perorangan.
 - 2). Petugas tes dua orang yaitu; pembaca hasil tes dan pencatat hasil tes.
 - 3). Pelaksanaan; Sikap permulaan, ujung jari kedua tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur. Papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta. Kemudian tangan yang dekat dengan papan skala diangkat lurus ke atas dan ujung jarinya dikenakan pada papan, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat Gambar 3.10 a halaman 102).
 - 4). Gerakannya; peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan di bawah ke belakang, kemudian meloncat setinggi-tingginya sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas pada papan (Gambar 3.10 b dan 3.10 c halaman 102).
Setiap peserta diberi kesempatan melakukan tiga kali berturut-turut.
 - 5). Pencatatan hasil; hasil yang dicatat adalah,
 - (1) tinggi raihan tanpa loncatan.
 - (2) tinggi raihan dari loncatan pertama.

- (3) tinggi raihan dari lompatan ke dua.
- (4) tinggi raihan dari lompatan ke tiga.
- (5) yang diambil adalah hasil lompatan tertinggi dari tiga kali melakukan dikurangi dengan tinggi raihan tanpa lompatan.
- d. Lari jauh 600 meter



Gambar 3.10 a
Sikap awal loncat tegak
(vertical jump)



Gambar 3.10 b
Saat anjang-ancang loncat
tegak (vertical jump)

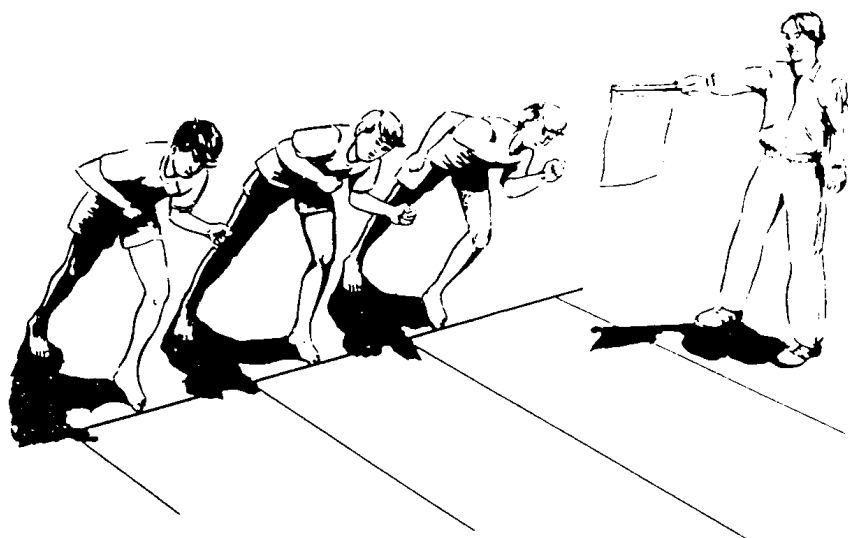


Gambar 3.10 c
Saat meloncat setinggi-
tingginya pada loncat tegak
(vertical jump)

(Adaptasi dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, 1986: 19-22)

- 1). Alat dan fasilitas; lapangan yang rata, garis start dan garis finis, bendera start, pluit, tiang pancang, stopwatch, nomor dada, alat tulis dan formulir perorangan.

- 2). Petugas empat orang yaitu: starter, timer, pencatat hasil, dan pembantu umum. 3). Pelaksanaan; sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis star (lihat Gambar 3.11 halaman 103).



Gambar 3.11

Sikap star lari 600 meter

(Adaptasi dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, 1986:24)

- 4). Gerakannya; pada aba-aba “sikap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” para peserta lari menuju garis finis menempuh jarak 600 meter.

Lari diulangi jika; ada peserta yang mencuri start, atau terjatuh.

Lari dianggap gagal bila peserta tidak melewati garis finis.

Pengambilan waktu dilakukan mulai dari saat bendera diangkat oleh starter sampai peserta melintasi garis finis.

- 5). Pencatatan hasil

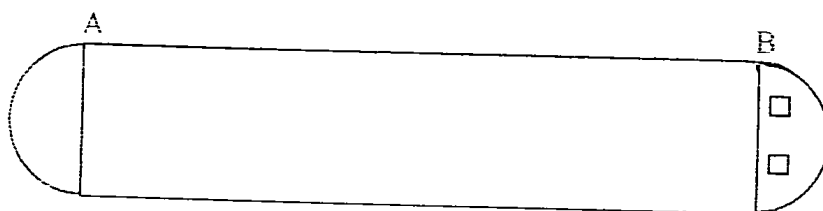
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik, misalnya 3.09,6 menit.

3. Teknik Pengukuran Keterampilan Gerak Dasar

a. Keterampilan gerak dasar berpindah tempat (locomotor).

1). Lari ulang-alik (shuttle run)(Mutalib, 1984:54) dan (Sajoto,1988:77) dengan beberapa modifikasinya.

(a). Alat dan fasilitas (lihat Gambar 3.12 halaman 104) berikut ini.



Gambar 3.12

Lintasan lari ulang-alik (shuttle run)

Dua buah balok kayu segi empat ukuran 5 x 5 x 5 cm, stopwatch, alat tulis, serbuk kapur, tanah yang rata dan tidak licin untuk membuat lapangan berukuran lebar satu meter, dan panjang lima meter serta formulir perorangan. Mengenai hal ini Harsono (1988:172) mengatakan bahwa.

Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 4-5 meter adalah cukup. Kalau jaraknya terlalu jauh, misalnya 10 meter atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak-balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya, dan/atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan sudah mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (valid) lagi untuk digunakan sebagai latihan agilitas.

(b). Pelaksanaan; dua buah balok diletakkan pada ujung lapangan (B). Lapangan, berukuran 1 x 5 meter. Peserta disuruh berdiri di belakang garis/ujung lapangan yang satunya (A) sehingga jarak antara peserta dengan balok

sejauh lima meter. Dengan aba-aba “siaap” “ya” peserta mulai star berlari cepat ke tempat balok (B). Sesampainya ke tempat balok (B), peserta mengambil satu balok lalu dipindahkan di (A) tempatnya ia start tadi.

Kemudian ia segera berlari lagi untuk mengambil balok yang satunya, lalu diletakkan di tempat ia meletakkan balok yang pertama. Bersamaan dengan start lari, stopwatch dihidupkan dan dimatikan setelah peserta selesai memindahkan kedua balok tersebut.

- (c). Tes lari ini diulangi jika; saat berlari balok atau badan terjatuh karena berbagai sebab; apabila kedua balok dipindahkan sekaligus, balok digelindingkan; balok tak diletakkan di luar garis batas lapangan; peserta hanya memindahkan satu balok saja.
 - (d). Penilaian. Catat waktu tempuh yang dicapai peserta selama memindahkan kedua balok itu dengan sempurna. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.
 - (e). Petugas tes dua orang yaitu seorang starter merangkap pengawas dan seorang lainnya sebagai pencatat hasil.
- 2). Loncat jauh tanpa awalan (standing long jump) (Johnson & Nelson 1979 : 202 - 203) dan (Sajoto, 1988:53) dan beberapa penyesuaiannya.
- (a). Alat dan fasilitas (lihat Gambar 3.13 halaman 106); bak lompat jauh, meteran, alat tulis , dan formulir perorangan.
 - (b). Pertugas tes dua orang yaitu seorang pengawas merangkap pengukur hasil loncatan, dan seorang lainnya sebagai pencatat hasil.



Gambar 3.13

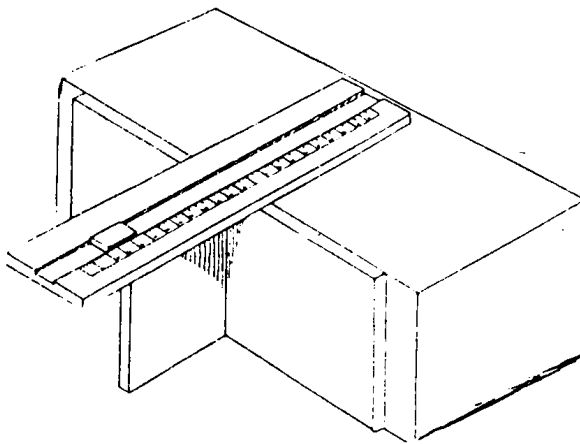
Loncat jauh tanpa awalan (standing long jump)

- (c). Pelaksanaan; peserta berdiri di atas papan tumpuan, kedua kaki rapat dan seimbang. Peserta mengambil ancang-ancang dengan mengendorkan kedua lutut dan membungkukkan badan ke depan, lalu meloncat ke depan dan mendarat dua kaki di atas tumpukan pasir.
- (d). Penilaian; ukur hasil loncatan sejauh berapa meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh meter.

b. Keterampilan gerak dasar di tempat (non locomotor).

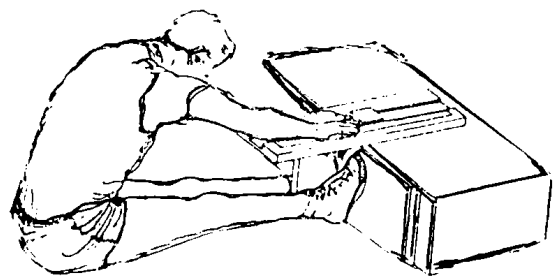
1). Lentuk togok ke depan (Kirkendall *et al*, 1987:126) dan (Sajoto, 1988:51 dan 76).

(a). Alat dan fasilitas; papan kelentukkan yang dipasang mistar (Gambar 3.14 halaman 107).



Gambar 3.14

Alat kelentukkan togok



Gambar 3.15

Gerakan kelentukkan togok ke depan

(Adaptasi dari Mathews, 1963:127)

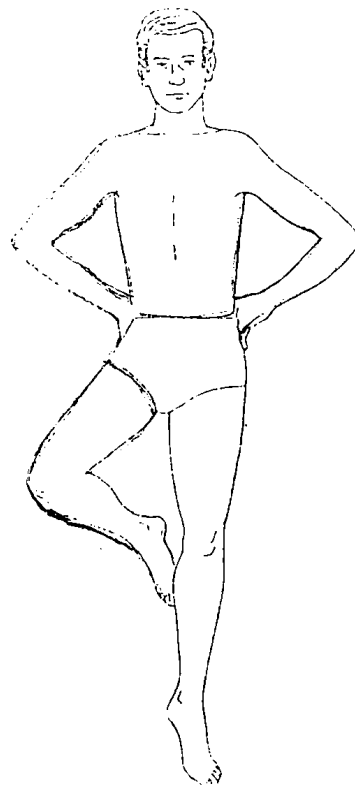
Mistar mempunyai angka sentimeter dengan titik nol (0) di tengah, selanjutnya mengarah ke kedua ujungnya masing-masing angka nol (0) sampai dengan 20. Mistar tersebut dipasang di atas papan secara horizontal, alat tulis, dan formulir perorangan.

(b). Petugas; dua orang, yaitu sebagai pembaca hasil, dan pencatat hasil.

(c). Pelaksanaan; peserta duduk di lantai, kedua kaki dijulurkan lurus ke depan,

aba-aba “ya” stopwatch dihidupkan dan dimatikan setelah peserta menurunkan kaki yang diangkat atau tangan, atau hilang keseimbangan berdirinya. Peserta /teste dapat mempertahankan keseimbangan badannya paling lama enam puluh detik

d). Pencatatan hasil. Catat waktu yang dicapai selama melakukan gerakan dengan sempurna. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 3.16

Contoh pelaksanaan berdiri satu kaki (keseimbangan statis)
(Kirkendall, 1987:127).

e). Gerakan diulangi bila kaki yang diangkat naik turun atau diayun-ayunkan, kedua lengan tidak bertumpu pada pinggang, dan kaki yang diangkat tidak ditempatkan di belakang lutut.

c. Keterampilan gerak dasar manipulasi (manipulation).

Tes ini terdiri dari dua item yaitu (1) memasukkan kelereng ke dalam keranjang (basket), dan (2) tes menangkap bola tenis yang dilambungkan secara para-bola. Kedua item tes ini sebelum digunakan dalam penelitian terlebih dahulu diuji cobakan tiga kali berturut-turut (hasil uji coba dapat dilihat pada lampiran **B**, halaman 184 pada sebuah SD pinggiran kota yang mempunyai murid heterogen (campuran antara anak-anak kota dan anak-anak pesisir pantai) yaitu di SD 2 Bungkutoko Kendari.

- 1). Memasukkan kelereng ke dalam keranjang.
 - (a). Alat dan fasilitas Kelereng 10 biji, keranjang satu buah, ruangan atau lapangan yang rata, alat tulis dan formulir perorangan.
 - (b). Petugas dua orang yaitu seorang pengawas merangkap penghitung jumlah lemparan, dan seorang lainnya sebagai pencatat hasil.
 - (c). Pelaksanaan; keranjang yang menyerupai ring bola basket dengan bibir/tepi berdiameter 16 cm, tinggi 20 cm, ditempatkan pada lantai dan diatur sebagai berikut (lihat Gambar 3.17 halaman 111).

1. Kelas lima dan enam, jarak antara garis batas dengan keranjang 2,60 meter.
2. Kelas tiga dan empat, jarak antara garis batas dengan keranjang 2,30 meter.
3. Kelas satu dan dua, jarak antara garis batas dengan keranjang 2,00 meter.

Pengaturan jarak (2,60 meter, 2,30 meter, dan 2,00 meter) di atas telah dihitung tingkat validitas dan reliabilitasnya dengan metode korelasi melalui program Minitab pada komputer dengan koefisien korelasi 0,928, dan untuk ukuran jarak tiap tingkatan kelas (kelas satu hingga kelas enam) mempunyai taraf

signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ukuran jarak tersebut (2,60 meter, 2,30 meter, dan 2,00 meter) adalah reliabel pada taraf kepercayaan 95 %. Dengan demikian dapat digunakan untuk tes keterampilan memasukkan kelereng ke dalam keranjang, karena itu tes ini cukup sah dan logis untuk digunakan sebagai item tes dalam mengukur keterampilan olahraga khusus. Hal ini didukung oleh pendapat Abdoellah (1988:26-27) yang mengatakan bahwa “kesahihan logika dapat digunakan untuk memvalidasi tes keterampilan olahraga khusus dalam pendidikan jasmani”.



Gambar 3.17

Gerakan memasukkan kelereng ke dalam keranjang

Pada bagian lain Abdoellah (1988:139) mengatakan bahwa “ukuran jarak sering sekali digunakan untuk mengukur lompatan atau lemparan” dalam olahraga.

Teste diatur dengan cara bergilir untuk melakukan lemparan 10 biji kelereng setiap orang. Setiap kali melempar hanya dibolehkan satu biji kelereng. Peserta yang melakukan lemparan harus berdiri di belakang garis yang telah ditentukan.

(d). Pencatatan hasil; setiap kelereng yang berhasil dimasukkan ke dalam keranjang diberi nilai satu (1) dan lemparan yang tidak masuk ke dalam keranjang dinilai nol (0)/tidak mendapat nilai.

(e). Lemparan dianggap batal bila; pada waktu melempar menginjak garis batas atau kaki melewati garis batas, tidak berdiri pada garis batas, sekali melempar lebih dari satu biji kelereng, menggunakan alat bantu lain untuk memasukkan kelereng ke dalam keranjang.

2). Menangkap/menerima bola tenis yang dilambungkan secara parabola.

(a). Alat dan fasilitas; bola tenis 10 biji, alat tulis, lapangan dan keranjang.

(b). Petugas; dua orang yaitu seorang pengawas merangkap sebagai pelambung bola dan seorang lainnya sebagai penghitung dan pencatat hasil.

(c). Pelaksanaan; peserta diatur satu persatu, berdiri di belakang garis batas yang telah ditentukan sebagai berikut:

1. Untuk kelas lima dan enam, jarak antara garis batas dengan pelambung bola adalah enam meter.

2. Untuk kelas tiga dan empat, jarak antara garis batas dengan pelambung bola adalah lima meter.

3. Untuk kelas satu dan dua, jarak antara garis batas dengan pelambung bola adalah tiga meter (lihat Gambar 3.18 halaman 113).

Pengaturan jarak (6 meter, 5 meter, dan 3 meter) di atas juga telah diuji reliabilitasnya dengan koefisien korelasi 0,948 (lihat lampiran B halaman 184) dan untuk ukuran jarak tiap jenjang kelas (kelas satu hingga kelas enam) mempunyai taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat digunakan untuk tes keterampilan menerima bola tenis yang dilambungkan secara parabola. Tes tersebut juga mempunyai nilai reliabilitas pada taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian tes ini didukung pula pendapat Abdoellah (1988:26-27 dan 139) sebagaimana telah dikemukakan pada pembahasan mengenai tes memasukkan kelereng ke dalam keranjang.



Gambar 3.18

Gerakan menangkap/menerima bola lambungan dari tester

