

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mempergunakan metoda eksperimen... Alasan penulis mempergunakan metoda eksperimen, untuk mendapatkan atau memperoleh informasi sebanyak-banyaknya dari suatu kelompok sampel yang diteliti. Dalam hal ini Sudjana menjelaskan tujuan dari disain eksperimen yaitu: ". . . untuk memperoleh atau mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya yang diperlukan dan berguna dalam melakukan penyelidikan persoalan yang akan dibahas". Dengan demikian penulis melakukan eksperimen bertujuan untuk memperoleh informasi dari percobaan penggunaan dua macam cara belajar cartwheel dalam keterampilan senam lantai.

Penulis menghadapi dua kelompok sampel dalam penelitian ini yaitu kelompok A sebagai kelompok eksperimen dan kelompok B sebagai kelompok kontrol, sehingga digunakan teknik unit paralel. Surakhmad (1980 : 153), mengemukakan sebagai berikut :

Pada teknik unit paralel, P menghadapi sekaligus dua unit yang 'sejodoh' ; perbedaan unit A dan B hanyalah di dalam manipulasi variabel eksperimental. Unit yang mendapat variabel tersebut menjadi unit eksperimen, dan unit yang tidak mendapat variabel itu menjadi unit kontrol.

Sesuai dengan uraian tersebut, penulis membentuk dua kelompok sampel yang sejodoh melalui tes awal yaitu tes

cartwheel untuk mengukur kemampuan keterampilan tiap siswa.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas satu (I) SLTP Negeri 14 Kodya Bandung. Pada populasi ini ditetapkan beberapa karakteristik sebagai berikut :

1. Siswa tersebut duduk di kelas satu (I) SLTP 14.
2. Siswa tersebut berjenis kelamin laki-laki.
3. Siswa tersebut belum pernah belajar cartwheel.
4. Siswa tersebut tidak cacat fisik dan mental.

Berdasarkan karakteristik populasi tersebut, maka diperoleh populasi sebanyak 124 orang siswa berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan yang penulis gunakan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang siswa. Alasan penulis mengambil jumlah sampel tersebut, disesuaikan dengan kemampuan penulis dari segi waktu, dana, ekonomis, dan mudah. Namun demikian Nasution (1982 : 116), menjelaskan bahwa "Tidak ada aturan tegas mengenai jumlah sampel yang dipersyaratkan untuk suatu penelitian ini dari populasi yang tersedia".

Berdasarkan pendapat tersebut, maka jumlah sampel yang penulis tetapkan tidaklah menyimpang dari pendapat ahli tersebut di atas.

Ke-30 orang siswa tersebut penulis pilih berdasarkan teknik random sampling. Kriteria pemilihan sampel ini dimaksudkan supaya tidak terjadi kemungkinan memihak, dan mem-

beri kemungkinan yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih.

Cara yang penulis gunakan dalam random sampling ini adalah dengan sistem undian. Untuk menentukan siapa yang menjadi sampel dan siapa yang bukan sampel dalam penelitian ini. Populasi yang mengambil kertas yang bertuliskan "sampel" berarti menjadi sampel dan sebaliknya populasi yang mengambil kertas yang bertuliskan "bukan sampel" berarti orang yang bersangkutan tidak termasuk sampel.

Setelah sampel diperoleh melalui teknik random sampling langkah selanjutnya adalah mengadakan tes cartwheel sebagai tes awal. Karena sampel ini merupakan tingkat pemula dan belum bisa melakukan cartwheel, maka hasil yang diperoleh nilainya nol (0) dari masing-masing teknik. Dengan demikian kedua kelompok sampel ini dapat dikatakan sama tingkat penguasaan gerakan cartwheel. Dengan cara undian ditentukan kelompok mana yang menggunakan media belajar garis lurus dan kelompok yang menggunakan media belajar box dan tali.

Dari hasil undian diperoleh kelompok yang menggunakan media belajar garis lurus sebagai kelompok B dan kelompok yang menggunakan media belajar box dan tali sebagai kelompok A.

C. Alat Pengumpul Data

Alat ukur yang digunakan adalah tes keterampilan gerakan cartwheel, dengan penilaian berpedoman pada peraturan di dalam code of point 1992. Dalam pelaksanaannya apabila sampel

yang melakukan gerakan senam membuat kesalahan, maka akan mendapat pengurangan nilai sesuai dengan jumlah kesalahan yang dibuatnya. Kesalahan itu dapat berbentuk kesalahan teknik atau kesalahan pelaksanaan. Namun kesalahan pada proses penilaian keterampilan senam dapat disatukan dengan istilah kesalahan teknik.

Yang dikemukakan dalam code of point 1992 adalah sebagai berikut : kesalahan-kesalahan teknik dan kesalahan dalam bentuk dibagi menjadi empat kategori, berikut ini ;

1. Kesalahan kecil pengurangannya sebesar 0,1.
2. Kesalahan menengah pengurangannya sebesar 0,2.
3. Kesalahan besar pengurangannya sebesar 0,4.
4. Gagal pengurangannya sebesar 0,5.

Artikel 31 menyebutkan sebagai berikut :

Kesalahan-kesalahan pelaksanaan dalam bentuk yang umum dan pengurangannya :

Posisi yang kurang baik pada kaki, tungkai, tangan, lengan, kepala dan badan atau kaki rapat pada saat melakukan dimana tidak diminta. Setiap kali dilakukan pengurangannya adalah sampai 0,3.

Sedangkan yang dijadikan standar angka penilaian oleh penulis adalah penilaian karangan Phyllis Cooper (1968 : 171) dalam bukunya *Feminine Gymnastics*, sebagai berikut :

- Rate skill as whole (0 to 4 points)
- 0 (F) failed to perform skill.
 - 1 (D) performance, some phases correct, some incorrect, poor form.
 - 2 (C) performance, mechanics correct, poor form, skill
-

- not performed smoothly.
- 3 (B) performance, mechanically correct, form good.
- 4 (A) performance, mechanically correct with very good form and control.

Penjelasan mengenai standar angka penilaian tersebut di atas adalah sebagai berikut :

1. Nilai 0 atau F diberikan kepada pesenam yang tidak dapat atau gagal melakukan gerakan cartwheel (jatuh dengan tubuh keseluruhan kena lantai).

2. Nilai 1 atau D diberikan kepada pesenam yang dapat menampilkan beberapa bagian yang benar, beberapa bagian salah, dan bentuknya jelek (lengan lurus tetapi kaki bengkok).

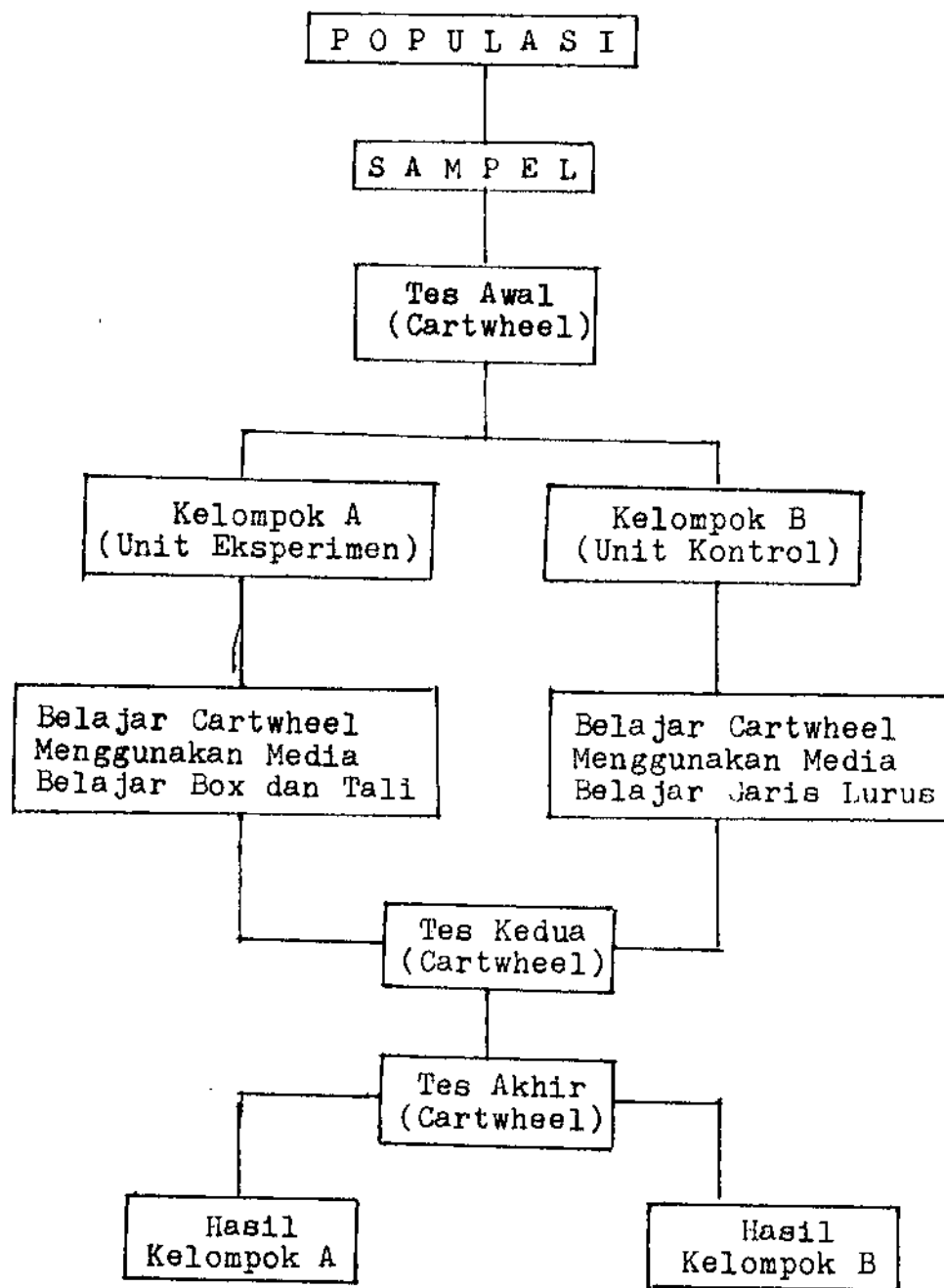
3. Nilai 2 atau C diberikan kepada pesenam yang dapat menampilkan gerakan dengan teknik yang benar, bentuknya jelek, keterampilannya tidak dilaksanakan dengan baik (lengan, kaki sudah lurus tetapi pinggang tidak tegak).

4. Nilai 3 atau B diberikan kepada pesenam yang dapat menampilkan gerakan dengan teknik yang benar, bentuknya bagus (kaki, lengan dan pinggang sudah lurus tetapi kurang menguasai gerakan).

5. Nilai 4 atau A diberikan kepada pesenam yang dapat menampilkan gerakan dengan sempurna (tanpa melakukan gerakan yang salah baik dari teknik, awalan, pelaksanaan dan mendarat)

D. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian atau disain penelitian yang penulis gunakan adalah sebagai berikut :



Disain penelitian yang penulis gambar, dapat dijelaskan sebagai berikut :

Langkah pertama adalah menentukan populasi, kemudian

memilih sampel yang akan digunakan dalam eksperimen dengan cara mengundinya. Sebelum eksperimen, sampel tersebut di tes cartwheel sebagai tes awal. Selanjutnya menentukan kelompok mana yang mendapatkan pengajaran dengan menggunakan media belajar garis lurus dan kelompok mana yang menggunakan media belajar box dan tali dengan cara undian.

Setelah penulis memberikan pengajaran pada pertemuan ke lima dilakukan tes kedua untuk mengetahui kemajuan belajar siswa. Kemudian pada pertemuan terakhir atau ke-9 kedua kelompok tersebut diberi tes akhir yaitu gerakan cartwheel seperti pada tes pertama dan kedua.

E. Pelaksanaan Eksperimen

1. Pengetesan awal. Tes awal dilakukan pada tanggal 28 maret 1995. Tes awal merupakan tes permulaan sebelum sampel diberikan pengajaran. Tujuannya untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan siswa dalam gerakan cartwheel. Pelaksanaannya mulai pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 09.30 WIB.

Sebelum tes awal di mulai, penulis mempersiapkan peralatan yang akan dipergunakan terlebih dahulu, agar pengetesan berjalan lancar. Kemudian penulis memberikan penjelasan secara singkat mengenai pelaksanaan tes gerakan cartwheel. Selanjutnya setiap siswa langsung melakukan kesempatannya untuk tes cartwheel secara bergiliran.

2. Pelaksanaan Eksperimen. Pelaksanaan eksperimen

dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan dan berjalan selama tiga minggu, mulai tanggal 4 April 1995 sampai dengan tanggal 25 April 1995.

Lamanya pengajaran dilaksanakan 9 kali pertemuan merupakan jarak waktu yang cukup memadai untuk dapat mengukur pengaruh suatu latihan. Hebblinck (1978 : 28), mengemukakan sebagai berikut : " . . . the effects of training can be observed after two or three weeks it is convenient to label them "medium term effects". Maksud dari kalimat tersebut adalah akibat dari suatu latihan dapat dilihat setelah dua atau tiga minggu.

Eksperimen dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Pelaksanaannya mulai pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 09.30 WIB.

3. Pengetesan kedua. Tes kedua dilaksanakan pada akhir pertemuan kelima, yaitu pada tanggal 13 April 1995. Pengambilan data tes sama seperti pengetesan awal, yaitu tes gerakan cartwheel. Tujuannya untuk mengetahui kemajuan belajar siswa selama lima kali pertemuan.

4. Pengetesan akhir. Tes akhir dilaksanakan pada tanggal 27 April 1995. Pelaksanaannya mulai pukul 14.00 WIB, bertempat di sekolah Menengah Pertama 14 Kodya Bandung. Tes akhir ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar yang telah dilakukan oleh siswa selama sembilan kali pertemuan.

5. Cara Pelaksanaan Tes. Sebelum sampel melakukan tes gerakan cartwheel, terlebih dahulu diberi penjelasan-penjelasan oleh penulis mengenai pelaksanaannya dan kepada mereka ditegaskan agar melakukan tes dengan sungguh-sungguh.

Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1. Dalam pelaksanaan tes cartwheel, sampel tidak diberikan percobaan melakukan gerakan cartwheel.

2. Dalam pelaksanaan tes cartwheel, sampel diberikan kesempatan melakukan gerakan cartwheel sebanyak dua kali.

3. Teknik yang dilakukan sama, dengan masing-masing kelompok.

4. Kriteria penilaian sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam peraturan code of point 1992.

5. Penilaian dilakukan oleh beberapa ahli senam dan merupakan ahli dalam memberikan penilaian, baik dalam penilaian hasil belajar maupun dalam kejuaraan senam, yaitu : guru-guru olahraga yang sudah pernah ikut penataran perwasitan dan teman-teman yang sudah biasa menjadi wasit senam.

6. Penilaian berpedoman pada nilai standar karangan Phyllis Cooper, dan jumlah wasit sebanyak empat orang berdasarkan peraturan code of point 1992. Nilai yang diperoleh merupakan nilai jadi yang didapat dari masing-masing penilai dengan ketentuan nilai tertinggi dan nilai terendah dibuang dan diambil nilai kedua dan ketiga. Kemudian kedua nilai yang ada dijumlahkan dan diambil rata-ratanya. Nilai

rata-rata inilah sebagai nilai jadi para sampel.

F. Metodik Pengajaran

Metodik pengajaran yang digunakan dalam belajar cart-wheel berdasarkan metodik STO Bandung, sebagai berikut :

I. Latihan Pendahuluan. Latihan pendahuluan dalam metodik STO Bandung ini dibagi dua macam latihan, yaitu latihan pemanasan dan latihan kelentukkan. Latihan pemanasan bertujuan merangsang kerja organ-organ tubuh secara umum yaitu peredaran darah, pernafasan, kerja syaraf dan sebagainya. Sedangkan latihan kelentukkan dimaksudkan untuk mempermudah dan memperluas pergerakan persendian, sehingga dapat menghindarkan siswa dari cedera.

II. Latihan Pembentukan. Dalam latihan ini siswa dibantu mempelajari gerakan, maksudnya adalah agar siswa mempelajari sikap dan gerak yang benar dari gerakan cart-wheel, sehingga siswa akan lebih mudah mempelajari gerakan baru.

III. Latihan Prestasi. Dalam latihan ini biasanya siswa sudah bisa melakukan latihan cartwheel yang sebenarnya, karena dalam latihan prestasi memberi kesempatan kepada para siswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, keberaniannya, kreatifitasnya masing-masing. Motivasi dari guru dan penggunaan media belajar akan menambah gairah siswa belajar.

IV. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan. Latihan ini me-

upakan latihan pelengkap, yaitu mengandung latihan kekuatan, kelentukkan dan daya tahan. Biasanya latihan yang menunjang pada gerakan yang akan dipelajari.

V. Latihan Penenangan. Sebagaimana biasanya dalam latihan jasmani biasanya ditutup dengan latihan penenangan. Tujuannya secara fisiologis adalah untuk membantu pemulihan. Dengan melakukan gerakan-gerakan ringan dan perlahan diharapkan, akibat dari kegiatan jasmani yang berat, seperti pegal, lemas, lelah dan sakit otot dapat dikurangi atau tidak terasa sama sekali.

G. Prosedur Pengolahan Data

Data-data yang diperoleh dari hasil pengukuran baik tes kedua maupun tes akhir, selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistika. Prosedur pengolahan data yang digunakan pada umumnya bersumber pada metoda statistika yang ditulis oleh Sudjana (1988 : 66 - 475).

Adapun langkah-langkah dalam pengolahan dan analisis data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut :

1. Mencari rata-rata dari setiap kelompok sampel.
 2. Menghitung simpangan baku dari setiap kelompok sampel.
 3. Uji Homogenitas. Untuk menguji kesamaan variansi dari kelompok sampel.
 4. Uji Normalitas. Rumus yang digunakan adalah dengan uji Lilliefors.
-

5. Bila data berdistribusi normal memakai Uji t.
Bila data tersebut berdistribusi tidak normal
memakai Uji Jumlah - Jenjang Wilcoxon.
-