

## **BAB III**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

- **Metode Penelitian**

Dalam sebuah penelitian diperlukan suatu metode penggunaan metode dalam sebuah penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Tentang suatu metode penelitian menurut Arikunto (2010:203) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Dinyatakan demikian karena metode merupakan cara utama yang digunakan untuk mencapai tujuan, misalnya untuk menguji hipotesis dengan menggunakan alat-alat tertentu. Variasi metode dimaksud dapat berupa; angket,wawancara, pengamatan atau observasi,tes ,dokumentasi. Dalam penelitian ini alat evaluasi yang digunakan adalah bentuk tes.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif artinya penelitian ini menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, dan objek. menurut Suharsimi Arikunto (2010:3) menjelaskan “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”. Dalam hal ini untuk mengetahui tingkat motor ability siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, sepakbola, tenis meja, dan bulutangkis.

Populasi merupakan objek yang akan diteliti, karena dari populasi itulah akan didapatkan kumpulan informasi atau fakta-fakta yang akan dihadapi. Selanjutnya dari populasi akan di ambil sampel yang akan mewakili populasi artinya data-data dari sampel itulah yang nantinya akan di kumpulkan dan di olah dengan statistik sehingga

memberi makna. Mengenai batasan populasi ini Suharsimi Arikunto (2010:173) mengatakan bahwa "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Sukawening yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, bola basket, bulutangkis dan tenis meja. Yang keseluruhannya berjumlah 60 orang.

Untuk menentukan sampel penulis menggunakan sampling jenuh dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Menurut Sugiyono yang dikutip oleh Nugraha (2009:30) menyatakan bahwa "Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi.

- Populasi diambil dari seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, bola basket, bulutangkis dan tenis meja. Yang keseluruhannya berjumlah 60 orang.
- Dikarenakan penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, maka :
  - Untuk sampel dari bola basket berjumlah 25
  - Untuk sampel dari sepak bola berjumlah 25
  - Untuk sampel dari bulutangkis 5
  - Untuk sampel dari tenis meja 5

- POPULASI

- **Langkah-langkah penelitian**

SAMPEL

TES MOTOR ABILITY

TENIS MEJA

SEPAK BOLA

BOLA BASKET

BULUTANGKIS

DATA DIOLAH DAN DIANALISIS

KESIMPULAN

Gambar 3.1

Langkah-langkah penelitian

Persiapan penelitian

Langkah-langkah persiapan yang penulis tempuh dalam melaksanakan

penelitian ini adalah:

- Menyiapkan surat perizinan dari Universitas Pendidikan Indonesia
- Meminta perizinan untuk melaksanakan penelitian kepada lembaga pendidikan SMPN 1 Sukawening
- Penentuan populasi dan sampel
- Menyusun administrasi pelaksanaan tes

- **Instrumen Penelitian**

Adapun tes yang digunakan sebagai alat ukur adalah tes motor ability. Beberapa item tes motor ability yang digunakan adalah tes untuk anak sekolah anak tingkat menengah pertama, penulis mengambil patokan dari sumber tes pengukuran Nurhasan, dengan tingkat validitas 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93.

## **Prosedur Pengetesan**

### **Penjelasan umum**

- **Testee / Orang yang di tes**

Testee yang akan melaksanakan pengetesan yaitu siswa:

- Siswa SMP yang rata-rata berumur 12-15 tahun
- Sedang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- Testee diharuskan memakai pakaian olahraga
- Testee di bagi menjadi 4 kelompok
- Testee menerima intruksi mengenai prosedur pengetesan motor ability dan mendemonstrasikan setiap item tes

- Testee melakukan pemanasan 15 menit sebelum dilaksanakan tes motor ability
  - Setiap kelompok menempati 1 item tes
  - Setelah setiap kelompok selesai melaksanakan 1 item, maka berpindah pada item selanjutnya secara bergiliran dengan kelompok lainnya.
  - Testee harus menyelesaikan ke 4 item tes, tanpa ada yang terlewat.
  - Testee melakukan pendinginan.
- **Testeer / Pengetes**

Orang yang akan mengetes testee :

    - Testeer / pengetes terdiri dari 2 orang (juri)
    - Dipilih dari Pembina ekstrakurikuler, guru Olahraga
    - Ke dua tester / pengetes tersebut diberikan pedoman mengenai tata cara pelaksanaan prosedur pengetesan Tes Motor Ability
- **Kegiatan Pelaksanaan Tes**
    - Pelaksanaan tes dilaksanakan 2 hari
    - Dari keseluruhan sampel ( $N = 60$ ) di bagi dua, 30 sampel melaksanakan tes pada hari pertama, dan 30 sampel lagi melaksanakan tes di hari ke dua.
    - Pada hari pertama ke 30 sampel melakukan tes secara bertahap. Tes pertama yaitu Standing broad jump, setelah 30 sampel menyelesaikan tes standing broad jump dilanjutkan tes softball Throw, dan selanjutnya

sampai selesai tes ke 6.

- Pada hari ke dua dilanjutkan sampel yang 30, pelaksanaan tes sama dengan pelaksanaan tes pada hari pertama.
- Ke dua Testeer bertugas sebagai : 1. Testeer I, sebagai Pencatat Waktu, skor atau nilai ; 2. Testeer II, sebagai Juri yang memberikan aba-aba dan menentukan jarak maupun pemegang waktu.

### **Tes General Motor Ability**

#### **Barrow Motor Ability Tes**

Tujuan : Membuat klasifikasi, Bimbingan dan penentuan prestasi

Level : Mahasiswa pria, siswa pria Sekolah Menengah Umum dan siswa sekolah pertama

Perlengkapan / alat : Matras, pita pengukur, bola soft ball, stopwatch, bola basket dan tongkat

Butir-butir tesnya, terdiri dari :

- Standing Broad jump
- Soft Ball Throw
- Zig-zag Run
- Wall Pass
- Medicine Ball Put
- Lari cepat 50 meter

**Cara menskor keseluruhan (batre) digunakan rumus (General Motor Ability Scoring ),menurut Nurhasan (2007:134) yaitu :**

***2,2 (STANDING BROAD JUMP) + 1,6 (SOFT BALL THROW) + 1,6 (ZIG-***

**ZAG RUN) + 1,3 (WALL PASS) +1,2 (MEDICINE BALL PUT) + LARI CEPAT 50 METER.**

Tabel 3.1 General Motor Ability Test Scores For College Men

P.E Majors			Non majors	
Six-Items	Three-items		Six-Items	Three-items
586 up	197 up	Excellent	550 up	185 up
534-585	180-196	Good	481-549	163-184
480-533	161-179	Average	410-480	138-162
428-479	143-160	Poor	341-409	116-137
427 Down	142 Down	Inferior	340 Down	115 Down

Tabel 3.2 Skor Penilaian Tes General Motor Ability Menurut Barry L.Johnson dan

Jack K.Nelson (1969-122)

<b>6 tes</b>	<b>Kriteria Skor</b>
550 ke atas	Baik sekali
481-549	Baik
410-480	Sedang
341-409	Kurang
340 kebawah	Kurang sekali

Tabel 3.3 Data Tes Motor Ability

NO	NAMA	STANDING BROAD JUMP	SOFTBALL THROW	ZIGZAG RUN	WALL PASS	MEDICINE BALL PUT	LARI 50 M	SKOR
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								
•								

- **Standing Broad jump**

Tujuan : Mengukur komponen otot tungkai

Alat/fasilitas : Pita ukur, bak pasir/matras, bendera juri

Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditebuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^0$  kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. orang coba diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.



Skor : Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari dalam papan tolak sampai batas tumpuan kaki/anggota badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan di ukur dengan meteran

Gagal : Apabila pada saat menolak menginjak garis awal tolakan

**Tanah atau Bak Pasir**

Jarak lemparan

Papan tolakan

Gambar 3.2 (Standing broad jump)

**Format Pengetesan**

Testeer/pengetes = .....

Tabel 3.4 Format Pengetesan Standing Broad Jump

NO	NAMA	STANDING BROAD JUMP		
		1(cm)	2(cm)	3(cm)
•				
•				
•				
•				
•				
Dst				

- **Soft Ball Throw**

Tujuan : Mengukur power otot lengan

Alat/fasilitas : (a) Bola Soft Ball (b) Pita pengukur

Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak tiga kali lemparan.

Skor : dari tiga kali lemparan, dicatat jarak lemparan yang terjauh. Yang di ukur dari mulai garis batas sampai bekas pantulan lemparan ke tanah atau pasir diukur dengan meteran

Gagal : Pada saat melempar menginjak garis batas  
Pada saat melempar bola keluar dari area lemparan

60<sup>0</sup>

60<sup>0</sup>

60<sup>0</sup>

Batas

Gambar 3.3 (Soft ball throw)

## Format Pengetesan

Testeer /pengetes= .....

Tabel 3.5 Format Pengetesan SoftBall Throw

NO	NAMA	SOFTBALL THROW		
		1(cm)	2(cm)	3(cm)
•				
•				
•				
•				
•				
Dst				

- **Zig-zag Run**

Tujuan : Mengukur kelincahan gerak seseorang

Alat/fasilitas : tonggak, stop watch dan diagram

Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba "ya", ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan.

Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan dan dicatat sampai sepersepuluh detik.

Gagal : Apabila menggeserkan tonggak atau menyentuh tonggak  
Apabila berlari tidak sesuai arah panah

Sukses : bila subyek melakukan sesuai dengan prosedur mengikuti arah panah .

10feet(3,05m)

start

16feet(4,88m)

finish

Gambar 3.4 (zig-zag run)

**Format Pengetesan**

**Testeer/pengetes = .....**

Tabel 3.6 Format Pengetesan Zig-Zag Run

NO	NAMA	ZIG-ZAG RUN		
		1(dtk)	2(dtk)	3(dtk)
•				
•				
•				
•				
•				
Dst				

- **Wall Pass**

Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan

Alat/fasilitas : Bola basket dan stop watch serta dinding tembok

Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bola aba-aba "ya" diberikan, subyek dengan segera melakukan lempar-tangkap ke dinding selama 15 detik

Skor : Jumlah lemparan bola yang dapat dilakukan selama 15 detik. Cara menghitungnya dari mulai melempar bola kedinding lalu ditangkap lagi itu dihitung satu

Gagal : Apabila subyek menginjak garis  
Pada saat melempar kedinding dan bola memantul bola tidak melewati garis batas

Sukses : bila subyek melakukannya di belakang garis yang sudah ditentukan sehingga tidak melebihi batas.

Dinding

9 feet/2,74 m

lantai

x(Subyek)

Gambar 3.5 (wall pass)

### Format Pengetesan

Testeer/pengetes = .....

Tabel 3.7 Format Pengetesan Wall Pass

NO	NAMA	WALL PASS		
		1	2	3
•				
•				
•				
•				
•				
Dst				

- **Medicine Ball Put**

Tujuan : Mengukur power otot lengan

Alat/fasilitas : Bola medicine 6 pound (2,72 kg), pita ukuran, bendera juri

Pelaksanaan : Subyek duduk di lantai, punggung menempel ke dinding, ke dua kaki berlunjur lurus ke depan, bola di pegang oleh kedua tangan di

depan dada dengan badan tegak yang membentuk sudut . Sebuah pita ukuran di letakan di bawah badan yang terbentang dari dinding sampai jauh ke depan arah lemparan. Kemudian bola di dorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan.

Skor : Skor diambil pada lemparan terjauh dengan menggunakan satuan sentimeter (cm).

Gagal : Pada saat melempar badan condong kedepan

### Dinding

### Pita Ukuran

Gambar 3.6 (medicine ball put)

### Format Pengetesan

Testeer/pengetes = .....

Tabel 3.8 Format Pengetesan Medicine Ball Put

NO	NAMA	MEDICINE BALL PUT		
		1(cm)	2(cm)	3(cm)

•				
•				
•				
•				
•				
Dst				

- **Lari cepat 50 meter**

Tujuan : Mengukur kecepatan

Alat/fasilitas : Stop watch, lintasan yang berjarak 60 yard

Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard = 50 m.

Subyek diberi kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.

Skor : Waktu dari mulai aba-aba "ya" sampai subyek tersebut melewati finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Gagal : Apabila pada saat mulai berlari menginjak garis batas.

**Format Pengetesan**

**Testeer /Pengetes = .....**

Tabel 3.9 Format Pengetesan Lari 50 M

NO	NAMA	LARI 50 M
		1(dt)
•		



•		
•		
•		
•		
Dst		

## **SISTEMATIKA PELAKSANAAN TES**

### Pendahuluan

- Berdoa
- Absen testee
- Melakukan pemanasan
- Menjelaskan dan memaparkan item tes yang akan dilaksanakan
- Mendemonstrasikan setiap item tes

### Inti

- Testee di bagi menjadi 2 kelompok
- Setiap kelompok menempati 1 item tes
- Setelah setiap kelompok selesai melaksanakan 1 item, maka berpindah pada item selanjutnya secara bergiliran dengan kelompok lainnya.
- Testee harus menyelesaikan ke 6 item tes, tanpa ada yang terlewat.

### Penutup

- Melakukan pendinginan
- Berdo'a

- **Teknik Penghitungan Data Dan Analisis Data**

Setelah seluruh data hasil penelitian atau pengumpulan data terkumpul, maka selanjutnya dilakukan pengolahan data dan analisis data. Untuk mengolah data tersebut maka diperlukan beberapa rumus statistik seperti yang terdapat dalam buku teori statistika dari Nurhasan untuk menjawab masalah penelitian yang diajukan sehingga dapat tercapai tujuan penelitian yang diharapkan oleh penulis.

Langkah-langkah pengolahan data dari hasil tes yang ditempuh adalah sebagai berikut:

- Menghitung nilai rata-rata setiap variabel dengan rumus :

Keterangan :

: Skor rata-rata yang dicari

: Jumlah nilai rata-rata

N : jumlah sampel

- menghitung simpangan baku dengan rumus:

Keterangan :

S : Simpangan baku yang dicari

: jumlah seluruh nilai rata-rata kelompok satu dikurangi nilai rata-rata kelompok dua dan dikuadratkan

N : Jumlah sampel

- menghitung T-skor dengan rumus :

atau

(untuk waktu)

Arti unsur-unsur tersebut di atas adalah :

T-skor = Skor standar yang dicari

X = Skor yang diperoleh seseorang / peristiwa

X = nilai rata-rata

S = Simpangan baku