

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode adalah suatu cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan dan mengumpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian. Penelitian adalah salah satu cara dalam mencari suatu kebenaran melalui cara-cara ilmiah atau metode ilmiah. Metode ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan. Sugiyono (2008:2) menyatakan ciri-ciri keilmuan sebagai berikut, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengetahui dan mengamati cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Metode Penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan dan dipergunakan oleh peneliti dalam rangka memperoleh data yang dipergunakan dengan permasalahan yang diselidiki.

Seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad (1990:131), sebagai berikut:

Metode adalah merupakan suatu cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara ini dipergunakan setelah penyelidikan, memperhitungkan kewajarannya, ditinjau dari tujuan penelitian serta dari situasi penelitian.

Arikunto (1997:151) juga menjelaskan tentang pengertian metode penelitian, yaitu: “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”.

Ada beberapa jenis metode penelitian yang sering digunakan orang untuk mengadakan penelitian suatu permasalahan, seperti metode historis, deskriptif dan eksperimen. Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang penulis ajukan maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu mengadakan kegiatan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk mendapatkan suatu hasil.

Metode ini dipergunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian ini adalah membandingkan antara penguasaan gerak dalam pembelajaran pencak silat paleredan dengan metode bagian dan metode keseluruhan pada siswa SDN Cikitu II Kab. Bandung.

Kedua kelompok tersebut kemudian menjalani proses perlakuan sesuai dengan program perlakuan yang telah disusun oleh penulis. Sebelum dan sesudah proses perlakuan diprogramkan, dilakukan pengukuran untuk membandingkan tingkat penguasaan gerak siswa terhadap hasil pembelajaran pencak silat, akibat perlakuan dari pembelajaran pencak silat paleredan dengan metode progresif

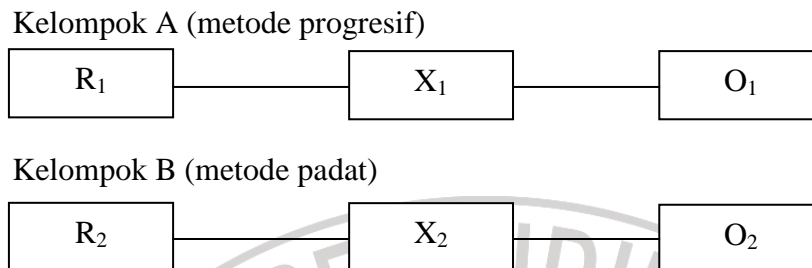
dan metode padat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode progresif dengan metode padat dan variabel terikat yaitu penguasaan gerak palredan siswa.

B. Desain Penelitian

Menurut Nazir (2005:84) Desain penelitian adalah “semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”. Dalam pengertian lebih sempit, desain penelitian hanya pengumpulan dan analisis data saja. Dalam desain penelitian terdapat beberapa proses yang tercakup didalamnya, yaitu sebagai berikut Nazir (2005:84):

- a. Identifikasi dan pemilihan masalah penelitian.
- b. Pemilihan kerangka konseptual untuk masalah penelitian serta hubungan-hubungan dengan penelitian sebelumnya.
- c. Memformulasikan masalah penelitian termasuk membuat spesifikasi dari tujuan, luas jangkauan (*scope*), dan hipotesis untuk diuji.
- d. Membangun penyelidikan atau percobaan.
- e. Memilih serta memberi definisi terhadap pengukuran variabel-variabel.
- f. Memilih prosedur serta teknik sampling yang digunakan.
- g. Menyusun alat serta teknik untuk mengumpulkan data.
- h. Membuat *coding*, serta mengadakan *editing* dan *prosesing* data.
- i. Menganalisis data serta pemilihan prosedur statistik untuk mengadakan generalisasi secara *inferensi statistic*.
- j. Pelaporan hasil penelitian, termasuk proses penelitian, diskusi, serta interpretasi data, generalisasi, kekurangan-kekurangan dalam penemuan, serta menganjurkan beberapa saran dan kerja penelitian yang akan datang.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*pre test and post test designs*” yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 3.1
Desain Penelitian

Keterangan :

R_1 : Kelompok pertama gerakan paleredan dengan diiringi musik.

R_2 : Kelompok kedua gerakan paleredan dengan diiringi musik.

X_1 : Perlakuan penguasaan gerak paleredan dengan metode progresif.

X_2 : Perlakuan penguasaan gerak paleredan dengan metode padat.

O_1 : Kelompok pertama yang sudah diberi perlakuan metode progresif.

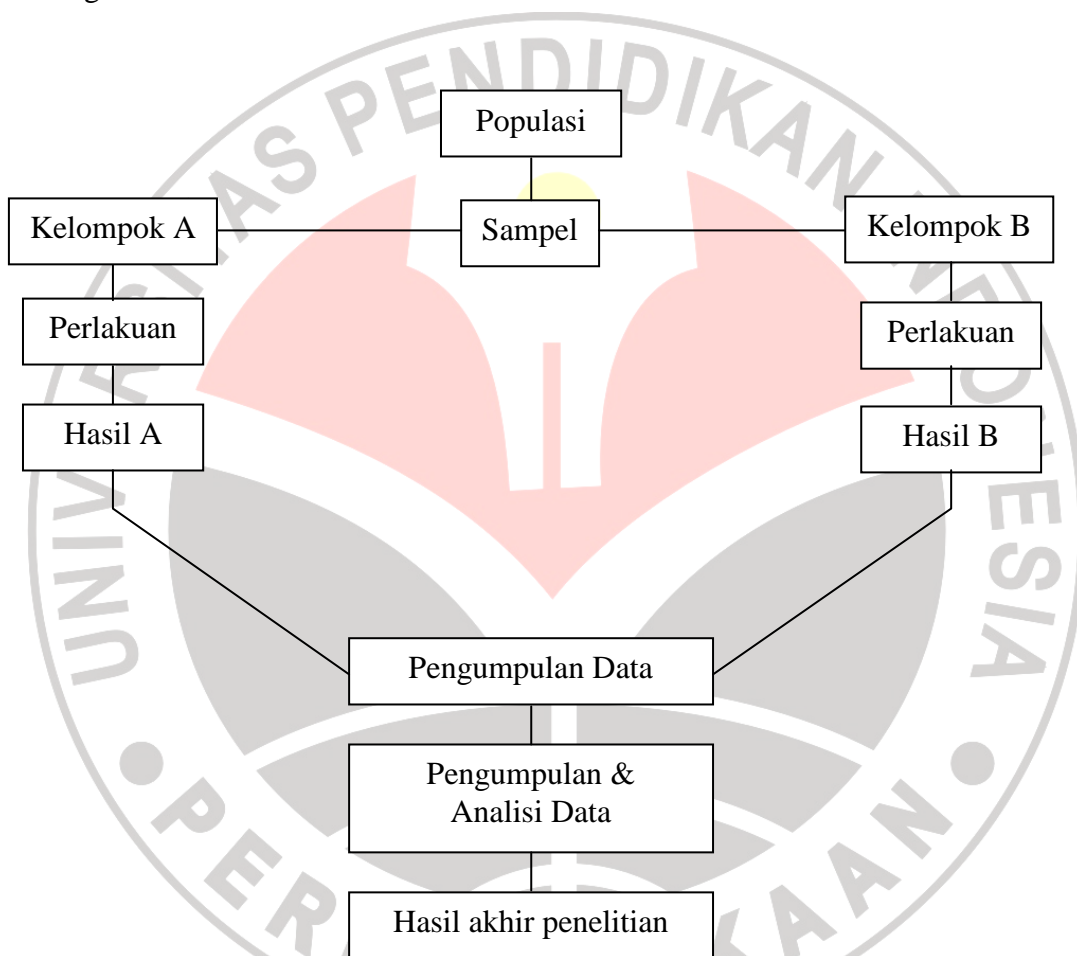
O_2 : Kelompok kedua yang sudah diberi perlakuan metode padat.

Adapun prosedur dari rancangan penelitian tersebut di atas adalah sebagai berikut :

- a) Menentukan sampel dari populasi.
- b) Memberikan perlakuan dengan metode progresif dan metode padat.
- c) Melakukan tes akhir (Post-Test) setelah diberi perlakuan kemudian menghitung rata-rata.
- d) Menghitung perbedaan antara hasil kelompok pertama (metode progresif) dan kelompok kedua (metode padat) setelah diberi perlakuan.

- e) Langkah terakhir memakai pengujian hipotesis untuk menentukan apakah perbedaan itu cukup berarti menerima hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini atau sebaliknya.

Selanjutnya penulis menggambarkan rancangan penelitian tersebut sebagai berikut :



Bagan 3.2
Langkah-langkah penelitian

C. Populasi dan Sampel

Untuk memecahkan suatu masalah penelitian diperlukan sumber data dan pada umumnya sumber data itu disebut populasi dan sampel penelitian. Setiap

penelitian memerlukan sejumlah objek yang akan diteliti, populasi merupakan sumber data yang sangat penting. Populasi memegang peranan penting dalam suatu penelitian, karena populasi merupakan keseluruhan sumber data atau objek yang akan diteliti. Seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (1997:115) bahwa:

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selain itu, menurut Sudjana (2005:5), mengatakan Totalitas semua nilai yang mungkin hasil menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai populasi, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa populasi merupakan suatu keseluruhan atau totalitas dari sekumpulan objek penelitian, baik benda hidup, manusia, benda mati, atau berupa gejala maupun peristiwa-peristiwa yang dijadikan sebagai sumber data yang memiliki berbagai ciri atau karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian.

Sampel menurut Ibrahim dan Sudjana (2004:85) bahwa: "Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat yang sama dengan populasi". Sedangkan seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:131) bahwa : "Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti".

Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah siswaw kelas V di SDN Cikitu II Kab. Bandung, karena mata pelajaran pencak silat terdapat dalam kurikulum pembelajaran di SD dan siswa kelas V merupakan paling banyak jumlahnya. Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya, maka penulis mengambil sebagian dari populasi yakni siswa putra kelas V^A, dan V^B

a) Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Sampling Purposive*. Karena dengan pertimbangan bahwa siswa putra kelas V lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran pencak silat dibandingkan dengan siswi putri.

Langkah-langkah pengambilan sampel sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi jumlah populasi yang homogen pada tiap kelas

Jumlah populasi terjangkau siswa kelas V SDN Cikitu II Kab. Bandung dapat digambarkan sebagai berikut :

Kelas V ^A	Kelas V ^B
36 orang	35 orang

Tabel 3.1
Jumlah populasi terjangkau

2. Menentukan jumlah sampel pada setiap kelas

Untuk menentukan jumlah sampel pada setiap kelas dilakukan dengan cara menghitung jumlah siswa terutama siswa putra pada masing-masing kelas, dikarenakan dalam penelitian ini penulis mengambil sampel siswa putra saja, hasilnya sebagai berikut :

Kelas V ^A	Kelas V ^B	Total
15 orang	17 orang	32 orang

Tabel 3.2
Jumlah siswa putra tiap kelas

3. Menentukan kelompok sampel

Untuk menentukan kelompok siswa yang menjadi sampel penelitian dilakukan dengan cara melaksanakan tes awal paleredan dengan irama musik, kemudian hasil nilai yang diperoleh setiap sampel dicatat dan dirangking untuk dibagi menjadi dua kelompok, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* seperti dibawah ini :

Tabel 3.3

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
16	15
17	18
20	19
21	22
24	23
25	26
28	27
29	30
32	31

Sampel penelitian Kelompok A (Metode progresif) dan Kelompok B (Metode padat)

D. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data merupakan salah satu faktor penting yang tidak boleh diabaikan artinya data merupakan kunci jawaban suatu pertanyaan ilmiah yang diajukan dalam penelitian. Menurut Emory (1985) yang dikutip dari Sugiyono (2010:102) bahwa :

Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian. Namun demikian dalam skala yang paling rendah laporan juga dapat dinyatakan sebagai bentuk penelitian .

Untuk mendapatkan data yang nantinya diolah dan dianalisis maka diperlukan alat untuk instrumen :

1. Menentukan jadwal mulai melakukan perlakuan, yaitu dilakukan pada tanggal 19 September 2011
2. Menentukan waktu dan tempat memberikan perlakuan, yaitu dilaksanakan seminggu empat kali, setiap hari senin, rabu, jumat dan sabtu pada pukul 14:00 wib sampai dengan pukul 15:20 dan tempat pelaksanaan di lapangan SDN Cikitu II Kab. Bandung.
3. Menentukan waktu dan tempat pengetesan, yaitu dilaksanakan pada hari Senin tanggal 5 Oktober 2011 pukul 12:30 WIB s.d selesai.
4. Dalam pengetesan ini penulis melaksanakan tes sebanyak 1 kali :
 - a. Tes akhir, tujuannya untuk mengetahui kemajuan siswa setelah diberikan perlakuan.
 - b. Selanjutnya menghitung rata-rata hasil tes antara metode bagian dan metode keseluruhan untuk melakukan penelitian.

Tes akhir dilaksanakan dengan teknik berdasarkan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Petunjuk umum

1. Sebelum tes dimulai, kepada para testee diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai jenis test yang akan dilakukan dan diberikan cara melakukan peregangan.

2. Kepada para testee diberikan juga penjelasan mengenai sistem penilaian dalam test ini.
3. Disarankan agar seluruh testee memakai pakaian olahraga.

b. Petunjuk pelaksanaan

1. Tes rangkaian gerakan paleredan dengan irama musik, tujuan tes ini untuk mengetahui kemampuan siswa dengan menggunakan metode progresif dan padat terhadap penguasaan gerak paleredan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.
2. Pelaksanaan dan perlengkapan, kaset paleredan, *tape recorder*, format penilaian, tester, lapangan.
3. Pengetesan, jumlah pembantu yang bertugas untuk menilai gerakan sebanyak 8 orang.
 1. Ketua tester 1 orang
 2. Sekretaris tester 1 orang
 3. Pencatat hasil tes atau tester 5 orang (juri)
Tester berasal dari wasit juri Pencak Silat yang bersertifikasi Jawa Barat dan Nasional.
 4. Operator musik/*tape recorder* satu orang.

c. kriteria penilaian dan kisi-kisi instrumen.

1. Kriteria penilaian

a) Wiraga (teknik)

1. Penilaian teknik dilakukan dengan cara melihat dan menghitung jumlah gerakan yang benar.

2. Jumlah seluruh gerakan pada rangkaian gerak Paleredan terdapat 105 gerakan.
3. Gerakan yang benar diberi nilai 1, sedangkan gerakan yang salah diberi nilai 0.
4. Nilai teknik diperoleh dengan cara jumlah gerakan dikurangi kesalahan gerakan (105–kesalahan gerakan).
5. Dari 5 tester diambil 3 nilai, karena nilai terbesar dan terkecil dari setiap perolehan nilai testee tidak dipakai.
6. Penilaian aspek ini bersifat objektif.

b) Wirasa dan Wirahma (Kemantapan dan Keindahan gerak)

1. Penilaian pada aspek wirasa dilihat dari kemantapan gerakan, kemantapan penghayatan gerakan, kemantapan tenaga dan stamina setiap siswa. Sedangkan penilaian pada aspek wirahma dilihat dari keindahan gerakan dan kesesuaian gerakan dengan irama musik pengiring Paleredan
2. Aspek-aspek yang dinilai antara lain: Kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan penjiwaan (ekspresi penghayatan) terhadap gerakan.
3. Rentang skor pada aspek penilaian wirasa antara 50-60.
4. Penilaian aspek ini bersifat subyektif.

c) Kisi-Kisi Instrumen penelitian

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrumen

No	Definisi / Konsep	Indikator	Sub indicator	Nilai	
1.	Paleredan	Jurus I Prasetya	1. Kuda-kuda samping, kaki kanan di depan dan berat badan berada di depan, tangan tertungkup kemudian terbuka ke depan (posisi kamehame).	1	
			2. Tangkisan dengan siku kiri, tangan kanan menepuk siku kiri. Posisi kaki dan berat badan sama seperti hitungan no. 1	1	
			3. Pukulan punggung tangan kiri (bandul kiri), dengan posisi kaki dan berat badan tetap seperti no. 1 dan 2.	1	
			4. Maju/Langkahkan kaki kiri ke depan dengan tangan kiri melakukan pukulan lurus ke depan, sedangkan tangan kanan berada di depan dada samping lengan kiri posisi telapak tangan terbuka dan jari-jari rapat menghadap ke lengan kiri. Berat badan berada di kaki kiri depan.	1	
			5. Tangkisan merendah, duduk pada kaki kanan, tangan menggaris ke tanah dengan satu jari, melambangkan Taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa	1	
			6. Sikuan kiri dengan posisi badan maju ke depan (kuda-kuda kiri depan) tangan kanan berada di samping dengan ruas antara ibu jari dan jari telunjuk dimasukan ke dalam lengan kiri dan jari-jari dirapatkan.	1	
			7. Pukulan punggung tangan kiri (bandul) dengan posisi kaki kiri di depan dan berat badan berada di depan.	1	
			Jumlah Nilai Jurus I Prasetya		
		Jurus II Prasetya	8. Paha kanan diangkat, tangan kanan tertungkup kemudian terbuka ke	1	

		depan (posisi kamehame).	
		9. Pasang dua, pasang serong (45 derajat) dengan kaki kanan di depan, tangan kiri melakukan gerakan tebak ke depan dengan lima jari terbuka, melambangkan Pancasila.	1
		10. Tusukan menggunakan jari-jari tangan kiri, posisi kaki sama seperti gerakan pada hitungan kedua dan tumit kaki kiri terangkat.	1
		11. Tendangan busur (sabit) depan kiri.	1
		12. Maju serong kiri, tangkisan buangan kanan.	1
		13. Tendangan lurus depan kanan.	1
		14. Kaki kanan di depan, tangan kiri melakukan tebasan kiri.	1
		Jumlah Nilai Jurus II Prasetya	7
	Jurus Mincig mundur	15. Kaki kiri di depan dengan ujung jari jinjit sedangkan kaki kanan di belakang, antara lengan kiri bagian atas dan bawah membentuk sudut 90° dengan telapak tangan kiri menghadap ke bawah, sedangkan lengan kanan lurus ke belakang dengan telapak tangan terbuka ke atas. Posisi kuda-kuda berdiri.	1
		16. Gerakan sama seperti gerakan hitungan kesatu pada mincig mundur, namun kedua lutut ditekukkan.	1
		17. Dari posisi gerakan hitungan kedua pada mincig mundur dilanjutkan dengan kaki kiri dilangkahkan kebelakang dan ujung kaki kiri jinjit dengan posisi kuda-kuda berdiri.	1
		18. Dari posisi gerakan hitungan ketiga pada mincig mundur dilanjutkan dengan langkahkan kaki kanan mundur kebelakang hingga posisi kembali pada posisi hitungan kedua.	1
		19. Dari posisi gerakan hitungan keempat pada mincig mundur	1

			dilanjutkan dengan kaki kiri dilangkahkan kembali kebelakang dan ujung kaki kiri jinjit dengan posisi kuda-kuda berdiri.	
			20. Dari posisi gerakan hitungan kelima pada mincig mundur dilanjutkan dengan langkahkan kembali kaki kanan mundur kebelakang hingga posisi kembali pada posisi hitungan keempat.	1
			21. Gerakan sama seperti gerakan hitungan keenam pada mincig mundur, namun kedua lutut ditekukkan.	1
			Jumlah Nilai Jurus Mincig Mundur	7
		Jurus Mincig L	22. Kuda-kuda kaki kiri depan, dengan berat badan berada pada kaki kiri dan ujung jari kaki kanan jinjit, lengan kanan melakukan gerakan sikutan dengan telapak tangan kiri menepuk sikut kanan.	1
			23. Kuda-kuda kaki kanan di depan dengan berat badan berada di tengah, tangan kanan melakukan bandul dari dalam keluar dan tangan kiri berada disamping dalam sikut kiri dengan telapak tangan terbuka menghadap lengan kiri.	1
			24. Dari posisi hitungan kedua gerakan mincig L dilanjutkan dengan langkahkan kaki kiri ke samping kiri hingga menghadap ke sebelah kiri, kuda-kuda kiri depan, tangan kanan melakukan tebas dengan jari-jari mengempal dan telapak tangan terbuka ke atas, sedangkan tangan kiri berada di samping sikut kanan bagian dalam dengan jari-jari terbuka.	1
			25. Dari posisi hitungan ketiga gerakan mincig L dilanjutkan dengan melakukan gerakan dorongan menggunakan kedua telapak tangan dengan kuda-kuda kaki kanan di depan.	1

		26. Dari posisi hitungan keempat gerakan mincig L dilanjutkan dengan gerakan memutar badan (balik kiri) dengan telapak tangan kanan terbuka ke atas dan lengan kanan diluruskan, sedangkan lengan kiri ditekuk di depan dada dengan telapak tangan kiri terbuka ke bawah. Kuda-kuda menjadi kaki kiri di depan.	1
		Jumlah Nilai Jurus Mincig L	5
	Jurus Naga keluar dari Lautan	27. Kuda-kuda kaki kiri di depan rendah dengan tangan kanan melakukan gerakan tebas ke depan setinggi pinggang dan tangan kiri berada di samping lengan kanan dengan telapak tangan terbuka menghadap lengan kiri .	1
		28. Gerakan sama dengan gerakan pada hitungan pertama, namun diikuti dengan melakukan gerakan loncatan sambil membalikan posisi telapak tangan kanan dari atas ke bawah.	1
		29. Melakukan gerakan naga keluar dari lautan dengan mengangkat lutut kanan dan lengan kanan menempel disisi paha kanan bagian dalam, sedangkan lengan kiri lurus ke atas dan telapak tangan kiri terbuka ke atas.	1
		30. Dari posisi hitungan ketiga gerakan naga keluar dari lautan dilanjutkan dengan melakukan langkahkan kaki kanan ke belakang sehingga sejajar lurus dengan kaki kiri, posisi badan memutar menghadap ke belakang, posisi lengan kanan lurus ke atas dengan telapak tangan terbuka ke atas, sedangkan lengan kiri di depan dada dengan telapak tangan terbuka ke dalam menghadap dada.	1
		31. Dari posisi hitungan keempat gerakan naga keluar dari lautan dilanjutkan dengan gerakan	1

			langkahkan kaki kiri ke belakang sehingga lurus sejajar dengan kaki kanan dan badan memutar ke kanan (hadap kanan) sehingga tubuh menghadap ke sebelah kiri (dilihat dari posisi awal gerakan) dengan posisi tangan sama seperti hitungan keempat.	
			32. Dari posisi hitungan kelima, langkahkan kaki kanan ke belakang sejauh 180° sehingga posisi kuda-kuda berdiri kiri depan dan posisi kedua lengan mengayun seperti melempar sesuatu dengan lengan kanan membentuk sudut 45° serong kanan atas.	1
			33. Angkat paha kiri sehingga membentuk sudut 90° dengan tubuh dan posisi lengan kiri di depan dada dengan telapak tangan terbuka ke bawah, sedangkan lengan kanan lurus ke belakang dan telapak tangan kanan diputar hingga menghadap ke atas.	1
			Jumlah Nilai Jurus Naga Keluar Dari Lautan	7
		Jurus Mincig Belah Ketupat	34. Posisi lengan kiri berada di depan dada dengan telapak tangan terbuka ke bawah, sedangkan lengan kanan lurus ke belakang dengan telapak tangan terbuka ke atas. Langkahkan kaki kiri serong kanan kemudian diikuti dengan kaki kanan yang dirapatkan ke kaki kiri.	1
			35. Posisi lengan masih sama seperti hitungan pertama pada gerakan mincig belah ketupat, namun dari hitungan pertama langkahkan kaki kiri serong kanan depan dan diikuti dengan kaki kanan yang dirapatkan ke kaki kiri.	1
			36. Posisi lengan masih tetap sama, kemudian dilanjutkan dengan langkahkan kaki kiri serong kiri	1

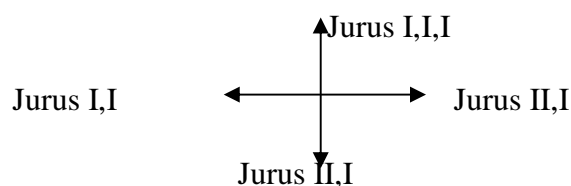
			depan dan diikuti dengan kaki kanan yang dirapatkan ke kaki kiri.	
			37. Posisi lengan masih tetap sama, kemudian dilanjutkan dengan langkahkan kaki kiri serong kiri depan dan diikuti dengan kaki kanan yang dirapatkan ke kaki kiri.	1
			38. Posisi lengan masih tetap sama, kemudian dilanjutkan dengan posisi badan memutar balik dan langkahkan kaki kiri serong kanan depan dan diikuti dengan kaki kanan yang dirapatkan ke kaki kiri.	1
			39. Posisi lengan masih tetap sama, kemudian dilanjutkan dengan langkahkan kaki kiri serong kanan depan dan diikuti dengan kaki kanan yang dirapatkan ke kaki kiri.	1
			40. Posisi lengan masih tetap sama, kemudian dilanjutkan dengan langkahkan kaki kiri serong kiri depan dan diikuti dengan kaki kanan yang dirapatkan ke kaki kiri.	1
			41. Posisi lengan masih tetap sama, kemudian dilanjutkan dengan langkahkan kaki kiri serong kiri depan dan diikuti dengan kaki kanan yang dilangkahkan ke belakang kaki kanan dan posisi badan memutar sehingga menghadap ke depan (posisi awal) serta membentuk kuda-kuda kaki kiri depan.	1
			Jumlah Nilai Jurus Mincig Belah Ketupat	8
		Jurus Limbung Panutup	42. Posisi kaki kuda-kuda kiri depan, berat badan berada di depan. Posisi lengan kanan melakukan sikutan sedangkan telapak tangan kiri menempel pada sikut kanan.	1
			43. Posisi kuda-kuda kaki kanan di depan dengan berat badan berada di tengah dengan gerakan lengan kanan melakukan tangkis luar (posisi bandul) dengan telapak tangan menghadap ke atas dan jari-jari mengempal, sedangkan lengan	1

			kiri berada disamping dalam lengan kanan dengan telapak tangan terbuka menghadap ke lengan kiri.	
			44. Posisi masih tetap sama seperti hitungan kedua gerakan limbung panutup, tetapi tangan kanan melakukan gerakan gedig sambil diikuti dengan gebragan kaki kiri.	1
			45. Posisi kaki masih sama seperti gerakan hitungan ketiga, namun posisi tangan kanan terbuka di depan dada dengan telapak tangan terbuka ke arah kiri, sedangkan lengan kiri bersiap-siap akan melakukan sikutan.	1
			46. Posisi kaki masih sama seperti hitungan ketiga dan keempat, namun posisi lengan kiri melakukan sikutan sedangkan telapak tangan kanan menempel pada bagian samping dalam sikut kiri.	1
			47. Posisi kaki kuda-kuda kanan depan, berat badan berada di depan. Posisi lengan kiri melakukan sikutan sedangkan telapak tangan kanan menempel pada sikut kiri.	1
			48. Posisi kuda-kuda kaki kiri di depan dengan berat badan berada di tengah dengan gerakan lengan kiri melakukan tangkis luar (posisi bandul) dengan telapak tangan menghadap ke atas dan jari-jari mengepal, sedangkan lengan kanan berada disamping dalam lengan kiri dengan telapak tangan terbuka menghadap ke lengan kanan.	1
			49. Posisi masih tetap sama seperti hitungan kedua gerakan limbung panutup, tetapi tangan kiri melakukan gerakan gedig sambil diikuti dengan gebragan kaki kanan.	1
			50. Posisi kaki masih sama seperti	1

			gerakan hitungan ketiga, namun posisi tangan kiri terbuka di depan dada dengan telapak tangan terbuka ke arah kanan, sedangkan lengan kanan bersiap-siap akan melakukan sikutan.	
			51. Posisi kaki masih sama seperti hitungan ketiga dan keempat, namun posisi lengan kanan melakukan sikutan sedangkan telapak tangan kiri menempel pada bagian samping dalam sikut kanan dan diakhiri dengan gerakan hormat IPSI dengan posisi tegak (kedua kaki dirapatkan).	1
		Jumlah Nilai Jurus Limbung Panutup		10

Gerak hormat pembuka dilakukan dua arah yaitu dengan mengulang gerak berada hormat tersebut pada arah yang berlawanan. Setelah hitungan ketujuh badan berputar ke arah kiri, sehingga posisi kaki kiri berada di bagian depan. Selanjutnya melakukan gerak yang sama dimulai dari hitungan kesatu sampai ketujuh.

Masing-masing dari kedua jurus prasetya di atas dilakukan 3 kali pengulangan dengan 4 penjuru arah mata angin dengan kata kunci ganti arah setiap jurusnya adalah jurus I lurus kedepan-jurus II hadap kanan-jurus I balik kanan-jurus II hadap kanan-jurus I balik kanan-jurus II hadap kanan-jurus I balik kanan-jurus II hadap kanan-jurus I balik kanan. Dengan rincian gambar 4 penjuru arah mata angin sebagai berikut:



Setelah ketiga jurus tersebut selesai dilakukan, maka dilanjutkan dengan rangkaian gerakan Paleredan jurusmincid mundur, mincid L, mincid naga keluar dari lautan, mincid belah ketupat, dan Limbung panutup.

Pada gerakan jurus prasetya I, II, dilakukan pengulangan jurus sebanyak tiga kali pengulangan. Selain itu pada gerakan jurus mincig L juga terdapat 2 kali pengulangan rangkaian gerakan. Sehingga jumlah rangkaian gerakan seluruhnya terdapat 105 gerakan.

E. Prosedur Pengolahan Data

Setelah data dari tes terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut secara statistik. Ini bertujuan untuk memperoleh jawaban mengenai diterima tidaknya hipotesis sesuai dengan signifikannya yang diajukan pada bab satu. Langkah-langkah pengolahan data tersebut, ditempuh dengan prosedur sebagai berikut :

1. Menghitung skor rata-rata kelompok sampel dengan menggunakan rumus dari Sudjana (2001) sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan tanda dalam rumus :

- \bar{x} : rata-rata suatu kelompok
 n : Jumlah sampel
 X_i : Nilai data
 $\sum x_i$: Jumlah sampel suatu kelompok

2. Menghitung simpangan baku dengan rumus dari Sudjana (2001)

sebagai berikut :

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan tanda dalam rumus :

S : Simpangan baku gabungan

n : Jumlah sampel

$\sum(x - \bar{x})^2$: Jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata

3. Menguji Normalitas data menggunakan uji kenormalan Lilliefors.

Prosedur yang digunakan menurut Sudjana (2001) adalah sebagai berikut :

a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus :

$$Z_1 = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku dari sampel)

b. Untuk bilangan baku ini digunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$

c. Selanjutnya dihitung proporsi $Z_1, Z_2, \dots, Z_n \sum Z_i$. Jika proporsi ini dinyatakan $S(Z_1)$, maka :

$$S(Z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \sum Z_i}{n}$$

- d. Menghitung selisih $F(Z_1) - S(Z_1)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- e. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Untuk menolak atau menerima hipotesis, kita bandingkan L_0 dengan nilai kritis L yang diambil dari daftar untuk taraf nyata α yang dipilih. Kriterianya adalah : tolak hipotesis nol jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima.

4. Menguji homogenitas. Rumus yang digunakan menurut Sudjana (2001) adalah sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Kriteria pengujian adalah terima hipotesis jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} distribusi dengan derajat kebebasan = $(V_1.V_2)$ dengan taraf nyata $(\alpha) = 0,05$.

5. Pengujian signifikan peningkatan hasil pembelajaran, Menguji kesamaan dua rata-rata (satu pihak). Dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (satu pihak) dapat menggambarkan bahwa terdapat perbedaan atau tidak mengenai tingkat penguasaan gerak Paleredan siswa SDN Cikitu II Kab. Bandung yang diberikan pembelajaran menggunakan metode progresif dan metode padat.

Sedangkan syarat untuk menguji perbedaan dua rata-rata, yaitu datanya harus berdistribusi normal dan variansinya homogen. Jika berdistribusi normal

dan homogen maka rumus statistik yang digunakan yaitu uji t, yang disusun oleh sudjana (1986:233) sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Sebelum uji t terlebih dahulu dicari variansi gabungan (S^2) melalui rumus sebagai berikut:

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan tanda dalam rumus :

- t : Nilai t yang dicari (t_{hitung})
- S^2 : Simpangan baku gabungan
- n_1 : Jumlah sampel kelompok 1
- n_2 : Jumlah sampel kelompok 2
- \bar{x}_1 : rata-rata kelompok 1
- \bar{x}_2 : rata-rata kelompok 2
- S_1^2 : variansi kelompok 1
- S_2^2 : variansi kelompok 2

Sesuai dengan masalah penelitian dan tujuan penelitian, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasional sederhana. Kriteria pengujian adalah terima H_0 jika $t < t_{1-\alpha}$, dalam hal lain tolak hipotesis, dengan peluang pada ($\alpha = 0,95$) dengan $dk = (n_1+n_2-2)$.

F. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji kesamaan dua rata-rata satu pihak atau uji t satu arah (Sudjana, 1992:242), yang

terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis. Uji persyaratan analisis yang digunakan adalah uji normalitas populasi dengan uji liliefors (Sudjana, 1992:466) dan uji homogenitas populasi dengan uji kesamaan dua variasi (Sudjana, 1992:249). Semua pengujian dilakukan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

