

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kebugaran jasmani siswa siswi kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar Al-Izhar Pd Labu Jakarta melalui permainan mini basket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Islam Al-Izhar Pondok Labu, Jl. Fatmawati Kav. 49, Pondok Labu RT.7/1.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhitung sejak tanggal 10 Oktober–1 November 2018 (10x pertemuan) .

No	uraian	Juli				AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER			
		Minggu Ke																			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal	■				■				■				■				■			
2	Bimbingan	■				■				■				■				■			
3	Perizinan Lokasi Penelitian	■				■				■				■				■			
4	Penelitian	■				■				■				■				■			
5	Penyusunan Hasil	■				■				■				■				■			
6	Pengolahan data Skripsi	■				■				■				■				■			
7		■				■				■				■				■			

Tabel 3.1 : jadwal penelitian
 Sumber : dokumentasi pribadi

1	Pengambilan data di lapangan (TKJI tes awal)	11 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none"> a. Penjelasan (5 menit) b. Pemanasan (5 menit) c. Penjelasan (5 menit) d. Lari 40 m (15menit) e. Penjelasan (5 menit) f. Sit up (10 menit) g. Penjelasan (5 menit) h. Lompat vertikal (10 menit) i. Penjelasan (5 menit) j. Lari 600 m (20 menit) k. Pendinginan (5 menit)
---	--	-----------------	--

2	Penerapan mini basket	12 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none">a. Penjelasan (10 menit)b. Pemanasan (10 menit)c. Penjelasan (5 menit)d. Permainan mini basket 2 quarter (10 menit)e. Pendinginan (5 menit)f. Penjelasan (5 menit)
3	Penerapan mini basket	16 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none">a. Penjelasan (10 menit)b. Pemanasan (10 menit)c. Penjelasan (5 menit)d. Permainan mini basket 2 quarter (10 menit)e. Pendinginan (5 menit)f. Penjelasan (5 menit)
4	Penerapan mini basket	18 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none">a. Penjelasan (10 menit)b. Pemanasan (10 menit)c. Penjelasan (5 menit)d. Permainan mini basket 2 quarter (10 menit)e. Pendinginan (5 menit)f. Penjelasan (5 menit)

5	Penerapan mini basket	19 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none">a. Penjelasan (10 menit)b. Pemanasan (10 menit)c. Penjelasan (5 menit)d. Permainan mini basket 2 quarter (10 menit)e. Pendinginan (5 menit)f. Penjelasan (5 menit)
6	Penerapan mini basket	23 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none">a. Penjelasan (10 menit)b. Pemanasan (10 menit)c. Penjelasan (5 menit)d. Permainan mini basket 2 quarter (10 menit)e. Pendinginan (5 menit)f. Penjelasan (5 menit)
7	Penerapan mini basket	25 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none">a. Penjelasan (10 menit)b. Pemanasan (10 menit)c. Penjelasan (5 menit)d. Permainan mini basket 2 quarter (10 menit)e. Pendinginan (5 menit)f. Penjelasan (5 menit)

8	Penerapan mini basket	26 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none"> a. Penjelasan (10 menit) b. Pemanasan (10 menit) c. Penjelasan (5 menit) d. Permainan mini basket 2 quarter (10 menit) e. Pendinginan (5 menit) f. Penjelasan (5 menit)
9	Penerapan mini basket	30 oktober 2018	<ul style="list-style-type: none"> a. Penjelasan (10 menit) b. Pemanasan (10 menit) c. Penjelasan (5 menit) d. Permainan mini basket 2 quarter (10 menit) e. Pendinginan (5 menit) f. Penjelasan (5 menit)
10	Pengambilan data di lapangan (TKJI tes akhir)	1 november 2018	<ul style="list-style-type: none"> a. Penjelasan (5 menit) b. Pemanasan (5 menit) c. Penjelasan (5 menit) d. Lari 40 m (15menit) e. Penjelasan (5 menit) f. Sit up (10 menit)

			g. Penjelasan (5 menit) h. Lompat vertikal (10 menit) i. Penjelasan (5 menit) j. Lari 600 m (20 menit)
--	--	--	---

C. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen untuk mengetahui hubungan dua variable yang akan diteliti. Besar kecilnya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk eksperimen. “eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol”.¹

Jenis penelitian ini masuk kepada jenis eksperiment sungguhan (*true experiment*) yaitu menyelidiki kemungkinan hubungan sebab-akibat dengan desain dimana secara nyata ada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tanpa pembandingan hasil perlakuan dengan kontrol secara ketat²

Metode ini pun terkategori sebagai percobaan pada setiap individu. Dan melakukan sebuah manipulasi kepada objek untuk melakukan sebuah percobaan yang akan di teliti oleh peneliti. Jenis penelitian eksperimen dengan model pendekatan *pre-test post-test one group design* yaitu

¹Moh.Nazir, Metode Penelitian, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2011), h.63.

²Moh.Nazir, Metode Penelitian, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2011), hal.73

eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding.

Untuk mencari seberapa besar pengaruh penerapan mini basket terhadap kebugaran siswa dan siswi kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar Islam Al-izhar maka peneliti membandingkan tingkat kebugaran kebugaran jasmani sebelum mendapatkan perlakuan (pre-test), dan sesudah mendapatkan perlakuan (post-test) dalam satu grup yang sama.

Desain Penelitian :



Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

O_1 = nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

X = Perlakuan (*treatment*)

O_2 = nilai post test (setelah diberi perlakuan)

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian yang akan diteliti. Pada penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah siswa siswi kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar Islam Al-Izhar Pd labu Jakarta anggota ekstrakuriluler

klub bola basket di Sekolah Dasar Al-Izhar yang berjumlah 9 kelas (usia 11 - 12 tahun)

2. Sampel Penelitian

Sampel yang diambil berjumlah 10 orang. Karena teknik pengambilan sampel dengan menggunakan sampel jenuh. Sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

E. Rancangan Perlakuan

Bentuk perlakuan yang dilakukan peneliti selama melakukan penelitian adalah menerapkan permainan mini basket sebagai berikut :

Alat dan bahan :

1. Bola mini basket berdiameter 66-73 cm dan berat 450-500cm

Peraturan Permainan :

- a. Bola dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- b. Bola dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
- c. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.

- d. Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun.
- e. Gol, terjadi apabila bola yang dilemparkan dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
- f. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam.
- g. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain.
- h. Waktu pertandingan adalah 2 quarter masing-masing 5 menit
- i. Pihak yang berhasil memasukkan bola ke ring terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

Cara bermain :

Mula-mula peserta di bagi menjadi dua kelompok dengan jumlah anggota kelompok sebanyak 3 orang di masing-masing kelompoknya. Kemudian saat peluit di tiup oleh wasit maka masing-masing kelompok harus mencetak angka dengan cara memasukan bola ke ring lawan seperti permainan basket pada umumnya.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penilaian yang di berikan berupa komponen - komponen tes kebugaran jasmani dengan pemberian nilai tes dilihat berdasarkan hasil tes yang telah di cocokan dengan tabel tingkat kebugaran jasmani individu sebagai berikut:

a. Lari/Sprint 40 meter



Gambar 12 : sprint 40 meter
Dokumen pribadi di SDI Al-Izhar Jakarta

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan jarak yang ditempuh untuk siswa putra dan putri adalah sama, yakni 40 meter sedangkan penilaiannya dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini

Tabel 1. Penilaian Lari 40 Meter TKJI Anak Usia 10-12 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 5,5 detik	sd- 5,8 detik	5
2	5,6 – 6,1 detik	5,9 – 6,6 detik	4
3	6,2 – 6,9 detik	6,7 – 7,8 detik	3
4	7,0 – 8,6 detik	7,9 – 9,2 detik	2
5	8,7 detik – dst	9,3 detik - dst	1



Gambar 13 : pull up
Dokumen pribadi di SDI Al-Izhar Jakarta

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, penunjang untuk gantung siku tekuk dibawah ini :

Tabel 2. Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak Usia 10-12 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	40 detik ke atas	33 detik ke atas	5
2	22 – 39 detik	18 – 32 detik	4
3	9 – 21 detik	9 – 17 detik	3
4	3 – 8 detik	3 – 8 detik	2
5	0 - 2 detik	0 - 2 detik	1

c. Baring duduk/Sit Up 30 detik Baring duduk atau Sit-up



Gambar 14 : Sit up
Dokumen pribadi di SDI Al-Izhar Jakarta

bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 10-12 Tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian, sebagai berikut :

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	17 ke atas	17 ke atas	5
2	13 – 16	11 – 14	4
3	7 – 12	4 – 10	3
4	2 – 6	2 – 3	2
5	0 - 1	0 - 1	1

Tabel 3 . Penilaian Baring duduk/Sit Up 30 detik TKJI Anak Usia 10-12 Tahun

d. Loncat tegak/ Vertical Jump Tes ini bertujuan untuk



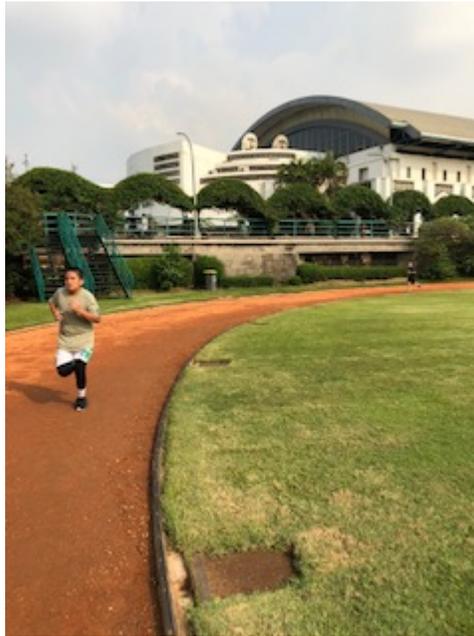
Gambar 15 : vertical jump
Dokumen pribadi di SDI Al-Izhar Jakarta

Ledak (eksplosif) otot tungkai, penilaiannya dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini :

Tabel 4. Penilaian Loncat tegak / Vertical Jump TKJI Anak Usia 10-12 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	38 ke atas	38 ke atas	5
2	30 – 37	29 – 37	4
3	22 – 29	22 – 28	3
4	13 – 21	13 – 21	2
5	Di bawah 13	Di bawah 13	1

e. Lari 600 meter



Gambar 16 : Lari 600 meter
Dokumen pribadi di SDI Al-Izhar Jakarta

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah, pada usia 10-12 Tahun jarak yang digunakan adalah 600 meter dengan ketentuan penilaian sebagai berikut :

Tabel 5. Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak Usia 10-12 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 2'39"	sd- 2'53"	5
2	2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4
3	3'01" – 3'45" detik	3'24" – 4'08" detik	3
4	3'46" – 4'48" detik	4'00" – 5'30" detik	2
5	4'49" – dst	5'04" - dst	1

G. Teknik Pengumpulan data

Dalam penelitian ini pengumpulan data dengan menggunakan formulir tes kebugaran jasmani indonesia.

1. Uji coba angket

Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji coba angket dikarenakan formulir tes kebugaran yang digunakan peneliti telah memiliki dasar acuan yang jelas dan valid.

2. Validasi

Validasi dalam penelitian ini mengacu pada ekspert judgement dimana penelitian ini sudah memiliki instrumen dan perlakuan yang valid karena telah memiliki acuan baku dan di akui ke validannya.

FORMULIR TES KEBUGARAN JASMANI Indonesia

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1	Lari 40 meter detik		
2	Gantung Siku Tekuk detik		
3	Baring duduk 30 detik kali		
4	Loncat Tegak a. Tinggi Raihan : cm b. Loncatan I : cm c. Loncatan I : cm d. Loncatan I : cm cm		

5	Lari 600 meter detik		
6	Jumlah nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi			

Sumber : Kemendiknas. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta. 2010. h. 35.

Teknik pengumpulan data kelima butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a. Lari 40 meter, dihitung dengan satuan detik.
- b. Gantung siku tekuk, dihitung dengan lamanya mempertahankan sikap bergantung siku tekuk dengan dagu di atas palang tunggal dalam satuan detik.
- c. Baring duduk, yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.
- d. Loncat tegak, diukur dengan raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- e. Lari 600 meter, diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 600 meter, dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta. 2003.h.24

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis uji t.⁴

Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Untuk 2 sampel yang saling berhubungan:

1. Mencari nilai Rata-rata (Mean) untuk :

a. Tes Awal (X)

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

b. Tes Akhir (Y)

$$Y = \frac{\sum X}{n}$$

2. Mencari Standar Deviasi (SD) untuk :

a. Tes Awal

⁴Sudjana, Statistika (Bandung : Tarsito, 1992), h. 47

$$SD_x = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n}}$$

b. Tes Akhir

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum Y^2}{n}}$$

3. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

a. Tes Awal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

b. Tes Akhir

$$SD_{my} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

4. Mencari Koefisien Korelasi (r_{xy})

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

5. Mencari Standar Deviasi Perbedaan Mean (SD_{bm})

$$SD_{bm} = \sqrt{(SD_{mx})^2 + (SD_{my})^2 - 2r_{xy} (SD_{mx}) (SD_{my})}$$

6. Mencari t-hitung (t_{hit})

$$t_{hit} = \frac{M_x - M_y}{SD_{bm}}$$

7. Mencari t-tabel (t_{tab})

t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $(n - 1)$ pada taraf kepercayaan α = 0,05.

8. Perbandingan t-hitung dengan t-tabel.

I. Hipotesis Statistik

Ho : =

Ha: >

Keterangan:

Ho; Tidak ada perbedaan yang berarti antara gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando.

Ha: Gaya mengajar latihan lebih efektif daripada gaya mengajar komando terhadap hasil belajar mendorong bola

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

Jika telah menemukan hasil dari nilai t kemudian menguji nilai t hitung erhadap nilai table dengan ketentuan :

Jika $t_{hit} > t_{tab}$ maka H_0 ditolak

Jika $t_{hit} < t_{tab}$ maka H_0 diterima.