

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap kelincahan pada siswa kelas III di SDN Kayumanis 01 Pagi Jakarta Timur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Pengambilan data dan penelitian dilakukan di Lapangan Sekolah SDN Kayumanis 01 Pagi Jakarta Timur.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan selama 1 bulan dengan 9 kali pertemuan (3 x 1 minggu), dimulai dari tanggal 9 Desember 2014 sampai dengan 22 Januari 2015.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One Group "Pre Test dan Post Test Design"*.²⁴

Setiap peserta diberi *Pre-test* untuk mengetahui kelincahan awal sebelum mengikuti permainan.

²⁴ Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. R&D, (Bandung: ALFABETA, 2010) h.110

Adapun pola yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

Keterangan :

$O_1 - O_2$

O_1 = nilai *pre-test* (tes awal sebelum bermain)

O_2 = nilai *post-test* (tes akhir setelah bermain)

Pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap kelincihan siswa kelas III di SDN Kayumanis 01 Pagi Jakarta Timur = ($O_2 - O_1$)

D. Populasi dan Sample

1. Populasi

Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah siswa kelas III SDN Kayumanis 01 Pagi Jakarta Timur yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Diperoleh sampel berjumlah 30 siswa.

Adapun kriteria pengambilan sampel adalah sebagai berikut :

1. Siswa Kelas III SDN Kayumanis 01 Pagi Jakarta Timur.
2. Berbadan sehat untuk melakukan kegiatan.
3. Bersedia menjalankan penelitian dengan sungguh-sungguh.

Cara pengambilan sampel adalah sebagai berikut :

1. Sampel yang menyatakan bersedia 30 siswa yang melakukan tes awal (*Pre-Test*)
2. Diperoleh 10 sampel yang kelincihannya 30%

Sampel dinyatakan gagal apabila :

1. Tidak mengikuti sebanyak 3 kali dari waktu yang ditentukan
2. Tidak hadir dalam test akhir.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran terhadap variable-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah ;

Dengan bantuan alat – alat sebagai berikut :

1. *Stopwatch*.
2. Alat tulis.
3. Kertas pencatat.
4. Pluit.
5. *Cones*.
6. Kapur.
7. Kostum Tim 2 warna yang berbeda.
8. Lapangan/lintasan datar panjang 10 meter dengan titik tengah jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter.

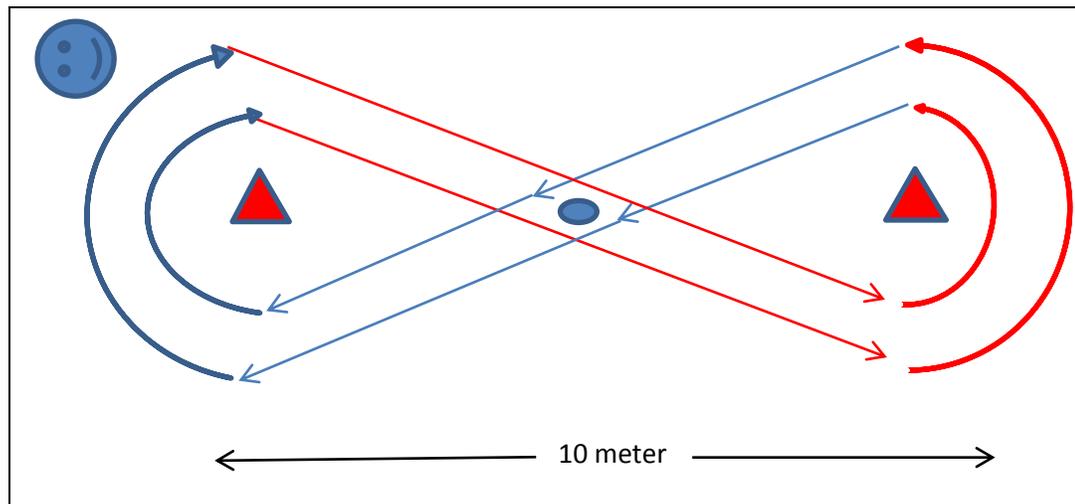
F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini dapat diambil dengan cara *teeste* melakukan tes pengukuran kelincahan awal (*Pre-Test*) yang diukur dengan lari salteran. Pengukuran kelincahan dilakukan sebelum dan sesudah *teeste* melakukan permainan bentengan. Adapun urutannya adalah pengukuran kelincahan awal, setelah itu *teeste* melakukan pemanasan dilanjutkan dengan permainan bentengan dan pendinginan.

Setelah *teeste* melakukan program yang telah diberikan selama 12 pertemuan *teeste* kembali melakukan pengukuran kelincahan (*Post-Test*).

Prosedur kerja :

1. Pengukuran kelincahan (*Pre-Test*) dilakukan sebelum bermain.
2. Melakukan pemanasan.
3. Melaksanakan permainan sesuai dengan peraturan dan waktu yang telah ditentukan..
4. Setelah 9 kali pertemuan pengukuran kelincahan (*Post-Test*) kembali dilakukan.



Gambar 3.1: Lintasan lari *shuttle run*

Keterangan :

1.  Coness
2.  Siswa/*teeste*
3.  Jalur/*track*

Pelaksanaan tes

1. Siswa/*testee* berdiri di belakang garis batas yang dijadikan *start*.
2. Kemudian pengambil waktu memberi aba-aba mulai dan menjalankan *stopwatch*.
3. Siswa *testee* segera berlari di lintasan sebanyak 3 kali putaran dengan jarak 10 meter.
4. Pengambilan waktu memberi aba-aba stop (Pada waktu siswa *testee* melakukan tes pengawas mengawasi dan menilai).

Table 3.1: Kisi-kisi penilaian *Testee* gerakan kelincahan

NO	NILAI	SHUTTLE RUN LAKI-LAKI	KRITERIA	SHUTTLE RUN PEREMPUAN
1	65	$\geq 35,01$	kurang sekali	$\geq 38,01$
2	70	31,01 s/d 35,00	kurang	35,01s/d 38,00
3	75	28,01 s/d 31,00	cukup	32,01 s/d 35,00
4	80	25,01 s/d 28,00	baik	28,01 s/d 31,00
5	85	$\leq 25,00$	baik sekali	$\leq 28,00$

A. Keterangan *shuttle* laki-laki

1. Angka 5 (Lima), nilai 85 (delapan puluh lima). Dinyatakan baik sekali apabila waktu yang di tempuh (≤ 25.00) kurang dari dua puluh lima detik
2. Angka 4 (Empat), Nilai 80 (delapan puluh). Dinyatakan baik apabila waktu yang di tempuh (25,01 sampai dengan 28.00) dua puluh lima detik koma nol satu *second* sampai dengan dua puluh delapan detik.

3. Angka 3 (Tiga), nilai 75 (tujuh puluh lima). Dinyatakan cukup apabila waktu yang di tempuh (28.,01 sampai dengan 31.00) dua puluh delapan detik koma nol satu *second* sampai dengan tiga puluh satu detik.
4. Angka 2 (Dua), nilai 70 (tujuh puluh). Dinyatakan kurang apabila waktu yang di tempuh (31.01 sampai dengan 35.00) tiga puluh satu detik koma nol satu *second* sampai dengan tiga puluh lima detik.
5. Angka 1 (Satu), nilai 65 (enam puluh lima). Dinyatakan kurang sekali apabila waktu yang di tempuh ($\geq 35,01$) lebih dari tiga puluh lima koma nol satu detik.

B. Keterangan *shuttle* perempuan

1. Angka 5 (Lima), nilai 85 (delapan puluh lima). Dinyatakan baik sekali apabila waktu yang di tempuh ($\leq 28,00$) kurang dari dua puluh delapan detik .
2. Angka 4 (Empat), Nilai 80 (delapan puluh). Dinyatakan baik apabila waktu yang di tempuh (28,01 sampai dengan 31,00) dua puluh delapan koma nol satu detik sampai dengan tiga puluh satu *second*.
3. Angka 3 (Tiga), nilai 75 (tujuh puluh lima). Dinyatakan cukup apabila waktu yang di tempuh (32,01 sampai dengan 35,00) tiga puluh dua koma nol satu detik sampai dengan tiga puluh lima *second*.
4. Angka 2 (Dua), nilai 70 (tujuh puluh). Dinyatakan kurang apabila waktu yang di tempuh (35,01 sampai dengan 38,00) tiga puluh lima koma nol satu detik sampai dengan tiga puluh delapan *second*.

5. Angka 1 (Satu), nilai 65 (enam puluh lima). Dinyatakan kurang sekali apabila waktu yang di tempuh ($\geq 38,01$) lebih dari tiga puluh delapan koma nol satu detik.

G. Teknik Pengolahan Data

Data yang dianalisis adalah sampel yang telah mengikuti Tes awal (*Pre-Test*) dan Tes akhir (*Post-Test*).

Untuk mengolah hasil yang diperoleh dari sampel yang mengikuti Tes awal (*Pre-Test*) dan Tes akhir (*Post-Test*), maka penelitian ini menggunakan teknik statistik Uji T.

$$t = \frac{MD}{SEmD}$$

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Hipotesis

a) H_0 : $\mu_1 = \mu_2$

b) H_1 : $\mu_1 \neq \mu_2$

2. Mencari Mean dan Difference

$$M = \frac{\sum D}{n}$$

3. Mencari Standar Deviasi dari Difference (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2}$$

4. Mencari Standar Kesalahan Mean (SE_m)

$$SEm = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

5. Mencari t Hitung Dengan Rumus

$$t = \frac{MD}{SEmD}$$

6. Mencari Nilai t Tabel

t Tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n – 1 pada taraf signifikan

7. Menguji nilai t Hitung terhadap nilai t Tabel dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika t Hitung \geq t Tabel maka, Ho ditolak

Jika t Hitung < t Tabel maka, Ho diterima

8. Kesimpulan.