

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian kuantitatif instrumen penelitian digunakan berupa tes. Hal ini dilakukan sesuai dengan konsep pendekatan kuantitatif itu sendiri yakni hasil kajiannya berupa deskripsi angka-angka yang diperoleh oleh peneliti saat setelah melakukan penelitian. Hal ini sebagaimana yang definisi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2012:14), bahwa

Penelitian secara kuantitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu. Teknik pengambilan sample biasanya dilakukan secara *random* atau secara acak, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini melihat pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu jenis penelitian ini bersifat korelasi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian korelasional menurut Arikunto, (2010:54), yaitu “penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa

variabel”. Adapun yang dimaksud korelasi dalam penelitian ini ialah pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki, sedangkan variabel terikat (Y) ialah lompat jauh gaya jongkok.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka dipergunakan eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, treatment atau latihan-latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat pengaruh dari pelaksanaan kegiatan atau latihan. Penelitian ini mempergunakan metode eksperimen yang merupakan salah satu metode paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno, 2018 : 127).

Peneliti dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan ordinal pairing yang didapat dari hasil pre test atau tes awal, yaitu lompat jauh gaya jongkok. Hasil tes awal disesuaikan dimana setiap pasangan dipisahkan menjadi dua kelompok dari kedua kelompok tersebut diundi untuk menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, sehingga masing-masing kelompok berangkat dari titik tolak yang sama. Rancangan penelitian dapat digambarkan pada tabel 3.1 berikut ini.

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

Kelompok	Tes Awal (Pre test)	Treatmen	Hasil Post test
Kelompok I	Lompat jauh gaya	Naik turun	Lompat jauh

	jongkok	bangku tumpuan satu kaki bergantian	gaya jongkok
Kelompok 2	Lompat jauh gaya jongkok	Naik turun tumpuan dua kak	Lompat jauh gaya jongkok

### **3.2 Populasi dan Sampel**

#### **3.2.1 Populasi**

Populasi ada seluruh subjek yang akan diteliti atau dengan kata lain populasi adalah keseluruhan gejala satuan yang ingin diteliti dalam hal ini seluruh siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh. Menurut Margono (2010:12), “populasi adalah “seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh yang berjumlah 64 orang (Sumber: TU SD Negeri 54 Banda Aceh).

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Pengambilan sampel penting agar peneliti mudah dalam mendapatkan data saat melangsungkan penelitian. Menurut Bailey dalam Prasetyo (2007:62), “sampel ialah bagian dari populasi yang ingin diteliti. Artinya sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri. Sampel juga diartikan sebagian dari objek yang akan diteliti yang dapat

mewakili seluruh populasi”. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini ialah siswa putra kelas V dan VI yang berjumlah 30 orang.

Tabel 3.2 Nama-Nama Sampel Penelitian

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>
1	Dayyan Al-Ghaffar	VI
2	Noval Fakhri	VI
3	Asra	VI
4	M. Rafa	VI
5	M. Mikail	VI
6	Sidi Diski	VI
7	Danis Adli Noval	VI
8	Raja Asmiranda	VI
9	Raja Naflana	VI
10	M. Zuhri	VI
11	Muzakki Al-Haris	VI
12	Sy. Hidayatullah	VI
13	Syaidil Habil	VI
15	Mulya Umar	VI
16	M. Azzam	V
17	AL-Ghifari	V
18	Almaududi	V
19	Faiz	V
20	Fatan Aufa	V
21	Raihan	V
22	Akbar	V
23	Zufran Aqila	V
24	Mustaqin	V
25	Naufal	V
26	Tenna teo	V
27	Syairil	V
28	Ahza Khalfani	V
29	Rendi Akbar	V

30	Alhhaddat	V
----	-----------	---

Sumber: Siswa SD Negeri 54 Banda Aceh, 2022.

### 3.3 Teknik Penarikan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2012: 85) *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan menentukan kriteria tertentu pada sampel tersebut. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Adapun kriteria sampel penelitian ini yaitu: (1) siswa kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh dan (2) khusus siswa laki-laki SD Negeri 54 Banda Aceh.

### 3.4 Pelaksanaan Penelitian

Secara keseluruhan penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu yang terbagi dalam 3 kegiatan yaitu : 1) tes awal, 2) perlakuan, dan 3) tes akhir.

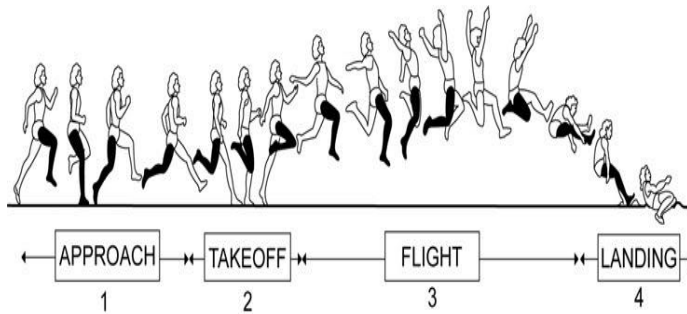
#### 3.4.1 Tes awal

Tes awal dilaksanakan dilapangan olahraga SD Negeri 54 Banda Aceh. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah lompat jauh yang disesuaikan dengan buku peraturan perlombaan atletik dari PASI. Sebelum tes awal dimulai, siswa diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes lompat jauh. Sesudah diberi penjelasan baru penjelasan baru dilaksanakan tes awal. Tes awal akan dilaksanakan pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai di lapangan SD Negeri 54 Banda Aceh. Manfaat dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal lompat jauh gaya jongkok dikalangan siswa SD Negeri 54 Banda Aceh.

Sebelum diberikan perlakuan dengan pelaksanaan latihan naik turun bangku, maka dilakukan tes terlebih dahulu tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Wahidun (2009:30) sebagai berikut:

1. Siswa dipanggil satu persatu secara urut mulai dari nomor tes 1 sampai nomor tes 54 dan menempatkan diri pada tempat yang telah ditentukan.
2. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok setelah semua petugas siap.
3. Masing-masing siswa diberi kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil tes.
4. Alat yang dipergunakan
  - a. Bak lompat jauh
  - b. Roll meter
  - c. Alat tulis
  - d. Buku catatan
5. Pelaksanaan

Lompat jauh gaya jongkok ini diawali dengan siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan lari pelan, kemudian semakin dekat dengan bak lompat jauh larinya semakin cepat dan melompat mendarat di bak pasir. Siswa melakukan lompatan sebanyak 3 kali dan diambil lompatan yang terjauh. Pelaksanaan dilakukan secara bergantian, dan setelah selesai baru dimulai dari awal lagi.



Gambar: 3.1 Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
 Sumber: Syarifudin (2009: 5)

6. Nilai / skor

Hasil yang dipergunakan dalam penelitian ini diambil dari hasil yang terbaik atau terjauh lompatannya.

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian

Putra	Putri	Kriteria
> 82	> 65	Baik sekali
78 – 81	57 – 64	Baik
65 – 77	49 – 56	Sedang
52 – 64	42 – 48	Cukup
< 51	< 41	Kurang

Sumber: Syarifudin (2009: 5)

**3.4.2 Perlakuan**

1. Program Latihan

Program latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan loncat naik turun bangku tumpuan dua kaki dilaksanakan 18 kali pertemuan (6 minggu) yang setiap minggunya 3 kali pertemuan. Minggu pertama 3 set 6 repetisi, minggu kedua 4 set 6 repetisi, minggu ketiga 4 set 8 repetisi, minggu keempat 4 set 10 repetisi, minggu kelima 4 set 12 repetisi dan minggu keenam 4 set 14 repetisi. Pertemuan pertama dan terakhir untuk pengambilan data.

Tabel 3.4 Priodesasi Program Latihan

Minggu ke	Nama Kegiatan	Skor Pertemuan			Hari/Tanggal/ Bulan	Volume	Intensitas
		1	2	3			
1	Naik turun bangku 1 kaki				Selasa/20 – 26 Desember 2022	45	30
	Naik turun bangku 2 kaki					45	30
2	Naik turun bangku 1 kaki				Selasa/29 - 03 Januari 2023	50	30
	Naik turun bangku 2 kaki					50	30
3	Naik turun bangku 1 kaki				Selasa/06 - 10 Januari 2023	65	30
	Naik turun bangku 2 kaki					65	30
4	Naik turun bangku 1 kaki				Selasa/13 - 17 Januari 2023	70	20
	Naik turun bangku 2 kaki					70	20
5	Naik turun bangku 1 kaki				Selasa/20 - 24 Januari 2023	75	20
	Naik turun bangku 2 kaki					75	20
6	Naik turun bangku 1 kaki				Selasa/27 – 01 Februari 2023	90	25
	Naik turun bangku 2 kaki					90	25

2. Perlakuan

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, setiap minggu 3 kali pertemuan dengan demikian penelitian ini dilaksanakan selama 18 kali pertemuan. Sedangkan setiap pertemuan dilaksanakan selama  $\pm$  90 menit, dengan pengaturan waktu yaitu 10 menit untuk pemanasan, 70 menit latihan inti dan 10 menit untuk penenangan. Materi latihan pada kelompok eksperimen 1 adalah naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki. Untuk penyajian materi disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia. Sedangkan mengenai pengaturan waktu latihan adalah sebagai berikut:

a. Pemanasan

Pemanasan diberikan pada siswa dengan tujuan untuk persiapan fisik siswa sebelum melakukan latihan inti. Latihan ini sangat penting untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh guna menghadapi fisik yang lebih berat (Tohar, 2004 : 4).

b. Latihan Inti

Latihan inti dilaksanakan sesuai dengan program latihan materi diberikan sesuai dengan jadwal latihan. Setelah melakukan latihan sesuai dengan kelompoknya masing-masing kemudian latihan lompat jauh gaya jongkok.

c. Penenangan

Penenangan dilaksanakan selama 10 menit dan hal ini bertujuan untuk memulihkan kembali kondisi badan sesudah menerima materi latihan, dengan demikian keadaan tubuh akan pulih secara sempurna seperti semula. Adapun gerakan yang digunakan untuk penenangan bisa melakukan

gerakan-gerakan stretching kembali. Selanjutnya bisa diberi penjelasan atau koreksi secara keseluruhan selama jalannya latihan, kesan dan pesan untuk membangkitkan motivasi latihan berdoa dan dibubarkan.

### **3.4.3 Tes akhir**

Setelah program latihan dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dilakukan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh siswa baik dari kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti program latihan. Tujuan dilakukan tes akhir ini untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan awal lompat jauh gaya jongkok dikalangan siswa SD Negeri 54 Banda Aceh setelah dilakukannya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki.

## **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

### **3.5.1 Tes Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Dua Kaki**

#### **3.5.1.1 Tes Awal**

Adapun pelaksanaan latihan naik turun bangku penelitian ini, sebagai berikut:

1. Alat yang di perlukan:
  - a. Sebuah bangku tinggi 13 inci (35 cm)
  - b. Stop watch
  - c. Alat tulis
2. Pelaksanaan
  - a. Teste berdiri menghadap bangku pada aba aba “siap/ya”test di mulai.

- b. Naikkan salah satu kaki ke atas bangku dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama.
- c. Luruskan kedua tungkai dan punggung lalu melangkah turun dimulai kaki pertama naik dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama (Sudharno, 2002:68).

#### 3.5.1.2 Tes Akhir

Tes akhir bertujuan untuk mengetahui kemampuan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dua kaki dikalangan siswa SD Negeri 54 Banda Aceh. Tes akhir dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

1. Setelah dilakukannya latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki Teste berdiri menghadap bangku pada aba aba “siap/ya”test di mulai.
2. Naikkan salah satu kaki ke atas bangku dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama.
3. Luruskan kedua tungkai dan punggung lalu melangkah turun dimulai kaki pertama naik dan diikuti kaki berikutnya diletakkan di samping kaki pertama (Sudharno, 2002:68).

### **3.5.2 Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok**

#### 3.5.2.1 Tes Awal

Sebelum diberikan perlakuan dengan pelaksanaan latihan naik turun bangku, maka dilakukan tes terlebih dahulu tentang kemampuan lompat jauh gaya

jongkok dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Wahidun (2009:30) sebagai berikut:

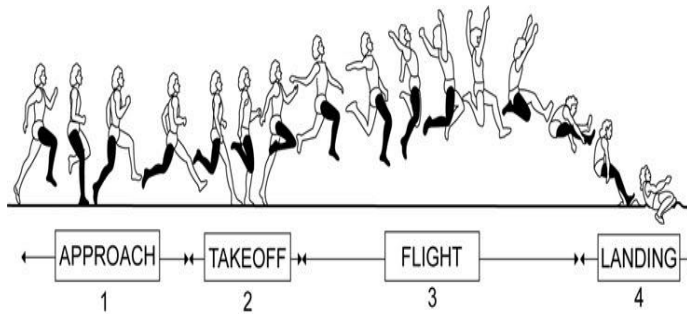
1. Siswa dipanggil satu persatu secara urut mulai dari nomor tes 1 sampai nomor tes 30 dan menempatkan diri pada tempat yang telah ditentukan.
2. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok setelah semua petugas siap.
3. Masing-masing siswa diberi kesempatan 3 kali lompatan, dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil tes.

#### 3.5.2.2 Tes Akhir

1. Alat yang dipergunakan
  - a. Bak lompat jauh
  - b. Roll meter
  - c. Alat tulis
  - d. Buku catatan.

#### 2. Pelaksanaan

Lompat jauh gaya jongkok ini diawali dengan siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan lari pelan, kemudian semakin dekat dengan bak lompat jauh larinya semakin cepat dan melompat mendarat di bak pasir. Siswa melakukan lompatan sebanyak 3 kali dan diambil lompatan yang terjauh. Pelaksanaan dilakukan secara bergantian, dan setelah selesai baru dimulai dari awal lagi.



Gambar: 3.2 Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
 Sumber: Syarifudin (2009: 5)

#### 4. Nilai / skor

Hasil yang dipergunakan dalam penelitian ini diambil dari hasil yang terbaik atau terjauh lompatannya.

Tabel 3.4 Kriteria Penilaian

Putra	Putri	Kriteria
> 82	> 65	Baik sekali
78 – 81	57 – 64	Baik
65 – 77	49 – 56	Sedang
52 – 64	42 – 48	Cukup
< 51	< 41	Kurang

Sumber: Syarifudin (2009: 5)

### 3.6 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui nilai koefisien korelasi latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 54 Banda Aceh, maka digunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah dalam menganalisa data ialah sebagai berikut:

#### 3.6.1 Perhitungan nilai rata-rata

Setelah data mentah dari hasil tes didapatkan, maka langkah awal ialah menghitung nilai rata-rata dari hasil perjumlahan seluruh nilai dibagi dengan jumlah

sampel yang dijadikan subjek penelitian. Untuk menghitung nilai rata-rata masing-masing tes baik tes konsentrasi maupun keterampilan sepakbola, maka digunakan rumus statistik yang dikemukakan oleh Sudjana (2012), yaitu sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Mean atau nilai rata-rata yang dicari

$\sum X$  = Jumlah score X

N = Jumlah sampel

### 3.6.2 Perhitungan Standar Deviasi

Untuk menentukan standar deviasi atau simpangan baku, maka penulis menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

S = Standar Deviasi (Simpangan Baku)

$X_i$  = Nilai X Ke-*i*

$\bar{x}$  = Rata-Rata

N = Ukuran Sampel.

### 3.6.3 Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian yaitu uji beda atau uji T. Uji T yang digunakan yaitu *Uji Independent Sample T-Test*. *Uji Independent Sample T-Test* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok mean dari dua sampel yang berbeda (*independent*). Pada prinsipnya uji *Independent Sample T-Test* berfungsi untuk mengetahui apakah ada perbedaan mean antara 2 populasi dengan membandingkan dua mean sampelnya.

Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis *Independent Sample T-test* pada program SPSS, pengambilan keputusannya dilakukan dengan cara membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan:

- a. Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak
- b. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Selain itu, pengambilan keputusan juga dapat dilihat dari taraf signifikan  $p$  (Sig (2-tailed)).

- a. Jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima
- b. Jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak (Triton, 2006: 175).

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

#### 4.1.1 Hasil *Pre Test* Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Data *pre test* kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 54 Banda Aceh diperoleh sebelum diberikan perlakuan latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki. Adapun hasil *pre test* yang dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2022 bertempat di lapangan SD Negeri 54 Banda Aceh tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 4.1 Data Mentah Hasil *Pre Test*

No	Nama Siswa	Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok (cm)			Skor Terbaik	Kategori
		1	2	3		
1	Dayyan al-ghaffar	78	76	80	80	Baik
2	Noval fakhrih h.	70	74	77	77	Sedang