

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penggunaan metode penelitian dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah agar metode penelitian ini sesuai dengan tujuan yang diharapkan, meskipun banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode.

B. Populasi

Populasi adalah kumpulan yang lengkap dari elemen-elemen yang sejenis akan tetapi dapat dibedakan karena karakteristiknya (Supranto, 2004:8). Populasi atau universe adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri- cirinya akan diduga (Masri Singarimbun dan Sofyan Effendi, 2000: 152). Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah jumlah keseluruhan yang lengkap dari elemen-elemen dan unit analisa yang sejenis. Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015 dengan jumlah populasi 189 anak.

C. Sampel

Sampel atau contoh adalah sebagian dari populasi darimana sampel diambil (Supranto, 2004:9). Sebagai contoh yang diambil menggunakan cara-cara tertentu(Margono, 2003:121).Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:117).

Sampling adalah cara atau teknik yang digunakan untuk mengambil sampel, sebutan dari sampel biasanya mengikuti teknik dari sampling yang digunakan (Hadi.2001:22).Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015 antara usia 10 sampai dengan 12 tahun dengan jumlah sampel 60 anak.

D. Variabel penelitian

Yang dimaksud variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian (Arikunto, 2006:106). Dalam penelitian ini penulis memperoleh data dari dua variabel yaitu:

1. Postur tubuh sebagai (X) variabel bebas
2. Keterbelajaran gerak sebagai (Y) variabel terikat

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei tes yang merupakan salah satu langkah dalam penelitian, karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka metode

yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes.

Survei pada umumnya merupakan suatu cara pengumpulan data dari sejumlah individu atau unit dalam waktu tertentu secara bersamaan (Winarno, 2001:24). Secara umum dapat dikatakan bahwa survei meliputi: tindakan-tindakan menganalisa, menafsirkan dan melukiskan keadaan pada sekarang dari sekelompok tertentu di dalam masyarakat, lembaga atau daerah tertentu (Winardi, 2003:18). Dari dua pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa survei tes adalah suatu cara mengumpulkan data dari sejumlah individu untuk dianalisa. Tes adalah suatu alat yang sistematis dan obyektif untuk memperoleh data-data yang diinginkan. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah :

1. Hasil pengukuran postur tubuh
2. Hasil pengukuran keterbelajaran

F. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di dua tempat yaitu di halaman sekolah dan ruangan kelas, untuk pengambilan tes postur dilaksanakan di ruangan kelas sedangkan pengambilan tes keterbelajaran gerak dilaksanakan di halaman sekolah.

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama dua hari pertama untuk anak kelas V dan hari kedua pada anak ke VI untuk pengambilan tes postur dan keterbelajaran gerak atau pelaksanaan tes untuk penelitian ini adalah pada jam pelajaran.

G. Tenaga Pembantu Penelitian

Untuk lebih memudahkan pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini penulis dibantu oleh guru penjas dan teman mahasiswa sebagai pembantu penelitian yang membantu dalam pengambilan data dengan asumsi telah menguasai dan memahami materi yang akan diujikan.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen Peralatan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah instrumen tes postur tubuh dan tes keterbelajaran gerak

Instrumen Tes Postur adalah sebagai berikut :

1. Tes Mekanika Kaki

No	Jenis Tes	Indikator	Skoring		
1	Cara jalan	Tumit terlebih dahulu menyentuh tanah	3	2	1
		Berat badan ditransfer melalui sisi luar kaki dan kemudian secara diagonal berpindah ke bola kaki (bagian tempat jari kaki melekat)	3	2	1
		Jari kaki digunakan untuk mencengkram	3	2	1
		Saat berjalan tampak membal/ berirama	3	2	1
2	Pronasi	Tidak ada tulang menonjol / membengkak di depan dan di bawah mata kaki bagian dalam	3	2	1
		Tidak nampak ada penonjolan	3	2	1
		Cord tumit tidak kelihatan memutar ke Luar	3	2	1
3	Kesejajaran kaki	Terdapat sedikit sudut kaki (kearah luar) di antara jemari dari kedua telapak kaki, merupakan kaki yang baik.	3	2	1

	Beberapa derajat sudut kearah dalam diantara jemari dari kedua telapak kaki adalah normal, telapak tidak menarik	3	2	1
--	--	---	---	---

2. Tes Posisi Berdiri

No	Jenis Tes	Indikator	Skoring		
1	Posisi berdiri	Dari kepala, leher, togok dan tungkai dapat ditarik garis yang nyaris lurus	3	2	1
		Kepala dan leher tegak lurus (walaupun mungkin tampak ada sedikit sudut ke arah depan)	3	2	1
		Dada terangkat / membusung, perut rata	3	2	1
		Ada sedikit lengkungan keluar di punggung bagian atas, dan ada sedikit lengkungan ke dalam di punggung bawah	3	2	1
		Kesan menyeluruh tampak seimbang dan bagus	3	2	1

3. Tes berjalan

No	Jenis Tes	Indikator	Skoring		
1	Posisi berjalan	Kelurusan segmen tubuh ketika sedang Berjalan	3	2	1
2	Distribusi Berat badan	Berat/ badan cenderung sedikit lebih ke depan di banding pada saat posisi berdiri, tetapi hanya sedikit bedanya.	3	2	1
		seharusnya tidak ada penyimpangan dari garis tegak lurus, baik ke depan maupun ke belakang			

4. Posisi duduk

No	Jenis Tes	Indikator	Skoring		
1	Posisi duduk	Tubuh bagian atas kedudukannya seimbang di atas tulang panggul	3	2	1

		Kepala tegak, dada membusung, bahu Terbuka (tidak kaku)	3	2	1
		Perut tertahan, lengkungan punggung Normal	3	2	1
		Pinggul harus baik, dan sandaran kursi dapat digunakan sebagaimana mestinya oleh siswa untuk menyandar.	3	2	1
2	Berdiri / bangkit dari posisi duduk	Satu kaki diletakan dibawah kursi, kaki lain sedikit lebih depan. Tubuh dicondongkan dan diangkat dari pinggul dan lengan rileks	3	2	1
		Pada saat mengangkat tubuh, posisi pinggul harus tetap berada di bawah, punggung tetap lurus dan kepala tidak menunduk	3	2	1
		Gerakan bangkit dari tempat duduk harus tampak lancar dan mulus dan tidak kaku	3	2	1

5. Tes Membungkuk dan Mengambil Benda Ringan

No	Jenis tes	Indikator	Skoring		
1	Tes membungkuk dan mengambil benda ringan	Pada saat membungkuk untuk memungut benda, lutut harus ditekuk, dan sendi panggul harus sedikit menyudut	3	2	1
		Kaki dan pinggul tetap berada di bawah tubuh, dengan satu kaki sedikit di depan kaki lainnya	3	2	1
		Batang tubuh relatif tetap lurus, lengan rileks dan punggung terkontrol sehingga tidak nampak kaku	3	2	1
		Benda yang diambil (dan diletakkan kembali) posisinya berada di depan kaki. Keseluruhan gerak harus lancar dan mulus, dan siswa dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya	3	2	1

Peralatan tes postur adalah : 1) buku petunjuk tes postur tubuh, 2) blanko catatan dan alat tulis, 3) kursi.

BORANG PENILAIAN POSTUR TUBUH IOWA POSTURE TEST

NAMA : USIA / JENIS KEL : SEKOLAH/KLS :
 KAB/KEC/KEL :
 TANGGAL TES :

NO	JENIS TES		PENILAIAN		
			3	2	1
1	MEKANIKA KAKI	CARABERJALAN			
		PRONASI			
		KESEJAJARAN KAKI			
2	POSISI BERDIRI				
3	BERJALAN	KELURUSAN SEGMENT TUBUH			
		DISTRIBUSI BERA			
4	POSISI DUDUK	DUDUK			
		BANGKIT DAR			
5	AMBIL BENDA				
JUMLAH					

NILAI POSTUR : PENILAI KRITERIA

>22	22-14	<14
BAGUS	SEDANG	JELEK

Petunjuk pelaksanaan tes keterbelajaran gerak

1. Tiap anak melakukan 10 macam tes dengan kriteria seperti tabel
2. Pelaksanaan tes dibagi menjadi dua bagian dimana tiap bagian berisi 5 jenis tes

3. Peserta tes dibagi menjadi dua kelompok
4. Kelompok 1 melakukan bagian pertama (5 item tes), kemudian istirahat. Kelompok 2 melakukan bagian kedua dan seterusnya.

Penilaian:

1. Setiap anak diberi kesempatan melakukan tiap item 2 kali
2. Bila kesempatan pertama dapat melakukan dengan baik, nilai 2
3. Bila kesempatan pertama gagal, berhasil dikesempatan 2 nilai 1
4. Bila setelah 2 kali kesempatan gagal, nilai 0
5. Jenis dan urutan tes putra dan putri tidak sama.
6. Anak-anak tidak diperkenankan untuk berlatih, tetapi berhak diberi dan melihat contoh gerakan.

Instrumen Tes Keterbelajaran Gerak

Putra

Lima Tes Pertama

No	Indikator	Dianggap gagal	Skoring		
1	Berdiri 1 kaki. Tutup mata. Melompat ke belakang 5 lompatan	- Membuka mata, - Kaki yang diangkat menyentuh lantai	2	1	0
2	Balik kanan, berlutut dengan 1 tungkai, dan angkat tungkai yang lain (bertumpu hanya pada satu lutut). Rentangkan kedua lengan ke samping. Pertahankan posisi ini selama lima hitungan. 1001, 1002, 1003,1004 dan 1005.	- Jatuh tidak mampu bertahan selama lima hitungan - Bagian tubuh lain selain yang digunakan untuk bertumpu, menyentuh lantai	2	1	0
3	Berdiri dengan kaki kiri, melompat sambil melakukan 6 putaran (180 derajat) ke arah kanan dan pertahankan keseimbangan	- Kehilangan keseimbangan - Gagal memutar 180 derajat - Kaki kanan menyentuh lantai	2	1	0

4	Melompat setinggi-tingginya, ayun kedua tungkai lurus ke depan, saat melayang sentuh ujung jari kaki dengan jari tangan.	- Jari tangan dan kaki tidak bersentuhan - Tungkai menekuk lebih dari 45 derajat	2	1	0
5	Berdiri dengan kaki rapat. Melompat ke atas dengan putaran 360 derajat ke arah kiri. Mendarat dengan arah menghadap yang sama. Pada saat mendarat, tidak boleh kehilangan keseimbangan atau melangkah	- Putaran tidak 360 derajat - Kehilangan keseimbangan atau melangkah saat mendarat.			

Lima Tes Kedua

No	Indikator	Dianggap gagal	Skoring		
1	Duduk dilantai, tungkai lurus dan rapat. Letakan tangan kanan di lantai di belakang badan. Putar badan ke arah kanan dan luruskan lengan hingga badan terangkat. Berat badan di sangga oleh tangan kanan dan kaki kanan. Pertahankan posisi ini selama lima hitungan. 1001, 1002, 1003, 1004 dan 1005	- Tidak mampu menunjukkan posisi badan yang dimaksud - Tidak mampu bertahan selama 5 hitungan	2	1	0
2	Berdiri kaki rapat, jongkok, kedua lengan berada di antara tungkai, melewati bagian belakang pergelangan kaki, tautkan kedua belah jemari tangan di depan pergelangan kaki. Pertahankan posisi ini selama lima hitungan. 1001, 1002, 1003, 1004 dari 1005.	- Jatuh - Tidak mampu mempertautkan kedua belah jemari tangan - Tidak mampu bertahan selama 5 hitungan	2	1	0

3	Tangan kanan di bahu kiri, tangan kiri di bahu kanan. Tungkai menyilang, kemudian duduk. Berdiri kembali dengan kedua tangan tetap di bahu, tidak boleh menggerak-gerakkan badan atau tungkai untuk membantu keseimbangan.	- Tangan terlepas dari bahu - Kehilangan keseimbangan - Tidak dapat berdiri	2	1	0
4	Berlutut, kedua telapak menghadap ke atas (punggung kaki melekat / dilantai) ayun kedua lengan, melompat, mendarat dengan dua kaki. Sebelum melompat, kedua telapak kaki harus tetap menghadap ke atas	- Saat berlutut dan akan melompat, jari kaki menumpu dilantai - Tidak dapat melompat - Tidak dapat mempertahankan keseimbangan saat mendarat	2	1	0
5	Jongkok, dengan 1 tungkai lurus ke depan Lakukan lompatan dengan berganti kaki tumpu dan tungkai yang diluruskan. Lakukan 2x lompatan untuk liap tungkai. Tumit tungkai yang lurus boleh menyentuh lantai, sementara tumit tungkai yang ditekuk selalu menyentuh pinggul	- Kehilangan keseimbangan - Tidak memenuhi 2x lompatan untuk tiap tungkai	2	1	0

Putri Lima Tes Pertama

No	Indikator	Dianggap gagal	Skoring		
1	Berdiri 1 kaki. Tutup mata. Melompat ke belakang 5 lompatan	- Membuka mata - Kaki yang diangkat menyentuh lantai	2	1	0

2	Berdiri dengan kedua kaki rapat. Melompat ke atas dengan putaran 360 derajat ke arah kanan. Mendarat dengan arah menghadap yang sama. Pada saat mendarat tidak boleh kehilangan keseimbangan atau melangkah	- Putaran tidak 360 derajat - Kehilangan keseimbangan atau melangkah saat mendarat	2	1	0
3	Berdiri dengan kaki rapat. Melompat ke atas dengan putaran 360 derajat ke arah kiri. Mendarat dengan arah menghadap yang sama. Pada saat mendarat, tidak boleh kehilangan keseimbangan atau melangkah	- Putaran tidak 360 derajat - Kehilangan keseimbangan atau melangkah saat mendarat.	2	1	0
4	Duduk dengan tungkai ditekuk di depan dada. masukkan kedua lengan diantara tungkai, lewati bawah lutut, pegang pergelangan kaki. berguling cepat kearah kanan, dengan berat badan pertama ditumpukan di lutut kanan, kemudian bahu kanan, punggung, bahu kiri, dan kembali ke posisi duduk. Saat kembali ke posisi duduk, menghadap kearah yang berlawanan dengan arah menghadap saat sebelum gerak.	- Pegangan di pergelangan kaki terlepas - Tidak dapat menuntaskan putaran	2	1	0
5	Melompat setinggi-tingginya, ayun kedua tungkai lurus kedepan, saat melayang sentuh ujung jari kaki dengan jari tangan	- Jari tangan dan kaki tidak bersentuhan - Tungkai menekuk lebih dari 45°	2	1	0

Lima Tes Kedua

No	Indikator	Dianggap gagal	Skoring
----	-----------	----------------	---------

1	Berdiri dengan kaki kiri, membungkuk ke depan, 2 telapak tangan menyentuh lantai. Luruskan tungkai kanan ke belakang, sentuhkan dahi ke lantai dan kembali ke posisi berdiri tanpa kehilangan keseimbangan.	- Dahi tidak dapat menyentuh lantai - Kehilangan keseimbangan	2	1	0
2	Berdiri kaki rapat, jongkok, kedua lengan berada di antara tungkai, melewati bagian belakang pergelangan kaki, tautkan kedua belah jari tangan di depan pergelangan kaki. Pertahankan posisi ini selama lima hitungan. 1001, 1002, 1003, 1004 dan 1005.	- Jatuh - Tidak mampu mempertautkan kedua belah jari tangan - Tidak mampu bertahan selama 5 hitungan	2	1	0
3	Berlutut, kedua telapak menghadap ke atas (punggung kaki melekat dilantai) ayun kedua lengan, melompat, mendarat dengan dua kaki. Sebelum melompat, kedua telapak kaki harus tetap menghadap ke atas	- Saat berlutut dan akan melompat, jari kaki menumpu dilantai - Tidak dapat melompat - Tidak dapat mempertahankan keseimbangan saat mendarat	2	1	0
4	Melompat ke atas dengan tumpuan kaki kanan, ayun kedua tungkai ke arah sisi kiri badan, saat melayang, kedua kaki bertepuk. Saat kaki bertepuk/ bersentuhan, posisi kaki berada di luar garis bahu. Mendarat kedua kaki tidak terbuka.	- Ayunan tungkai tidak cukup menyamping - Saat kedua kaki bertepuk tidak berada di luar garis bahu - Saat mendarat kedua kaki tidak terbuka	2	1	0
5	Melompat setinggi-tingginya, sambil kaki bertepuk 2 x, mendarat dengan kaki	- Kaki tidak dapat bertepuk 2 x - Saat mendarat 2 kaki bersentuhan	2	1	0

I. Metode Analisis Data

Penelitian diadakan dengan satu tujuan pokok yakni menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian untuk mengungkapkan fenomena sosial atau alami tertentu. Untuk mencapai tujuan pokok ini peneliti merumuskan hipotesa, mengumpulkan data memproses data, membuat analisa dan interpretasi. Analisa data adalah proses penyerderhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan di interpretasikan (Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, 2000: 263). Analisa data dapat dengan dua cara yakni analisis statistik dan analisis non statistik, cara-cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisa data penyelidikan yang berupa angka-angka adalah teknik statistik (Hadi, 2001:285), perhitungan yang dipergunakan adalah dengan korelasi *product moment*.

Korelasi *product moment* melukiskan hubungan antara dua gejala interval seperti tinggi badan dan berat badan. Gejala interval adalah gejala yang menggunakan skala pengukuran yang berjarak sama (Hadi, 2001: 273), sesuai dengan tujuan penelitian yakni untuk mengetahui apakah ada hubungan antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak, data dianalisis dengan analisa *product moment* dengan angka kasar.

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

ΣX = Jumlah skor variabel X

ΣY = Jumlah skor variabel Y

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor variabel X

ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor variabel Y