

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh data, menganalisis, dan menyimpulkan hasil penelitian melalui suatu cara yang sesuai dengan prosedur yang digunakan. Dalam hal ini Sugiyono (2013, hlm 2) menjelaskan bahwa: “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, Menurut Sugiyono (2009, hlm 29) yang dimaksud metode deskriptif adalah “metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Menurut Emzir (2009, hlm 38) mengungkapkan bahwa “Penelitian korelasi melibatkan pengumpulan data untuk menentukan apakah, dan untuk tingkat apa terdapat hubungan dua atau lebih variabel yang dapat dikuantitatifkan. Serta tujuan studi korelasi juga untuk menentukan hubungan antara variabel, atau untuk menggunakan hubungan tersebut untuk membuat prediksi”.

Penelitian ini, diajukan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan keterampilan bermain terhadap hasil belajar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung

3.2 Desain Penelitian

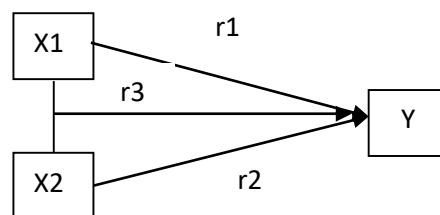
Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu penelitian yang mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena, peristiwa, gejala dan kejadian yang terjadi secara faktual, sistematis, serta akurat.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dengan menggunakan angka yang menggambarkan karakteristik subjek yang diteliti. Tes yang digunakan adalah TKJI (*Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*) untuk mengetahui tingkat jasmani siswa pada ekstrakurikuler yang ada di SMAN 6 Bandung. Hubungan antara kebugaran

jasmani dengan keterampilan bermain terhadap hasil belajar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung.

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yakni : (a) variabel bebas dilambangkan dengan huruf X dan (b) variabel terikat dilambangkan dengan huruf Y. Adapun jenis variable bebas terdiri dari 1 (satu) variabel yakni : Kebugaran jasmani (X1) dan Keterampilan bermain (X2), sedangkan variabel terikat terdiri dari 1 (satu) variabel yakni : Hasil Belajar (Y).

Hubungan antar variabel dapat dijelaskan sebagaimana ilustrasi berikut ini:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

X1 = Kebugaran Jamani

X2= Keterampilan bermain

r1= Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar

r2= Hubungan Keterampilan bermain dengan hasil belajar

r3= Hubungan Kebugaran jasmani dan keterampilan belajar terhadap hasil belajar

Y = Hasil Belajar

3.3 Populasi dan Sample

a. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Penelitian hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 6 Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler Tenis meja, bola voli dan Bola basket

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja, bola voli dan bola basket di SMAN 6 Bandung. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja yaitu berjumlah 10

Anissa Aprillia Tambunan, 2023

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

orang siswa, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Voli berjumlah 20 orang siswa dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket yaitu berjumlah 20 orang siswa. Dari 3 ekstrakurikuler tersebut diperoleh jumlah populasi keseluruhan yaitu 50 orang.

a. Sampel

Mengenai sampel, menurut Sugiyono (2014, hlm. 118) menyatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam proses penelitian ini, penulis mengambil sebagian dari populasi untuk di jadikan sampel.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu teknik sampling jenuh, dimana semua populasi dijadikan sample. Menurut Sugiyono (2017:85) teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel.

Sampai akhirnya didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah ekstrakurikuler bola voli 20, ekstrakurikuler bola basket 20 dan ekstrakurikuler tenis meja 10 orang. Berdasarkan penjelasan diatas, maka yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh dari populasi yang diambil, yaitu seluruh populasi yang berjumlah 50 siswa.

3.4 Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Penelitian eksperimen merupakan penelitian kuantitatif. Dalam sebuah penelitian kuantitatif, peneliti akan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data. Sugiyono (2009, hlm. 102) menjelaskan bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. instrumen penelitian adalah semua alat bantu yang digunakan untuk, mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah, atau mengumpulkan, mengolah data, menganalisa dan menyajikan data- data secara sistematis serta objektif dengan tujuan mempermudah dan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian disebut instrumen penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2006)

Untuk memperoleh data yang objektif, diperlukan instrumen yang tepat sehingga masalah yang diteliti akan terefleksi dengan baik. Untuk mengukur

kebugaran jasmani peneliti menggunakan instrument TKJI, untuk mengukur keterampilan bermain, peneliti menggunakan *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) dan hasil belajar dari nilai raport

1.4.1 Instrumen Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes TKJI (*Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*) untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu :

1. Tes lari 60 m,
2. Tes pull up (angkat badan untuk putra dan angkat siku untuk putri),
3. Tes baring duduk (sit up),
4. Tes vertical jump (loncat tegak),
5. Tes lari jarak jauh 1.200 m.

1. Lari 60 meter

a. Tujuan Tes

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari atau lapangan
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Tiang pancang
- 5) Nomor dada
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

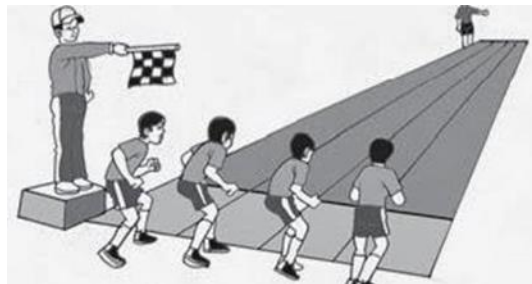
- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan peserta berdiri dibelakang garis start
- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri kemudian siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- c) Lari masih bisa diulang apabila:
 - Pelari mencuri start.
 - Pelari tidak melewati garis finish.
 - Pelari terganggu dngan pelari lain.
- e. Pengukur waktu

Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.
- f. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



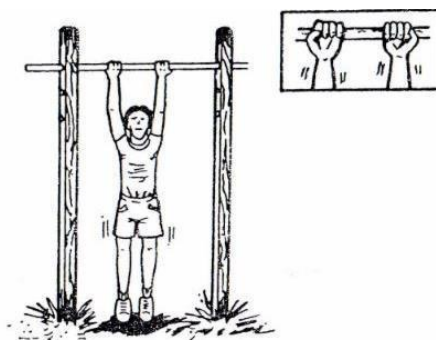
Gambar 3. 2 Posisi Lari 50 meter

2. Tes Gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk
 - a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra
 - 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 - 2) Alat dan fasilitas
 - Lantai rata dan bersih
 - Palang tunggal
 - *Stopwatch*
 - Serbuk kapur atau magnesium karbonat

- Alat tulis
- 3) Petugas tes
Penghitung gerakan merangkap menjadi pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
- Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 3. 3 Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh

- Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.



Gambar 3. 4 Sikap Dagu Melewati Palang Tunggal

5) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah jumlah gerakan gantung siku tekuk dapat dilakukan selama 60 detik.

b. Tes gantung siku tekuk untuk putri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- Lantai rata dan bersih
- Palang tunggal
- *Stopwatch*
- Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- Alat tulis

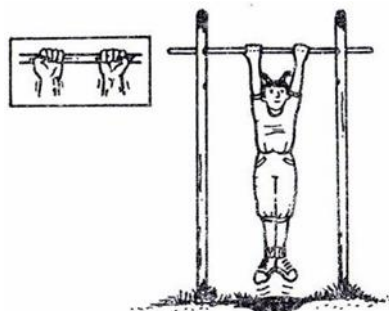
3) Petugas tes

Penghitung gerakan merangkap menjadi pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 3. 5 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk

- Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu

berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

5) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang berhasil dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan detik.

Catatan : peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol).

3. Baring duduk 60 detik.

a. Tujuan baring duduk

Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan yang berumput yang rata dan bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes

Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

d. Sikap permulaan

Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut diteguk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.



Gambar 3. 6 Sikap Permulaan Baring Duduk

e. Gerakan

- 1) Aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



Gambar 3. 7 Sikap duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha

- 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat selama 60 detik tanpa istirahat.

Catatan : gerakan tidak di hitung jika tangan berada disamping telinga, kedua siku tidak menyentuh paha, mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

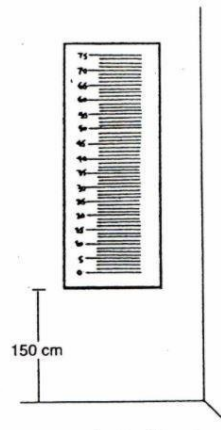
4. Loncat tegak

a. Tujuan

Loncat tegak atau vertical jump ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskalacentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan
- 4) Alat tulis



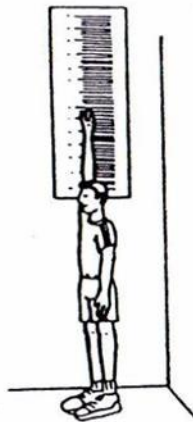
Gambar 3. 8 Papan Loncat Tegak

c. Petugas tes

- 1) Pengamat
- 2) Pencatat hasil

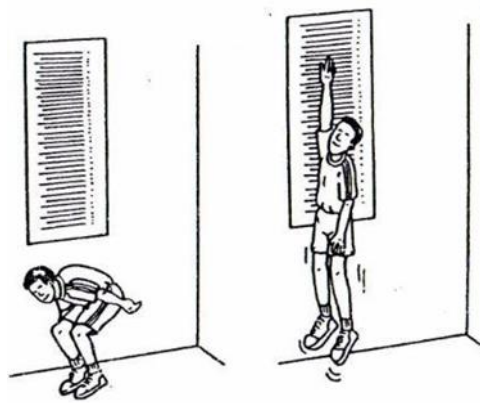
d. Pelaksanaan

- 1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 3. 9 Sikap Menentukan Raihan Tegak

- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan di tempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya pada papan berskala.



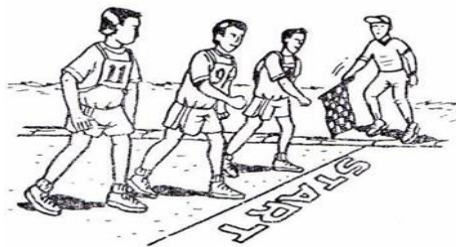
Gambar 3. 10 Sikap Meloncat Setinggi Mungkin

- a. Lari 1200 meter
- b. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah serta pernapasan.
- c. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari 1200 meter
 - 2) *Stopwatch*
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis
- d. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
- e. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start
 - 2) Gerakan

Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari, pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish dan menempuh jarak 1200 meter.



Gambar 3. 11 Posisi Start 1200 meter

f. Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh 1200 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan detik. Contoh penulisan: Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Catatan: Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start dan pelari tidak melewati garis finish.

Namun untuk mencapai tujuan penelitian, penelitian ini hanya mengambil salahsatu tes dari TKJI (*Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*) yaitu, tes lari 1.200 m untuk mengukur kardiorespirasi pada siswa tersebut.

Tabel 3. 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	s.d - 7,2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d - 3'14"	5
4	7,3"-8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15 - 4'25"	4
3	8,4"-9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26 - 5'12"	3

2	9,7"-11,0"	5 - 8	10 – 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11,1"-dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34 - dst	1

Tabel 3. 2 Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22 - 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang

Data diperoleh dengan menggunakan kuisisioner dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan tes kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan maka orang percobaan harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

1. Malam sebelum pengukuran kebugaran jasmani dilakukan, peserta telah cukup tidur, minimal 7 jam.
2. Sebelum pengukuran tidak melakukan kegiatan fisik yang dapat menimbulkan kelelahan.
3. Makan terakhir dilakukan 2 jam sebelum pengukuran kebugaran jasmani.
4. Tidak minum obat, satu hari sebelum pengukuran.
5. Sebaiknya menggunakan pakaian dan sepatu olahraga. Apabila tidak ada gunakan pakaian yang ringkas dan leluasa untuk bergerak.
6. Pelaksanaan pengukuran sebaiknya pada pagi hari, bila keadaan memaksa dapat sore hari asal sinar matahari tidak terlalu panas, dan peserta tidak dalam keadaan lelah.

1.4.2 Instrumen Keterampilan bermain

Anissa Aprillia Tambunan, 2023

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penilaian penampilan keterampilan siswa pada saat bermain itu sangat penting untuk mengetahui keberhasilan yang dicapai siswa pada saat latihan dan diterapkan pada saat permainan. Penilaian penampilan keterampilan siswa pada saat bermain membutuhkan kecermatan observasi pada saat permainan sedang berlangsung. Griffin, Mitchell, dan Oslin (1977) dalam Metzler (2000) telah menciptakan suatu instrumen penilaian yang diberi nama *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) yaitu Tes Membuat Keputusan Taktik dan Pelaksanaan Keterampilan sebagai sarana untuk membantu para guru dan pelatih dalam mengobservasi dan mendata penampilan keterampilan pemain sewaktu permainan berlangsung. Ada tujuh komponen yang diamati untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat penampilan bermain siswa. Pengamatan untuk cabang olahraga permainan bisa memanfaatkan ketujuh komponen tersebut, yaitu :

- a. Kembali ke pangkalan (home base). Maksudnya adalah seorang pemain yang kembali ke posisi semula setelah dia melakukan suatu gerakan keterampilan tertentu.
- b. Menyesuaikan diri (adjust). Maksudnya adalah pergerakan seorang pemain saat menyerang atau bertahan yang disesuaikan dengan tuntutan situasi permainan.
- c. Membuat keputusan (decision making). Komponen ini dilakukan setiap pemain, setiap saat di dalam situasi permainan yang bagaimanapun.
- d. Melaksanakan keterampilan tertentu (skill execution). Setelah membuat keputusan, barulah seorang pemain melaksanakan macam keterampilan yang dipilihnya.
- e. Memberi dukungan (support).
- f. Melapis teman (cover). Gerakan ini dilakukan untuk melapis pertahanan di belakang teman satu tim yang sedang berusaha menghalangi laju serangan lawan atau yang sedang bergerak ke arah lawan yang menguasai bola.
- g. Menjaga atau mengikuti gerak lawan (guard or mark). Maksudnya adalah menahan laju gerakan lawan, baik yang sedang atau yang tidak menguasai bola.

Berdasarkan kisi-kisi di atas didalamnya ada 7 aspek yang di amati oleh

GPAI (Game Performance Assessment Instrument) yaitu 1). Home Base/kembali keposisi 2). Adjust/menyesuaikan diri 3). Decision making/membuat keputusan 4). Skill execution/melaksanakan keterampilan tertentu 5). Support/memberi dukungan 6). Cover/melapis teman 7). Guard or mark/ menjaga atau mengikuti gerak lawan. Dalam 7 aspek tersebut idealnya komponen tersebut dipakai semua dalam penelitian untuk mengukur keterampilan bermain, namun peneliti mengambil 3 aspek yang bisa mewakili ke 7 aspek komponen GPAI yaitu komponen *decition making*, *skill execution* dan *support* untuk keterampilan bermain basket dan voli. Sedangkan untuk keterampilan bermain tenis meja yaitu komponen *decition making*, *skill execution* dan *homebase*. Dalam menggunakan *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) untuk permainan yang lebih spesifik, ada tiga aspek yang menjadi fokus utama dalam menilai keterampilan bermain siswa, yaitu pengambilan keputusan (sesuai atau tidak sesuai), melaksanakan keterampilan(efisien atau tidak efisien), memberi dukungan (sesuai atau tidak sesuai), kembali ke pangkalan(sesuai atau tidak sesuai dan Adapun format penilaian GPAI yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Pengamatan Penampilan Bermain Bola Basket dan Voli

Komponen Penampilan Bermain	Kriteria	
	Bola Basket dan Voli	Bola Voli
1. Keputusan Yang Diambil (<i>Decision Making</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain berusaha mengoper bola pada pemain yang berdiri Bebas - Pemain berusaha mencetak angka ketika memungkinkan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa menggunakan keterampilan yang tepat pada saat yang tepat (pasing bawah, pasing atas, dan spike)
2. Melaksanakan Keterampilan (<i>Skill Execution</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Bola operan mengenai sasaran - Lecutan pergelangan tangan saat menembak - Bola masuk ke gawang lawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengumpan bola secara akurat ke teman - Spiker menempatkan bola pada lapangan lawan padaposisi yang sulit untuk di jangkau lawan.
3. Memberikan dukungan (<i>Support</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain bergerak menempati Posisi yang bebas untuk menerima operan bola 	<ul style="list-style-type: none"> - Dalam situasi menyerang. pemain belakang meng-cover spiker yang berusaha melewatkan bola kearah lawan dan bersiap menerima kembali bola jika bola hasil spike

		<p>mampu dibendung oleh lawan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dalam posisi bertahan. - Ketika bola berada disisi lawan pemain yang berada pada daerah serangan tetap berada dalam posisi mengawasi pergerakan spiker lawan dan bersiap untuk membendung serangan lawan.
--	--	--

(Sumber: Anderson, R, 2015. dan Setiawan, D. 2014).

Tabel 3. 4 Pengamatan Penampilan Permainan Net

Komponen Penampilan Bermain	Kriteria Tenis Meja
1. Keputusan Yang Diambil (<i>Decision Making</i>)	- Pengambilan keputusan yang tepat dilakukan dengan benar sebelum menunjukkan keterampilan (tidak diragukan lagi)
2. Melaksanakan Keterampilan (<i>Skill Execution</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Proses eksekusi keterampilan efisien dalam tahap persiapan, pelaksanaan, dan langkah selanjutnya. - Efektif dalam mendapatkan skor atau mempertahankan skor
3. Kembali ke pangkalan (Home Base).	- Kembali ke pangkalan atau telusuri lebih awal posisi

(Tomoliyus, T., Sumaryanti, S., & Jatmika, H. M. (2016))

Tabel 3. 5 Format Penilaian GPAI Bola Basket dan Voli

NO	NAMA	Keputusan yang diambil		Melaksanakan Keterampilan		Memberi Dukungan	
		S	TS	E	TE	S	TS
1							
2							
3							
Dst.							

Anissa Aprillia Tambunan, 2023

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Keterangan:

E : Efisien

TE : Tidak Efisien

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

Tabel 3. 6 Format Penilaian GPAI Permainan Net (Tenis Meja)

NO	NAMA	Keputusan yang diambil		Melaksanakan Keterampilan		Kembali Ke Pangkalan	
		S	TS	E	TE	S	TS
1							
2							
3							
Dst.							

Keterangan:

E : Efisien

TE : Tidak Efisien

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

Berikut adalah rumus untuk menghitung kualitas penampilan aspek yang dinilai:

1. Keterlibatan dalam permainan = Jumlah keputusan yang tepat + jumlah keputusan yang tidak tepat + jumlah pelaksanaan keterampilan yang efisien + jumlah tindakan dalam memberikan dukungan yang tepat.
2. Standar mengambil keputusan (SMK) + Jumlah mengambil keputusan yang tepat : (jumlah mengambil keputusan yang tidak tepat + jumlah keputusan)
3. Standar Keterampilan (SK) + Jumlah keterampilan yang efisien : (jumlah keterampilan yang tidak efisien + jumlah keputusan yang dibuat)
4. Standar Memberi Dukungan (SMD) = Jumlah pemberi dukungan yang tepat : (Jumlah pemberi dukungan yang tidak tepat + Jumlah keputusan yang dibuat)
5. Penampilan Bermain = (SMK + SK + SMD) : 3

Dari semua angka-angka penilaian tersebut, semuanya saling berkaitan dan tidak terdapat skor maksimum.

Anissa Aprillia Tambunan, 2023

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4.3 Instrumen Hasil Belajar

Untuk hasil belajar diambil dari nilai raport pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada semester genap tahun 2021-2022.

3.5 Teknik Analisis Data

Model analisis data adalah suatu metode atau cara yang digunakan untuk menganalisis data atau mengolah data yang diperoleh dari penelitian yang telah kami ajukan dan selanjutnya data yang sudah ada kami akan olah dengan analisis statistika menggunakan sebuah *software* untuk windows yaitu *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25. untuk menganalisis data dalam penelitian ini dilakukan : Setelah data dari tes TKJI dan GPAI terkumpul, Langkah pertama adalah mengolah dan menganalisis data tersebut secara statistik.

3.5.1 Analisis Deskriptif

Analisis pertama yaitu dengan analisis Deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui nilai mean, median, maximum dan minimum dari masing-masing variable.

3.5.2 Uji Normalitas

Analisis Uji Normalitas untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikan atau probabilitas $< 0,05$, maka data tersebut berdistribusi tidak normal dan sebaliknya apabila nilai signifikansi atau probabilitas > 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal.

3.5.2 Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2015, hlm.323) tujuan dari uji linearitas ialah untuk mengetahui apakah variabel independen dengan dependen bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas tersebut dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi Linearity $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear.
2. Jika nilai signifikansi Linearity $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear.

3.5.3 Uji Regresi

Setelah prosedur diatas telah ditempuh, maka dilanjutkan dengan perhitungan Koefisien determinasi yaitu untuk mengetahui prediksi seberapa besar pengaruh yang diberikan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Selanjutnya Menyimpulkan hasil penelitian dari semua data yang diolah menggunakan SPSS Versi 25.