

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh integrasi *Self-Efficacy* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dan kepuasan siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, penelitian ini merupakan studi eksperimental yang menunjukkan munculnya upaya sadar untuk mengubah suatu kondisi, dan pengamatan serta interpretasi terhadap perubahan yang terjadi ketika kondisi itu dilakukan secara terkontrol.

Studi ini menggunakan *pretest-posttest control group design* (Fraenkel et al., 2009) dan dilakukan dalam 18 sesi pertemuan yang terdiri dari satu kali pertemuan untuk tes awal, 16 pertemuan untuk perlakuan, dimana materi pelajaran pendidikan jasmani, dan 1 pertemuan untuk tes akhir. Desain penelitian digambarkan pada Gambar 3.1.

R ₁	O ₁	X ₁	O ₂

R ₂	O ₁	X ₂	O ₂

Gambar 3. 1 Desain Penelitian

R₁ = kelompok integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani

R₂ = kelompok non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani

O₁ = *Pretest*

X₁ = Intervensi integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani

X₂ = Intervensi non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani

O₂ = *Posttest* (Fraenkel et al., 2012)

3.2 Definisi Operasional

Penelitian ini memiliki variabel, yaitu program *self-efficacy* sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan gerak dasar dan kepuasan siswa sebagai variabel terikat. Untuk mencegah kekeliruan dan kesalahan interpretasi, penting untuk menjelaskan definisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini. Definisi operasional variabel-variabel ini adalah sebagai berikut:

- 1) Program *self-efficacy* (variabel bebas), dalam penelitian ini program *self-efficacy* adalah suatu desain pengembangan program pembelajaran yang terintegrasi dengan pembelajaran pendidikan jasmani, dengan konsep integrasi *self-efficacy* dalam dan diluar pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan konsep intentionally struktur (Kendellen et al., 2017b).
- 2) Keterampilan gerak dasar (varibel terikat), keterampilan gerak dasar yang dimaksud adalah kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang meliputi gerakan menangkap, lemparan *overhand*, tendangan, serangan *forehand*, lari *sprint*, lompatan, menghindar, lompatan vertikal, lompat, berpacu ke samping, lompat, dan keseimbangan statis (Kelly et al., 2019) yang diukur dengan instrument *get skilled get active*. Penilaian terhadap komponen keterampilan gerak dasar dapat dilakukan dengan menghitung persentase keberhasilan siswa dalam melaksanakan fase gerak dan untuk keterampilan gerak dasar secara keseluruhan dapat dilakukan dengan menghitung persentase rata-rata yang diambil dari seluruh komponen tes keterampilan gerak dasar.
- 3) Kepuasan (varibel terikat), kepuasan siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kebutuhan dasar kepuasan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang diukur dengan mengadopsi instrumen *Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* (BNSSS) yang terdiri dari 20 pernyataan. Setiap pernyataan yang diberi skor menggunakan skala tipe tanggapan diberikan pada skala Likert 7 poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju).

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 5 September sampai 28 November 2022. Selanjutnya tempat penelitian ini akan dilakukan di lapangan sekolah SMA Negeri 5 Kota Jambi. Adapun jadwal dari kegiatan penelitian yang ditampilkan pada Tabel 3.5.

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

Hari	Tanggal	Waktu	Kegiatan	Tempat
Senin	10 September 2022	09.00-11.00	Tes awal kelompok integrasi dan non-integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Program 1				
Selasa & Sabtu	13 dan 17 September 2022	07.30 – 09.00	Treatment non-integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Rabu & Sabtu	14 dan 17 September 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Program 2				
Selasa & Sabtu	20 dan 24 September 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok non-integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Rabu & Sabtu	21 dan 24 September 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Program 3				
Selasa & Sabtu	27 September dan 1 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok non-integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Rabu & Sabtu	28 September dan 1 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMA N 5 Kota Jambi
Program 4				
Selasa & Sabtu	4 dan 8 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok non-integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi

Rabu & Sabtu	5 dan 8 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMA N 5 Kota Jambi
Program 6				
Selasa & Sabtu	11 dan 15 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok non-integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Rabu & Sabtu	12 dan 15 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Program 7				
Selasa & Sabtu	18 dan 22 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok non-integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Rabu & Sabtu	19 dan 22 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Program 8				
Selasa & Sabtu	25 dan 29 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok non-integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Rabu & Sabtu	26 dan 29 Oktober 2022	07.30 – 09.00	Treatment kelompok integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi
Sabtu	5 November 2022	09.00 – 11.00	Tes akhir kelompok integrasi dan non- integrasi dalam penjas	Lap. Olahraga SMAN 5 Kota Jambi

3.4 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Negeri 5 Kota Jambi. Tempat pelaksanaan penelitian dilakukan di lapangan futsal untuk pengambilan data keterampilan motorik dan ruang terbuka sekolah untuk perlakuan *self-efficacy* dalam pelajaran pendidikan jasmani.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Fraenkel et al., 2009). Populasi penelitian ini adalah siswa putri Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Kota Jambi kelas XI yang berada di Kecamatan Telanaipura. Alasan peneliti memilih populasi SMA Negeri 5 Kota Jambi melalui pertimbangan sabagai berikut.

- 1) SMA Negeri 5 Kota Jambi merupakan salah satu SMA terbaik di Jambi. Dengan memiliki 90% tenaga pendidik memiliki kualifikasi tenaga pendidik dan kependidikan, fasilitas sekolah yang relatif lengkap, kenyamanan, tingkat kebersihan yang memadai, serta prestasi-prestasi siswanya.
- 2) Dari enam orang guru pendidikan jasmani semuanya memiliki sertifikasi profesi dan sering mengikuti pelatihan dalam menunjang profesinya seperti yang baru-baru ini pelatihan terkait kurikulum merdeka dan implementasinya.
- 3) SMA Negeri 5 memiliki sarana olahraga yang dinilai cukup memadai seperti lapangan terbuka (sepak bola, sarana atletik lompat jauh dan lapangan bola voli) dan lapangan tertutup (lapangan futsal dan lapangan basket) yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) SMA Negeri 5 terletak ditengah di pusat Kota Jambi sehingga peneliti dan tim yang membantu dapat mengakses sekolah dengan mudah.
- 5) Pimpinan sekolah baik dari Kepala Sekolah maupun Wakil Kurikulum dan jajarannya sangat mendukung kegiatan penelitian ini. Hal ini tentunya sangat membantu peneliti dan tim dalam melakukan kegiatan penelitian. Namun demikian, tetap ada beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti kegiatan tidak boleh mengganggu kegiatan belajar-mengajar yang lain

- 6) Berdasarkan pertimbangan dari pimpinan sekolah, penelitian dilakukan pada siswa kelas XI dengan alasan siswa kelas X sering melakukan proyek kegiatan merdeka belajar dan kelas XII sedang dipersiapkan untuk menghadapi Ujian Nasional.

Adapun data jumlah siswa aktif kelas XI di SMA Negeri 5 Kota Jambi dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3. 2 Data Jumlah Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Jambi yang berada di Telanaipura

Kelas	Siswa Perempuan
XI F1 A.1	30
XI F1 A.2	25
XI F1 A.3	30
XI F1 B.1	8
XI F1 C.1	16
XI F1 C.2	16
XI F1 D.1	14
XI F1 D.2	27
XI F1 E.1	25
XI F1 E.2	22
XI F1 F.1	15
XI F1 F.2	11
Jumlah	239

Sumber: Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan semester 2020/2021 Genap

3.5.2 Sampel

Sampel berasal dari populasi yang merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel yang akan teliti diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili). Hal terbaik yang dapat diharapkan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah mempelajari beberapa kategori utuh yaitu, kategori yang sudah ada. Memilih kelompok atau kelompok sebagai pengganti individu disebut *cluster random sampling* (Fraenkel et al., 2009). Pengambilan sampel acak

sederhana lebih efisien dengan jumlah orang yang lebih besar, pengambilan sampel acak klaster lebih efisien dengan jumlah klaster yang lebih besar.

Dari 239 siswa putri kelas XI di SMA Negeri 5 Jambi didasari dari kebutuhan penelitian yang akan meneliti dua kelompok maka setiap kelompok kelas eksperimen yang menerima program integrasi *self-efficacy* dalam setiap sesi / pertemuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan sedangkan kelompok kelas kontrol tidak menerima program integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran. Penentuan dalam pembagian kelompok dilakukan dengan secara *random*. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis yang digunakan yaitu *cluster random sampling* dan *random assignment* yaitu dengan menggunakan *cluster random sampling* adalah pemilihan sampel secara acak dilakukan untuk memilih setiap klaster individu yang akan dijadikan sampel dalam hal ini setiap siswa yang berada dalam kelas yang telah ditetapkan (kelas integrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kelas non-integrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani), sedangkan *random assignment* pemilihan sampel secara acak dilakukan untuk memilih kelompok yang akan digunakan sebagai sampel. Pada penelitian ini metode *random* yang dipergunakan *random assignment*, dimana penunjukan subjek sebagai sampel eksperimen didasarkan pada teori probabilitas bahwa setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel eksperimen. *Random assignment* bertujuan membantu memastikan bahwa perbedaan apa pun yang ditemukan di antara grup dikaitkan dengan perlakuan. Metode *random* dilakukan dengan cara pengundian. Langkah-langkah penentuan sampel adalah sebagai berikut:

- (1) Membuat daftar kelas dari semua subjek, (2) berikan kode angka pada setiap item yang akan diselidiki, (3) tuliskan kode tersebut pada selembar kertas kecil, (4) gulung setiap lembar, (5) setelah dituliskan, gulung kertas ke dalam wadah, (6) mengocok atau mengocok wadah, (7) perwakilan kelas mengambil kertas atau kode yang disediakan, (8) mengelompokkan kode yang keluar ke dalam kelompok yang telah ditentukan. Hasil pengundian menghasilkan empat kelas, keempat kategori ini disusun kembali untuk menentukan kelompok integrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan non-integrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dari hasil pengundian ini diperoleh dua kelas (XI F1 A.2 dan XI F1 E.1) untuk kelompok non-integrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani

berjumlah 50 siswa dan dua kelas (XI F1 D.2 dan XI F1 E.2) untuk kelompok integrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani berjumlah 49 siswa (usia 16.3 ± 1.83 tahun dan berat badan $45,8 \pm 3,51$).

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Peneliti kemudian menggunakan data tersebut untuk membuat kesimpulan tentang karakteristik individu tertentu (Fraenkel et al., 2009). Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Jadi instrumen penelitian merupakan alat atau perangkat tes yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

3.6.1 Tingkat Kepuasan Siswa

Data penelitian diperoleh dengan menggunakan instrumen tingkat kepuasan *Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* (BNSSS) untuk mengukur kepuasan kebutuhan dasar dalam olahraga (Pineda-Espejel et al., 2019). BNSSS yang akan digunakan terdiri dari komponen *Autonomy* yang terdiri dari *Choice*, *IPLOC*, dan *Volition* (10 pernyataan), *competence* (5 pernyataan) dan *Relatedness* (5 pernyataan) sehingga total keseluruhan terdiri dari 20 pernyataan. Setiap pernyataan yang diberi skor menggunakan skala tipe tanggapan diberikan pada skala Likert 7 poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Adaptasi yang dilakukan adalah dengan hanya mengubah kata “olahraga saya” menjadi “pembelajaran penjas”.

Tabel 3. 3 Kisi-kisi instrumen kepuasan siswa

Variabel	Sub Variabel	Deskriptor
Kepuasan Siswa	<i>Autonomy</i>	Sumber untuk merasakan keinginan dalam melakukan tindakan
	<i>Competence</i>	Merasa efektif dalam interaksi dengan lingkungan sosial dan mempunyai kesempatan untuk melatih dan mengekspresikan kapasitas seseorang
	<i>Relatedness</i>	Perasaan terhubung dengan orang lain, diperhatikan dan diperhatikan oleh orang lain,

		memiliki rasa yang baik terhadap individu lain maupun terhadap komunitasnya
--	--	---

Tabel 3. 4 Item Kepuasan dan Konstruksi yang Ingin Diukur

Intended Subscale	Item No.	Item Content
Competence	11	Saya terampil dalam pembelajaran penjas.
	12	Saya merasa kemampuan saya baik dalam pembelajaran penjas.
	14	Saya mendapatkan kesempatan untuk merasakan bahwa kemampuan saya baik dalam pembelajaran penjas.
	17	Saya memiliki kemampuan untuk tampil baik dalam pembelajaran penjas.
	6	Saya dapat mengatasi tantangan dalam pembelajaran penjas.
Autonomy	4	Dalam pembelajaran penjas, saya mendapat kesempatan untuk membuat pilihan
	9	Dalam pembelajaran penjas, saya dapat menyampaikan pendapat tentang bagaimana melakukan teknik dalam pembelajaran pendidikan jasmani
	13	Dalam pembelajaran penjas, saya dapat mengambil bagian dalam proses pengambilan keputusan
	20	Dalam pembelajaran penjas, saya mendapatkan kesempatan untuk membuat keputusan
	2	Dalam pembelajaran penjas, saya merasa saya sedang mengejar tujuan saya sendiri.
	15	Dalam pembelajaran penjas, saya benar-benar ingin berada di sana.
	16	Dalam pembelajaran penjas, saya melakukan apa yang ingin saya lakukan
	3	Saya berpartisipasi dalam penjas dilakukan dengan sukarela.
	5	Dalam pembelajaran penjas, saya merasa dipaksa untuk melakukan sesuatu yang tidak ingin saya lakukan.
	8	Saya memilih untuk berpartisipasi dalam pembelajaran penjas sesuai dengan keinginan saya sendiri.
Relatedness	1	Dalam pembelajaran penjas, saya merasa dekat dengan orang lain.
	10	Ada orang-orang dalam pembelajaran penjas yang peduli dengan saya.
	18	Dalam penjas, ada orang yang bisa saya percaya
	19	Saya memiliki hubungan dekat dengan orang-orang dalam pembelajaran penjas.
	7	Saya menunjukkan kepedulian terhadap orang lain dalam pembelajaran penjas

Instrumen untuk mengukur kepuasan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3. 5 Instrumen kepuasan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani

No		Tingkat Kepuasan						
		Tidak Benar Sama Sekali	Agak Benar			Sangat Benar		
1	Dalam pembelajaran penjas, saya merasa dekat dengan orang lain.	1	2	3	4	5	6	7
2	Dalam pembelajaran penjas, saya merasa saya sedang mengejar tujuan saya sendiri.	1	2	3	4	5	6	7
3	Jika saya berpartisipasi dalam penjas melakukannya dengan sukarela.	1	2	3	4	5	6	7
4	Dalam pembelajaran penjas, saya mendapat kesempatan untuk melatih atau memanfaatkan kemampuan saya	1	2	3	4	5	6	7
5	Dalam pembelajaran penjas, saya merasa dipaksa untuk melakukan sesuatu yang tidak ingin saya lakukan.	1	2	3	4	5	6	7
6	Saya dapat mengatasi tantangan dalam pembelajaran penjas.	1	2	3	4	5	6	7
7	Saya menunjukkan kepedulian terhadap orang lain dalam pembelajaran penjas	1	2	3	4	5	6	7
8	Saya memilih untuk berpartisipasi dalam pembelajaran penjas sesuai dengan keinginan saya sendiri keinginan bebas.	1	2	3	4	5	6	7
9	Dalam pembelajaran penjas, saya dapat menyampaikan pendapat tentang bagaimana melakukan teknik dalam olahraga	1	2	3	4	5	6	7
10	Ada orang-orang dalam pembelajaran penjas yang peduli dengan saya.	1	2	3	4	5	6	7

11	Saya terampil dalam pembelajaran penjas.	1	2	3	4	5	6	7
12	Saya merasa kemampuan saya baik dalam pembelajaran penjas.	1	2	3	4	5	6	7
13	Dalam pembelajaran penjas, saya dapat mengambil bagian dalam proses pengambilan keputusan	1	2	3	4	5	6	7
14	Saya mendapatkan kesempatan untuk merasakan bahwa kemampuan saya baik dalam pembelajaran penjas.	1	2	3	4	5	6	7
15	Dalam pembelajaran penjas, saya benar-benar ingin berada di sana.	1	2	3	4	5	6	7
16	Dalam pembelajaran penjas, saya merasa melakukan apa yang ingin saya lakukan (melatih atau memanfaatkan kemampuan saya).	1	2	3	4	5	6	7
17	Saya memiliki kemampuan untuk tampil baik dalam pembelajaran penjas.	1	2	3	4	5	6	7
18	Dalam penjas, ada orang yang bisa saya percaya	1	2	3	4	5	6	7
19	Saya memiliki hubungan dekat dengan orang-orang dalam pembelajaran penjas.	1	2	3	4	5	6	7
20	Dalam pembelajaran penjas, saya mendapatkan kesempatan untuk membuat keputusan	1	2	3	4	5	6	7

3.6.2 Tingkat Keterampilan Motorik

Get Skilled Get Active digunakan untuk menilai keterampilan yang mencakup 12 keterampilan (menangkap, lemparan overhand, tendangan, serangan forehand, lari sprint, lompatan, menghindar, lompatan vertikal, lompat, berpacu ke samping, lompat, dan keseimbangan statis (Kelly et al., 2019). Prosedur pengujian terjadi di sekolah dan dilakukan pada setiap siswa untuk mengamati demonstrasi keterampilan motorik sebelum diminta untuk melakukan keterampilan tersebut (Barnett et al., 2009). Untuk tangkapan, tendangan, lemparan atas dan lompat vertikal, keterampilan dilakukan lima kali (Bollen & Stine, 1992) dengan fitur dianggap ada jika siswa melakukannya secara konsisten selama uji coba. Untuk

gerakan *hop* dan *side gallop*, keterampilan diamati saat siswa melakukan perjalanan bolak-balik satu kali antara dua titik dengan jarak 15 m. Asisten peneliti menilai setiap fitur keterampilan itu ada atau tidak ada tanpa umpan balik verbal kepada siswa. Penilaian terhadap komponen keterampilan gerak dasar dapat dilakukan dengan menghitung persentase keberhasilan siswa dalam melaksanakan fase gerak dan untuk keterampilan gerak dasar secara keseluruhan dapat dilakukan dengan menghitung persentase rata-rata yang diambil dari seluruh komponen tes keterampilan gerak dasar.

3.6.3 Validitas

Validitas merupakan aspek yang paling penting untuk dipertimbangkan saat menyiapkan atau memilih instrumen yang akan digunakan (Fraenkel et al., 2009). Analisa terhadap butir-butir pernyataan penelitian memanfaatkan teknik analisis *product moment correlation* dengan memperhatikan korelasi antara skor butir dan skor total. Uji validitas dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS versi 22. Menurut Riduwan (2010) butir pernyataan dikatakan valid apabila R_{hitung} masing-masing butir pernyataan lebih besar dari r_{tabel} . Selanjutnya jika korelasi berada di bawah angka 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir pernyataan tersebut tidak valid sehingga harus dihilangkan atau diperbaiki, begitu juga sebaliknya jika korelasi berada di atas angka 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir pernyataan tersebut valid.

Dari instrumen yang diadopsi, selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas agar mengetahui kesesuaian instrumen tersebut, seperti dalam Tabel 3.6.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen *Get Skill Get Active*

Item Test	n	r hitung	r tabel	Keterangan
Static Balances		0,479		Valid
Sprint		0,670		Valid
Vertical Jump		0,558		Valid
Cath		0,705		Valid
Hop		0,498		Valid
Side Gallop	30	0,472	0,361	Valid
Skip		0,415		Valid
Over Arm		0,659		Valid
Throw		0,704		Valid
Leap		0,704		Valid
Kick		0,585		Valid

Two Hand Strike	0,401	Valid
Dodge	0,513	Valid

Untuk instrumen keterampilan gerak dasar dengan mengadopsi *Get Skilled Get Active* diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $>$ 0,361), maka setiap item test (12 item test) yang terdapat dalam instrumen *Get Skilled Get Active* dinyatakan valid dan dijabarkan dalam Tabel 3.7.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Instrumen Basic Needs Satisfaction in Sport Scale

Item BNSSS	n	r hitung	r tabel	Ket	Item BNSSS	n	r hitung	r tabel	Ket
1		0,678		Valid	11		0,884		Valid
2		0,707		Valid	12		0,803		Valid
3		0,645		Valid	13		0,762		Valid
4		0,805		Valid	14		0,552		Valid
5	30	0,42	0,361	Valid	15	30	0,614	0,361	Valid
6		0,785		Valid	16		0,604		Valid
7		0,791		Valid	17		0,804		Valid
8		0,461		Valid	18		0,628		Valid
9		0,725		Valid	19		0,762		Valid
10		0,726		Valid	20		0,619		Valid

Selanjutnya untuk instrumen kepuasan siswa dalam Pendidikan jasmani menggunakan dengan menggunakan *Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* (BNSSS) diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $>$ 0,361), maka setiap item test (20 pernyataan) yang terdapat dalam instrument *Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* (BNSSS) dinyatakan valid.

Sebelum melakukan validasi butir intrumen ini, dilakukan terlebih dahulu validasi bahasa dengan menggunakan *parallel back-translation procedure* (Núñez et al., 2006). Adapun tahapan yang dilakukan antara lain; Pertama, skala diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia mengikuti prosedur *parallel back-translation* (Brislin, 1986)) dimana prosesnya dimulai dengan penerjemahan skala dari bahasa asli ke bahasa kedua oleh ahli kedua bahasa. Teks ini kemudian diterjemahkan kembali ke dalam teks aslinya oleh ahli kedua bahasa (Inggris-Indonesia) yang tidak mengetahui skala aslinya. Untuk memastikan bahwa terjemahan yang benar dihasilkan, rangkaian kejadian yang dijelaskan di atas

diulangi sehingga, pada akhirnya, dua orang ahli dalam dua Bahasa secara individu dilibatkan dalam prosedur terjemahan balik secara paralel dan dua versi percontohan Skala kepuasan diperoleh dalam bahasa Indonesia. Kedua, item yang diperoleh dalam prosedur penerjemahan dinilai oleh para ahli dua bahasa yang terlibat dalam proses penerjemahan dan dua orang peneliti yang ahli di bidang psikologi. Selanjutnya para ahli dua Bahasa ini memilih item-item yang makna aslinya masih dipertahankan dan menyiapkan format penilaian serta petunjuknya agar identik dengan versi aslinya. Hasilnya, versi bahasa Indonesia memiliki 20 item yang kepuasan siswa ikut serta dalam olahraga; alasan-alasan ini dinilai pada skala tipe Likert 7 poin dengan jangkar 1: tidak sesuai sama sekali dan 7: sesuai persis, dengan titik tengah 4: cukup sesuai. Terakhir, untuk mengevaluasi seberapa jelas item tersebut ditulis, skala versi bahasa Indonesia diberikan kepada 20 orang siswa, yang mengajukan pertanyaan tentang instruksi dan cara item tersebut ditulis; keraguan dan komentar mereka menyebabkan beberapa perubahan kecil.

3.6.4 Reliabilitas

Reliabilitas mengacu kepada sejauh mana konsistensi suatu alat ukur yang digunakan dalam mengukur apa yang hendak diukur. Menurut Yusuf (2005: 26) “Reliabilitas adalah konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama dan diberikan dalam waktu yang berbeda”. Penentuan reliabilitas reliabilitas data pada penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan nilai *alpha cronbach* hasil perhitungan dengan memanfaatkan program SPSS versi 22. Sunyoto (2009) menyatakan bahwa suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *alpha cronbach* besar dari 0.361 dan dipaparkan pada Tabel 3.8.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

	Cronbach's Alpha	N of Items
FMS	0,796	12
BNSSS	0,942	20

Dari hasil analisis uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS Versi 26 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* untuk keterampilan gerak dasar dengan menggunakan *Get Skilled Get Active*

sebesar 0,796 dan nilai *Cronbach's Alpha* untuk kepuasan siswa dalam Pendidikan jasmani menggunakan dengan menggunakan *Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* (BNSSS) sebesar 0,942. Dari kedua nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh lebih besar dari 0,361 ($0,796$ dan $0,942 > 0,362$), maka kedua instrumen ini reliabel untuk digunakan.

3.7 Prosedur Penelitian

Gagasan intensionalitas mengacu pada pelaksanaan kegiatan dengan sengaja dalam lingkungan olahraga untuk mengajarkan efikasi diri dalam pendidikan jasmani di sekolah dan aplikasi selanjutnya di luar olahraga yang telah dilakukan dalam studi Walker dkk (Walker et al., 2005). Oleh karena itu untuk kelas eksperimen dengan integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam penelitian ini menggunakan empat prinsip yang diadopsi dari Kendellen et al (2017) sebagai panduan yang dibuat untuk membantu instruktur mengintegrasikan *self-efficacy* ke dalam pendidikan jasmani: (a) fokus pada indikator *self-efficacy*, (b) memperkenalkan *self-efficacy* di awal pelajaran, (c) menerapkan strategi untuk mengintegrasikan *self-efficacy* sepanjang pelajaran, dan (d) memberikan penjelasan tentang *self-efficacy* di akhir pelajaran. Selanjutnya untuk kelas integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran dan non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan sesuai program yang disusun dan dimuat dalam Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Pengaruh manipulasi pada *self-efficacy* setelah program pembelajaran usai diperiksa menggunakan 2 metode (pendidikan jasmani: menerapkan muatan *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani & menerapkan tanpa muatan *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani). Independen sampel t-test dilakukan untuk menentukan apakah dua kondisi pendidikan jasmani memiliki perbedaan dalam skor keterampilan gerak dasar maupun tingkat kepuasan siswa setelah pembelajaran pendidikan jasmani yang diberi muatan *self-efficacy*.

Prosedur penelitian dalam penelitian ini berisikan bagaimana proses penelitian dilakukan. Proses tersebut akan diuraikan dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Dalam menentukan kesesuaian dengan tujuan penelitian ini merupakan tujuan pokok dari tahap persiapan. Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan yaitu;

- a. Penyusunan konsep dengan mengkaji literatur yang berkaitan dengan setiap variabel penelitian baik itu variabel bebas (*self-efficacy*) maupun variabel terikat (keterampilan gerak dan tingkat kepuasan Pendidikan jasmani) .
- b. Menentukan objek, populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian
- c. Menentukan tempat penelitian
- d. Melakukan observasi ke tempat penelitian untuk menentukan jadwal penelitian.
- e. Menyusun program integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penyusunan program pembelajaran yang terdapat muatan *self-efficacy*, peneliti melakukan konsultasi dengan ahli pendidikan jasmani yaitu; Prof. Dr. Ilham, M. Kes., Dr. Palmizal, M.Pd. dan Dr. Ugi Nugraha, M. Pd., yang merupakan Dosen di Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi dan sekaligus menjadi validasi ahli dalam program ini. Sebelum digunakan, akan dilakukan uji validasi isi terhadap program integrasi dan non-integrasi *self-efficacy* dengan menggunakan rumus Aiken. Adapun deskripsi program integrasi *self-efficacy* dalam pendidikan jasmani terdapat pada lampiran.
- f. Menentukan instrumen penelitian kepuasan dalam pendidikan jasmani dan keterampilan gerak dasar. Dalam menentukan instrumen (kepuasan dalam pendidikan jasmani dan keterampilan gerak dasar), peneliti melakukan konsultasi dengan Tim Promotor selanjutnya dilakukan validasi Bahasa dan pengujian validitas dan reliabilitas instrument yang telah diadopsi. Terkait dalam penyesuaian bahasa dilakukan oleh Dr. Reli Handayani, SS., M.Pd yang merupakan Dosen di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi dan Dr. Rustam, S. Pd., M. Hum yang merupakan dosen di Prodi Pendidikan Bahasa Indonesia Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Adapun instrumen kepuasan siswa dalam Pendidikan jasmani terdapat pada lampiran
- g. Mengurus perizinan
- h. Melakukan kunjungan ke tempat penelitian untuk memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian yang akan dilakukan

- i. Memilih dua orang guru mata pelajaran pendidikan jasmani yang telah memiliki sertifikat pendidik dan membuat kesediaan berpartisipasi dalam membantu kegiatan penelitian ini.
- j. Memberikan bimbingan teknis terhadap guru mata pelajaran pendidikan jasmani dalam mengimplementasikan integrasi dan non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan bimbingan ini dilakukan sebanyak tiga pertemuan sebelum *treatment* dilakukan pada kelas pendidikan jasmani. Adapun kegiatan bimbingan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Program Bimbingan Teknis Integrasi *Self- Efficacy* dalam pembelajarn pendidikan jasmani

Pertemuan	Materi / Kegiatan	Durasi
1	Pemahaman dan penguatan konsep integrasi <i>self-efficacy</i> , komponen <i>self-efficacy</i> serta proses psikologi yang terjadi dalam integrasi <i>self-efficacy</i>	2 jam
2	Penjelasan langkah-langkah integrasi <i>self-efficacy</i> melalui program pembelajaran (RPP)	2 jam
3	Guru melakukan simulasi praktik dalam integrasi <i>self-efficacy</i> dan evaluasi	2 jam

- k. Melakukan uji coba instrumen kepada non sampel. Dalam pelaksanaan pengumpulan data keterampilan gerak dasar, peneliti merekrut 15 orang mahasiswa tahun keempat di Prodi Pendidikan Jasmani. Mahasiswa ini diberi pembekalan atau bimbingan teknis (sebanyak tiga kali pertemuan) tata cara pengumpulan data keterampilan gerak dasar. Adapun kegiatan bimbingan teknis yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 10 Program Bimbingan Tata Cara Pengumpulan Data Keterampilan Gerak Dasar

Pertemuan	Materi / Kegiatan	Durasi
1	Pengenalan instrumen yang digunakan yaitu <i>Get Skilled Get Active</i> serta bentuk-bentuk gerakan keterampilan gerak dasar	2 jam
2	Penjelasan tata cara penilaian terhadap keterampilan gerak dasar	2 jam
3	Melakukan simulasi praktik dalam penilaian dan evaluasi	2 jam

Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan penelitian, pada tahap ini merupakan tahap implementasi dari konsep yang sudah disusun di tahap persiapan. Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan yaitu;

- a. Melakukan pengukuran untuk data tes awal (keterampilan gerak dasar dan kepuasan terhadap Pendidikan Jasmani)
- b. Penerapan program *self-efficacy* pada kelompok integrasi dan non-integrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani oleh guru pendidikan jasmani.
- c. Melakukan pengukuran untuk data tes akhir (keterampilan gerak dasar dan kepuasan terhadap Pendidikan Jasmani)

Setelah tahap pelaksanaan penelitian dilakukan, tahap selanjutnya adalah tahap akhir. Pada tahap akhir terdiri dari kegiatan sebagai berikut;

- a. Melakukan pengolahan data
- b. Menganalisis data hasil penelitian
- c. Membuat kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dibuat
- d. Penulis menyusun laporan berdasarkan temuan penelitian berupa kesimpulan dan memberikan rekomendasi penelitian, implikasi dan peluang penelitian selanjutnya.

3.8 Perlakuan/Treatment

Penelitian ini dalam penerapannya menggunakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan pengintegrasian *self-efficacy* selama pelajaran pada kelompok terintegrasi dan menggunakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP) dengan non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pada kelompok non terintegrasi. Dalam melatih keterampilan gerak dapat dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan (Cvetković et al., 2018), dengan rincian delapan pertemuan dilakukan dalam jadwal pembelajaran pendidikan jasmani dan delapan pertemuan dilakukan di hari sabtu (jam ekstrakurikuler), selama 90 menit per pertemuan. Sebelum perlakuan / *treatment* dilaksanakan, terlebih dahulu melakukan pretest (tes awal). Setelah pemberian perlakuan / *treatment* berakhir, langkah selanjutnya adalah pelaksanaan posttest (tes akhir) dengan instrument *get skilled get active* (kompetensi keterampilan gerak) dan *Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* (BNSSS) untuk mengukur tingkat kepuasan siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Sehingga total pertemuan yang dilakukan adalah 18 kali pertemuan.

3.9 Analisis Data

Pengolahan data merupakan bagian penting dalam penelitian, karena dengan melakukan pengolahan data, data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam pemecahan masalah dalam penelitian. Data hasil penelitian didapatkan berupa data kuantitatif, kemudian data-data tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis data. Data analisis hasil penelitian yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan inferensial.

Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya akan diberlakukan untuk populasi. Sebelum melakukan analisis inferensial ini secara parametris memerlukan banyak asumsi, yang mana asumsi utamanya adalah data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, selanjutnya data dua kelompok atau lebih yang diuji harus berdistribusi homogen (Fraenkel et al., 2012). Sebaliknya jika data penelitian yang didapatkan tidak berdistribusi normal dan homogen maka dilakukan analisis data dengan statistik non-parametris. Langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.9.1 Uji Syarat Analisis

3.9.1.1 Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam penelitian dilakukan uji normalitas

dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov -Smirnov karena ukuran sampel pada penelitian ini kurang dari 50.

Untuk mengetahui hasil pengujian normalitas dilakukan dengan cara melihat nilai signifikansi (sig) atau probabilitas (p-value) kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,005$. Jika nilai Sig. Atau P-value $> 0,005$ maka data berdistribusi normal sedangkan jika nilai Sig. Atau P-value $< 0,005$ maka data tidak berdistribusi normal.

3.9.1.2 Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya setelah melakukan uji normalitas adalah melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas varians dilakukan untuk analisis yang sifatnya membandingkan dua kelompok rata-rata atau lebih. Uji homogenitas ini sebagai prasyarat dalam statistik parametris. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan Levene Statistic dengan menggunakan SPSS versi 22.

Untuk mengetahui hasil pengujian homogenitas dilakukan dengan cara melihat nilai signifikansi (sig) atau probabilitas (p-value) kemudian membandingkan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,005$. Jika nilai Sig. Atau P-value $> 0,005$ artinya varians dari dua atau lebih adalah homogen atau sama sedangkan jika nilai Sig. Atau P-value $< 0,005$ artinya varians dari dua atau lebih adalah tidak homogen atau tidak sama.

3.9.1.3 Uji Hipotesis

Analisis varians satu jalur ini merupakan teknik statistik parametrik yang digunakan untuk pengujian perbedaan beberapa kelompok rata-rata. Berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan teknik analisis data sebagai berikut: Dalam pengujian hipotesis satu dan dua, data dapat dianalisis dengan uji-t secara manual. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis, rumus yang digunakan dengan jumlah sampel berbeda adalah t-test dengan pooled varian dan derajat kebebasannya (dk) = n_1+n_2-2 . Formula t-test yang digunakan adalah sebagai berikut.:

Rumus:

$$t_{hit} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = rata-rata integrasi *self-efficacy*

\bar{x}_2 = rata-rata non-integrasi *self-efficacy*

s_1 = standar deviasi integrasi *self-efficacy*

s_2 = standar deviasi non- integrasi *self-efficacy*

n_1 = jumlah sampel integrasi *self-efficacy*

n_2 = jumlah sampel non-integrasi *self-efficacy*

n_1 = jumlah sampel non-integrasi *self-efficacy*

s_1^2 = varian integrasi *self-efficacy*

s_2^2 = varian non-integrasi *self-efficacy*