

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

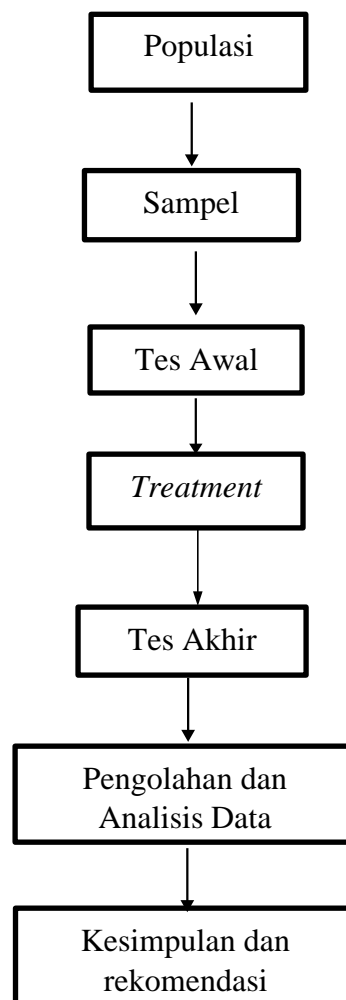
Metode penelitian yaitu cara ilmiah atau langkah-langkah prosedur dalam mendapatkan suatu data dengan memiliki tujuan dan kegunaan tertentu (Suyigono,2016). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis *pretest dan posttest design*. Metode eksperimen merupakan metode pembelajaran dimana guru dan anak didik bersama-sama mengerjakan sesuatu sebagai latihan praktis dari apa yang telah dipelajari. Dalam arti bahwa kata yang luas untuk, bereksperimen adalah menegaskan bagaimana kedudukan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki.

Pada Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif menurut Sagala (2005), metode eksperimen adalah suatu cara mengajar, dimana siswa melakukan suatu percobaan tentang sesuatu hal, mengamati prosesnya serta menjelaskan hasil percobaannya, kemudian hasil pengamatan itu disampaikan ke kelas dan dievaluasi oleh guru. Berdasarkan pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode eksperimen adalah suatu metode untuk mengetahui suatu hasil dari suatu perlakuan yang diuji cobakan sehingga segala masalah yang terkandung dalam penelitian yang akan dilakukan akan terungkap.

Melihat dari beberapa pernyataan diatas, peneliti memilih untuk menggunakan perlakuan ulang (*one group pretest dan posttest design*). *One group pretest and posttest design*, karena merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*), perlakuan dalam penelitian ini yaitu pengaruh *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri dengan media yang akan diberikan berupa keterampilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi pembelajaran bola menurut (Permendikbud, 2018) mengenai pembelajaran bola kecil dan besar terhadap Sekolah Menengah Pertama (SMP). Perbedaan kedua hasil pengukuran

tersebut dianggap sebagai efek dari perlakuan. Dimana desain kelompok memiliki perbedaan dan juga mempunyai kelemahan dan kelebihan masing-masing. Kelebihan desain ini yaitu desain yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari sering kali peneliti tidak mempunyai kuasa dan sulit untuk membentuk kelompok - kelompok penelitian tersebut kemudian melakukan randomisasi, dengan begitu desain penelitian ini kurang baik dikarenakan tidak adanya prasyarat dalam melakukan penelitian dikarenakan tidak adanya kelompok kontrol,serta tidak ada juga kelompok pembandingnya.

Langkah – langkah penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

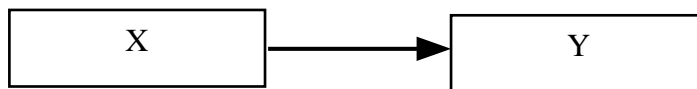


Gambar 3.1 Alur Penelitian

3.2 Desain Penelitian

Definisi desain penelitian, yaitu strategi yang dipilih oleh peneliti untuk mengintegrasikan secara menyeluruh komponen riset dengan cara logis dan sistematis untuk membahas dan menganalisis apa yang menjadi fokus penelitian. Desain yang digunakan adalah *one group pretest dan posttest design*. Desain penelitian bertujuan untuk membantu peneliti agar proses penelitian dapat dilaksanakan secara sistematis dan tersusun dengan baik. Desain menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda signifikan.

Adapun desain penelitian untuk menggambarkan mengenai pengaruh dari *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri



Gambar 3.2 Desain Penelitian

Keterangan:

X = *Self-regulated learning*

Y = Pengendalian diri

1. Variabel Bebas (Independen), Variabel bebas pada penelitian ini adalah *self-regulated learning*
2. Variabel terikat (Dependen), Variabel terikat pada penelitian ini adalah Pengendalian diri

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design* yakni suatu desain yang hanya melihat tes akhir saja. Desain penelitian menurut Sugiyono (2003:112). Bentuk dari model ini yaitu sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O₁	X	O₂

Gambar 3.3 Desain *One Group Pretest- Posttest Design*

Keterangan:

- O₁ : Tes awal keterampilan (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan
 X : Perlakuan dengan menggunakan *self-regulated learning*
 menggunakan pembelajaran pendidikan jasmani
 O₂ : Tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan.

3.3 Partisipan

Partisipan pada penelitian ini merupakan penulis yang merupakan partisipan sebagai penulis dan observer, guru olahraga, dan siswa SMPN 3 Ciparay yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Posisi sebagai guru olahraga adalah membantu penulis dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, dan siswa yang menjadi responden adalah siswa yang masuk ke dalam karakteristik dalam pertimbangan sampel penelitian.

- a. Penelitian ini merupakan siswa SMPN 3 Ciparay
- b. Berada pada kelas VIII yang merupakan masa transisi
- c. Berjenis kelamin perempuan dan laki – laki.
- d. Mendapatkan persetujuan dari kepala sekolah dan juga para guru untuk melakukan penelitian.

Karena pada penelitian ini merupakan penelitian mengenai *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri, serta siswa yang dipilih merupakan siswa kelas VIII, karena berdasarkan hasil survei bahwa di kelas VIII siswa tersebut tidak bisa mengendalikan dirinya pada proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, serta dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah SMPN 3 Ciparay materi pendidikan jasmani yang disampaikan berbeda karena melihat situasi dan kondisi lingkungan serta kurangnya fasilitas olahraga di sekolah. Untuk jenis kelamin yang diambil pada penelitian ini yaitu laki – laki dan perempuan hal ini karena *Positive Youth Development* bahwa setiap anak menyimpan potensi kebaikan yang harus dioptimalkan oleh karena itu penulis mengambil sebuah penelitian yaitu siswa laki – laki dan siswa perempuan (Klien, 2020).

3.4 Subjek Penelitian

Menurut Muhammad Idrus (2009), subjek penelitian adalah elemen benda, individu maupun organisme sebagai sumber informasi yang diperlukan peneliti untuk mendapatkan data penelitian.

Menjelaskan subjek atau populasi, sampel, atau informasi haruslah dijelaskan secara jelas dan spesifik yang berhubungan dengan konteks penelitian. Subjek penelitian untuk memperkuat serta memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ciparay

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Salah satu bagian dalam penelitian adalah menentukan populasi penelitian. Populasi adalah keseluruhan dari variabel yang menyangkut masalah yang diteliti (Nursalam. 2003). Menurut Sugiyono (2016:17) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dapat diartikan sebagai himpunan atas Kumpulan dari semua objek atau peristiwa yang akan diteliti.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa populasi adalah sebagai totalitas sumber data secara keseluruhan. Maka Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ciparay tahun ajaran 2022/2023 yang terdiri dari 6 kelas yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F dengan jumlah 175. Apabila populasi penelitian kurang dari 100 sampel diambil semua sehingga peneliti merupakan penelitian populasi. Sedangkan apabila populasi penelitian lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih Arikunto (2002:2).

3.5.2 Sampel

Sampel adalah sebagian untuk diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Dalam menyusun sampel perlu disusun kerangka sampling yaitu daftar dari semua sampling dalam populasi sampling, dengan syarat harus meliputi seluruh unsur sampling, tidak ada unsur sampling

yang dihitung dua kali, harus up to date, batas-batasnya harus jelas, dan harus dapat dilacak di lapangan (Wicaksana 2016).

Teknik dalam pengambilan dalam penelitian ini yaitu *probability sampling* dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Probability sampling* yaitu memberikan peluang yang sama terhadap setiap anggota untuk dipilih sebagai anggota sampel pada penelitian. Sedangkan untuk teknik *cluster random sampling* yaitu merupakan teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan pengacakan (random) tanpa memperhatikan strata dalam anggota populasi tersebut.

Dalam pengambilan sampel ini dilakukan dengan langkah – langkah sebagai berikut:

1. Menulis nama kelas yang akan dijadikan sampel dimulai dari kelas VIII A; VIII B; VIII C; VIII D; VIII E; VIII F pada selembar kertas kecil.
2. Menggulung kertas kecil yang sudah ditulis dengan nama – nama kelas VIII.
3. Memasukan gulungan kertas kecil tersebut kedalam sebuah wadah berupa botol kaleng atau sejenisnya.
4. Mengocok gulungan kertas yang sudah ada didalam botol kaleng tersebut sehingga akan keluar satu kertas yang akan dijadikan sampel dalam penelitian tersebut.

Dari langkah- langkah diatas dapat diperoleh hasil dari penjelasan tersebut bahwa hasil yang keluar yaitu kelas VIII D yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini dengan jumlah 32 siswa

3.5.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang akan digunakan oleh seorang peneliti. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati Sugiono (2013). Selain itu instrumen penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian Purwanto (2018). Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah

dan hasilnya lebih, baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diperoleh oleh seorang peneliti.

Faktor-Faktor yang mempengaruhi validitas dan reliabilitas suatu alat ukur yaitu (*instrument*). Selain instrumen adalah penggunaan alat ukur menggunakan pengukuran dan subjek yang diukur. Untuk memperoleh hasil data terdapat beberapa instrumen dalam pendekatan *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan pengendalian diri yaitu dengan menggunakan materi mengembangkan dari penelitian sebelumnya untuk menggunakan keterampilan pendidikan jasmani yang lainnya yaitu dengan keterampilan pembelajaran bola kecil maupun bola besar yang menyesuaikan dengan kurikulum sekolah.

Dalam penelitian ini digunakan cara siswa mengarahkan proses belajarnya yang dapat dilihat dari penggunaan strategi-strategi *self-regulated learning* dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya. Dalam pengelolaan diri serta pengendalian diri yang harus dimiliki oleh seseorang dalam melakukannya ketika proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga diperoleh hasil yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Instrumen yang digunakan berupa angket dan kuesioner yang mengukur dari pengaruh *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri dengan materi yang akan diajarkan pembelajaran keterampilan bola besar atau bola kecil serta keterampilan lainnya.

Instrumen penelitian ini menggunakan pengukuran fenomena alam maupun sosial yang diamati. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti tentang “ Pengaruh *Self-regulated learning* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Pengendalian Diri” maka menggunakan alat ukur untuk mengukur instrumen yang mengadaptasi dari (Chen & Lin, 2018) *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) adalah instrumen yang mengukur kapasitas regulasi diri. Instrumen ini terdiri dari 31 pertanyaan yang harus dijawab.

Instrumen penelitian *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang dikembangkan oleh Carey, Neal & Collins pada tahun 2004 (Carey et al., 2004) dengan berlandaskan penelitian yang dilakukan oleh Miller dan Brown (1991). Alat ukur yang dibuat oleh Carey, Neal, dan Collin (2004) memiliki reliabilitas awal

sebesar 0,92 dengan tingkat korelasi antara SSRQ dan SRQ sebesar 0,96. Peneliti kemudian melakukan uji validitas untuk pengecekan ulang kuisisioner (Chen & Lin, 2018) *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) tersebut dengan cara :

1. Melakukan terjemahan SSRQ kedalam bahasa Indonesia yang sudah diterjemahkan oleh Balai Bahasa Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Berkonsultasi mengenai penggunaan bahasa dalam kuisisioner tersebut dengan dosen pembimbing penelitian ini.
3. Peneliti meminta bantuan kepada ahli psikologi dan sekaligus seorang akademisi yaitu Heli Ihsan M.Si. Untuk memeriksa berbagai macam istilah psikologi yang terdapat dalam instrumen tersebut untuk menghindari dari kesalahan penafsiran makna yang terkandung dalam bahasa di instrumen tersebut.

Berikut adalah kisi – kisi dasar literasi format yang digunakan dalam *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ).

Tabel 3.1

Kuisisioner Kisi – Kisi *Short self-Regulation Questionnaire*

DIMENSI	NOMOR AITEM		TOTAL
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	AITEM
<i>Receiving</i>	1, 29	4, 7, 22, 27	6
<i>Evaluating</i>	14, 30		2
<i>Triggering</i>		23	1
<i>Searching</i>	5, 8, 15, 24		4
<i>Formulating</i>	25, 28	2, 6, 9, 16, 19	7
<i>Implementing</i>	12, 17, 20	3, 10, 31	6
<i>Assessing</i>	13, 18, 21, 26	11	5
Total	17	14	31

3.6.1 Skala Regulasi Diri Versi Singkat (SSRQ)

Penskalaan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala *Likert*. Dengan menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu: sangat setuju (SS) diberi skor 5, setuju (S) diberi skor 4, ragu – ragu (RR) diberi skor 3, tidak

setuju (TS) diberi skor 2 sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1. Skor yang dapat diperoleh dari subjek penelitian dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing – masing skala psikologi tersebut (Neal & Carey, 2005).

Tabel 3.2
Skoring Butir Aitem Regulasi Diri versi singkat (*short self- regulation questionnaire*)

Kategori Jawaban	Butir Aitem <i>Favorable</i>	Butir Aitem <i>Unfavorable</i>
Sangat tidak setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Ragu – ragu	3	3
Setuju	4	2
Sangat setuju	5	1

3.7 Prosedur Penelitian

Pada proses penelitian ini frekuensi yang digunakan pada proses penelitian dengan 1x selama 120 menit dalam seminggu menyesuaikan proses KBM (Kegiatan Belajar Mengajar). Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 x pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Selain itu peneliti memberikan sebuah *treatment* kepada siswa dalam sebuah pembelajaran mandiri. Menurut Sarwono dan Ismaryati (1999) bahwa frekuensi ulangan harian minimal 10x atau maksimal 20 kali dalam seminggu. Berikut merupakan rancangan atau tahapan – tahapan yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian sebagai berikut:

a) Tahapan I

1. Merumuskan masalah dan tujuan;
2. Menentukan sekolah yang akan menjadi daerah dalam sebuah pelaksanaan penelitian;
3. Menghubungi pihak sekolah dan menghubungi guru mata pelajaran yang bersangkutan;
4. Membuat surat izin penelitian;

5. Menentukan sampel penelitian;
 6. Membuat program pembelajaran yang akan ditentukan kepada siswa tersebut.
- b) Tahapan II
1. Memberikan penyebaran instrumen kuesioner SSRQ *pretest* pada sampel penelitian untuk menentukan kondisi awal siswa tersebut;
 2. Memberikan perlakuan (*treatment*) pada sampel penelitian, yaitu dengan memberikan materi pembelajaran pendidikan jasmani 1x pertemuan selama 3 jam pembelajaran yaitu 120 menit dalam seminggu pada mata pelajaran penjas di sekolah bersangkutan;
 3. Memberikan penyebaran instrumen kuesioner yang sama *posttest* pada sampel penelitian untuk mengetahui peningkatan terhadap proses pembelajaran secara mandiri (*self-regulated learning*) dan mampu meregulasi dirinya sendiri yang sudah diberikan perlakuan.
- c) Tahapan III
1. Menganalisis hasil data untuk mengetahui perbedaan pengaruh *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri.
 2. Menarik hasil kesimpulan berdasarkan hasil dari pengolahan data untuk menjawab perseteruan penelitian.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses pengumpulan data yang terpenting dilakukan dalam penelitian agar memperoleh data dan kemudian data yang sudah terkumpul tersebut diolah oleh peneliti. Dalam teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara pengumpulan kuesioner yang telah diisi. Teknik pengumpulan data dapat dikombinasi secara langsung maupun tidak langsung ditentukan sesuai dengan kebutuhan peneliti dan kondisi subjek penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data sebagai berikut:

3.8.1 Instrumen kuesioner atau angket

Angket atau kuesioner yang bersifat tertutup, artinya bahwa responden diberikan kesempatan untuk mengisi angket dengan jawaban yang sudah tersedia.

Kuesioner berisi pertanyaan terkait dengan *Short self-regulation questionnaire* (SSRQ).

3.8.2 Dokumentasi.

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data- data yang telah diteliti dalam hal ini sebagai pustaka dan bahan analisis dalam penelitian ini. teknik yang digunakan untuk mencatat data - data sekunder yang tersedia dalam bentuk arsip atau dokumen - dokumen. Teknik ini dipergunakan untuk mengetahui data dokumentasi yang berkaitan dengan hal - hal yang akan penulis teliti. Data berupa dokumentasi seperti ini dapat dipakai untuk mengenali informasi yang terjadi di masa silam atau di masa lampau

3.9 Analisis Data

Analisis data akan dilakukan dengan teknik analisis kuantitatif, dalam penelitian tentunya adanya teknik analisis data merupakan langkah yang sangat penting untuk proses penelitian karena dengan adanya analisis data akan terlihat hasil dari penelitian. Analisis data mencakup seluruh kegiatan mengklasifikasi, menganalisa, memakai dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam sebuah tindakan yang dilakukan.

Analisis data merupakan proses sistematis pencairan dan pengaturan transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan materi-materi lain yang telah peneliti kumpulkan untuk meningkatkan pemahaman peneliti sendiri mengenai materi-materi tersebut dan memungkinkan peneliti menyajikan apa yang sudah peneliti temukan kepada orang lain (Sugiyono, 2013). Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan data penelitian ini meliputi:

1. Mengumpulkan data dengan menyebarkan angket atau kuesioner yang sudah diisi oleh responden
2. Menguji normalitas dan homogenitas data
3. Perhitungan pengolahan data

3.9.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan bagian dari ilmu statistik untuk mengolah serta menyajikan data tanpa mengambil keputusan untuk populasi, selain itu analisis deskriptif adalah analisis data yang menguji hasil penelitian berdasarkan satu

sampel. Jenis statistik deskriptif yang diteliti yaitu minimal, maksimal, rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviation*) (Sugiyono, 2013). Tujuan adanya analisis data yaitu untuk membuat satu gambaran secara sistematis data yang faktual dan akurat sehingga fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki atau diteliti dapat terjawab peneliti menggunakan bantuan SPSS 26 dan *software Microsoft excel 2016*. Selain itu peneliti juga menggunakan N-gain score yang mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan (*treatment*) tertentu yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *one group pretest posttest*.

3.9.2 Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal dan tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS) 26* penulis menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dengan kriteria kenormalan. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikan (*sig.*) dengan derajat kebebasan signifikansi uji $\alpha = 0,05$. Jika nilai *sig.* $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Jika nilai *sig.* $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal

4.1 Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen karena penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang datanya belum diketahui, sehingga perlu dilakukannya manipulasi melalui pemberian perlakuan tertentu, yang selanjutnya diukur dampaknya.

Peneliti menggunakan desain *one group pretest dan posttest design* untuk mengukur pengaruh *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri penelitian ini dilakukan selama 16 pertemuan 2 pertemuan untuk *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan berbagai data yang telah diolah serta dianalisis dan disimpulkan tujuannya agar data yang sudah terkumpul dapat dijadikan patokan untuk menjawab rumusan masalah. Pada pengolahan data ini menggunakan *software Microsoft excel 2016* dan SPSS 26.

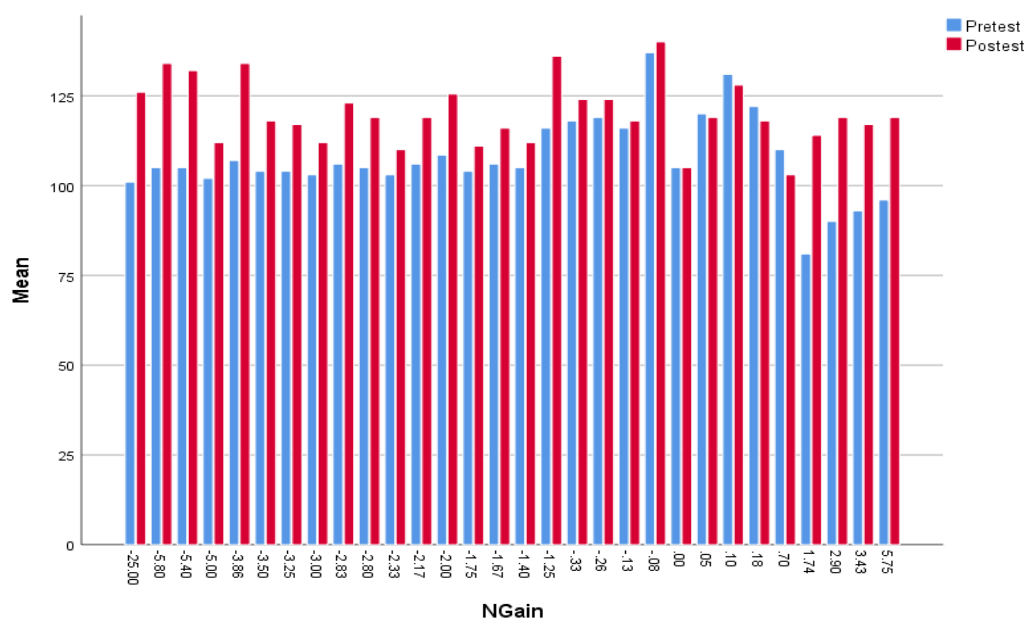
4.1.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif ini digunakan untuk mendapat gambaran umum tentang data penelitian, yang digunakan untuk memperjelaskan hasil dengan memberikan gambaran hasil tes. Pada penelitian yang dilakukan hanya menggunakan 1 sampel dengan 2 data yang dihasilkan yaitu *pretest* dan *posttest* dan gain score. Uji N- gain score dilakukan untuk mengetahui nilai *pretest* (tes sebelum dilakukan perlakuan) dan *posttest* (tes yang sudah diberikan perlakuan). Gambaran hasil data yang diperoleh oleh peneliti yaitu sebagai berikut.

Tabel 4.1
Data Hasil Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	32	81.00	137.00	107.4688	11.00435
Posttest	32	103.00	140.00	120.0625	8.86435
NGain	32	-25.00	5.75	-2.0614	4.91495
Valid N(listwise)	32				

Dari data tabel penelitian tersebut dapat diperoleh bahwa hasil nilai minimum pada *pretest* 81.00 dan *posttest* mendapatkan nilai 103.00 sedangkan untuk nilai maksimum pada *pretest* yaitu 137.00 dan nilai maksimum *posttest* yaitu 14.00 dengan *mean* untuk *pretest* 107.4688 dan *posttest* 12.0625, sedangkan untuk *Standard deviation* yaitu *pretest* 11.00435 *posttest* 8.86435. Untuk N- gain dengan nilai maximum yaitu -25.00 dan maksimum 5.57 sedangkan untuk *mean* -2.0614 dan standar deviation yaitu 4.91495. Dapat dilihat dari perbedaan pada gambar berikut.

Gambar 4.1 Grafik N-Gain *Pretest* dan *Posttest*

3.9.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian dengan menggunakan *Levene Statistic* dengan taraf Sig $\alpha = 0.05$, maka jika hasil nilai Sig > 0.005 data tidak homogen dan jika nilai Sig < 0.005 data homogen (Sukestiyarno & Agoestanto, 2017)

3.9.4 Pengujian Hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test*

Pengujian hipotesis ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pembelajaran *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani

terhadap pengendalian diri. Uji *Paired Sample T-test* ini digunakan apakah terdapat perbedaan atau tidak. Uji ini digunakan dengan asumsi bahwa masing – masing pasangan harus berada dalam kondisi yang sama, kemudian perbedaan rata – rata harus berdistribusi normal. Untuk penelitian pendidikan jasmani biasanya menggunakan tingkat Sig 5% atau tingkat kepercayaan 95% (Darajat & Abduljabar, 2014)

Dasar pengambilan keputusan ini yaitu, jika nilai Sig > 0.05 maka Ho diterima atau H₁ ditolak tidak signifikan dan jika nilai Sig < 0.05 maka Ho ditolak dan H₁ diterima. Pengujian ini menggunakan bantuan SPSS 26.

- a. Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *Self-Regulated Learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri.
- b. H₁ : Terdapat pengaruh yang signifikan *Self-Regulated Learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri.

Melihat *p-value* dengan dasar pengambilan keputusan yaitu.

- Jika nilai *p-value* > 0,05 maka keputusan Ho diterima.
- Jika nilai *p-value* > 0,05 maka keputusan Ho ditolak.