

BAB III

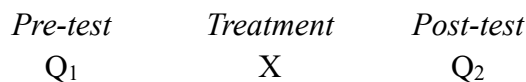
METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana keseluruhan untuk mengumpulkan data untuk menjawab penelitian pertanyaan juga teknik atau metode analisis data tertentu (Sina, 2013, hlm.7). Dalam pelaksanaan penelitian diperlukan suatu cara metode ilmiah untuk memperoleh sebuah data dan informasi. Metode ilmiah tersebut diperlukan untuk melakukan penelitian yang berkualitas untuk mengumpulkan data dan informasi dengan metode yang tepat dan menggunakannya secara efektif akan membantu peneliti mencapai tujuan penelitiannya (Rizka, 2018, hlm p).

Dalam penelitian ini, menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk meneliti sebuah kemungkinan sebab akibat dengan menggunakan satu atau beberapa perlakuan kepada sekelompok orang. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling diandalkan karena paling valid (Sina, 2013, hlm. 7), sebab penelitian eksperimen merupakan suatu model penelitian yang memberikan suatu stimulus, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan dari stimulasi objek yang dikenai stimulasi (Sugiyono, 2013, hlm. 72). Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan setelah perlakuan dari subyek penelitian.

Dalam penelitian eksperimen, terdapat 4 macam desain, yaitu: *TrueEksperimental*, *Pre-Eksperimental*, *Factorial-Eksperimental*, dan *Quasi Eksperimental* (Sugiyono, 2013, hlm. 73). Untuk menggunakan desain tersebut, seorang peneliti harus mengetahui pokok permasalahannya terlebih dahulu, sehingga peneliti bisa menggunakan desain eksperimen sesuai dengan aspek masalah penelitian yang dihadapi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain *Pre-Eksperimental (One Group Pretest-Posttest Design)*, karena desain ini masih terdapat variabel dependen. Jadi, hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel individu, karena tidak adanya variabel kontrol dan dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2013, hlm. 74). *Design One Grup Pretest-Posttest* dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3. 1 *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

Q₁: Pengukuran Awal (*pre-test*)

X : Perlakuan (*treatment*)

Q₂ : Pengukuran akhir (*post-test*)

Pengaruh perlakuan pada desain ini adalah Q₁ - Q₂ (Sugiyono, 2010, hlm. 45). Hal yang diuji adalah perbedaan Q₂ dan Q₁. Jika terdapat perbedaan dimana Q₂ lebih besar dari Q₁ maka metode latihan berbasis permainan berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani, dan bila Q₂ lebih kecil daripada Q₁ maka berpengaruh negatif (Sugiyono, 2010, hlm.76). Variabel X (Metode Latihan kebugaran jasmani berbasis permainan) berlaku sebagai treatment. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan kedalam angka-angka sehingga dapat digunakan teknik statistik untuk menganalisis hasilnya. Setelah pengumpulan data penelitian selesai, langkah berikutnya adalah pengolahan data. Dalam proses ini digunakan teknik analisis statistik. Hal yang perlu diperhatikan sebelum dilakukan analisis statistik adalah kondisi semua harus baik, yaitu semua data harus memenuhi persyaratan statistik.

3.2 Partisipan

Terdapat beberapa pihak yang terlibat dalam penelitian ini adalah:

1. Kepala sekolah SD Negeri 2 Kemloko.
2. Sampel penelitian yang berjumlah 31 siswa yang terdiri dari kelas III dan kelas IV SD Negeri 2 Kemloko.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian adalah kelompok yang peneliti inginkan dari hasil penelitiannya digeneralisasikan mencakup semua individu dengan karakteristik tertentu (Garaika dkk., 2019, hlm 48). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh

siswa-siswi SDN 2 Kemloko, Kecamatan Kranggan, Kabupaten Temanggung dengan total siswa sebanyak 83 siswa dan dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3. 1 Data siswa SDN 2 Kemloko

Jumlah rombel	Siswa laki-laki	Siswa perempuan	Jumlah
6	43 siswa	40 siswi	83

Sumber: <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/>

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sekelompok bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Garaika dkk., 2019, hlm p). Apa yang dipelajari dari sampel itu kesimpulannya akan dapat diberlakukan dengan populasinya. Maka dari itu, sampel yang diambil dari populasi harus representatife (mewakili). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010, hlm. 218). Teknik *purposive sampling* memilih sekelompok subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang dinilai memiliki keterkaitan dengan ciri-ciri atau karakteristik dari populasi yang akan diteliti. Karakteristik ini sudah diketahui oleh peneliti. Sehingga mereka hanya perlu menghubungkan unit sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria yang digunakan dalam sampel adalah:

1. Siswa yang mampu melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks,
2. Siswa yang menunjukkan minat dan bakatnya dengan mulai tertarik pada bidang tertentu seperti olahraga,
3. Siswa yang membutuhkan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan,
4. Siswa yang berumur antara 9 – 10 tahun,
5. Siswa yang masuk kedalam kategori fase B.

Berdasarkan karakteristik diatas sampel yang diambil merupakan karakteristik dari siswa- siswi fase dari kelas III dan IV yang terdiri dari kelas III berjumlah 16 siswa dan kelas IV berjumlah 14 siswa. Jadi untuk penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 30 siswa dan dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3. 2 Jumlah Siswa – siswi kelas III dan IV SDN 2 Kemloko

Jumlah siswa kelas III	Jumlah siswa kelas IV	Total Keseluruhan
16	14	30

Sumber: <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/>

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik, fenomena ini disebut dengan variabel penelitian (Sugiyono, 2010, hlm. 222). Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan kisi-kisi instrumen untuk bisa menetapkan indikator setiap variabel yang diteliti maka diperlukan wawasan yang luas dan mendalam. Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas, reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya. Instrumen dalam penelitian kuantitatif dapat berupa tes, pedoman wawancara, pedoman observasi, dan kuesioner.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (Kemdikbud, 2023), selanjutnya dilengkapi dengan observasi dan dokumentasi untuk memperkuat hasil. Di Indonesia, ada sebuah tes yang dikenal dan digunakan bernama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang memiliki ciri khas dan prosedur standar yang digunakan. Dengan kata lain, TKJI merupakan satu-satunya tes kebugaran jasmani yang digunakan oleh guru olahraga di Indonesia, namun belum ada validasi ulang yang dilakukan setelah penggunaan TKJI selama kurang lebih 20 tahun. Pada tahun 2021 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK PENJAS dan BK) mengembangkan alat ukur atau instrumen test pengganti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI merupakan hasil dari penelitian dan pengembangan yang

dilakukan oleh tim pengembang dengan menggunakan prosedur terbaik yang bertujuan untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. TKSI merupakan tes kebugaran jasmani yang lebih modern dan komprehensif dibandingkan TKJI. TKSI diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan prestasi olahraga di Indonesia. Instrumen TKSI merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item TKSI bagi siswa SD/MI fase B, adalah:

1. *V Sit and Reach Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara mendorong kedua tangan kedepan dari posisi duduk selunjur. Tes ini merupakan modifikasi dari V-Sit and Reach. Tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan otot punggung bagian bawah, paha bagian depan dan paha bagian belakang.

- a. Peralatan: Permukaan rata, matras yoga, spidol whiteboard, lakban lebar 5 cm, mistar berukuran minimal 50 cm, alat tulis, dan formulir tes.
- b. Persiapan tes: Membuat garis lurus dengan lakban sepanjang 50 cm di ujung matras sebagai garis dasar, serta menentukan titik di tengah lakban 50 cm serta menyiapkan spidol untuk menandai capaian raihan jari tangan.
- c. Pelaksanaan tes:
 - 1 Siswa duduk di matras dengan dengan posisi kaki lurus dan dibuka selebar bahu, telapak kaki tegak lurus matras.
 - 2 Posisi tumit tidak melebihi garis lakban bagian luar. Telapak tangan kiri diletakkan di atas punggung tangan kanan
 - 3 Siswa membungkukkan dan mendorong badan jauh ke depan dengan posisi kedua ujung tangan dan lutut tetap lurus dan telapak kaki dipertahankan tegak lurus selama 3 detik.

Norma *V Sit and Reach Test* dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3. 3 Norma Tes kelentukan *V-Sit and Reach*

No	Putera	Puteri	Skor	Kategori
----	--------	--------	------	----------

1.	≥ 5.5	≥ 5.52	5	Baik Sekali
2.	1.5 - 5.4	1.52 - 5.51	4	Baik
3.	-2.42 - 1.51	-1.97 - 1.51	3	Sedang
4.	(-10.2) - (-2.4)	(-8.91) - (-1.98)	2	Kurang
5.	≤ -10.3	≤ -8.91	1	Kurang Sekali

Sumber: WWW.TKSIKemendikbud

2. *Half Up Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekukkan perut dari posisi terlentang, mengikuti irama setiap 3 detik. Test ini modifikasi dari Half Sit-Up Test. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut.

- Peralatan: Permukaan lantai yang rata, bersih, dan matras, metronom, lakban ukuran lebar 2.25 cm, formulir tes dan alat tulis.
- Persiapan tes: Membuat garis batas di matras menggunakan lakban dan mengatur metronom pada 40 BPM.
- Pelaksanaan tes:
 - Siswa berbaring terlentang, lutut ditekuk rapat, posisi lengan lurus dan sejajar di samping tubuh, telapak tangan diletakkan tertutup pada garis batas di atas matras, jari-jari direntangkan dengan posisi leher rileks.
 - Siswa memulai gerakan menekukkan perut secara perlahan, mengikuti irama metronom, diikuti gerakan bahu sampai ujung jari tangan melewati garis batas,
 - Siswa kembali menurunkan badan dengan tumit tetap menyentuh matras. ujung jari kembali ke garis batas.
 - Siswa melakukan tes sampai berhasil sesuai prosedur.

Norma *Half Up Test* dapat dilihat pada Tabel 3.5 berikut :

Tabel 3. 4 Norma Tes Daya Tahan Otot *Half Up Test*

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 24	≥ 24	5	Baik Sekali
12 – 23	12 - 23	4	Baik
7 – 11	7 - 11	3	Sedang
2 – 6	2 - 6	2	Kurang
≤ 1	≤ 1	1	Kurang Sekali

Sumber : WWW.TKSIKemendikbud

3. *Hand Eye Coordination Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan satu tangan dan menangkap kembali bola menggunakan tangan yang sama. Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata tangan.

- a. Peralatan: bola tenis, stopwatch, dinding, formulir tes, dan alat tulis.
- b. Persiapan tes: Penguji menentukan batas minimal lemparan pada tembok setinggi 1 m.
- c. Pelaksanaan tes:
 - 1) Siswa dengan bola di tangan berdiri dibelakang garis lemparan menghadap ke arah tembok sejauh 1 m.
 - 2) Siswa melempar bola tenis ke tembok pada aba-aba "Ya" dan menangkap pantulan bola menggunakan tangan yang sama yang digunakan saat melempar bola, apabila melempar bola menggunakan tangan kanan maka menangkap pantulan bola juga menggunakan tangan kanan.
 - 3) Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali dilanjutkan melempar menggunakan tangan dan menangkap dengan tangan kiri siswa melakukan tes selama 30 detik.

Norma *Hand Eye Coordination Test* dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut :

Tabel 3. 5 Norma *Hand Eye Coordination Test*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 8	≥ 8	5	Baik Sekali
5 - 7	5 - 7	4	Baik
3 - 4	3 - 4	3	Sedang
1 - 2	1 - 2	2	Kurang
$1 \leq 0$	≤ 0	1	Kurang Sekali

Sumber : WWW.TKSIKemendikbud

4. *T Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari ke depan, galloping ke samping, dan lari mundur (*Multidirectional*). Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan.

- a. Peralatan: 4 cone, lakban, stopwatch, roll meter, formulir tes, dan alat tulis.
- b. Persiapan tes:

Membuat lintasan start dan finish *T Test* dengan menandai tiap-tiap titik A, B, C, dan D. Jarak titik A ke B adalah 10 m, jarak titik B ke C dan B ke D adalah 5 meter.

c. Pelaksanaan tes:

- 1) Siswa berdiri siap di titik A dengan posisi kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan salah satu kaki berada di garis start/finish.
- 2) Siswa berlari ke titik B saat aba-aba "Ya" dan menyentuh bagian bawah cone B dengan menggunakan tangan kanan.
- 3) Siswa galloping ke samping kiri ke titik C dan menyentuh bagian bawah cone C menggunakan tangan kiri.
- 4) Siswa galloping ke samping kanan melewati cone B menuju titik D dan menyentuh bagian bawah cone D menggunakan tangan kanan. Kemudian galloping ke titik B dan sentuh bagian bawah cone B menggunakan tangan kiri, dan berlari mundur melewati kerucut A di garis finish untuk menyelesaikan tes. Jika siswa tidak menyentuh pangkal cone, menyalangkan kaki saat bergeser, atau tidak bisa tetap menghadap ke depan, hentikan waktu dan ulangi penilaian.

Norma *T Test* dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3. 6 Norma *T Test*

Putra	Putri	Skor	Kategori
$\leq 00.11.84$	$\leq 00.13.97$	5	Baik Sekali
00.18.82 - 00.11.83	00.20.95 - 00.13.96	4	Baik
00.24.83 - 00.18.83	00.26.96 - 00.20.96	3	Sedang
00.30.84 - 00.24.84	00.32.95 - 00.26.95	2	Kurang
$\geq 00.30.83$	$\geq 00.32.9$	1	Kurang Sekali

Sumber : WWW.TKSIKemendikbud

5. *Around the World Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara memindahkan bola dari kursi satu ke kursi lainnya yang berjarak 15 meter. Bertujuan untuk mengukur kelincahan.

a. Peralatan:

4 cone mangkok, lakban atau kapur, stopwatch, roll meter, formulir tes, dan alat tulis.

b. Persiapan tes:

- Membuat lintasan start dan finish T Test dengan menandai tiap titik A, B, C, dan D.
- Jarak titik A ke B adalah 10 m dan jarak titik B ke C dan B ke D yaitu 5 m.

c. Pelaksanaan tes:

- Siswa berdiri siap di titik A dengan posisi kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan salah satu kaki berada di garis *start/finish*.
- Siswa berlari ke titik B saat aba-aba "Ya" dan menyentuh bagian bawah cone B dengan menggunakan tangan kanan.
- Siswa galloping ke samping kiri ke titik C dan menyentuh bagian bawah cone C menggunakan tangan kiri.
- Siswa galloping ke samping kanan melewati cone B menuju titik D dan menyentuh bagian bawah cone D menggunakan tangan kanan. Kemudian galloping ke titik B dan sentuh bagian bawah cone B menggunakan tangan kiri, dan berlari mundur melewati kerucut A di garis finish untuk menyelesaikan tes. Jika siswa tidak menyentuh pangkal cone, menyalangkan kaki saat bergeser, atau tidak bisa tetap menghadap ke depan, hentikan waktu dan ulangi penilaian.

Norma *Around the word* dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut :

Tabel 3. 7 Norma *Around the word*

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥ 29	≥ 29	5	Baik Sekali
23 - 28	23 - 28	4	Baik
16 - 22	16 - 22	3	Sedang
9 - 15	9 - 15	2	Kurang
≤ 8	≤ 8	1	Kurang Sekali

Sumber : WWW.TKSIKemendikbud

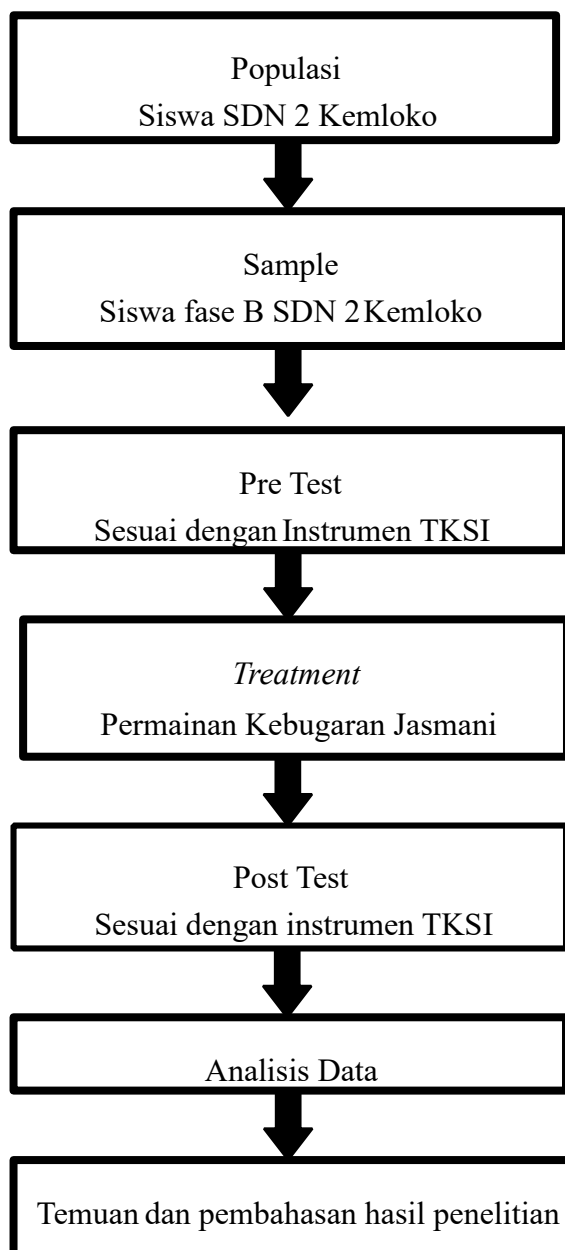
3.5 Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini penulis menyusun prosedur dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Menentukan populasi dan sampel,
2. Melakukan tes awal/*pretest* sesuai instrumen TKSI fase B,

3. Pemberian perlakuan/*treatment* model latihan kebugaran jasmani,
4. Melakukan tes akhir/*posttest* sesuai instrumen TKSI fase B,
5. Mengolah data,
6. Melakukan pengujian hipotesis/analisis data,
7. Menarik kesimpulan dan saran.

Prosedur penelitian dapat dilihat pada gambar 3.2 sebagai berikut:



Gambar 3. 2 Flowchart Analisis Penelitian

Pada penelitian ini terdapat *pretest*, *treatment*, dan *post test* yaitu diantaranya:

3.5.1 Pre Test

Pretest dilakukan dengan 5 item tes sesuai dengan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada fase B.

3.5.2 Treatment

Treatment yang digunakan pada kelompok eksperimen pada pelaksanaannya perlakuan dilakukan 12 pertemuan dengan jumlah tersebut dapat meningkatkan performa peserta didik. Hal ini sesuai dengan penelitian terkait kebugaran, bahwa dengan 6 minggu dengan jumlah sesi 3 kali seminggu atau 4 sesi latihan dalam 4 minggu dapat meningkatkan performa latihan (Aulos, 2010, hlm p). Untuk program latihan dapat dilihat dalam tabel 3.9 berikut:

Tabel 3. 8 Program *Treatment*

PERT.	MATERI	TUJUAN	WAKTU
Pert. 1	1. Bola panas	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.	20 menit
Pert. 1	2. <i>Ring frog</i>	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 1	3. Bola di atas tali	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 1	4. <i>Move Egg</i>	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
Pert. 1	5. Gobak Sodor	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 2	1. Hula Hoop panas	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.	20 menit
Pert. 2	2. <i>Cart hand</i>	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 2	3. Tongkat Sakti	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 2	4. <i>Butterfly land</i>	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
Pert. 2	5. Transfer Bola	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 3	1. Menara balon	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.	20 menit
Pert. 3	2. Estafet paralon	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 3	3. Keranjang ikan	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 3	4. Bola beracun	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit

Pert. 3	5. Bola lompatan	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 4	1. Donat dan sosis	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.	20 menit
Pert. 4	2. <i>Passing fort</i>	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 4	3. Cone bola estafet	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 4	4. <i>Runball</i>	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
Pert. 4	5. Rangkaian	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 5	1. Estafet Sarung	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.	20 menit
Pert. 5	2. Sitambol	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 5	3. Bul Ball	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 5	4. Mencari harta karun	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
Pert. 5	5. Suit game	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 6	1. Estafet meliuk	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.	20 menit
Pert. 6	2. Rantai Bola	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 6	3. Memasukkan pensil kebotol	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 6	4. Tupai dan Pohon	Untuk meningkatkan r kelincahan	20 menit
Pert. 6	5. Mengumpulkan mutiara	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 7	1. Bola <i>Rolling</i>	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.	20 menit
Pert. 7	2. Lempar Cincin	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 7	3. Paket Telur	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 7	4. Balbalan	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
Pert. 7	5. Jala ikan	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit

Pert. 8	1. Lompat tongkat	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.	20 menit
Pert. 8	2. <i>Jump rope</i>	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 8	3. Gelinding tor	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 8	4. Balap karung	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
Pert. 8	5. Angka delapan	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 9	1. Petani dan benalu	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang	20 menit
Pert. 9	2. Halangi katak	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 9	3. Hasta Bola	Untuk meningkatkan koordinasi mata tangan	20 menit
Pert. 9	4. Telur naga	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
Pert. 9	5. Serangan tenis	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 10	1. Kandang sendiri	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha belakang	20 menit
Pert. 10	2. Adu tangkap	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 10	3. Balon udara	Untuk meningkatkan koordinasi mata tangan	20 menit
Pert. 10	4. Mencabut ekor	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
Pert. 10	5. Serangan kasti	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
Pert. 11	1. Ambil cone	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha belakang	20 menit
Pert. 11	2. Danau beracun	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit
Pert. 11	3. Tarik tali	Untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan	20 menit
Pert. 11	4. Halang rintang	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
	21 Serangan Voli	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit
	1. <i>Sit Up</i> dengan cone dan bola	Untuk meningkatkan kelentukan otot punggung bawah dan paha belakang	20 menit
Pert. 12	2. <i>Noun ring</i>	Untuk meningkatkan daya tahan otot perut.	20 menit

3. Tarik bola	Untuk meningkatkan koordinasi mata tangan	20 menit
4. Egrang batok	Untuk meningkatkan kelincahan	20 menit
5. Serangan sepak bola	Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru (Cardiovascular).	20 menit

3.5.3 Post Test

Pelaksanaan *Posttest* sama dengan pelaksanaan *pretest*, tetapi *posttest* dilaksanakan setelah kelompok eksperimen diberikan treatment sebanyak 12 kali.

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang digunakan pada penelitian ini merupakan data kuantitatif, sehubungan dengan hal ini bahwa berarti jenis data dapat diukur dalam bentuk angka atau hitungan, dengan nilai numerik terkait dengan setiap teknik pengumpulan data (Sari dkk., 2016, hal. 1). Kemudian untuk teknik analisis penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh variabel bebas atas variabel terikat. Metode analisis dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.0.

3.6.1 Analisis Data Deskriptif

Statistika deskriptif merupakan statistik yang dipakai untuk analisis data dengan menggunakan deskripsi tanpa menghasilkan kesimpulan berbeda (Sugiyono, 2016, hlm. 147). Statistik deskriptif digunakan apabila peneliti hanya mau mendeskripsikan informasi ilustrasi, dan tidak mau membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi dimana sampel diambil (Priadana dkk., 2021, hlm. 196). Analisis deskriptif yaitu proses pengumpulan, penyajian, dan meringkas berbagai karakteristik dari data, untuk menggambarkan data tersebut secara memadai. Analisis data ini disajikan dengan menggunakan tabel yang menggambarkan angka persentase, rata-rata, median, kisaran, dan standar deviasi. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai data yang akan diuji.

3.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang menjadi syarat untuk menentukan uji jenis statistik yang dilakukan dalam analisis selanjutnya dalam analisis data tersebut. Penghitungan uji normalitas ini dibantu

dengan menggunakan SPSS 22.00 for windows melalui uji *Shapiro-Wilk* karena uji tersebut untuk sampel kurang dari 50 (Razali, 2011, hlm p).

1. Jika nilai probabilitas $>$ nilai signifikan 0,05 maka data berdistribusi normal
2. Jika nilai probabilitas $<$ nilai signifikan 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

3.6.3 Uji Homogenitas

Apabila hasil uji normalitas berdistribusi normal maka dilakukan uji homogenitas dengan uji *Levene*. Apabila hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal, maka tidak dilakukan uji homogenitas, tetapi langsung uji perbedaan dua rata-ratanya menggunakan uji statistik *Non-Parametrik* dengan uji *Mann-Whitney U* (Artaya, 2018, hlm p).

3.6.4 Uji Perbedaan Dua Rata-rata

Analisis data uji perbedaan dua rata-rata yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*, karena data yang diperoleh tidak normal. Uji ini dapat digunakan sebagai alternatif dari uji parametrik *Paired Samples T Test*, jika data tidak berdistribusi normal dengan uji *Wilcoxon*, karena uji ini tidak mensyaratkan data berdistribusi normal untuk pengujian hipotesisnya (Triwiyanti dkk., 2019, hlm .1).

js