

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian menurut Suryana (2010) merupakan serangkaian tata cara yang digunakan dalam mendapatkan pengetahuan ilmiah atau ilmu atau sesuatu hal yang ingin dicapai dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif eksperimen di mana sample penelitian akan mendapatkan *pre-test* lalu dilakukan *treatment* dan kemudian diberikan *post-test*.

Metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari proses pengumpulan data, analisis data dan penampilan data (Siyoto & Sodik, 2015). Penelitian kuantitatif lebih sistematis, terencana, terstruktur, jelas dari awal hingga akhir penelitian dan tidak dipengaruhi oleh keadaan yang ada pada lapangan.

Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model matematis, teori dan atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian krusial dalam penelitian kuantitatif. Hal ini memberikan gambaran atau jawaban akan hubungan yang fundamental dari hubungan kuantitatif (Siyoto & Sodik, 2015).

3.2 Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah Pretest-Posttest Control Group design. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda signifikan.

Tabel 3.1 Pretest-Posttest Control Group Design

SAMPEL	PRETEST	PERLAKUAN	POSTEST
R	O1	X	O2

R	O3		04
---	----	--	----

Sumber; Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan

Keterangan:

R = Pengambilan Sampel secara acak

X = Kurikulum Merdeka pada kelas eksperimen

O1 = Instrumen CAPL-2 pada kelas eksperimen

O2 = Instrumen CAPL-2 pada kelas eksperimen

O3 = Instrumen CAPL-2 pada kelas kontrol

O4 = Instrumen CAPL-2 pada kelas control

3.3 Partisipan

Partisipan merupakan subjek penelitian yang dapat berupa orang, tindakan, kejadian ataupun sebuah proses (Cresswel, 2015). Partisipan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa di SDN 1 Jayawaras Garut. Peneliti memilih lokasi penelitian berdasarkan kriteria penelitian di mana sudah diimplementasikan kurikulum merdeka belajar.

3.4 Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa dan siswi di Kelas IV SDN 1 Jayawaras Garut sebanyak 50 siswa. SDN 1 Jayawaras, kelas 4 SD berjumlah 2 kelas. Sementara 1 kelas yakni kelas 4-A masih menggunakan kurikulum 2013 seperti yang disebutkan pada kelas kelompok control, sedangkan untuk kelas 4-B kelas eksperimen sudah menerapkan kurikulum merdeka belajar sejak pertama kali kurikulum merdeka belajar diresmikan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim. Sejalan dengan penelitian ini, pembelajaran pendidikan jasmani pun ikut diimplementasikan dalam kurikulum merdeka belajar sehingga penelitian ini cocok dilakukan SDN 1 Jayawaras Garut.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagai anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling (Husain dan Purnomo, 2001). Teknik pengambilan sampling tentu saja beragam. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampling Jenuh atau total Sampling, karena kedua kelas dalam populasi menjadi sampel pada penelitian ini.

Menurut sugiyono (2017, hlm. 85) pengertian dari sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Pada penelitian ini, 25 siswa di kelas 4-B akan dipilih sebagai sample penelitian untuk kelas eksperimen dan 25 siswa di kelas 4-A akan dipilih sebagai sampel untuk kelas control.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur dalam penelitian untuk menghasilkan data penelitian. Menurut Sugiyono (2018, hlm. 148) “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrumen penelitian biasanya digunakan untuk mendapatkan data yang akurat.

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu berupa kuesioner. Menurut Sugiyono (2018, hlm. 199) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket tertutup, yaitu angket yang telah menyediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih tanpa harus memberikan jawaban dengan kalimatnya sendiri.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *physical literacy* siswa yaitu *Canadian Assessment of Physical Literacy* edisi ke dua atau CAPL 2 (*Active Healthy Kids Global Alliance*, 2017). Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data, merupakan adopsi dari buku *Canadian Assessment of Physical Literacy* edisi ke dua atau CAPL 2. Dengan proses adopsi sebagai berikut;

1. Penerjemahan instrument, dilakukan dari bahasa sumber ke bahasa sasaran. Pemilihan penerjemah yang ahli dan memiliki badan hukum sangat penting dalam proses ini. Dalam proses adopsi, penekanan diberikan pada mencari kesetaraan terjemahan untuk memastikan bahwa tidak ada perubahan sedikit pun pada instrumen asli. Oleh karena itu, penerjemah harus meminimalisasi perubahan dalam bentuk apapun.
2. Menyamakan budaya, dilakukan untuk memastikan instrumen sesuai dengan kultur setempat. Proses ini melibatkan upaya untuk menyamakan situasi dan kondisi budaya di tempat penelitian. Pemilihan psikolog harus relevan dengan bidangnya, seperti psikolog olahraga untuk pengalihan budaya pada instrumen olahraga. (Berliana, 2024)

Instrumen CAPL-2 terdiri dari 5 jenis tes yaitu *obstacle course (CAMSA)*, *pacer shuttle run*, *pedometer*, *plank*, dan kuesioner. Kuesioner CAPL-2 berisi kedua penilaian ini. CAPL-2. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pertanyaan tertutup, yaitu pertanyaan yang telah menyediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih tanpa harus memberikan jawaban dengan kalimatnya sendiri.

Kuesioner CAPL-2 yang memiliki Tingkat validitas dan reliabilitas dengan Studi oleh Longmuir et al. (2015): Judul: "*Canadian Assessment of Physical Literacy: Validity, reliability, feasibility, and use in monitoring*" Melaporkan validitas dan reliabilitas CAPL asli (versi pertama). Menemukan bahwa CAPL memiliki validitas konstruk yang baik dan reliabilitas test-retest yang dapat diterima. koefisien korelasi intraclass untuk skor total CAPL adalah 0.82. terdiri dari 22 butir pertanyaan dengan jenis pertanyaan tertutup. Pertanyaan tersebut dibagi menjadi 5 item yaitu (1) *What's most like me?* Di mana pertanyaan dalam item tersebut mengenai kriteria yang sangat mirip dengan siswa, (2) *why are you active?* Di mana pertanyaan dalam item ini mengenai alasan kenapa siswa aktif, (4) *what do you know about physical activity?* Di mana dalam item ini siswa diminta untuk mengisi tentang pengetahuan dasar mereka terkait *physical activity*. (5) *tell us about yourself!* Di mana siswa harus mengisi data diri siswa seperti umur dan jenis kelamin.

Kuesioner CAPL-2

APA YANG PALING SEPERTI SAYA?

Petunjuk Pengisian.

1. Untuk setiap pertanyaan, Anda harus memilih satu dari dua jawaban yang disiapkan, yang sesuai dengan keadaan anda.
2. Kemudian, lingkari kalimat yang sesuai dengan keadaan anda.
3. Kemudian, beri tanda centang pada kotak yang benar jika itu **SANGAT BENAR** atau **BENAR** untuk keadaan anda.

Catatan.

- Tidak ada jawaban benar atau salah, cukup beritahu kami apa yang anda pikirkan paling seperti anda.
- Pilih Jawaban dengan **Jujur dan Benar**.

PERTANYAAN			
1. Beberapa anak tidak suka bermain game secara aktif.		1. Anak lain sangat suka bermain game secara aktif.	
SANGAT BENAR	BENAR	SANGAT BENAR	BENAR
2. Beberapa anak aktif ikut game permainan, karena mudah.		2. Ada anak yang tidak suka game permainan karena merasa sulit.	
SANGAT BENAR	BENAR	SANGAT BENAR	BENAR
3. Beberapa anak beranggapan olahraga tidak menyenangkan.		3. Beberapa anak berolahraga sambil bersenang-senang.	
SANGAT BENAR	BENAR	SANGAT BENAR	BENAR
4. Beberapa anak mahir dalam sebagian besar olahraga		4. Beberapa anak lain merasa mereka tidak mahir olahraga.	
SANGAT BENAR	BENAR	SANGAT BENAR	BENAR
5. Beberapa anak tidak suka berolahraga		5. Beberapa anak lain sangat menyukai olahraga	
SANGAT BENAR	BENAR	SANGAT BENAR	BENAR
6. Beberapa anak belajar bermain game dengan mudah		6. Anak-anak lain merasa sulit belajar memainkan permainan.	
SANGAT BENAR	BENAR	SANGAT BENAR	BENAR

MENGAPA ANDA AKTIF?

Pendahuluan.

Anak laki-laki dan perempuan dapat aktif dengan melakukan segala macam hal:

- Latihan (berjalan, menjaga kebugaran, atau kelas olahraga)
- Bermain di luar atau melakukan hal-hal aktif (seperti bermain di taman)
- Olahraga (seperti sepak bola, tenis, hoki, menari atau berenang)

Di bawah ini adalah beberapa alasan mengapa Anda mungkin aktif.

Petunjuk Pengisian.

1. Untuk setiap pertanyaan. Anda harus memilih satu dari lima jawaban yang disiapkan, yang sesuai dengan keadaan anda.
2. Centang kalimat yang sesuai dengan keadaan anda.
3. Kemudian, beri tanda centang pada kotak yang benar jika itu **SANGAT BENAR, BENAR, TERKADANG BENAR, TIDAK BENAR** Dan **SANGAT TIDAK BENAR** untuk Anda.

Catatan.

- Tidak ada jawaban benar atau salah, cukup beritahu kami apa yang anda pikirkan paling seperti anda.
- Pilih Jawaban dengan **Jujur dan Benar**.

Saya aktif karena...					
	SANGAT TIDAK BENAR	TIDAK BENAR	TERKADANG BENAR	BENAR	SANGAT BENAR
1. Aktif itu menyenangkan					
2. Saya senang menjadi aktif					
3. Saya suka aktif					

APA YANG KAMU KETAHUI TENTANG AKTIVITAS FISIK?

Petunjuk Pengisian.

- Harap lingkari hanya satu jawaban untuk setiap pertanyaan.
1. Berapa menit setiap hari Anda dan anak lain harus melakukan aktivitas fisik yang membuat jantung Anda berdetak lebih cepat dan membuat Anda bernafas lebih cepat, seperti berjalan cepat atau berlari?
Hitung waktu Anda harus aktif di sekolah dan juga ketika Anda berada di rumah atau di lingkungan Anda.
 - a) 20 menit
 - b) 30 menit
 - c) 60 menit atau 1 jam
 - d) 120 menit atau 2 jam
 2. Ada banyak jenis kebugaran. Satu jenis disebut kebugaran daya tahan, atau kebugaran aerobik, atau kebugaran kardiorespirasi (Sistem peredaran darah dan pernafasan). Arti kebugaran kardiorespirasi adalah:
 - a) Seberapa baik otot dapat mendorong, menarik, atau meregang
 - b) Seberapa baik jantung dapat memompa darah dan paru-paru dapat menyediakan oksigen
 - c) Memiliki berat badan yang sehat untuk tinggi badan kita
 - d) Kemampuan kita untuk melakukan olahraga yang kita sukai
 3. Kekuatan otot atau daya tahan otot berarti :
 - a) Seberapa baik otot dapat mendorong, menarik, atau meregang
 - b) Seberapa baik jantung dapat memompa darah dan paru-paru dapat menyediakan oksigen
 - c) Memiliki berat badan yang sehat untuk tinggi badan kita
 - d) Kemampuan kita untuk melakukan olahraga yang kita sukai
 4. Jika Anda ingin **MENJADI LEBIH BAIK DALAM KETERAMPILAN OLAHRAGA** (seperti menendang dan menangkap bola), apa hal terbaik untuk dilakukan?
 - a) Membaca buku tentang menendang dan menangkap bola
 - b) Tunggu sampai Anda bertambah tua
 - c) Cobalah berolahraga atau menjadi lebih aktif
 - d) Tonton video, ikuti pelajaran, atau minta pelatih mengajari Anda cara menendang dan menangkap

SOAL CERITA

Petunjuk Pengisian.

- Harap isi bagian yang kosong dalam cerita.

Jawaban

SERU	PEREGANGAN		KETAHANAN
DETAH	PERNAFASAN	FLEKSIBILITAS	BAGUS
KEKUATAN	BURUK		OLAHRAGA

Cerita tentang Sally ini kehilangan beberapa kata. Pilih dari kata-kata di dalam kotak untuk mengisi kata-kata yang hilang dalam cerita. Setiap kata hanya dapat digunakan untuk mengisi satu ruang kosong dalam cerita. Ada lebih banyak kata daripada ruang kosong, jadi tidak semua kata akan digunakan.

Sally berusaha untuk aktif setiap hari. Berlari setiap hari baik untuk jantung dan paru-parunya.

Sally berpikir bahwa aktivitas fisik adalah dan juga untuk dia.

Pada latihan tim olahraganya, dia lebih banyak berlari untuk meningkatkan

Dia juga melakukan latihan seperti push-up dan sit-up yang bertujuan untuk meningkatkan dan untuk meningkatkan kelenturannya. Setelah berolahraga, dia memeriksajantungnya kemudian melakukan pendinginan.

CERITAKAN TENTANG DIRI ANDA!

Petunjuk Pengisian.

- Harap lingkari satu nomor, atau kata, atau pilihan untuk setiap pertanyaan

1. Nama :
2. Kamu kelas berapa sekolah?

Jika Anda tidak bersekolah hari ini, harap lingkari nilai yang akan Anda peroleh pada hari berikutnya saat Anda akan bersekolah.

0 1 2 3 4 5 6

3. Apakah kamu seorang:

A. Laki – laki

B. Perempuan

4. Ulang tahunmu di bulan apa?

Jan Feb Mar Apr Mei Jun Jul Agustus Sep Okt
Nov Des

5. Berapa usiamu?

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
16 17

6. Selama seminggu terakhir (7 hari), berapa hari Anda aktif secara fisik dengan total minimal 60 menit per hari? Hitung semua waktu yang Anda habiskan untuk melakukan aktivitas yang meningkatkan detak jantung atau membuat Anda sulit bernapas.

0 1 2 3 4 5 6 7 Hari

Instrumen yang digunakan untuk mengukur Kebugaran Jasmani yaitu PACER yang diadopsi (*Canadian Assessment of Physical Literacy*, 2017).

Instrumen PACER merupakan tes untuk menilai Daya Tahan Kardiovaskuler

Persiapan Untuk Melakukan Tes PACER (Peralatan/Ruang yang Dibutuhkan)

- Ruang Gym/Ruangan terbuka (Jarak atau Jalur bertanda 15m atau 20m di tambah (1,5m) untuk berbelok disetiap ujung)
- Pita Pengukur/Meteran
- Pita Lantai gym/Tali rapia
- Audio/CD PACER
- 20 Cone
- Pluit

Tujuan Tes : Untuk menilai daya tahan

Cara Melakukan tes (Jelaskan tes tersebut kepada anak sebagai berikut)

1. Akan ada audio/suara pluit yang berbunyi BIP, begitu anda mendengar suara/bunyi BIP pertama anda akan melakukan lari dari sisi cone sebelah sini ke sisi cone lain yang berjarak 20meter, sebelum suara/bunyi BIP berikutnya anda harus sudah sampai di cone lainnya.

2. Lalu anda Kembali kecone ini setiap anda mendengar suara/bunyi BIP berikutnya.
3. Setiap Anda mendengar suara/bunyi BIP anda lari dari cone ke cone lain yang berjarak 20meter tersebut.
4. Jika anda mencapai antrean sebelum suara/bunyi BIP. Anda harus menunggu hingga mendengar bunyi BIP berikutnya kemudian anda melakukan lari kembali dari cone dan jarak yang sudah ditentukan.
5. Suara/bunyi BIP bertahap akan semakin cepat sehingga anda harus berlari lebih cepat untuk mengikutinya.
6. Selaku penguji tes ingin anda berlari selama yang anda bisa mencapai sisi lain cone, sebelum anda mendengar suara/bunyi BIP. Berikutnya anda perlu memacu diri agar tidak cepat Lelah saat berlari.
7. Level pertama dari tes ini akan mudah sehingga anda tidak berlari terlalu cepat diawal. Jika anda berlari terlalu cepat diawal maka anda akan cepat Lelah dan tidak mencapai level terbaik yang anda bisa.

Cara Merekam Score

1. Lari dari satu ujung ke ujung lainnya (jarak 15m atau 20m) disebut satu putaran.
2. Catat jumlah putaran yang diselesaikan anak.
3. Hitung putaran pertama pada saat anda mendengar bunyi BIP sebelum BIP berikutnya.
4. Jalur sudah ditentukan oleh cone ke cone lainnya yang sudah ditentukan jaraknya.

Lembar Score PACER 15m/20m

Tanggal Tes

Lokasi Tes

Panjang Tes ; 15m/20m

No	Nama Lengkap	Jalur	Putaran Selesai
1			
2			

Menghitung Score PACER

Ditentukan dari table di bawah ini (Kategori pointnya dari 0 – 10 di hitung dari beberapa putaran selesai)

20m PACER (putaran)	Score	20m PACER (putaran)	Score
<5 Putaran	0 Point	30-34 Putaran	6 Point
5-9 Putaran	1 Point	35-39 Putaran	7 Point
10-14 Putaran	2 Point	40-44 Putaran	8 Point
15-19 Putaran	3 Point	45-49 Putaran	9 Point
20-24 Putaran	4 Point	>49 Putaran	10 Point
25-29 Putaran	5 Point		

3.6 Analisis Data

Analisis dan pengolahan data pada penelitian ini mulai dari membagikan angket kepada responden untuk diisi seobjektif mungkin. Setelah selesai selanjutnya mengumpulkan data dari angket yang telah diisi oleh responden. Kemudian data diolah menggunakan *software* Microsoft Excel dan IMB SPSS.