

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen jenis *one group pretets and posttest design*. Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses menemukan pengetahuan atau hal baru dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat ukur untuk penelitian dalam melakukan analisis keterangan mengenai apa yang diinginkan (Darmawan et al., 2023). Metode eksperimen ini adalah metode untuk mendapatkan hasil. Hasil tersebut akan menegaskan bagaimana kedudukan variabel-variabel yang diselidiki.

Metode eksperimen atau percobaan adalah suatu metode pembelajaran yang memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan percobaan sendiri tentang proses yang dimaksud. Metode eksperimen ini memberikan pengalaman kepada siswa dengan percobaan-percobaan kemudian berlatih untuk menyimpulkan percobaan yang telah dilakukan (Fitri, 2021). Jenis eksperimen yang diambil peneliti yaitu *Eksperimen Single Case* yang merupakan sebuah metode evaluasi yang bisa dimanfaatkan untuk menguji secara ketat keberhasilan sebuah intervensi atau tritmen terhadap kasis tertentu dapat berupa orang, sekolah, atau komunitas serta untuk memberikan evidensi atau bukti tentang keefektivan sebuah intervensi dengan menggunakan sampel berukuran relative kecil (Ryan & Filene, 2012).

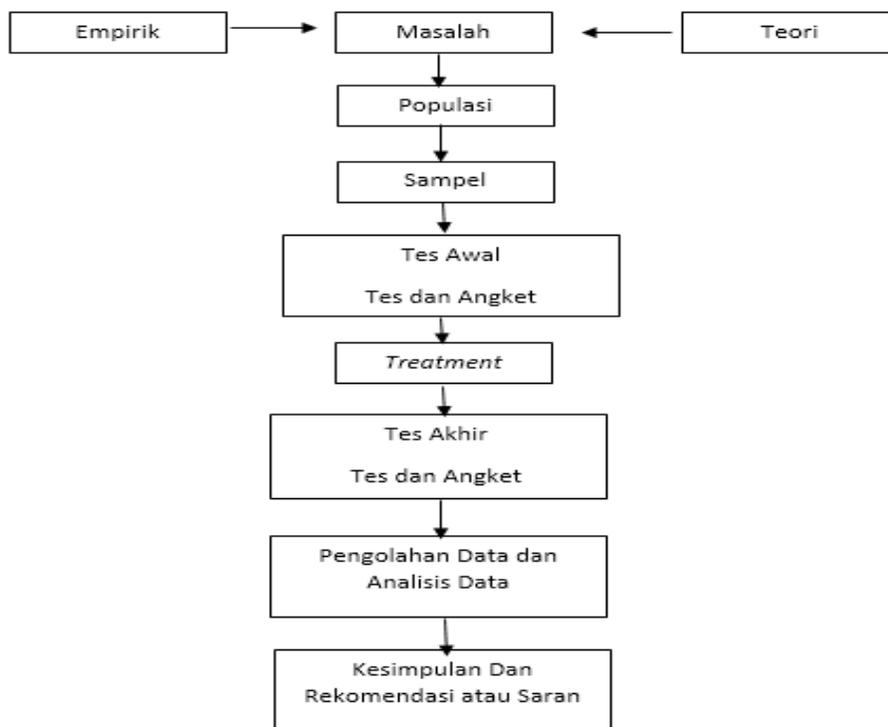
Dari pengertian diatas mengenai metode penelitian dapat disimpulkan bahwa, metode eksperimen merupakan suatu metode uji coba ke siswa/siswi, agar mau mencoba dan nantinya akan ditarik hasilnya oleh peneliti.

Berdasarkan hal tersebut metode eksperimen ini suatu metode yang digunakan pada suatu objek yang bertujuan untuk mengetahui eksperimen yang akan dilakukan. Alasan peneliti menggunakan metode eksperimen ini yaitu untuk:

Kartika Oktaviani, 2024
PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh permainan tradisional efektif terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.
- 2) Dengan metode penelitian ini dapat mempermudah memberikan gambaran tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.
- 3) Serta mempermudah memperoleh data.

Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian

3.2 Desain penelitian

Desain penelitian ini bertujuan untuk membantu peneliti agar dalam proses penelitian dapat dilakukan secara sistematis dan tersusun dengan baik. Desain penelitian menggabungkan antara satu variable dengan variable lainnya. Dalam penelitian eksperimen memiliki berbagai macam desain penelitian, penggunaan desain

Kartika Oktaviani, 2024

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

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

penelitian menyesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok yang akan diteliti. Dalam penelitian ini yang akan dilakukan adalah *one group pretest and post-test design*, dalam desain penelitian tersebut kelompok eksperimen diberikan tes awal (*pretest*) sebelum melaksanakan pembelajaran dan diberikan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan (*treatment*) (Umam & Jiddiyah, 2020).

Tabel 3. 1 Desain penelitian one group pretest and post-test design
(Umam & Jiddiyah, 2020)

Kelas	Pretest	Treatment	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Tes awal keterampilan (*pretest*)

O2 : Tes Akhir (*post-test*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan manusia, benda, peristiwa atau kejadian yang dapat memberikan data dan informasi, serta memiliki kuantitas atau kualitas dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan masalah yang diteliti untuk dipelajari, dan kemudian ditarik kesimpulannya (Nurwiyandi, 2019), populasi juga merupakan jumlah dari keseluruhan responden penelitian (Mardianto et al., 2023). Setiap proses penelitian selalu berkaitan dengan kegiatan pengumpulan data dan menganalisis data sehingga memerlukan populasi untuk diteliti, menentukan populasi merupakan langkah yang penting karena populasi merupakan subyek dari penelitian.

Berdasarkan pengertian diatas populasi yang diambil peneliti adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Merpati Putih di SMP Negeri 1 Losari-Cirebon.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan jumlah yang diambil dari populasi setelah dilakukan penghitungan pengambilan sampel (Mardianto et al., 2023). Sampel diambil dengan maksud dan tujuan tertentu, seseorang diambil sebagai sampel karena peneliti tersebut menganggap bahwasannya seseorang tersebut memiliki informasi yang di perlukan sebagai peneliti (Jiwuk, 2019).

Dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan jenis sampel jenuh. Sampel jenuh merupakan teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal tersebut digunakan untuk penelitian dengan jumlah sampel dibawah 30 orang atau untuk penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sedikit (Amin et al., 2023). Sampel jenuh juga merupakan teknik pengambilan sampel dengan mengambil seluruh jumlah populasi (Mardianto et al., 2023). Dikarenakan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh maka sesuai dengan pengertian tersebut, peneliti ini mengambil sampel sebanyak 30 anak. Peneliti mengambil jenis sampel ini dikarenakan jumlah populasi yang ada di ekstrakurikuler pencak silat kurang dari 100 yaitu 30 anak.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah dalam penelitian yang dilakukan peneliti (Darmawan et al., 2023). Menurut Muljono 2002 dalam (Syahlani & Setyorini, 2021) mengatakan instrumen secara bahasa diartikan sebagai alat yang dipakai untuk mengerjakan penelitian. Instrumen dalam penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpul data dalam penelitian. Jumlah instrumen penelitian tergantung dengan jumlah variabel penelitian yang telah ditetapkan untuk diteliti. Data yang terkumpul dengan menggunakan instrumen tertentu akan dideskripsikan dan dilampirkan atau digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam suatu peneliti.

Dalam proses penelitian, instrumen diperlukan juga untuk teknik pengumpulan data. Hal tersebut merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Jumlah instrumen penelitian tergantung pada jumlah variable penelitian yang telah ditetapkan untuk diteliti. Bila variable penelitiannya tiga maka jumlah instrumen yang digunakanpun tiga.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis instrumen tes dan kuisisioner, instrumen tes yang akan digunakan untuk meneliti kebugaran jasmani dan instrumen kuisisioner akan digunakan untuk motivasi belajar. Kuisisioner merupakan suatu bentuk teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analisis mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik beberapa orang didalam organisasi yang bisa terpengaruhi oleh sistem yang diajukan atau oleh sistem yang sudah ada (Astuti et al., 2019).

3.4.1 Instrumen Tes Kebugaran Jasmani

Tes menurut suntoda (2013:1) menjelaskan, “Tes adalah suatu alat ukur atau instrument yang digunakan untuk memperoleh informasi/data tentang seorang atau objek tertentu”. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jas Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. TKJI ini merupakan suatu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa atau anak pada golongan umur tertentu.

Tes kebugaran jasmani yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilakukan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jamsni Indonesia (TKJ)” telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument/alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indoensia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 thn, 10-12 thn, 13-15 thn, dan 16-19 thn. Untuk penelitian ini mengambil sumber dari Buku Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani oleh (Primayoga, 2022).

Tabel 3. 2 Uji Validitas instrument TKJI

Uji Komponen		Rrt	Kesimpulan
Uji Validitas	Putera	0.884	Valid
	Puteri	0,897	Valid
Uji Relibitas	Putera	0.911	Reliabel
	Puteri	0.942	Reliabel

Pada penelitian akan dilakukan Tes Kebugaran Jasmni Indonesia untuk rentang usia 13-15 tahun. Berkut ini merupakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan Buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk rentang usia siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), yaitu usia 13-15 tahun.

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari:

1. Untuk putra terdiri dari:

- a) Lari 50 Meter
- b) Gantung angkat tubuh (*Pull Up*) selama 60 Detik
- c) Baring duduk (*Sit Up*) selama 60 detik
- d) Loncat tegak (*vertical jump*)
- e) Lari 1000 meter

2. Untuk puteri terdiri dari:

- a) Lari 50 meter
- b) Gantung siku tekuk (*tahan pull up*)
- c) Baring duduk (*sit up*) selama 60 dekit
- d) Loncat tegak (*vertical jump*)
- e) Lari 800 meter

B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegran jasmani remaja (sesuai kelompok usia).

C. Alat dan fasilitas

- 1) Lintas lari/lapangan yang datar dan tidak licin
- 2) Stopwatch
- 3) Tiang pancang
- 4) Palang tugal untuk mengukur siku
- 5) Papan bersekala untuk papan loncat
- 6) Serbuk kapur
- 7) Penghapus
- 8) Formular tes
- 9) Peluit
- 10) Alat tulis

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurut, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat buku dan tidak boleh dibolak balik, berikut urutan tes kebugaran jasmani

E. Tabel Nilai TKJI

Tabel 3. 3 Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13-15 tahun)

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 – Keatas	66 Keatas	S.d – 3,04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8, 8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	32 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4” – dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05 – dst	1

sumber: (Primayoga, 2022b)

Tabel 3. 4 Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 13-15 tahun)

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk	Loncat Tegak	Ladi 800 meter	Nilai
-------	---------------	--------------------	--------------	--------------	----------------	-------

Kartika Oktaviani, 2024

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

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

5	S,d – 7,7”	41” – Keatas	28 – keatas	50 keatas	S.d – 3’06	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07 – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0 – dst	0” – 2	0 – 2	0 – 20	6’41” – dst	1

sumber: (Primayoga, 2022b)

F. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan sebuah hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satun nilai, mka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani.

Tabel 3. 5 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
(Untuk Putra dan Putri)

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegar Jasmani
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang ekali (KS)

G. Lembar Formular Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tabel 3. 6 Formular Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

FORMULIR TKJI		
Nama:		Jeniss Kelamin: (Lk/Pr)

Kartika Oktaviani, 2024

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

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

Umur:		Nama Sekolah:		
Tanggal Tes:		Tempat Tes:		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40m			
2.	Gantung siku tekuk angkat tubuh			
3.	Baring duduk 30 detik			
4.	Loncat tegak: Tinggi raihan: Loncatan I: Loncatan II: Loncatan III:			
5.	Lari 600 meter			
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

3.4.2 Instrumen Motivasi Belajar Siswa

Adapun alat pengumpulan data yang akan digunakan peneliti dalam meneliti motivasi belajar siswa milik Ariyanti tahun 2009 dengan judul “Hubungan antara perilaku hidup sehat dan motivasi berprestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bayat, Klaten”, peneliti mengambil instrumen ini dikarenakan banyak peneliti-peneliti sebelumnya yang menggunakan instrumen milik ariyanti.

a. Validitas dan Reabilitas Instrumen motivasi belajar siswa

Tabel 3. 7 Uji Vliditas dan Reabilitas Motivasi Belajar siswa

Uji Kopenen	Rrt	Kesimpulan
Uji Validitas	0,893	Valid
Uji Reabilitas	0,920	Realibel

b. Kisis-kisi motivasi belajar

Tabel 3. 8 Tabel Kisi-Kisi Motivasi Belajar Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Motivasi	Intrinsik	a. Fisik	1,2,3*	3
		b. Pengetahuan	4,5,6*	3
		c. Keterampilan	7,8,9*	3

Kartika Oktaviani, 2024

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

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

		d. Rasa senang	10,11*,12	3
		e. Cita-cita	13*	1
		f. bakat	14	1
		Jumlah Intrinsik		14
	Ekstrinsik	a. Penghargaan	15*,16,17*	3
		b. Metode mengajar	18,19, 20*	3
		c. Sarana dan prasarana	21,22	2
		d. Permainan/pertandingan	23,24	2
		e. Orang tua	25,26*	2
		f. Lingkungan	27,28*	2
		g. Lokasi	29,30	2
		Jumlah Ekstrinsik		16
		Jumlah total		30

c. Pemberian skor jawaban pernyataan

Tabel 3. 9 Pemberian Skor Jawaban Pernyataan

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak setuju	1

d. Butir pernyataan motivasi belajar

A. Identitas Responden

Petunjuk pengisian :

Mohon dijawab dengan memberikan tanda centang (√) pada pilihan jawaban yang memang menggambarkan profil dari saudara/i responden

1. Nama responden :
2. Jenis kelamin : laki-laki/perempuan (coret yang tidak dipilih)
3. Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan/pertanyaan dan alternatif jawaban.
2. Istilah semua butir pertanyaan dan jangan sampai ada yang terlewatkan.
3. Pilih alternatif yang sesuai dengan pendapat dan keadaan anda.
4. Beri tanda (√) pada alternatif jawaban yang dipilih.
5. Alternatif jawaban adalah:
SS : Sangat Setuju
ST : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	ST	TS	STS
1.	Menueut saya, kesegaran jasmani seseorang akan terjaga jika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani				
2.	Mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani agar badan saya sehat				
3.	Khawatir kebugaran jasmani saya menjadi buruk dengan mengikuti pendidikan jasmani				
4.	Selalu memperhatikan materi yang disampaikan guru pada pendidikan jasmani				
5.	Selalu aktif bertanya Ketika guru pendidikan jasmani menyampaikan materi				
6.	Kurang memperhatikan materi yang diberikan guru pendidikan jasmani				
7.	Tertarik dengan materi pelajaran pendidikan jasmani yang akan diajarkan guru.				
8.	Berusaha melakukan aktivitas jasmani yang diberikan guru saat pembelajaran berlangsung.				
9.	Malas memperhatikan koreksi guru saat pelajaran pendidikan jasmani belangsung				
10.	Suka pelajaran pendidikan jasmani karena bisa melepaskan kejenuhan.				
11.	Merasa terpaksa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.				
12.	Semangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan keterampilan gerak.				
13.	Tidak suka mengikuti pendidikan jasmani karena tidak sesuai dengan cita-cita.				
14.	Mengikuti pendidikan jasmani untuk mengembangkan bakat yang dimiliki.				
15.	Tidak tertarik mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kareena tidak memiliki prestasi dalam bidang olahraga.				
16.	Guru pendidikan jasmani memaklumi siswa yang belum bisa melakukan teknik gerakan yang diajarkan.				
17.	Guru pendidikan jasmani tidak pernah memberi pujian terhadap siswa yang bisia melakukan teknik gerakan dengan baik.				

18.	Pembelajaran pendidikan jasmani tidak membosankan karena materi yang diajarkan variative.				
19.	Cara mengajar guru pendidikan jasmani menarik dan mudah dipahami siswa.				
20.	Tidak suka mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena metode mengajar guru penjas manoton.				
21.	Menurut saya, fasilitas sarana dan prasarana yang lengkap sangat diperlukan untuk proses belajar mengajar.				
22.	Termotivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena alat-alat yang digunakan inovatif.				
23.	Setelah memberikan materi, guru penjas sering mengadakan permainan/pertandingan.				
24.	Suka mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena inovasi permainan yang diberikan guru penjas membuat saya senang.				
25.	Orang tua mendukung saya menggali potensi dengan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik.				
26.	Mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena keinginan orang tua.				
27.	Mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tidak karena dipengaruhi oleh teman dekat.				
28.	Mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperluas pergaulan sekolah.				
29.	Senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena lokasi sekolah yang sangat mendukung kegiatan belajar.				
30.	Karena lokasi pembelajaran pendidikan jasmani jauh dari keramaian saya jadi semangat mengikuti pembelajaran penjas.				

3.5 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan sesuai dengan prosedur-prosedur yang harus ditempuh mulai dari mengajukan proposal hingga penyusunan laporan. Pelaksanaan eksperimen ini dilakukan di SMP Negeri 1 Losari namun tempat untuk melakukan tes dilakukan di Lapangan SMA N 1 Losari, pelaksanaan *Pre-Test* pada tanggal 11 Agustus 2024 dan

Post-Test pada tanggal 8 September 2024, sebanyak 12x pertemuan dan 2 pertemuan untuk melakukan *Tes*.

Adapun rencana pelaksanaan penelitian yaitu:

Tempat : SMP Negeri 1 Losari
 Tempat test : Lapangan SMA N I Losari
 Waktu : Pukul 15.00 s/d 17.00 WIB
 Hari : Minggu, Rabu, Jum'at
 Pertemuan : 12x Pertemuan

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini akan mempermudah peneliti dalam memulai tahapan penelitian dan pengumpulan data. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket yang disebar kepada siswa. Untuk memperoleh data yang lebih baik dalam penelitian ini, maka penulis merencanakan tahapan pembelajaran yang menunjang keberhasilan pembelajaran. Prosedur penelitian ini akan dilakukan 2 (dua) tahap, yang pertama tahap tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Tes awal (*Pretest*) akan dilaksanakan dengan permainan tradisional hadangan dan bebentengan yang dilakukan secara bergantian, setiap permainan hadangan akan dilakukan selama 2 x 15 menit dan permainan bebentengan akan dilakukan selama 15 menit sampai ada benteng yang terbobol oleh tim lawan. Terakhir (*Post-test*) prosedur tesnya akan sama sesuai dengan saat melakukan tes awal. Setelah melakukan *post-test*, siswa akan langsung diambil data. Karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis pengambilan data *One Group Pretest and Post-tests*, yang dalam melakukan 4 minggu.

Dalam penelitian eksperimen ini, peneliti akan memberikan 12 kali pertemuan atau \pm 4 minggu. Hal tersebut didukung oleh teori menurut Juliantine (dalam Kurniawan, 2017, halaman.33) menyatakan bahwa “sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilakukan salam frekuensi latihan 3 kali/minggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu”. Oleh sebab itu,

peneliti melakukan 3 kali pertemuan dalam seminggu, penelitian dilakukan selama 12 kali peretemuan atau 4 minggu.

Tabel 3. 10 Jadwal Pelaksanaan kegiatan penelitian

Hari/ Pertemuan	Alokasi waktu	Materi Latihan	Intensitas	Volume		Istirahat
				Repetisi	Set	
Pertemuan 1 (9 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. Peregangan statis				
		2. Peregangan dinamis				
	60 Menit	Tes Awal/ Pre test	100%	1X	2 Set	1-2 Menit
		Tespermainan tradisional gobak sodor dan bebentengan				
		Tes Kebugaran Jasmani Indonesia				
	10 Menit	Pendinginan:				
1. Cooling Down						
2. Evaluasi						
Pertemuan 2 (11 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan;	120-140 DN			
		1. Peregangan statis				
		2. Peregangan dinamis				
	30 menit	Inti Latihan	100%	2X	2 Set	1-2 Menit
		1. Permainan tradisional gobak sodor				
	10 menit	pendinginan				
		1. Cooling down				
2. Evaluasi						
	20 menit	Pemanasan				

Pertemuan 3 (14 Agustus 2024)		1. Peregangan statis	120-140 DN			
		2. Peregangan dinamis				
	30 menit	Inti Latihan:	100%	2X	2 Set	1-2 Menit
		1. Permainan gobak sodor				
10 Menit	Pendinginan:					
	1. Cooling down					
	2. evaluasi					
Pertemuan 4 (16 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. peregangan statis				
		2. peregangan dinamis				
	30 Menit	Inti Latihan:	100%	2X	2 Set	1-2 Menit
		1. Permainan gobak sodor				
10 Menit	Pendinginan:					
	1. Cooling down					
	2. Evaluasi					
Pertemuan 5 (18 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. Peregangan statis				
		2. Peregangan dinamis				
	30 Menit	Inti Latihan	100%	2x	2 Set	1-2 Menit
		1. Permainan Gobak sodor				
	10 Menit	Pendinginan				
1. Cooling Down						
2. Evaluasi						
Pertemuan 6 (21 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. Peregangan statis				
		2. Peregangan Dinamis				

	30 Menit	Inti Latihan	100%	2x	2 Set	1-2 Menit
		1. Permainan gobak sodor				
	10 Menit	Pendinginan:				
1. Coolig Down 2. Evaluasi						
Pertemuan 7 (23 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. Peregangan statis 2. Peregangan dinamis				
	30 Menit	Inti Latihan:	100%	2x	2 set	1-2 Menit
		1. Permainan bebetengan				
	10 Menit	Pendinginan				
		1. Cooling down 2. Evaluasi				
Pertemuan 8 (25 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. Peregangan statis 2. Peregangan dinamis				
	30 Menit	Inti latihan:	100%	2x	2 set	1-2 Menit
		1. Permainan bebentengan				
	10 Menit	Pendinginan :				
		1. Cooling down 2. Evaluasi				
Pertemuan 9 (28 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. Peregangan statis 2. Peregangan dinamis				
	30 Menit	Inti Latihan:	100%	2x	2 Set	1-2 Menit
		1. Permainan bebentengan				
	10 Menit	Pendinginan:				

		1. Cooling down				
		2. Evaluasi				
Pertemuan 10 (30 Agustus 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. Peregangan statis				
		2. Peregangan dinamis				
	30 Menit	Inti Latihan	100%	2x	2 Set	1-2 Menit
		1. Permainan bebentengan				
	10 Menit	Pendinginan:				
1. Cooling down						
2. Evaluasi						
Pertemuan 11 (1 September 2024)	20 Menit	Pemanasan:	120-140 DN			
		1. Peregangan statis				
		2. Peregangan dinamis				
	30 Menit	Inti Latihan	100%	2x	2 Set	1-2 Menit
		1. Permainan bebentengan				
	10 Menit	Pendinginan:				
1. Cooling down						
2. Evaluasi						
Pertemuan 12 (4 September 2024)	20 Menit	Pemanasan	120-140 DN			
		1. Peregangan statis				
		2. Peregangan dinamis				
	30 Menit	Tes Akhir/Post Test	100%	2x	2 Set	1-2 Menit
		1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia				
	10 Menit	Pendinginan:				
1. Cooling down						
2. Evaluasi						

Agar mempermudah penelitian, Adapun langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

- 1) Menyusun rancangan penelitian
- 2) Menetapkan populasi dan sampel
- 3) Membuat kisi-kisi angket
- 4) Uji coba angket
- 5) Pengambilan data
- 6) Analisis data
- 7) Kesimpulan dan saran

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah proses pengumpulan data yang penting dilakukan dalam penelitian, teknik ini dilakukan agar dapat memperoleh sebuah data dan kemudian data yang sudah didapat dan dikumpulkan tersebut diolah untuk menguji hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data ini bisa dilakukan secara langsung dan tidak langsung, disesuaikan dengan kebutuhan peneliti dan kondisi subyek peneliti dilapangan. Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data dengan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

- 1) Tes penelitian bentuk tes kebugran jasmani siswa
- 2) Instrument penelitian bentuk kuisioer motivasi belajar siswa

Dalam melakukan teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan instrument yang digunakan untuk mendapatkan sebuah informasi data yang dibutuhkan meliputi, observasi, dokumentasi, tes kebugaran jasmani, permainan tradisional bebentengan dan gobak sodor, serta mengisi kuisisioner. Tes kebugaran jasmani terdiri dari *pre-tets* dan *post-tets*, yang artinya sebelum siswa diberikan perlakuan (*teartmen*) permainan tradisional bebentengan dan gobak sodor, serta diberi tes awal (*pre-test*). setelah diberi perlakuan kekgitan permainan tradisional seselai dan dirasa cukup, maka akan

dilanjutkan dengan di beri tes akhir (*post-test*). Tujuannya agar mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan tradisional gobak sodor dan bebentengan terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa meningkat atau tidak.

3) Gambaran Teknik pengumpulan data

Tabel 3. 11 Teknik Pengumpulan Data

No	Data	Metode	Instrument
1	Kebugaran jasmani	Eksperimen atau tes keterampilan	TKJI
2	Motivasi belajar siswa	Eksperimen	Kuisisioner

3.8 Teknik Analisis Data

Tenik analisis data yang diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam skripsi. Penelitian ini menggunakan analisis statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya berlaku untuk populasi. Statistik inferensial sering juga disebut dengan statistic induktif atau probabilitas. Statistik ini cocok digunakan apabila sempel yang diambil dari populasi yang jelas, dan Teknik pengambilan sampel dari popuasi berdasarkan sampel data itu kebenarannya bersifat peluang, artinya mempunyai peluang kesalahan dan kebenaran (Haryanti et al., 2022).

Analisis yang digunakan dakam penelitian ini adalah uji t. Uji t ini dilakukan jika sampel yang dilibatkan dalam jumlah kecil atau < 30 (dibawah 30). Uji t yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired samples t-test*. *Paired sampels t-test* merupakan uji dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, namun mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Pengujian sampel dilakukan dengan menggunakan significant 0,05 ($\alpha = 5\%$) antar *variable*.

Alasan peneliti menggunakan analisis *paired sampels t-test* adalah karena dalam penelitian ini digunakan dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan ini sebagai sebuah subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Maka untuk menganalisis data diperlukan beberapa tahapan analisis yaitu, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesisi.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji prasyarat untuk mengetahui asumsi kenormalan dalam analisis data statistik, tujuannya untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran normal atau tidak. Adapun uji normalitas yang digunakan peneliti adalah uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* dengan taraf signifikasinya yaitu 0.05. kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan salah satu uji prasyarat analisis data statistik parametrik komparasional (membandingkan). Uji homogenitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah variansi data dan sampel yang dianalisis homogen atau tidak.

Adapun kriteria pengujian homogenitas ini yaitu:

Tabel 3. 12 Kriteria Pengujian Homogenitas

Nilai	Kriteria
Sig. ≤ 0,05	Tidak homogen
Sig. > 0,05	Homogen

3) Uji hipotesisi

Paired samples t-test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tetapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan

sesudah penelitian. Menurut widiyanti (2013:35) *paired sampel t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum data rata-rata sesudah diberikan. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan signifikan 0,05 ($\alpha=5\%$) antar variable independent dengan variable dependen.

Ho: Tidak ada perbedaan rata-rata antara tingkat kebugaran jasmani siswa dan motivasi belajar pada *pretest* dan *post-test*, yang artinya tidak ada pengaruh penggunaan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa dan motivasi belajar siswa.

Ha: Ada perbedaan rata-rata antara tingkat kebugaran jasmani siswa dan motivasi belajar siswa pada *pretest* dan *post-test*, yang artinya ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugara jasmani dan motivasi belajar siswa.

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_1 pada uji ini adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan ($> 0,05$) maka H_0 diterima atau H_a ditolak (perbedaan kinerja tidak signifikan)
2. Jika nilai signifikan ($< 0,05$) maka H_0 ditolak atau H_a diterima (perbedaan kinerja signifikan)

Pengujian ini bertujuan untuk membuktikan apakah sampel penelitian sebelum dan sesudah perlakuan memiliki rata-rata yang berbeda secara signifikan ataupun tidak. Alasan penulis menggunakan alat analisis ini adalah karena dalam penelitian ini menggunakan sampel berpasangan. Sampel berpasangan ini sebagai sebuah subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan yang berbeda.

Adapun rumus *paired t-test* yaitu:

$$t = \left(\frac{\bar{D}}{\frac{sD}{\sqrt{N}}} \right)$$

Keterangan:

t : nilai t hitung

D : rata-rata pengukuran sampel 1 dan 2

sD : standar deviasi pengukuran sampel 1 dan 2

N : jumlah sampel

Untuk menginterpretasikan *paired sampel t-test* terlebih dahulu harus ditentukan:

- a. Nilai α
- b. Df (degree of freedom) = N-k
Untuk paired sampel t-test df = N-1
- c. Bandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel

Selanjutnya t-hitung dibandingkan dengan t-tabel dengan t-tabel dengan tingkatan sinifikaan 95%. Kriteria pengambilan keputusan adalah:

T tabel > T hitung = Ho diterima atau Ha ditolak

T tabel < T thitung = Ho diterima atau Ha ditolak

Pada penelitian ini penulis menggunakan SPSS 26 untuk menguji hipotesis. Langkah-langkah yang digunakan peneliti untuk menguji *paired sample t-test* berdasarkan SPSS dijelaskan (Darajat et al., 2022), yaitu sebagai berikut:

1. Pemasukan data ke SPSS
2. Mengisi data
3. Pengolahan data dengan SPSS

Output hasil penghitungan paires t-test