

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara-cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (Mixed methods). Metode campuran adalah penelitian dengan asumsi filosofis yang memandu arah serta metode penyelidikan. Sebagai metodologi, ini melibatkan asumsi filosofis yang memandu arah pengumpulan dan analisis serta campuran pendekatan kualitatif dan kuantitatif dalam banyak fase proses penelitian. Sebagai metode, ini berfokus pada pengumpulan, analisis, dan pencampuran data kuantitatif dan kualitatif dalam satu studi atau serangkaian studi. Premis utamanya adalah bahwa penggunaan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, dalam kombinasi, memberikan pemahaman yang lebih baik tentang masalah penelitian daripada salah satu pendekatan saja (Creswell, 2023).

Metode campuran adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan atau menghubungkan antara kuantitatif dengan kualitatif dalam satu penelitian sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, dan obyektif (Sugiyono, 2020). Penelitian dengan metode campuran dimana peneliti berfokus kepada tiga tahapan, yakni mulai dari mengumpulkan dan menganalisis data, mengidentifikasi dan mengintegrasikan temuan, hingga menarik kesimpulan, dengan menggunakan dua metode secara paralel dalam satu studi atau penelitian. Artinya, pendekatan ini melibatkan pengumpulan data, analisis data, dan pencampuran kuantitatif dan kualitatif (Gay, L. R., Mills, G.E & Airasia, 2020).

Desain penelitian yang digunakan deskriptif dengan tujuan pencarian kedudukan (status), gejala (fenomena) dan penentuan kesamaan status dengan cara perbandingan standar yang ditentukan.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa usia 17 tahun.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Suharsimi (Suharsimi Arikunto, 2006) survei adalah satu pendekatan penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak.

3.2 Partisipan

Partisipan merupakan elemen penting dalam sebuah penelitian, peran serta kontribusi mereka sangat berharga dalam proses pengumpulan data yang diteliti. Partisipan merupakan individu atau kelompok yang terlibat dalam suatu penelitian, baik secara langsung maupun tidak langsung. Mereka berperan penting dalam memberikan data, informasi, atau pengalaman kepada peneliti, yang sangat diperlukan untuk melengkapi proses penelitian. Partisipan dalam penelitian ini dilakukan siswa SMA Negeri 1 Lembang di Kabupaten Bandung Barat Provinsi Jawa Barat.

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Sugiyono (2001) mengungkapkan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selaras dengan pendapat (Susilana, 2015) yang menyatakan bahwa, populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu. Penelitian ini memiliki populasi kepada siswa 63 siswa yang berumur 17-18 tahun di SMAN 1 Lembang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti ((Suharsimi Arikunto, 2006) hlm.109; Furchan, 2004, hlm. 193). Pendapat yang selaras pun dikemukakan oleh ((Sugiyono, 2001) hlm. 56)) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampelnya adalah siswa SMA Negeri 1 Lembang. Teknik pengambilan sampel secara proporsional berdasarkan *purposive sample*. Menurut (Notoatmodjo, 2010) *purposive sample* adalah pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-

sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya. *Purposive sample* merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak berdasarkan random, derah atau strata, melainkan adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu ((Suharsimi Arikunto, 2006)

Berdasarkan kesimpulan di atas *purposive sample* merupakan satu teknik sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Sampel di ambil dari siswa yang memiliki kriteria usia 17 tahun terpilih dengan jumlah siswa yang terdiri dari 63 siswa.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen ialah alat bantu bagi seorang peneliti dalam mengumpulkan data penelitian yang dibutuhkan (Arikunto, 2017). Menurut Widoyoko (2012) instrumen penelitian memiliki kaitannya dengan metode proses pengumpulan data, instrumen adalah alat sedangkan metode adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan untuk memperoleh sebuah data dari sebuah obyek baik data kualitatif maupun data kuantitatif.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang digunakan oleh Kemenpora (2024) yang berkaitan dengan aspek-aspek kebugaran jasmani, disebutkan dalam buku pedoman TKPN yang sudah dikakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

3.4.1 Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks masa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus (kg/m^2).

1. Pengukuran Tinggi Badan

Tujuan untuk mengetahui postur tubuh vertikal dari lantai ke ujung kepala (*vertex*).

a Peralatan

- 1) Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm.
- 2) Gunakan dinding yang rata atau tidak bergelombang.
- 3) Apabila menggunakan pita pengukur, persiapkan juga penggaris segi tiga siku-siku.
- 4) Permukaan lantai harus rata dan padat.

b Pelaksanaan

- 1) Test berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menempel pada stadiometer atau pita pengukur.
- 2) Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).
- 3) Kepala testee tegak dengan bagian belakang kepala menempel pada dinding, dan pandangan mata lurus ke depan.
- 4) Tumit testee tidak boleh terangkat (jinjit).
- 5) Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

c Penilaian

Catatlah tinggi badan testee dalam posisi berdiri sempurna tersebut dengan ketelitian 0,01 cm

1. Pengukuran Berat Badan

Tujuan untuk mengetahui berat badan dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg.

a Peralatan

- 1) Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata.
- 2) Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar.

b Pelaksanaan

- 1) Testee tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian yang ringan (seperti kaos dan celana pendek).
- 2) Alat penimbang disetel pada angka nol.
- 3) Testee berdiri tegak menghadap ke depan dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang.

c Penilaian

Catatlah berat badan testee hingga ukuran 0,01 kg yang terdekat dan jika diperlukan alat penimbang ditera lebih dahulu.

Penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan kuadrat (m}^2\text{)}}$$

Kategori dan ambang batas status gizi anak sesuai dengan peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak.

Tabel 3. 1 Norma Penilaian IMT

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) Anak usia 5- 18 tahun	Gizi kurang (Thinness)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (obese)	> + 2 SD

3.4.2 Tes V Sit and Reach

Tes V Sit and Reach adalah instrumen tes modifikasi dari Sit and Reach untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan. Tujuannya untuk mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas.

a Peralatan

Peralatan yang digunakan yaitu meteran dan penggaris

b Pelaksanaan

- 1) Siapkan permukaan lantai rata dan tempelkan pita atau garis selebar 1 meter.
- 2) Arahkan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada pita/garis sebagai titik 0 (nol).
- 3) Pastikan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm.
- 4) Pasang penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta.
- 5) Setelah meteran atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan dengan perlahan kemudian lakukan jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran/ penggaris.
- 6) Setelah sampai jangkauan titik terjauh tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik.
- 7) Ukur hasil jangkauan dari pita/garis yang telah dibuat jarak sebelum pita/garis bernilai negatif dan setelah pita/garis bernilai positif.

Penilaian Catatan hasil jangkauan dari 3 kali percobaan



Gambar 3. 1 Tes V Sit and Reach

Sumber : Pedoman TKPN 2024

Tabel 3. 2 Norma Penilaian Tes V Sit and Reach

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	< -6	-6 – 0.9	1 – 2.9	3 - 7	> 7
	P	< 3	3 – 5.9	6 – 8.9	9 - 13	> 13
10 tahun	L	< -6	-6 – 0.9	1 – 2.9	3 - 8	> 8
	P	< 3	3 – 5.9	6 – 8.9	9 - 14	> 14
11 tahun	L	< -6	-6 – 1.9	2 – 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 – 6.9	7 – 9.9	10 - 15	> 15
12 tahun	L	< -6	-6 – 1.9	2 – 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 – 7.9	8 – 10.9	11 - 16	> 16
13 tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 4	4 – 8.9	9 – 11.9	12 - 17	> 17
14 tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 12.9	13 - 18	> 18
15 tahun	L	< -3	-3 – 2.9	3 – 7.9	8 - 13	> 13
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 14.9	15 - 19	> 19
16 tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 8.9	9 - 14	> 14
	P	< 6	6 – 10.9	11 – 14.9	15 - 20	> 20
17 tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 9.9	10 - 15	> 15
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 13.9	14 - 19	> 19
17+ tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 9.9	10 - 14	> 14
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 13.9	14 - 18	> 18

3.4.3 Tes Sit Up 60 detik

Tes ini *sit-up* atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas. Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas inti tubuh.

a Peralatan

Peralatan yang digunakan yaitu *stopwach*

b Pelaksanaan

- 1) Siapkan matras atau permukaan yang tidak keras atau aman
- 2) Peserta duduk di matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki rata dengan permukaan lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain.
- 3) Kedua lengan rapat menyilang di depan dada.
- 4) Pada saat aba-aba 'Mulai', peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku menyentuh paha.
- 5) Lakukan gerakan berulang selama 60 detik.

c Penilaian

- 1) Gerakan sit up yang sempurna dihitung sebagai hasil tes.
- 2) Gerakan sit up yang sempurna selama 60 detik dicatat pada lembar penilaian.



Gambar 3. 2 Sikap Sit Up

Sumber : Pedoman TKPN 2024

Tabel 3. 3 Sikap Sit Up

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 15	16-26	27-37	38-47	≥ 48
	P	≤ 14	15-24	25-34	35-44	≥ 45
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-25	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
12 tahun	L	≤ 19	20-31	32-43	44-55	≥ 56
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
13 tahun	L	≤ 25	26-35	36-45	46-57	≥ 58
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 27	28-36	37-47	48-58	≥ 59
	P	≤ 20	21-30	31-40	41-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 28	29-38	39-49	50-59	≥ 60
	P	≤ 20	21-32	33-43	44-55	≥ 56
16 tahun	L	≤ 28	29-39	40-50	51-60	≥ 61
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17 tahun	L	≤ 25	26-37	38-51	52-61	≥ 62
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17+ tahun	L	≤ 26	27-38	39-52	53-62	≥ 63
	P	≤ 21	22-32	33-43	44-54	≥ 55

3.4.4 Tes *Squad Thrust* 30 detik

Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri. Tujuan untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

a Peralatan

Peralatan yang digunakan yaitu stopwatch dan permukaan lantai rata yang tidak licin atau matras.

b Pelaksanaan

- 1) Posisi awal peserta tes squat thrust adalah berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di samping.
- 2) Pada saat aba-aba “Mulai“ peserta melakukan gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan di lantai di depan kaki lalu tempatkan berat badan di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi push up kemudian kembali ke posisi jongkok, lalu loncat kembali ke posisi awal berdiri.
- 3) Gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri. Lakukan secara berulang selama 30 detik.
- 4) Catat hasil tes pada lembar penilaian.

c Penilaian

- 1) Gerakan squat thrust yang sempurna dihitung sebagai hasil tes.
- 2) Gerakan squat thrust yang sempurna selama 30 detik dicatat pada lembar penilaian.



Gambar 3. 3 Sikap Squad Thrust

Sumber : Pedoman TKPN 2024

Tabel 3. 4 Sikap Squad Thrust

SQUAT THRUST – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 2	3-6	7 – 9	10-12	≥ 13
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-8	≥ 9
10 tahun	L	≤ 3	4-7	8 – 11	12-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
11 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 11	10-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
12 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
13 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
14 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
15 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
16 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17+ tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15

3.4.5 Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)

Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti

irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test (Rusdiana et al., 2021).

1. **Peralatan**

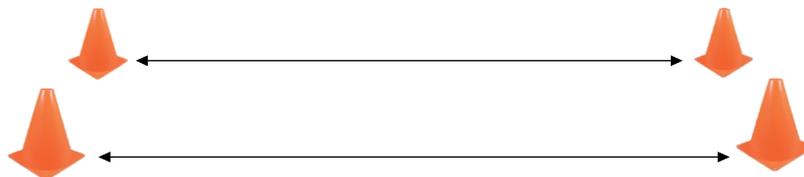
- 1) Stopwatch
- 2) Meteran
- 3) Lintasan minimal 25 meter
- 4) Cone/Kerucut
- 5) Peralatan pemutar audio (sound system)
- 6) Lembar Penilaian
- 7) Alat Tulis

2. **Pelaksanaan**

- 1) Siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes.
- 2) Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya.
- 3) Pada aba-aba on your mark, get ready, start, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio.
- 4) Peserta berlari dari garis awal ke garis akhir dengan ketentuan salah satu kaki menyentuh garis akhir sebelum bunyi “TING”.
- 5) Saat bunyi “TING” peserta harus berbalik dan berlari kembali ke ujung garis akhir yang lain. *Jika peserta mencapai garis sebelum bunyi “TING”, mereka harus menunggu di garis sampai mendengar bunyi “TING” dan kemudian berlari kembali ke ujung yang lain.
- 6) Ketika kalimat perpindahan level berbunyi (end of level), peserta tetap melanjutkan berlari ke ujung garis yang lain dengan meningkatkan kecepatan sesuai dengan irama audio.
- 7) Peserta terus berlari bolak-balik dari garis awal ke garis akhir sampai mereka menyelesaikan tes atau mereka telah dua kali gagal/terlambat melewati garis akhir.

3. Penilaian

Catat hasil pacer test peserta ketika sudah 2 kali gagal/terlambat.



Gambar 3. 4 Pacer test

Sumber : Pedoman TKPN 2024

Tabel 3. 5 Pacer test

PACER TEST – KEMENPORA						
Usia	J K	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 Tahun	L	≤ 13	14-30	31-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 6	7-16	17-26	27-35	≥ 36
10 Tahun	L	≤ 23	24-36	37-49	50-60	≥ 61
	P	≤ 7	8-18	19-29	30-40	≥ 41
11 Tahun	L	≤ 23	24-39	40-55	56-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
12 Tahun	L	≤ 32	33-47	48-63	64-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
13 Tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
14 Tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
15 Tahun	L	≤ 51	52-69	70-86	87-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-39	40-45	46-50	≥ 51
16 Tahun	L	≤ 61	62-72	73-87	88-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17 Tahun	L	≤ 61	62-77	78-92	93-105	≥ 106
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17+ Tahun	L	≤ 72	73-84	85-95	96-105	≥ 106
	P	≤ 41	42-52	53-62	63-71	≥ 72

3.4.6 Wawancara

Wawancara ini dilakukan pada guru PJOK yang sudah mengamati atau mengobservasi siswa selama pembelajaran PJOK. Wawancara ini difokuskan pada aspek afektif pada siswa selama pembelajaran berlangsung. Seperti kerjasama tim, sportivitas, disiplin, dan kemampuan pengambilan keputusan. Jenis wawancara

yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur karena wawancara ini merupakan wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang sudah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman yang digunakannya berupa garis besar permasalahan.

Berikut ini berupa pertanyaan wawancara tidak terstruktur:

- a. Bagaimana Bapak menilai sikap siswa saat mengikuti pembelajaran bola tangan di kelas, terutama dalam hal kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab?
- b. Apakah Bapak melihat perbedaan sikap antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan dan yang tidak? Bisa dijelaskan?
- c. Dalam konteks afektif, bagaimana siswa yang aktif di ekstrakurikuler bola tangan menunjukkan semangat atau motivasi saat mengikuti pembelajaran di kelas?
- d. Bagaimana siswa non-ekstrakurikuler menunjukkan sikap selama bermain bola tangan di kelas? Apakah mereka cenderung pasif, aktif, atau berbeda dalam hal lain?
- e. Apakah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler cenderung lebih mampu mengendalikan emosinya saat bermain? Misalnya saat mengalami kekalahan atau kesalahan dari tim.
- f. Bagaimana Bapak membina dan menilai perkembangan sikap siswa, baik yang ikut ekstrakurikuler maupun tidak, melalui aktivitas bola tangan di kelas?
- g. Apakah pembelajaran bola tangan memberikan pengaruh terhadap sikap sosial siswa, seperti kepedulian terhadap teman dan kerja sama tim? Apakah pengaruh ini berbeda antara siswa ekstrakurikuler dan non-ekstrakurikuler?
- h. Menurut Bapak, apakah keterlibatan dalam ekstrakurikuler membantu membentuk karakter atau sikap tertentu yang tidak selalu muncul di pembelajaran reguler? Jika iya, karakter seperti apa yang Anda lihat?
- i. Bagaimana peran Bapak menjadi guru dalam menanamkan nilai-nilai afektif selama pembelajaran bola tangan berlangsung?
- j. Apa tantangan yang Bapak hadapi dalam menumbuhkan aspek afektif siswa selama pembelajaran bola tangan, terutama bagi siswa yang kurang berminat atau tidak mengikuti ekstrakurikuler?

3.5 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh Kementerian Olahraga 2024. Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Tes Kebugaran Siswa Nusantara dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Rumus Proporsi TKPN

Sumber : Pedoman TKPN 2024

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Curl up	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V-sit and reach	10	5	0,5
Total			5

Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Capaian Tes Kebugaran Jasmani

Sumber : Pedoman TKPN 2024

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3 – 3,9	Baik
2 – 2,9	Cukup
1 – 1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali

Setelah penghitungan nilai, akan terlihat gambaran kebugaran jasmani siswa dengan mengikuti pembelajaran bola tangan adakah pengaruh bola tangan terhadap kebugaran jasmani peningkatan, untuk membandingkan antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler dengan siswa non ekstrakurikuler sehingga akan terlihat kontribusi pembelajaran bola tangan terhadap kebugaran jasmani siswa memiliki pengaruh atau tidak.

Data yang diperoleh dari hasil pengujian, merupakan data mentah. Agar data tersebut mempunyai arti, maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika. Adapun data-data yang ditempatkan untuk pengelolaan data tersebut lah sebagai berikut

3.5.1 Rata Rata Skor

Menghitung skor rata-rata tes masing kelompok dengan rumus :

$$\bar{x} = \frac{\sum xt}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = skor rata-rata

Xt = skor mentah

\sum = jumlah

n = banyannya sampel

3.5.2 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian (Nikmah, 2015). Data yang baik dan layak untuk membuktikan model model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Rumus Kolmogorov-Smirnova adalah sebagai berikut :

$$KD = 1,36 \frac{\sqrt{n1 + n2}}{n1 + n2}$$

Keterangan :

KD = jumlah Kolmogorov-Smirnov yang dicari

n1 = jumlah sampel yang diperoleh

n2 = jumlah sampel yang diharapkan

Data dikatakan normal, apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$), maka dikatakan tidak normal

3.5.3 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan Test for Linearity dengan pada taraf signifikan 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikan (Linearity) kurang dari 0.05. Menurut Ghozali (2016, h.159) uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Data yang baik seharusnya memiliki hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Penilaian uji linearitas yaitu dapat dilihat dengan membandingkan antara c hitung dan c table apabila nilai c hitung $<$ c table maka variabel tersebut dikatakan linier.

3.5.4 Uji Regresi Sederhana

Analisis regresi linier antara satu variabel independen (X) dengan variabel (Y). Analisis ini mengetahui arah hubungan antara independen dengan variabel dependen apabila variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan.

Adapun rumus yang digunakan :

$$Y = a + \beta x + e$$

Y = Variabel dependen

X = Variabel Independen

a = Konstanta

β = Koefien regresi

e = Standar eror

3.5.5 Uji T

Uji t digunakan untuk menguji tingkat signifikan dari pengaruh variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Uji dilaksanakan dengan langkah membandingkan t hitung dengan t tabel (Santoso Slamet, 2013 : 136). Dengan ketentuan jika t hitung > t tabel dan nilai signifikan < 0,05 (α : 5%), maka variabel independen secara parsial berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Mengadakan pengujian bahwa hipotesa yang diajukan diterima atau ditolak maka digunakan rumus t hitung sebagai berikut :

$$t = \frac{b}{sb}$$

Dimana Jika :

t : thitung

b : koefisien regresi

Sb : Standar Error dari Variabel Independen

Jika

Thitung < t tabel, maka Ho ditolak

Thitung > t tabel, maka Ho diterima

3.5.6 Data Wawancara

Data wawancara dianalisis menggunakan langkah-langkah berikut:

1. Transkrip Wawancara
2. Reduksi Data
3. Koding
4. Kategorisasi
5. Interpensi dan Penyimpulan

3.5.7 Validitas Data

Validitas data menggunakan Triangulasi, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan observasi guru dan hasil pembelajaran.