

BAB III

3. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimental dan studi kasus satu kali. Pendekatan kuantitatif ditentukan oleh karakteristik numerik data yang dianalisis menggunakan teknik statistik secara sistematis dan objektif. Penelitian ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara variabel menggunakan alat ukur standar dan menghasilkan hasil yang dapat dievaluasi secara empiris. Alasan penggunaan desain studi kasus satu kali adalah karena dalam penelitian ini, tidak dilakukan manipulasi variabel atau penelitian pada beberapa kelompok, artinya hanya dilakukan satu wawancara dengan satu kelompok subjek yang telah menjalani proses pembelajaran PJOK secara tenang. Peneliti mengumpulkan data dari siswa yang menjadi subjek penelitian menggunakan berbagai metode, termasuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai pengukuran tingkat kebugaran jasmani (X_1), angket literasi fisik sebagai pengukuran variabel literasi fisik (X_2), dan nilai rapor PJOK sebagai pengukuran hasil belajar siswa (Y). Pengukuran ketiga dilakukan tanpa memberikan intervensi yang relevan lebih lanjut sebelumnya.

Desain ini memungkinkan peneliti untuk menilai hubungan antara variabel bebas dan terikat berdasarkan data yang dikumpulkan dari satu kelompok siswa selama satu periode pengumpulan data. Tujuan studi ini bukanlah untuk memahami efek faktor-faktor secara langsung, melainkan untuk menganalisis hubungan atau penurunan antara variabel yang terjadi setelah siswa menyelesaikan proses pembelajaran PJOK secara terkontrol. Diharapkan hasil studi ini dapat memberikan informasi empiris tentang bagaimana keterampilan membaca dan menulis siswa berhubungan dengan hasil belajar mereka di kelas PJOK dan menjadi landasan untuk penelitian atau pengembangan intervensi pengajaran PJOK di sekolah di masa depan.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang terdaftar di SMP Negeri 1 Parongpong pada tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas VIII telah mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) secara berkelanjutan, serta berada pada tahap perkembangan yang memungkinkan untuk dilakukan pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani, literasi fisik, dan hasil

belajar PJOK. Selain itu, siswa pada jenjang ini juga telah mendapatkan dasar-dasar keterampilan gerak dan pemahaman terkait aktivitas fisik, yang relevan dengan tujuan penelitian.

3.2.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dari kelas, yaitu kelas VIII A di SMP Negeri 1 Parongpong, dengan total jumlah sebanyak 40 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh (total sampling), yaitu teknik di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel. Teknik ini dianggap sesuai karena jumlah siswa yang diteliti relatif kecil dan masih dapat dijangkau sepenuhnya oleh peneliti. Dengan menggunakan teknik ini, seluruh siswa yang berada dalam kelas VIII A dijadikan responden dalam penelitian, sehingga hasil yang diperoleh diharapkan mampu menggambarkan kondisi nyata secara komprehensif dan representatif terhadap populasi terbatas tersebut.

3.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dilaksanakan dalam tiga fase utama, yaitu: fase persiapan, fase pengambilan data, dan fase pengolahan serta analisis data. Setiap fase dirancang secara sistematis untuk memastikan kelancaran, keabsahan, dan etika dalam pelaksanaan penelitian.

3.3.1 Fase Persiapan

Pada tahap awal ini, peneliti mempersiapkan seluruh kebutuhan teknis dan administratif yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Instrumen angket untuk mengukur literasi fisik disusun berdasarkan Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI) dan telah diterjemahkan secara resmi oleh Balai Bahasa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) guna meningkatkan validitas isi (content validity). Setelah diterjemahkan, angket disahkan dan disetujui oleh dosen pembimbing sebagai bentuk validasi akademik terhadap substansi instrumen. Selain angket, peneliti juga menyusun format penilaian untuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan menyiapkan dokumen perizinan administratif untuk pengajuan surat izin penelitian dari kampus ke sekolah yang dituju.

3.3.2 Fase Pengambilan Data

Pengambilan data dilaksanakan setelah seluruh proses perizinan dari pihak kampus dan sekolah disetujui. Peneliti juga berkoordinasi secara langsung dengan guru mata pelajaran PJOK dan wali kelas untuk mengatur jadwal pelaksanaan dan memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan aturan sekolah serta etika penelitian.

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu:

- Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI): Tes ini dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah dan diawasi oleh dua orang guru PJOK serta satu guru ekstrakurikuler futsal yang berperan sebagai observer untuk menilai dan mencatat hasil performa siswa. Peneliti sendiri bertindak sebagai instruktur utama, yang memberikan penjelasan teknis, demonstrasi, serta mengarahkan jalannya tes bagi seluruh peserta.
- Pengisian Angket Literasi Fisik: Setelah siswa menyelesaikan tes kebugaran, mereka langsung diarahkan untuk mengisi angket literasi fisik di kelas. Pengisian dilakukan secara mandiri dengan pengawasan langsung dari peneliti untuk memastikan siswa memahami isi pertanyaan dan mengisinya dengan sungguh-sungguh. Peneliti juga memberikan penjelasan awal dan menjamin bahwa seluruh data bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sementara itu, untuk memperoleh data hasil belajar PJOK, peneliti secara langsung menghubungi dan meminta izin kepada wali kelas masing-masing siswa untuk mengakses dan mencatat nilai rapor PJOK semester ganjil atau genap. Nilainilai tersebut direkap oleh peneliti dan digunakan sebagai indikator variabel terikat dalam penelitian.

3.3.3 Fase Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel dan IBM SPSS Statistics. Excel digunakan sebagai tahap awal untuk memeriksa kelengkapan, melakukan tabulasi awal, serta menyusun format data agar siap dianalisis secara statistik. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan menerapkan berbagai teknik statistik yang sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah penelitian. Penjelasan lengkap mengenai jenis uji dan dasar pemilihannya akan dibahas secara lebih rinci dalam subbagian Teknik Analisis Data. Hasil dari analisis statistik akan diinterpretasikan dalam bentuk narasi deskriptif dan disajikan melalui tabel maupun grafik untuk memperjelas temuan. Selanjutnya, peneliti akan menarik kesimpulan serta menyusun rekomendasi berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui tiga jenis instrumen utama yang masing-masing digunakan untuk mengukur variabel bebas dan variabel terikat, yaitu tes kebugaran jasmani, angket literasi fisik, dan nilai hasil belajar PJOK. Ketiga instrumen ini dirancang untuk mengukur aspek yang berbeda namun saling berkaitan dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Seluruh data yang diperoleh dari ketiga instrumen tersebut akan dikompilasi ke dalam format akumulasi penilaian untuk masing-masing siswa, yang terdiri dari nama atau inisial siswa, skor tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)

beserta klasifikasinya, skor literasi fisik dari angket PPLI, serta nilai rapor PJOK. Format ini disusun untuk mempermudah proses tabulasi, analisis statistik, dan interpretasi data dalam melihat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan literasi fisik terhadap hasil belajar PJOK siswa.

No	Nama/Inisial Siswa	Skor TKJI	Klasifikasi TKJI	Skor Literasi Fisik	Nilai Rapot PJOK
1					
2					
3					

3.5 Instrumen Pengukuran Literasi Fisik

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI) versi Bahasa Mandarin sederhana yang telah disesuaikan dan divalidasi oleh Ma et al. (2020) untuk mengukur literasi jasmani persepsian pada mahasiswa. Instrumen ini awalnya dikembangkan dalam bahasa Kanton oleh Sum et al. (2018) dan kemudian disederhanakan serta diadaptasi secara kultural untuk digunakan pada populasi mahasiswa di Tiongkok daratan. PPLI merupakan skala yang terdiri dari sejumlah pernyataan yang bertujuan untuk mengungkap sejauh mana individu memandang kemampuan, kepercayaan diri, dan motivasinya dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Dalam penelitian ini, instrumen PPLI yang digunakan terdiri dari 8 item yang terbagi ke dalam tiga dimensi utama, yaitu: (1) Confidence and Physical Competence yang mencakup persepsi terhadap keterampilan gerak dasar, kebugaran fisik sesuai usia, dan kemampuan mengaplikasikan keterampilan motorik ke dalam aktivitas lain; (2) Motivation and Knowledge yang mencerminkan penghargaan terhadap aktivitas fisik, kesadaran akan manfaat olahraga, serta keingintahuan terhadap tren olahraga; dan (3) Interaction with the Environment, yang menggambarkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial dalam konteks aktivitas fisik. Seluruh item dinyatakan dalam bentuk pernyataan positif dan diukur menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), sehingga skor total berkisar antara 8 hingga 40.

Instrumen ini telah melalui proses validasi yang ketat. Berdasarkan hasil analisis faktor eksploratori (exploratory factor analysis / EFA) dan konfirmatori (confirmatory factor analysis / CFA), PPLI versi Mandarin sederhana menunjukkan struktur tiga faktor dengan muatan faktor berkisar antara 0.68 hingga 0.93, yang menunjukkan validitas konstruk yang sangat baik. Nilai Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) sebesar 0.78 dan uji Bartlett's Test of Sphericity yang signifikan ($p < 0.001$) mengindikasikan kecukupan sampel dan korelasi antar item yang memadai. Selanjutnya, uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai koefisien Cronbach's Alpha untuk ketiga dimensi berkisar antara 0.68 hingga 0.90, dan alpha keseluruhan mencapai 0.86, menandakan konsistensi internal yang tinggi. Selain itu, validitas isi

(content validity) juga telah dikaji oleh panel ahli yang terdiri dari lima pakar di bidang olahraga dan aktivitas fisik. Nilai Item-Content Validity Index (I-CVI) berkisar antara 0.80 hingga 1.00, sedangkan nilai Scale-Content Validity Index (SCVI) sebesar 0.93, yang mengindikasikan bahwa isi dari instrumen ini dianggap relevan dan sesuai dengan konsep literasi jasmani oleh para ahli.

Dengan mempertimbangkan kekuatan validitas dan reliabilitasnya, instrumen PPLI ini dipilih sebagai alat ukur utama dalam penelitian ini. Instrumen ini sangat relevan untuk mengevaluasi persepsi mahasiswa terhadap literasi jasmani yang meliputi aspek motivasional, kompetensi fisik, dan interaksi sosial, yang secara keseluruhan menjadi indikator penting dalam keterlibatan aktif seseorang dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Penggunaan instrumen ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang holistik dan akurat mengenai kondisi literasi jasmani pada populasi yang menjadi sasaran penelitian.

Tabel 3. 1 Instrumen literasi fisik

No	Pernyataan	Dimensi
1	I possess adequate fundamental movement skills/Saya memiliki keterampilan gerak dasar yang memadai	Confidence and Physical Competence
2	I am physically fit, in accordance to my age/Saya dalam kondisi fisik yang baik sesuai dengan usia saya	Confidence and Physical Competence
3	I am able to apply learnt motor skills to other physical activities/Saya mampu menerapkan keterampilan motorik yang telah dipelajari ke aktivitas fisik lainnya	Confidence and Physical Competence
4	I appreciate myself or others doing sports/Saya menghargai diri sendiri atau orang lain yang berolahraga	Motivation and Knowledge
5	I am aware of the benefits of sports related to health/Saya menyadari manfaat olahraga terkait kesehatan	Motivation and Knowledge
6	I aspire to know the current sports trend/Saya bercita-cita untuk mengetahui tren olahraga terkini	Motivation and Knowledge
7	I have strong communication skills/Saya memiliki keterampilan komunikasi yang kuat	Interaction with the Environment
8	I have strong social skills/Saya memiliki keterampilan sosial yang kuat	Interaction with the Environment

3.4.1 Instrumen Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang mengacu pada buku dari (Mulyana, 2016). Tes ini mencakup beberapa komponen fisik seperti lari 50 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak jauh (600 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra). Setiap tes akan dinilai dan diklasifikasikan berdasarkan norma yang sesuai untuk usia dan jenis kelamin siswa, yang memberikan gambaran objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani mereka. Validitas instrumen ini sudah terbukti dalam penelitianpenelitian sebelumnya, dengan menggunakan standar yang sudah diakui oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia. Hasil pengujian TKJI dalam konteks kebugaran jasmani sering kali menunjukkan reliabilitas yang baik, terbukti dari penerimaan luas di berbagai lembaga pendidikan di Indonesia.

PENILAIAN KEBUGARAN JASMANI (TKJI) Nama:**Usia:****Jenis Kelamin (Laki laki/Perempuan):****Tanggal Tes:**

No	Komponen TKJI	Hasil (satuan)	Skor	Klasifikasi
1	Lari 50 meter	 detik		
2	Gantung angkat tubuh (<i>Pull up/bent-arm hang</i>)	 kali/detik		
3	Baring duduk 60 detik	 kali		
4	Loncat tegak	 cm		
5	Lari 1000m (putra) / 600m (putri)	 menit		
Total Skor		Klasifikasi Akhir:		

Keterangan Klasifikasi (TKJI):	Nilai
22 – 25	Baik Sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Skala PenilaianTKJI Putra

Nilai	Lari 50 m (detik)	Gantung Angkat Tubuh (kali)	Baring Duduk 60 detik (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 1000 m (menit)
5	≤ 6,7	≥ 16	≥ 38	≥ 65	≤ 3'04"
4	6,8 - 7,6	11 - 15	28 - 37	53 - 64	3'05" - 3'53"
3	7,7 - 8,7	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3'54" - 4'46"
2	8,8 - 10,3	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4'47" - 6'04"
1	≥ 10,4	0 - 1	0 - 7	≤ 30	≥ 6'05"

Skala PenilaianTKJI Putri

Nilai	Lari 50 m (detik)	Gantung Angkat Tubuh (detik)	Baring Duduk 60 detik (kali)	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 m (menit)
5	≤ 7,7	≥ 41	≥ 28	≥ 50	≤ 3'06"

Treza Erlangga, 2025

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN LITERASI FISIK DENGAN HASIL BELAJAR PJOK

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

4	7,8 - 8,7	22 - 40	19 - 27	39 - 49	3'07" - 3'55"
3	8,8 - 9,9	10 - 21	9 - 18	30 - 38	3'56" - 4'58"
2	10,0 - 11,9	3 - 9	3 - 8	21 - 29	4'59" - 6'40"
1	$\geq 12,0$	0 - 2	0 - 2	≤ 20	$\geq 6'41"$

3.4.2 Hasil Belajar PJOK

Instrumen untuk mengukur hasil belajar PJOK (Y) dalam penelitian ini diperoleh dari nilai rapor mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa pada semester ganjil atau genap tahun ajaran 2024/2025. Nilai ini dianggap sebagai representasi capaian siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik selama mengikuti proses pembelajaran PJOK. Untuk memperoleh data tersebut, peneliti melakukan koordinasi langsung dengan guru mata pelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Parongpong dengan menyampaikan maksud dan tujuan penelitian serta menyerahkan surat pengantar resmi dari perguruan tinggi sebagai bentuk legalitas permintaan data. Peneliti juga menjamin bahwa seluruh informasi yang diperoleh hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik dan dijaga kerahasiaannya. Nilai yang digunakan merupakan nilai akhir semester yang dihitung berdasarkan penilaian menyeluruh sesuai dengan kurikulum yang berlaku, mencakup unsur sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Nilai tersebut dinyatakan dalam skala 0–100 sesuai sistem penilaian sekolah dan digunakan sebagai variabel terikat dalam penelitian ini untuk dianalisis hubungannya dengan tingkat kebugaran jasmani dan literasi fisik siswa.

3.5 Teknik Analisis data

Analisis data dalam studi ini dilakukan secara sistematis dan terstruktur, dimulai dengan analisis deskriptif dan diakhiri dengan analisis inferensial untuk membantu menyelesaikan masalah dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Analisis deskriptif digunakan sebagai langkah awal untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel, yaitu kebugaran jasmani tingkat (X_1), literasi fisik (X_2), dan hasil belajar PJOK (Y). Informasi yang diperoleh akan ditabulasi untuk menentukan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan simpangan baku (standard deviation) untuk setiap variabel. Analisis ini sangat penting untuk memahami distribusi data secara umum, mengidentifikasi outlier, dan sebagai panduan untuk melakukan penelitian awal sebelum beralih ke analisis inferensial. Selain itu, analisis deskriptif memberikan gambaran awal tentang kecenderungan atau pola nilai yang muncul pada kelompok subjek yang diteliti.

Uji One-Way ANOVA digunakan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK. Alasan penggunaan uji ini adalah skor TKJI, yang diperoleh dari perubahan fisik yang dikategorikan ke dalam tiga kategori (misalnya, kurang, cukup, dan baik). Oleh karena itu, uji ANOVA merupakan alat yang sesuai untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam hasil belajar antara kelompok klasifikasi kebugaran yang

disebutkan. Sebelum melakukan ANOVA, uji normalitas akan dilakukan untuk memastikan distribusi hasil belajar normal, dan uji homogenitas akan dilakukan menggunakan Uji Levene untuk menentukan apakah data homogen. Asumsi ini sangat penting untuk memastikan hasil ANOVA dapat diinterpretasikan dengan benar.

Sebaliknya, untuk memahami dampak literasi fisik terhadap hasil belajar PJOK, digunakan analisis regresi linier, dengan literasi fisik sebagai prediktor dan hasil belajar sebagai prediktor. Model regresi ini digunakan untuk memahami bagaimana variabel literasi fisik dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa dalam kelas PJOK. Sebelum memulai analisis regresi, normalitas dan homogenitas data diperiksa, serta heteroskedastisitas diperiksa sebagai bagian dari analisis asumsi regresi. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk memahami stabilitas varians residu. Selain dua uji utama yang disebutkan di atas, uji Pearson Product Moment digunakan untuk menentukan hubungan rata-rata antara semua variabel (numerik atau parametrik). Uji korelasi ini digunakan ketika data telah memenuhi asumsi parametrik; namun, jika tidak, uji non-parametrik alternatif, seperti Spearman Rank, dapat digunakan. Hasil analisis mendalam ini akan digunakan sebagai dasar untuk menunjukkan hubungan antara variabel-variabel dan memberikan bukti empiris mengenai fenomena yang sedang diteliti.