

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (Nurlan, 2019). Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode penelitian adalah teknik yang digunakan untuk melakukan penelitian (Darmawan dkk, 2024). Penelitian ini menggunakan *Quasi-Experimental* dengan *Non-equivalent Control Group Design*. *Control Group Design* merupakan pendekatan yang paling populer dalam kuasi eksperimen, Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest Control Group Design*.

Sesuai dengan penelitian Saputra (2022) dengan judul "*Pengaruh Aktivitas Gerak Berirama Terhadap Keterampilan Gerak Fundamental dan Kesenangan Siswa Sekolah Dasar*". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas gerak berirama yang diberikan sebanyak 12 kali pertemuan mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak *Fundamental Movement Skills* dan kesenangan (*enjoyment*) siswa. Oleh karena itu, penelitian ini mengadopsi pendekatan yang serupa sebagai dasar penerapan perlakuan kepada kelompok eksperimen. Sugiyono (2014, hlm. 112) menjelaskan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design* yang dapat digambarkan dengan tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1 Cresswel *Nonekuivalent Pretest-Posttest Kontrol Group Design*

Kelompok	Pretest	Treatment/Perlakuan	Posttest
R1	O1	X	O2
R2	O3	Y	O4

Sumber : menurut Cresswell dalam Edora (2014, hlm. 51)

Keterangan :

O1 : *Pre-Test* kelompok kelas eksperimen

O2 : *Posttest-Test* kelompok kelas eksperimen

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

O3 : *Pre-Test* kelompok kelas kontrol

O4 : *Post-Test* kelompok kelas kontrol

R1 : *Treatment* Aktivitas Gerak Berirama (kelompok eksperimen)

R2 : Kelompok Kontrol

3.2 Partisipan

Partisipan adalah peserta individu yang keterlibatannya dalam penelitian dapat berkisar dari menyediakan data hingga memulai dan merancang penelitian (Fraenkel & Wallen, 2012). Partisipan dalam penelitian ini ialah mencakup siswa – siswi kelas III di Sekolah Dasar Negeri Cikahuripan Kab. Bandung di tambah dengan 1 orang peneliti. Adapun alasan peneliti memilih kelas III sebagai partisipan dalam penelitian ini adalah (1) Rata – rata dari partisipan memiliki usia 9– 10 tahun, (2) Sudah memiliki kemampuan membaca dan membaca pertanyaan maupun pernyataan dengan baik.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan permasalahan penelitian. Menurut Sugiyono (2021) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi Sekolah Dasar kelas III dan di SD Negeri Cikahuripan, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat, pada tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan kelas III didasarkan pada pertimbangan bahwa pada jenjang usia ini siswa berada dalam tahap perkembangan motorik yang sangat penting, sehingga sesuai untuk penerapan aktivitas gerak berirama guna mengembangkan *Fundamental Movement Skills* serta meningkatkan *enjoyment* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi, dengan jumlah subjek atau objek dan karakteristik pada wilayah tertentu. Azhari dkk. (2023) juga menegaskan bahwa sampel dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber

data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dalam menentukan sampel yang relevan dengan karakteristik penelitian haruslah terdapat teknik sampling, teknik sampling atau teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2009) teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya. Teknik ini dipilih karena peneliti memiliki tujuan khusus dalam menentukan subjek yang dianggap paling relevan dan mampu memberikan data yang dibutuhkan secara maksimal sesuai fokus penelitian.

Dalam kaitannya dengan teknik ini, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi guna memastikan bahwa subjek yang terlibat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan instrumen yang digunakan, yakni *Test of Gross Motor Development Second Edition (TGMD-2)*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup siswa yang duduk di kelas III Sekolah Dasar dengan usia minimal 9 tahun, mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani secara aktif, tidak memiliki gangguan fisik atau kelainan motorik yang dapat menghambat aktivitas gerak dasar, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian setelah mendapatkan izin dari orang tua atau wali. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi siswa yang memiliki riwayat cedera atau gangguan kesehatan kronis yang memengaruhi kemampuan motorik, tidak aktif mengikuti pembelajaran PJOK, tidak mendapatkan izin dari orang tua atau wali, mengalami hambatan dalam memahami instruksi tes, serta siswa yang pernah mengikuti pelatihan atau kegiatan khusus yang berkaitan dengan pengembangan motorik kasar dalam tiga bulan terakhir karena hal tersebut dapat memengaruhi hasil pengukuran.

Peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menentukan siapa saja yang memenuhi syarat sebagai partisipan penelitian, Kriteria inklusi merupakan karakteristik atau syarat tertentu yang harus dimiliki oleh subjek agar dapat diikutsertakan dalam penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah kondisi atau ciri-ciri yang menyebabkan subjek tidak dapat diikutsertakan karena dapat mengganggu validitas hasil penelitian (Arikunto, 2019). Berdasarkan hal tersebut,

maka jumlah sampel yang diambil adalah 30. Sampel sebanyak 30 orang tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (*treatment*), yang masing-masing terdiri dari 15 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan secara objektif dan sistematis. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Maka instrumen yang digunakan untuk *Fundamental Movement Skills (FMS)* adalah *Test Of Gross Motor Skill TGMD-2* atau mengacu pada skala pengukuran *Fundamental Movement Skills (FMS)* yang dikembangkan oleh Chen et dkk. (2022) untuk anak prasekolah di Tiongkok. Untuk *enjoyment* menggunakan *Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)*.

3.4.1 Instrumen *Fundamental Movement Skills (FMS)*.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah variabel keterampilan gerak dasar siswa sd kelas III. Instrumen penelitian menggunakan *Test Of Gross Motor Skill – (TGMD 2)* untuk usia 3-10 tahun. *TGMD 2* merupakan sebuah tes untuk mengukur kemampuan gerak dasar individu, yang berkembang sejak dini. Pelaksanaan uji coba instrumen dan pelaksanaan didasarkan beberapa hal sebagai berikut :

1) Variabel Keterampilan Gerak Dasar

A. Definisi Konseptual

Gerak dasar merupakan pola gerak yang interen yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks meliputi gerak *locomotor* yaitu berupa : *Run*(berlari), *Gallop*(langkah kuda), *Hoop*(melompat dengan satu kaki), *Horizontal Jump*(melakukan lompatan jauh ke depan), *Leap*(langkah panjang), *Slide*(berjalan menyamping). Kemudian gerak *manipulative* yaitu: *Catch*(menangkap), *Striking astationary ball*(memukul bola), *Kick*(menendang), *Overhand Throw*(lemparan atas), *Underhand Roll*(menggulingkan Bola), *Dribble*(memantulkan Bola)

B. Definisi Operasional

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gerak dasar di ukur dalam skor yang berada di dalam *Test Of Gross Motor Skill*, yang diwujudkan dalam penilaian, tes ini meliputi keterampilan gerak termasuk *locomotor* dan *manipulative*.

2) Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur keterampilan gerak dasar berdasarkan dimensi kemampuan siswa dalam menjalankan serangkai gerak yang diujikan, yaitu berupa *locomotor* dan *manipulative*. Karena di dalam *Test Of Gross Motor Skill*, ada klasifikasi keterampilan gerak dasar anak sudah memasuki di tahap dasar, lanjutan, dan tahap ahli. Pada pelaksanaan penelitian, penguji test akan memberikan sebagai berikut :

Nilai 1: ketika siswa berhasil dalam indikator pengamatan di setiap butir gerakan.

Nilai 0: ketika siswa gagal dalam indikator pengamatan di setiap butirnya.

Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen Penelitian Gerak Dasar *Locomotor*

Tabel 3.12 Indikator dan Penilaian Gerak Dasar Locomotor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Locomotor	1. Run	1. Lengan bergerak berlawanan dengan kaki , siku ditekuk mmembentuk 90 derajat.					
		2.kedua kaki melayang di udara.					
		3. Kaki mendarat dengan permukaan yang sempit dengan tumit atau jari kaki (tidak dengan kaki datar).					
		4. kaki bukan penopang ditekuk sekitar 90 derajat (mendekati bokong).					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Locomotor	2. Gallop	1. Lengan ditekuk dan diangkat setinggi pinggang saat melayang.					
		2. Kaki utama melangkahh					

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		satu langkah ke depan dan di ikuti dengan satu langkah oleh kaki pengikut dengan posisi yang berdekatan atau di belakang kaki utama.					
		3. Periode singkat dimana kedua kaki melayang di udara.					
		4. pertahankan irama untuk 4 – 5 gallop berurutan.					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
Locomotor	3.Hoop	1. Kaki bukan penopang ditekuk ke belakang untuk menghasilkan gaya dorong.					
		2. Kaki bukan tetap di belakang tubuh.					
		3. Lengan di tekuk dan di ayun ke depan untuk menghasilkan gaya dorong.					
		4. Melompat dan mendarat tiga - empat kali berurutan dengan kaki yang dominan kuat.					
		5. Melompat dan mendarat tiga – empat kali berurutan dengan kaki yang non-dominan.					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Locomotor	4. Horizontal Jump	1. Persiapan gerakan dengan kedua lutut menekuk dengan lengan berayun ke belakang tubuh.					
		2. lengan diayunkan sekuat tenaga ke depan dan ke atas dengan ekstensi penuh ke atas kepala.					
		3. Melompat dan mendarat dengan kedua kaki yang serentak.					
		4. lengan di dorong ke					

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		bawah saat mendarat.					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Locomotor	5. Leaping	1. Berlari untuk persiapan kemudian melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain.					
		2. Periode dimana kedua kaki melayang di udara lebih lama dari berlari.					
		3. Maju ke depan dengan lengan yang beralwanan dengan kaki depan.					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Locomotor	6. Slide	1. Tubuh menyamping sehingga bahu sejajar dengan garis di lantai.					
		2. Kaki depan melangkah menyamping dan di ikuti oleh belakang hingga kaki berhenti di samping kaki depan.					
		3. Minimal 4 – 5 langkah ke kanan berkesinambungan ke sisi kanan.					
		4. Minimal 4 – 5 langkah ke kanan berkesinambungan ke ke sisi kiri.					
Jumlah Skor							

(Sumber: David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: *Understanding Motor Development, The Mcgraw-Hill Companies*: Singapore. 2012, p:243-244)

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrument Penelitian Gerak Dasar *Manipulative*

Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Manipulative	1. Catch	1. Fase persiapan dimana tangan di depan tubuh dan siku ditekuk.					
		2. Lengan di ekstensi ketika meraih bola saat bola					

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		datang.					
		3. Bola ditangkap hanya menggunakan kedua tangan.					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Manipulative	2. Striking a stationary ball	1. Tangan yang dominan menggenggam pemukul di atas tangan yang dominan.					
		2.Sisi yang dominan menghadap ke target dengan posisi kaki bentuk paralel.					
		3.Pinggul dan bahu berotasi saat berayun.					
		4.Transfer berta badan ke kaki depan .					
		5. Tongkat pemukul berkontak dengan bola.					
		Jumlah Skor					
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Manipulative	3. Kick	1. Mendekati bola dengan cepat dan berkesinambungan.					
		2. Sebuah langkah panjang sesaat sebelum kontak dengan bola.					
		3. Kaki bukan penendang disamping atau sedikit di belakang bola.					
		4. Menendang bola dengan punggung kaki dominan bagian dalam.					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Manipulative	4. Overhand throw	1.Ayunan awal dimulai dengan gerakan tangan/lengan ke arah bawah.					
		2. Merotasi pinggul dan bahu ke arah dimana sisi yang bukan pelempar					

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		menghadap dinding.					
		3. Berat badan di transfer dengan melangkah dengan kaki yang berlawanan dengan tangan yang Melempar.					
		4. Gerakan lanjutan (Follow – through) setelah bola dilepaskan secara diagonal menyilang tubuh menuju kaki bukan dominan.					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Manipulative	5.Underhand roll	1. Lengan dominan mengayun ke bawah dan ke belakang tubuh sedangkan dada menghadap ke target.					
		2. Melangkah ke depan dengan kaki yang berlawanan dengan tangan pelempar.					
		3. Menekuk lutut untuk memperendah tubuh.					
		4. Melepas bola dekat ke lantai sehingga bola tidak memantul setinggi lebih dari. 10 cm.					
Jumlah Skor							
Dimensi Gerak	Gerak Dasar (Skill)	Indikator Pengamatan	Test Ke 1		Test Ke 2		Skor
			1	0	1	0	
Manipulative	6.Stasionary dribble	1. Kontak bola dengan satu tangan setinggi pinggang.					
		2. Mendorong bola dengan jari (bukan menampar bola).					
		3. Bola menyentuh lantai di depan atau bagian luar kaki sisi dominan.					
		4. Mempertahankan kontrol bola selama 4-5 kali pantulan berturut-turut tanpa perpindahan kaki.					
Jumlah Skor							

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Sumber: David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway: *Understanding Motor Development, The McGraw-Hill Companies*: Singapore. 2012, p:243-244)

Kriteria interpretasi skor standar *GMQ* dalam penelitian ini mengacu pada kategori deskriptif dan skor persentil sebagaimana disajikan pada Tabel 3.2:

Tabel 3.4 *Descriptive Rating*

Skor Standar <i>GMQ</i>	<i>Descriptive Rating</i>	<i>Pereentile Score</i>
>130	Sangat unggul	99
121-130	Unggul	92>98
111-120	Di atas rata-rata	76>91
90-110	Rata-rata	25>75
80-90	Di bawah rata-rata	10>24
70-79	Rendah	2>8
<70	Sangat rendah	<1

Berdasarkan table 3.2 diatas, deskripsi rating *Subtest Standard Score TGMD-2*, skor 17-20 memiliki *descriptive rating* sangat unggul dengan nilai *pereentile score* sebesar 99, skor 15-16 unggul dengan *pereentile score* sebesar 92>98, skor 13-14 di atas rata-rata dengan *pereentile score* sebesar 76>91, skor 8- 12 rata-rata dengan *pereentile score* sebesar 25>75, skor 6-7 di bawah rata-rata dengan *pereentile score* sebesar 10>24, skor 4-5 rendah dengan *pereentile score* sebesar 2>8, dan skor 1-3 rendah dengan *pereentile score* <1.

Berdasarkan hasil penghitungan, pengolahan dan analisis data dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excell 2013, dari tes TGMD-2 yang di lakukan terhadap siswa kelas 3 SDN 201 Sukaluyu Kota Bandung mengenai validitas dan reliabilitas (Apriyani dkk, 2018), maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Bahwa tes *TGMD-2* Ulrich adalah valid dengan hasil $r = 0,865$

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 2) Bahwa tes *TGMD-2* Ulrich adalah reliabel dengan hasil $r = 0,765$.
- 3) Bahwa tes *TGMD-2* Ulrich koefisien dari validitas hasilnya $t_{hitung} 2,27$ $t_{tabel} 1,65$ dan reliabilitas hasilnya $t_{hitung} 14,781$ $t_{tabel} 1,65$, maka signifikan.

3.4.2 Instrumen *Enjoyment*

Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) adalah sebuah skala kuesioner dengan 16 item pertanyaan yang didalamnya untuk mengecek tingkat *enjoyment* para atlet yang dikembangkan oleh Kendzierski dan DeCarlo pada tahun 1991. Skala ini merupakan upaya untuk menyediakan sebuah alat pengukuran yang valid dan reliabel untuk menguji hipotesis bahwa *enjoyment* merupakan faktor penting untuk keterlibatan olahraga secara terus-menerus (Dishman dkk, 2005). Pada instrumen ini, penulis menggabungkan antara *PACES* dengan skala Likert 1-5 pada setiap pertanyaannya. Jika nilai yang didapatkan dari instrumen *PACES* tinggi, maka semakin tinggi juga tingkat *enjoyment*nya.

Instrumen penelitian yang sudah ada, yaitu kuesioner *PACES* selanjutnya telah dilakukan Uji Reliabilitas terlebih dahulu dalam penelitian (Rahmandanu, 2022) dan didapatkan hasil dari setiap pertanyaan, yaitu $> 0,05$ maka instrumen ini dinyatakan reliabel.

Tabel 3.5 Item Pertanyaan Kuesioner *PACES*

NO	PERTANYAAN
1.	Saya menikmatinya
2.	Saya merasa bosan
3.	Saya tidak menyukainya
4.	Saya rasa itu menyenangkan
5.	Saya sangat asyik dengan kegiatan ini
6.	Itu sangat menggembirakan
7.	Saya merasa itu memberi energi
8.	Itu membuatku bahagia
9.	Itu sangat berharga
10.	Saya merasa baik secara fisik saat melakukannya
11.	Itu membuat saya lebih senang

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

12.	Saya tidak frustrasi dengan itu
13.	Itu membuat saya percaya diri
14.	Itu sangat merangsang
15.	Itu memberi saya rasa pencapaian
16.	Saya merasa lebih baik melakukan kegiatan lain.

1) Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan Cronbach Alpha Dengan 2 Metode:

- A. Model konvensional nilai *Cronbach's Alpha*: 0,826, artinya: Reliabilitas tinggi, menunjukkan bahwa item-item dalam kuesioner konsisten dan dapat dipercaya.
- B. *Footwork Ability Training* Nilai *Cronbach's Alpha*: 0,862, artinya: Reliabilitas juga tinggi, dan instrumen ini sangat reliabel untuk kelompok ini.

2) Uji Validitas

Dalam dokumen ini tidak disebutkan adanya uji validitas kuantitatif secara eksplisit (seperti korelasi item-total atau uji faktor), Namun, instrumen *PACES* disebut sebagai instrumen yang sudah tervalidasi sebelumnya oleh pengembangnya (Kendzierski dan DeCarlo, 1991), dan telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian.

3) Skala *Likert*

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur penilaian sikap, pemikiran, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial tertentu (Sugiyono, 2011, hlm. 93 dalam (Ningrum dkk, 2020)).

Tabel 3.6 Skala *Likert*

No	Alternatif Jawaban	Bobot Nilai	
		Bila Positif	Bila Negatif
1.	SS (Sangat Setuju)	5	1
2.	S (Setuju)	4	2
3.	KS (Kurang Setuju)	3	3
4.	TS (Tidak Setuju)	2	4
5.	STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

Sumber: Sugiyono (2010, hlm. 134 dalam (Fendya & Wibawa, 2018))

3.5 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain yang di gunakan, adapun prosedur dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa-Siswi yang berpartisipasi diminta untuk mengikuti tes *TGMD-2* untuk mengukur *Fundamental Movement Skills* dan dicatat sebagai nilai *pre-test*.
- 2) Siswa-Siswi yang berpartisipasi diminta untuk mengisi quisioner *Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)* untuk mengukur *Fundamental Movement Skills* dan dicatat sebagai nilai *pre-test*.
- 3) Peneliti memilih untuk membagi mahasiswa kedalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 4) Kelompok eksperimen mendapatkan program pembelajaran aktivitas gerak berirama sebanyak 12 pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan.
- 5) Intervensi diberikan 3 hari/minggu selama 4 minggu.
- 6) Setelah pemberian intervensi, angket dan tes *TGMD-2* diberikan lagi. Skor yang diperoleh dicatat sebagai *posttest*.

3.6 Analisis Data

Setelah peneliti menyelesaikan proses pengumpulan data, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis untuk menemukan jawaban atas masalah penelitian (Sugiyono hlm.17). untuk menganalisis data statistik, peneliti dibantu dengan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*). Dalam penelitian ini terdapat tahapan-tahapan untuk mengolah data yang telah diperoleh sebagai berikut:

3.6.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data hasil penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Normalitas dalam penelitian ini dilihat pada taraf signifikan α 0.05 dengan penjelasan kriteria berikut:

- 1) Jika nilai siginifikansi $< 0,05$ maka data tersebut berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika nilai siginifikansi $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

3.6.2 Uji Homogenitas

Deri Yudiawan, 2025

PENERAPAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS* DAN *ENJOYMENT* PADA SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan merupakan kategori kelompok yang sama (homogen) atau (heterogen). Data Homogenitas dalam penelitian ini dilihat pada taraf (P)/signifikan α 0.05 dengan penjelasan kriteria berikut:

- 1) Data Tidak Homogen bila nilai P(sig) lebih kecil dari ($<$) 0,05.
- 2) Data Homogen bila nilai P(sig) lebih besar dari ($>$) 0,05.

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji Hipotesis merupakan metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari hasil dugaan sementara ataupun jawaban sementara. Teknik yang digunakan yaitu Uji *Paired Sample t-test*, karena Uji *Paired Sample t-test* dilakukan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. dalam penelitian ini dilihat pada taraf signifikan α 0.05 dengan penjelasan kriteria berikut:

- 1) jika nilai Sig.(2-tailed) lebih kecil ($<$) 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata- rata yang signifikan.
- 2) Jika nilai Sig.(2-tailed) lebih besar ($>$) 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata- rata yang signifikan.