

## BAB III

### PROSEDUR PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan sebab akibat dari perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok objek uji coba. Selain dari pada itu penulis juga ingin mengetahui perbedaan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki dan diamati. Sugiyono (2010, hlm.107) menjelaskan bahwa :

Metode penelitian eksperimen adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Berdasarkan pendapat Sugiyono tersebut metode eksperimen digunakan penulis untuk mencoba mengetahui pengaruh atau akibat dari perlakuan *treatment*. Selain dari pada itu metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil dari hipotesis yang telah diajukan. Dalam penelitian ini faktor yang dicoba penulis adalah pengaruh senam poco-poco dengan line dance terhadap kebugaran jasmani siswa di sekolah.

#### B. Populasi dan Sampel

Dalam sebuah penelitian diperlukan adanya data untuk memperoleh pemecahan masalah. Data ini diperoleh dari objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu yang akan diteliti atau sebagai variabel-variabel yang akan diamati dalam sebuah penelitian. Hal yang akan diamati tersebut berbeda-beda tergantung tujuan penelitian. Populasi dapat diartikan sebagai objek penelitian, menurut Sugiyono (2010, hlm. 117) menjelaskan bahwa :

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas VIII SMPN 9 Sumedang, yang berjumlah 145 orang terdiri dari kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E. Alasan pemilihan populasi tersebut adalah dikarenakan siswa kelas VIII dinilai memenuhi kriteria penulis dalam melaksanakan penelitian, penulis dapat lebih fokus dalam memberikan program latihan yang dilakukan diluar jam pelajaran formal yang telah ditetapkan, sehingga tidak memaksa siswa yang tidak tertarik dalam penelitian ini serta tidak merubah satuan pembelajaran sekolah yang telah terprogram.

**Tabel 3.1**

**Jumlah Siswa Kelas VIII SMPN 9 Sumedang**

NO	KELAS	JUMLAH
1	VIII A	29
2	VIII B	29
3	VIII C	29
4	VIII D	29
5	VIII E	29

Sedangkan sampel adalah sebagian unsur populasi yang dijadikan objek penelitian Sugiyono (2010, hlm. 118) menjelaskan bahwa “ Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampel*. Mengenai hal ini, Sugiyono (2010. hlm, 124) menjelaskan bahwa “*Purposive sampel* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dan dikarenakan dalam penelitian ini ukuran populasi terlalu besar 145 orang, maka penulis mempertimbangkan untuk siswa

yang tidak mempunyai kegiatan diluar setelah pulang sekolah sebagai sampel yang berjumlah 40 orang siswa sebagai sumber data (responden).

Dari 40 orang siswa kelas VIII tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B, masing-masing terdiri dari 20 orang siswa kelas VIII. Untuk menentukan kelompok A dan kelompok B dipilih secara acak dan kemudian menjadi dua kelompok yang berjumlah 20 orang siswa, kelompok A diberi pembelajaran senam poco-poco dan kelompok B diberi pembelajaran line dance.

### C. Desain Penelitian

Dalam sebuah penelitian digunakan desain yang tepat dan sesuai dengan tuntutan variabel-variabel yang terkandung dan hipotesis yang telah penulis ajukan, agar mempermudah langkah-langkah yang harus dilaksanakan pada saat penelitian. Penggunaan desain dalam penelitian ini disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan, yaitu menggunakan *pretest – posttest control group design*, dalam desain ini dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok A dengan kelompok B . Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan Sugiyono (2010. hlm, 112) menjelaskan dalam pola sebagai berikut :

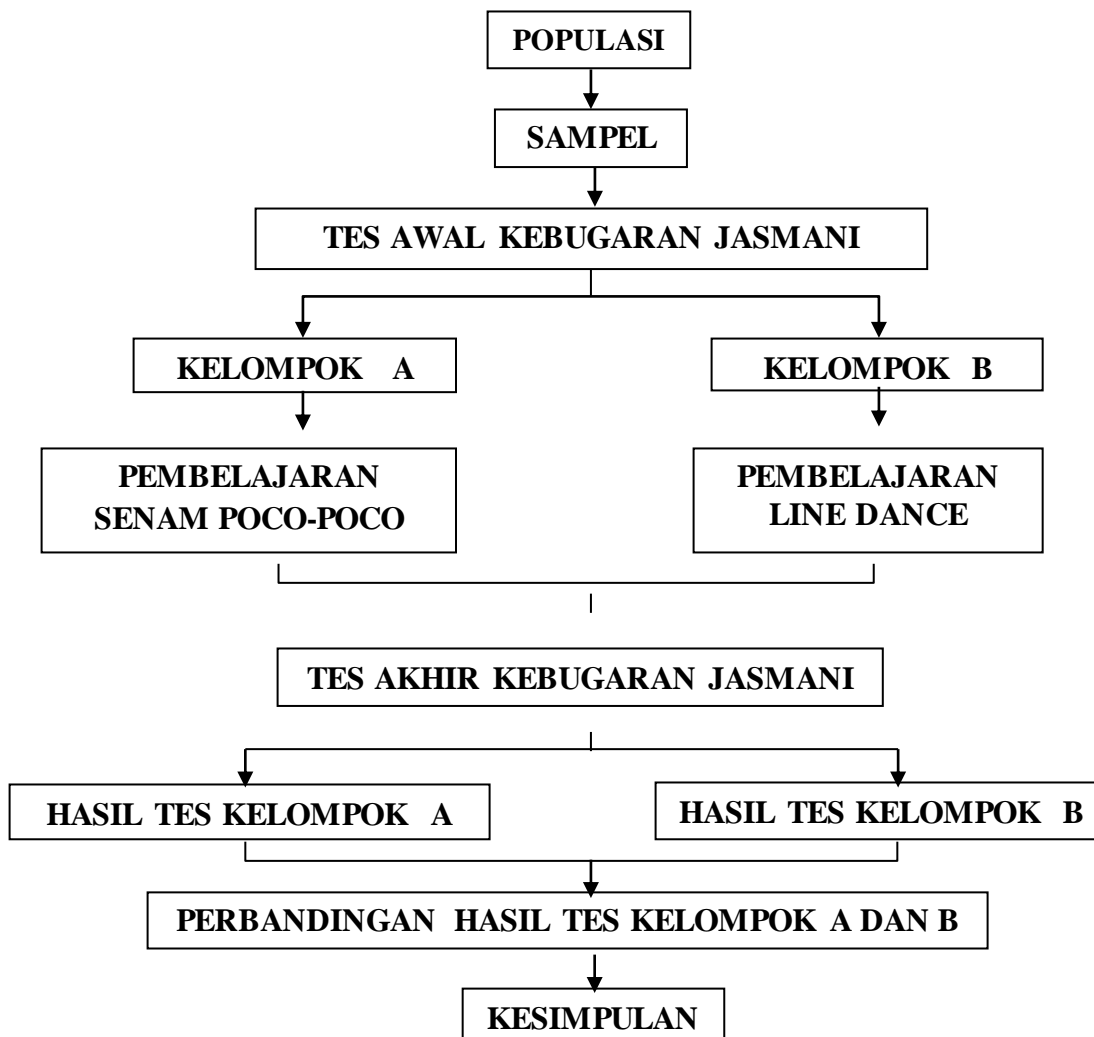
**Tabel 3.2**  
**Pola Penelitian**

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	O1	X1	O2
R	O3	X2	O4

Keterangan :

- R : kelompok yang dipilih secara acak
- X1 : perlakuan dengan pembelajaran senam poco-poco
- X2 : perlakuan dengan pembelajaran senam line dance
- O1 dan O3 : hasil tes awal kebugaran jasmani
- O2 dan O4 : hasil tes akhir kebugaran jasmani

Sedangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut :



**Bagan 4.1**

### **Langkah-langkah Penelitian**

#### **D. Instrumen Penelitian**

Agar penelitian menjadi lebih konkret, perlu adanya sebuah data. Baik itu data yang diperoleh pada awal eksperimen maupun data yang diperoleh di akhir eksperimen. Hal ini

agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan dan perbedaannya yang merupakan tujuan akhir dari penelitian eksperimen. Didalam pengumpulan data untuk mengetahui kemampuan awal dan kemampuan setelah diberikan perlakuan, penulis menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Dalam lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kebugaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Menurut Nurhasan (2007. hlm, 104) tes kebugaran jasmani ini terdiri dari:

1. Tingkat sekolah dasar
  - a. Untuk kelas 1, 2 dan 3 ( umur 6 -9 tahun )
  - b. Untuk kelas 3, 4 dan 5 ( umur 10 – 12 tahun )
2. Tingkat sekolah menengah pertama ( umur 13 – 15 tahun )
3. Tingkat sekolah menengah akhir ( umur 16 – 19 tahun )

Berdasarkan pernyataan diatas, maka penulis mengambil tes kebugaran jasmani tingkat sekolah menengah pertama umur 13 – 15 tahun yaitu kelas VIII. Berikut Prosedur tes Kebugaran Jasmani menurut Nurhasan (2007. hlm, 104) untuk sekolah menengah pertama.

1. Lari cepat 50 meter
  - a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
  - b. Alat dan Fasilitas :
    - 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, dan berjarak 50 meter
    - 2) Peluit
    - 3) Stop watch
    - 4) Serbuk kapur
    - 5) Formulir TKJI
    - 6) Alat tulis
  - c. Petugas Tes
    - 1) Petugas pemberangkatan (starter)
    - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

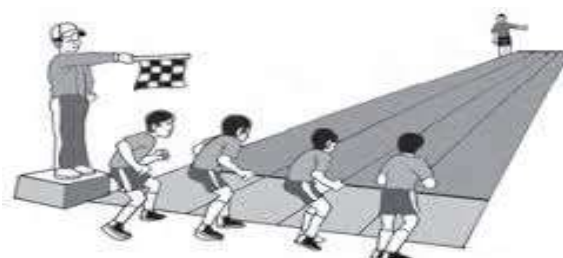
- a) Mencuri start
- b) Tidak melewati garis finish
- c) Terganggu oleh pelari lainnya
- d) Jatuh / terpeleset

4) Pengukur waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik
- b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma



**Gambar 3.1**

**Lari cepat 50 meter**

2. Gantung Siku tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

b. Alat dan Fasilitas

1) Lantai rata

Susi Herawati, 2014

*Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

*(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)*

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

- 2) Palang tunggal
  - 3) Stop watch
  - 4) Serbuk kapas
  - 5) Alat tulis
- c. Petugas tes
- 1) Pengamat waktu
  - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan tes gantung siku tekuk
- 1) Sikap permulaan

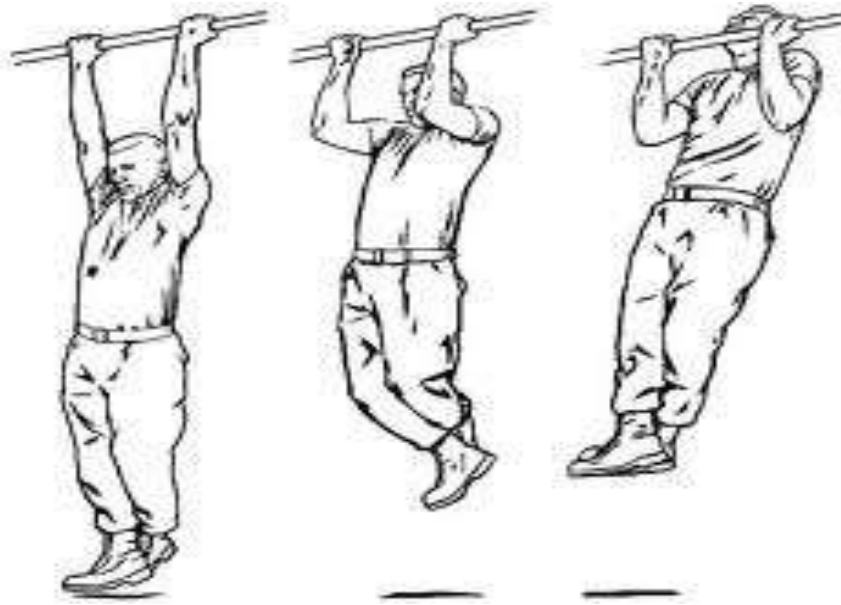
Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



**Gambar 3.2**  
**Sikap pegangan telapak tangan**

- 2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar) sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)



**Gambar 3.3**  
**Gantung sikut tekuk**

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila
  - a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
  - b) Pada saat mengangkat badan, dagu tidak melewati atau menyentuh palang tunggal

4. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes baring duduk (sit up) 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai / lapangan rata dan bersih
- 2) Matras / alat tikar
- 3) Stop watch

Susi Herawati, 2014

*Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

*(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)*

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



- 4) Alat tulis
- c. Petugas tes
  - 1) Pengamat waktu
  - 2) Penghitungan gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
  - 1) Sikap awal
    - a) Berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan kedua jari-jarinya diletakkan dibelakang kepala.
    - b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat



**Gambar 3.4**  
**Posisi saat melakukan sit up**

- 2) Gerakan
  - a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikutnya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal
  - b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.
- e. Pencatatan hasil
  - 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila
    - a) Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi.
    - b) Kedua sikut tidak sampai menyentuh paha.
    - c) Menggunakan sikutnya untuk membantu menolak tubuh.

- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberikan nilai nol (0).

5. Loncat tegak (vertical jump)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

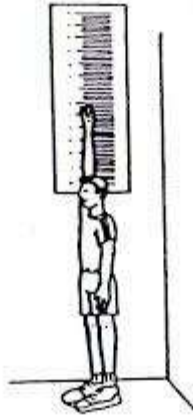
- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan tes

- 1) Sikap permulaan
- 2) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur.
- 3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas.

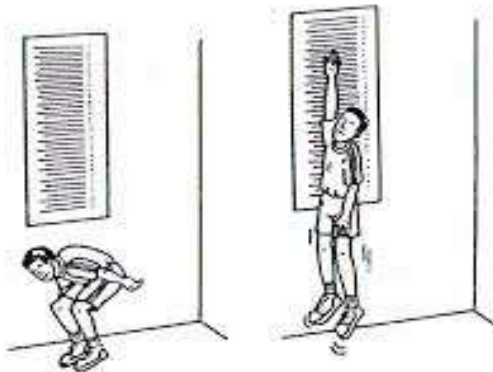


**Gambar 3.5**

**Posisi tegak pada saat melakukan vertikal jump**

e. Gerakan

- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- 2) Lakukan tes ini sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.



**Gambar 3.6**

**Posisi pada saat melakukan vertikal jump**

Susi Herawati, 2014

*Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

*(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)*

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

- f. Pencatatan hasil
  - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
  - 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
  - 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

## 6. Lari 1000 meter

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Peluit
- 4) Alat tulis

### c. Petugas tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawasan dan pembantu umum

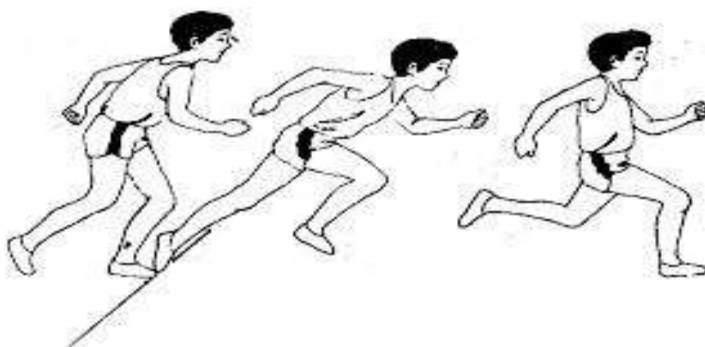
### d. Pelaksanaan tes

#### 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

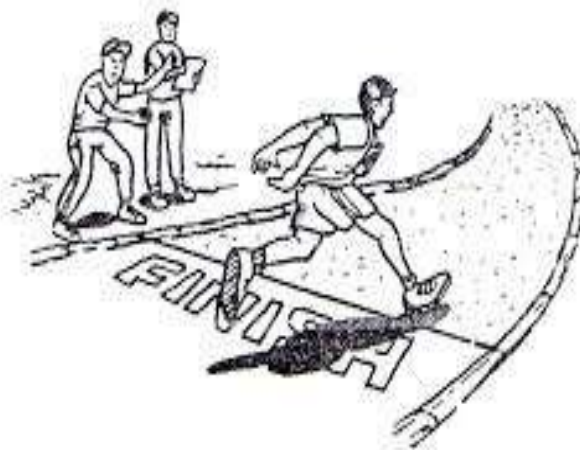
#### 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk berlari.



**Gambar 3.7**  
**Posisi pada saat start**

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.



**Gambar 3.8**  
**Posisi pada saat finish**

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3'12"

## **E. Pelaksanaan latihan**

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama kurang lebih 6 minggu. Penelitian dilaksanakan di lapangan Cigugur (Tes awal dan akhir TKJI dilaksanakan dilapangan Cigugur). Untuk lebih jelasnya mengenai aktivitas dan jadwal pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

Hari latihan : Selasa, Kamis, Sabtu  
Waktu latihan : Pukul 13.00 – 15.00 WIB  
Tempat latihan : Di Pendopo lapangan Cigugur Sumedang

Hal ini didasarkan pada pendapat Bempa (1991, hlm. 86) yang menyatakan, “siswa (atlet) berlatih tiga kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga.”

Mengenai jangka waktu lamanya latihan menurut Sadjoto (1995, hlm. 48) menjelaskan bahwa : “latihan tiga kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah enam minggu atau lebih.”

Dalam pelaksanaan latihan, digunakan sistematika kegiatan pembelajaran senam poco-poco dan pembelajaran line dance sebagai berikut :

### **1. Kegiatan pendahuluan**

Latihan pendahuluan merupakan latihan yang dilakukan sebelum kegiatan inti. Latihan pendahuluan ini bertujuan untuk mempersiapkan keadaan tubuh diantaranya otot-otot agar menghindari terjadinya cedera serta merupakan persiapan ke tahap kegiatan inti.

### **2. Kegiatan inti**

Pada dasarnya latihan inti meliputi kegiatan pembelajaran senam poco-poco dan pembelajaran line dance.

### **3. Kegiatan penutup**

Latihan penutup memiliki tujuan mengembalikan atau menstabilkan kondisi tubuh pada keadaan semula sebelum melakukan latihan.

## **Tabel 3.3**

## Program Latihan Senam

Kegiatan Awal	Tes Awal TKJI	Tes Awal TKJI
---------------	---------------	---------------

Pertemuan	Kegiatan Meningkatkan Kebugaran Jasmani	
	Kelompok A (Senam poco-poco)	Kelompok B (Line Dance)
	Tes awal TKJI	Tes awal TKJI
1,2,3	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b> 1. Pemanasan dengan permainan</p> <p><b>B. Latihan inti (40 menit)</b> 1. Penjelasan materi pelajaran senam poco-poco 2. Perkenalan gerakan tanpa menggunakan musik hanya dengan menggunakan hitungan saja.</p> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b> 1. peregangan statis dan relaksasi 2. koreksi dan motivasi</p>	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b> 1. Pemanasan dengan permainan</p> <p><b>B. Latihan inti (40 menit)</b> 1. Penjelasan materi pelajaran line dance 2. Perkenalan gerakan tanpa menggunakan musik hanya dengan menggunakan hitungan saja.</p> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b> 1. peregangan statis dan relaksasi 2. koreksi dan motivasi</p>

Pertemuan	Kegiatan Meningkatkan Kebugaran Jasmani	
	Kelompok A (Senam Poco-poco)	Kelompok B (Line Dance)
4,5,6	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b> 1. Pemanasan dengan permainan 2. senam statis dan dinamis</p> <p><b>B. Latihan inti (45 menit)</b> 1. Penjelasan lebih jelas mengenai senam poco poco. 2. Belajar gerakan langkah kaki dan gerakan tangan pada</p>	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b> 1. Peregangan dengan permainan 2. senam statis dan dinamis</p> <p><b>B. Latihan inti (45 menit)</b> 1. Penjelasan lebih jelas mengenai line dance. 2. Belajar gerakan sederhana line dance dengan menggunakan musik</p>

Susi Herawati, 2014

*Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

*(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)*

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

	<p>senam poco – poco.</p> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. peregangan statis dan relaksasi</li> <li>2. koreksi dan motivasi</li> </ol>	<p>goyang dombret dan get down get funky.</p> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. peregangan statis dan relaksasi</li> <li>2. koreksi dan motivasi</li> </ol>
--	---	---

Pertemuan	Kegiatan Meningkatkan Kebugaran Jasmani	
	Kelompok A (Senam Poco - poco)	Kelompok B (Line dance)
7,8,9	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan menggunakan permainan</li> <li>2. Peregangan statis dan dinamis</li> </ol> <p><b>B. Latihan inti (50 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperdengarkan musik senam poco – poco kepada siswa</li> <li>2. Melakukan gerakan senam poco-poco yang telah di dipelajari sebelumnya dengan diiringi musik poco-poco.</li> </ol> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. peregangan statis dan relaksasi</li> <li>2. koreksi dan motivasi</li> </ol>	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan menggunakan permainan</li> <li>2. Peregangan statis dan dinamis</li> </ol> <p><b>B. Latihan inti (50 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperdengarkan beberapa musik line dance.</li> <li>2. Melakukan gerakan line dance dengan diiringi musik linda eh (marengue)</li> </ol> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. peregangan statis dan relaksasi</li> <li>2. koreksi dan motivasi</li> </ol>

Pertemuan	Kegiatan Meningkatkan Kebugaran Jasmani	
	Kelompok A (Senam Poco-poco)	Kelompok B (Line Dance)



10,11,12	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan menggunakan permainan dan diiringi musik</li> <li>2. senam statis dan dinamis</li> </ol> <p><b>B. Latihan inti (55 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempraktekkan senam poco-poco sampai benar – benar mahir dan semua siswa bisa mengikuti dengan baik dan benar.</li> </ol> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. peregangan statis dan relaksasi</li> <li>2. koreksi dan motivasi</li> </ol>	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan menggunakan permainan dan diiringi musik</li> <li>2. senam statis dan dinamis</li> </ol> <p><b>B. Latihan inti (55 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mempraktekan gerakan line dance goyang dombret dan get dow get funky.</li> <li>2. mempraktekan gerakan line dance dengan musik linda eh (merengue)</li> <li>3. mempraktekan gerakan line dance let's get loud</li> </ol> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. peregangan statis dan relaksasi</li> <li>2. koreksi dan motivasi</li> </ol>
----------	--	---

Pertemuan	Kegiatan Meningkatkan Kebugaran Jasmani	
	Kelompok A (Senam Poco-poco)	Kelompok B (Line Dance)
13,14,15	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan menggunakan permainan dan diiringi musik</li> <li>2. senam statis dan dinamis</li> </ol> <p><b>B. Latihan inti (60 menit)</b></p>	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan menggunakan permainan dan diiringi musik</li> <li>2. senam statis dan dinamis</li> </ol> <p><b>B. Latihan inti (60 menit)</b></p>

	<p>1. Mempraktekkan senam poco-poco sampai benar – benar mahir dan semua siswa bisa mengikuti dengan baik dan benar.</p> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <p>1. peregangan statis dan relaksasi 2. koreksi dan motivasi</p>	<p>1. mempraktekan gerakan line dance goyang dombret dan get dow get funky.</p> <p>2. mempraktekan gerakan line dance dengan musik linda eh (merengue)</p> <p>3. mempraktekan gerakan line dance let's get loud</p> <p><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <p>1. peregangan statis dan relaksasi 2. koreksi dan motivasi</p>
<b>Pertemuan</b>	<b>Kegiatan Meningkatkan Kebugaran Jasmani</b>	
	<b>Kelompok A (Senam Poco-poco)</b>	<b>Kelompok B (Line Dance)</b>
16,17,18	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b></p> <p>1. Pemanasan dengan menggunakan permainan dan diiringi musik 2. senam statis dan dinamis</p> <p><b>B. Latihan inti (60 menit)</b></p> <p>1. Mempraktekkan senam poco-poco sampai benar – benar mahir dan semua siswa bisa mengikuti dengan baik dan benar.</p>	<p><b>A. Kegiatan Awal (15 menit)</b></p> <p>1. Pemanasan dengan menggunakan permainan dan diiringi musik 2. senam statis dan dinamis</p> <p><b>B. Latihan inti (60 menit)</b></p> <p>1. mempraktekan gerakan line dance goyang dombret dan get dow get funky.</p> <p>2. mempraktekan gerakan line dance dengan musik linda eh (merengue)</p> <p>3. mempraktekan gerakan line</p>

	<p style="text-align: center;"><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <p>1. peregangan statis dan relaksasi 2. koreksi dan motivasi</p>	<p style="text-align: center;">dance let's get loud</p> <p style="text-align: center;"><b>C. Latihan Penutup (10 menit)</b></p> <p>1. peregangan statis dan relaksasi 2. koreksi dan motivasi</p>
Kegiatan Akhir	Tes akhir TKJI	Tes akhir TKJI

## F. Prosedur Pengolahan Data

Setelah uji coba, penulis melakukan pengumpulan data dan selanjutnya melakukan pengolahan data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku

#### a. Mencari nilai rata-rata ( $\bar{X}$ )

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata yang dicari

X = Skor mentah

N = Jumlah sampel

$\sum$  = Jumlah

#### b. Mencari simpangan baku dari setiap kelompok data dengan menggunakan rumus:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

S = Simpangan baku yang dicari

- $\Sigma$  = Jumlah
- X = Skor mentah
- n = Jumlah sampel

## 2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data ini bertujuan untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah uji normalitas Liliefors.

- a. Menyusun data hasil pengamatan, yang dimulai dari mulai pengamatan paling kecil hingga paling besar.
- b. Untuk semua nilai pengamatan dijadikan angka baku Z dengan pendekatan Z-skor.

Pengamatan  $x_1, x_2, \dots, x_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus:

$$Z = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

- c. Untuk tiap bilangan baku ini, dengan menggunakan tabel daftar distribusi normal baku (Tabel Distribusi Z) kemudian hitung peluang  $F(Z_1) = P(Z \leq Z_i)$
- d. Selanjutnya dihitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan Z jika proporsi ini dinyatakan dengan  $S(Z_1)$ , maka:

$$S(Z_1) = \frac{\text{Banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

- e. Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$ . Kemudian tentukan harga mutlak nya.
- f. Ambil harga mutlak yang paling besar diantara harga mutlak selisih tersebut dan berilah symbol  $L_0$ .
- g. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, maka kita bandingkan  $L_0$  ini dengan nilai kritis L yang diambil dari daftar nilai kritis L untuk uji liliefors, dengan taraf nyata  $\alpha$  (penulis menggunakan  $\alpha = 0,05$ ). Kriterianya adalah : tolak hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi normal, jika  $L_0$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar

nilai kritis uji liliefors. Dalam hal lain hipotesis nol diterima. ( Sudjana, 2005, hlm. 466-467)

### 3. Pengujian Uji Homogenitas sampel

Rumus yang digunakan untuk menghitung homogenitas menurut Nurhasan, dkk (2008:125-126) adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Variansi besar}}{\text{Variansi kecil}}$$

a. Menentukan uji homogenitasnya dengan kriteria:

- Apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka kedua varian homogen
- Apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka kedua varian tidak homogen.

### 4. Untuk pendekatan statistika digunakan rumus – rumus uji signifikan adalah :

a. Uji kesamaan Dua rata-rata (skor berpasangan) atau sering juga dikatakan uji beda.

Rumus yang digunakan:

$$t = \frac{B}{SB/\sqrt{n}}$$

Keterangan

t = nilai kritis untuk uji signifikansi beda

B = nilai rata-rata beda

SB = nilai simpangan baku

N = jumlah sampel

b. Kriteria penolakan dan penerimaan Hipotesisnya

- Terima hipotesis jika  $t(1 - \frac{1}{2}\alpha) < t < t(1 - \frac{1}{2}\alpha)$ , dk (n – 1)
- Tolak hipotesis jika  $t(1 - \frac{1}{2}\alpha) > t > t(1 - \frac{1}{2}\alpha)$ , dk (n – 1)

c. Uji satu pihak menggunakan rumus :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

- t = nilai yang dicari
- $\bar{X}_1$  = Rata-rata kelompok A
- $\bar{X}_2$  = Rata-rata kelompok B
- S = Simpangan baku gabungan
- n1 = Jumlah sampel kelompok A
- n2 = Jumlah sampel kelompok B
- $S_1^2$  = Variansi kelompok A
- $S_2^2$  = Variansi kelompok B

Untuk uji t kriteria pengujianya adalah tolak hipotesis, jika  $t > t_{1-\alpha}$ . Untuk harga lainnya  $H_0$  ditolak, distribusi t pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan harga  $t = 0,95$  dan derajat kebebasan (dk) =  $(n_1 - n_2 - 2)$ . Untuk lebih jelasnya lagi mengenai uji hipotesis nol ( $H_0$ ), hipotesis statistika dirumuskan sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$