

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode merupakan cara yang digunakan atau ditempuh dalam suatu penelitian. Sugiyono (2007: 2) berpendapat, “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Suatu permasalahan penelitian, diselesaikan dengan cara atau jalan yang sesuai dengan prosedur ilmiah.”

Penulis menggunakan metode eksperimen untuk mencoba mengungkap mengenai dampak dari pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kemampuan motorik terhadap tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa Sekolah Dasar. Oleh karena itu, penulis menggunakan metode penelitian dengan desain faktorial 2x2. Menurut Kerlinger (1986) dalam Maksum (2012: 99) mengatakan: “*factorial design is the structure of research in which two or more independent variables are juxtaposed in order to study their independent and effects on a dependent variable*”. Desain faktorial adalah struktur penelitian yang di dalamnya terdapat dua atau lebih variabel bebas yang disejajarkan untuk mempelajari hubungan mereka dan untuk meneliti pengaruhnya terhadap variabel terikat.

Dalam menjaga kualitas penelitian, penulis dalam hal ini melakukan kontrol terhadap validitas internal dan eksternal rancangan penelitian. Ini dilakukan agar hasil dari penelitian dapat mencerminkan perlakuan yang diberikan dan dapat digeneralisasikan terhadap populasi yang ada, serta dapat memenuhi persyaratan dari pengujian hipotesis. Kontrol terhadap validitas internal dan eksternal amat penting dalam menjaga kualitas dari penelitian yang dilakukan (Maksum, 2012: 66).

#### **1. Validitas internal**

Salah satu pertimbangan yang penting dalam perencanaan sebuah studi eksperimental adalah kemungkinan ancaman terhadap validitas internal. Validitas internal artinya bahwa perbedaan yang diamati pada variabel dependen secara langsung berhubungan dengan variabel independen, dan tidak karena variabel lain yang tidak diinginkan (Fraenkel & Wallen, 2006: 186). Artinya bahwa hasil penelitian murni dari hasil perlakuan yang diberikan, bukan disebabkan oleh faktor lain di luar perlakuan.

Sebagai upaya untuk dapat mengendalikan ancaman terhadap validitas internal penelitian adalah dengan cara mengidentifikasi, mengeliminir dan sedapat mungkin untuk dapat menghilangkan ancaman-ancaman tersebut. Berdasarkan identifikasi dari ancaman terhadap validitas internal setidaknya ada sembilan yang harus diperhatikan yaitu: karakteristik subjek, mortalitas, lokasi, instrumentasi, pengetesan atau pengujian, sejarah, kematangan, sikap subjek, regresi dan implementasi.

**Karakteristik subjek.** Penentuan dengan cara acak merupakan teknik yang baik untuk dapat mengontrol ancaman karakteristik subjek terhadap validitas internal dalam penelitian eksperimen. Pertimbangan ini dilakukan agar dalam penentuan sampel tidak melihat latar belakang yang justru akan menjadikan hasil penelitian tidak valid atau kurang valid.

**Mortalitas (kehilangan sampel).** Cara yang dapat dilakukan untuk tidak kehilangan sampel adalah dengan melakukan kontrol terhadap kehadiran sampel setiap dilaksanakannya perlakuan. Cara lain adalah dengan menambah atau melebihi jumlah sampel sebelum penelitian, sehingga apabila jumlah sampel berkurang masih dapat memenuhi kuota jumlah sampel yang telah ditentukan berdasarkan populasi.

**Lokasi.** Menentukan lokasi penelitian adalah dengan cara memastikan bahwa lokasi benar-benar netral bagi semua sampel penelitian dan tidak berpengaruh hanya pada sebagian sampel saja. Ini karena bisa saja dalam pemilihan tempat atau lokasi tertentu akan berpengaruh pada sebagian sampel.

**Instrumentasi.** Instrumentasi adalah dengan memastikan tidak terjadi perubahan terhadap cara pengukuran saat pengumpulan data atau pemberian skor serta perubahan apapun yang akan mempengaruhi instrument. Selain itu pengumpul data juga dipastikan orang yang netral dan sama pada saat pengambilan data awal dan akhir serta dipastikan tidak berpengaruh pada sampel saat pengambilan data.

**Pengetesan.** Pengetesan yang dimaksud terutama pada tes awal yang mungkin akan berpengaruh terhadap data tes akhir. Oleh karena itu tes awal sedapat mungkin dihindarkan dari ancaman dengan cara mengeliminir hal-hal yang dapat mempengaruhi terhadap perlakuan dalam eksperimen.

**Sejarah.** Dilakukan dengan cara memastikan bahwa tidak ada latar belakang sampel yang dapat mempengaruhi eksperimen dengan cara mendata kegiatan sampel di luar perlakuan. Menghimbau peserta eksperimen agar tidak melakukan kegiatan latihan sejenis dengan perlakuan di waktu luang mereka yang akan mempengaruhi terhadap hasil eksperimen.

**Kematangan.** Cara yang dilakukan untuk menghindari ancaman kematangan adalah dengan memberikan perlakuan yang rentangnya tidak terlalu lama antara *pretest* dengan *posttest*. Selain itu juga adalah dengan memasukkan kelompok kontrol atau pembanding dalam penelitian.

**Sikap subjek.** Untuk mengendalikan sikap subjek terhadap kegiatan eksperimen adalah dengan memberikan pengertian bahwa kegiatan tersebut bukan merupakan kegiatan eksperimen, melainkan kegiatan rutin latihan atau pembelajaran biasa. Selain itu juga dengan memberikan informasi kepada mereka bahwa kegiatan tersebut merupakan upaya uji coba untuk perbaikan terhadap bentuk pembelajaran/latihan.

**Regresi.** Untuk mengendalikan dan mengeliminir perubahan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dalam kelompok maka dilakukan dengan cara yang sama dengan pematangan, yaitu memasukkan kelompok pembanding yang setara dengan kelompok eksperimen. Selain itu peneliti mencoba mengevaluasi

karakteristik sampel dan kemudian menyamakannya pada dimensi karakteristik tersebut.

**Implementasi.** Dalam implementasi ancaman yang dimungkinkan terjadi dieliminir dengan cara memberikan perlakuan atau treatment terhadap sampel dilakukan oleh peneliti, oleh guru, konselor, ahli atau orang lain yang faham terhadap perlakuan.

## 2. Validitas eksternal

Terminologi validitas eksternal yang dimaksud dalam penelitian adalah mengacu pada sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasi dari sampel terhadap populasi. Validitas eksternal berkaitan dengan persoalan generalisasi hasil penelitian kepada orang, keadaan, dan waktu lain di luar lingkup eksperimen.

Jelas bahwa, validitas eksternal terkait dengan sejauh mana hasil eksperimen dapat digeneralisasikan kesimpulannya terhadap populasi, atau hasil penelitian bukan hanya berlaku untuk kelompok sampel saja, melainkan juga berlaku secara keseluruhan bagi populasi atau suatu keadaan di luar lingkup eksperimen.

## B. Desain dan Langkah Penelitian

### 1. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat variabel moderator (kemampuan motorik) yang ikut mempengaruhi variabel independen (pendekatan pendidikan gerak dan pendekatan bermain) terhadap variabel dependen (tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif). Karena itu desain yang digunakan adalah “*factorial design*”. Hal tersebut mengacu pada pendapat Fraenkel dan Wallen (1993: 255) bahwa:

*Another value of a factorial design is that it allows a researcher to study the interaction of an independent variable with one or more other variables, sometimes called moderator variables. Moderator variables may be either treatment variables or subject characteristic variables.*

Kelebihan lain dari desain faktorial adalah memungkinkan peneliti untuk mempelajari interaksi dari variabel lainnya, yang biasa disebut variabel

moderator. Variabel-variabel moderator dapat berupa variabel perlakuan atau variabel karakteristik subjek.

Desain penelitian dipilih atau digunakan berdasarkan kebutuhan serta situasi dan kondisi dari pelaksanaan penelitian. Adapun lebih jelasnya, desain faktorial dapat juga dijabarkan sebagai berikut:

#### FACTORIAL DESIGN

Treatment	<u>R</u>	<u>X1</u>	<u>Y1</u>	<u>O</u>
Control	<u>R</u>	<u>X2</u>	<u>Y1</u>	<u>O</u>
Treatment	<u>R</u>	<u>X1</u>	<u>Y2</u>	<u>O</u>
Control	<u>R</u>	<u>X2</u>	<u>Y2</u>	<u>O</u>

Gambar 3.1 *Randomized posttest-only control group design.*

Keterangan:

X : Treatment variables with two levels      R : Random

Y : Moderator variables with two levels      O : Measurement / Observation

Sumber : Fraenkel & Wallen (1993: 255)

Adapun alternatif desain faktorial 2x2 dapat berupa tabel seperti berikut:

	Pendekatan Pembelajaran Penjas	
Kemampuan Motorik	A <sub>1</sub> (Pendekatan Pendidikan Gerak)	A <sub>2</sub> (Pendekatan Bermain)
B <sub>1</sub> (Kemampuan motorik tinggi)	A (A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> )	B (A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> )
B <sub>2</sub> (Kemampuan motorik rendah)	C (A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> )	D (A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> )

lim Imaddudin, 2014

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | \.upi.edu perpustakaan.upi.ed

$Y_1$  = tingkat aktivitas jasmani

$Y_2$  = gaya hidup aktif

Tabel 3.1 Desain Faktorial 2x2

Sumber: Fraenkel & Wallen (1993: 296), Kerlinger (1998: 400).

Keterangan:

$A_1B_1$  = kelompok siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi yang diberi perlakuan pendekatan pendidikan gerak

$A_2B_1$  = kelompok siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi yang diberi perlakuan pendekatan bermain

$A_1B_2$  = kelompok siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah yang diberi perlakuan pendekatan pendidikan gerak

$A_2B_2$  = kelompok siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah yang diberi perlakuan pendekatan bermain

Dalam desain faktorial, analisis diarahkan pada pengaruh utama (*main effect*) variabel bebas terhadap variabel terikat dan interaksi antara variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikat.

Analisis statistik yang digunakan adalah *Manova Factorial* (analisis faktor varian) dua jalur yang merupakan analisis dua variabel bebas atau lebih bervariasi secara bebas atau berinteraksi satu dengan yang lain dalam menimbulkan variasi pada variabel terikat.

“Analisis faktor varian ialah metode statistik yang menganalisis akibat-akibat mandiri maupun akibat-akibat interaktif dari dua variabel bebas atau lebih, terhadap suatu variabel terikat” (Kerlinger, 1998: 395).

## 2. Langkah Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menyusun langkah kerja dimulai dengan menentukan permasalahan penelitian, menentukan populasi dan sampel penelitian, melakukan pretes untuk tes awal tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif dan tes kemampuan motorik dasar untuk menentukan klasifikasi

kemampuan motorik siswa, kemudian memberikan *treatment* dengan melakukan proses pembelajaran menggunakan pendekatan pendidikan gerak dan pendekatan bermain pada siswa dengan kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah.

Pada tahap akhir peneliti melakukan postes untuk memperoleh data hasil perlakuan menggunakan angket *PAQ-C* untuk tingkat aktivitas jasmani dan angket gaya hidup aktif serta melakukan pengolahan dan analisis terhadap data yang diperoleh.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat-sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu.

Sugiyono (2012: 117) : “ Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.”

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa populasi penelitian mencakup segala sesuatu yang akan dijadikan subjek dan atau objek penelitian yang akan diteliti, dan yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi SD Negeri Kumpay I Kecamatan Jalancagak Kab. Subang kelas IV-VI sebanyak 96 orang.

Yusuf (2004: 24) mengatakan bahwa, usia anak antara 6–12 tahun memiliki hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh), sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional, adanya kecenderungan memuji diri sendiri, suka membandingkan dirinya dengan anak yang lain, apabila tidak dapat

menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting, pada masa ini (terutama usia 6- 8 tahun) anak menghendaki nilai (rangka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

Dari aspek perkembangan, Gallahue (1989: 21) menyatakan bahwa:

*The period of later childhood, from about the eight to the twelfth year of life, is typified by slow but steady increases in height and weight and by progress toward greater organization of the sensory and motor systems....children make rapid gains in learning during later childhood and are capable of functioning at increasingly sophisticated levels in the performance of movement skills.*

Usia 8-12 tahun disebut dengan masa kanak-kanak lanjutan (*later childhood*), dicirikan dengan peningkatan berat badan dan tinggi badan yang rendah namun konstan, tetapi mengalami perkembangan sistem sensorik dan motorik yang jauh lebih cepat....anak-anak meraih perkembangan yang pesat dalam belajar pada masa ini dan mereka mampu mempergunakan tingkat yang sangat baik dalam penampilan keterampilan-keterampilan gerak.

Pada umumnya anak besar (usia 6-12 tahun) baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan minat yang besar dalam melakukan aktivitas fisik. Misalnya aktivitas bermain yang dilakukan anak besar lebih didominasi oleh permainan yang bersifat aktif, seperti bermain kejar-kejaran, petak umpet, dan beberapa bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik (Budiman: 6) tersedia pada laman <http://file.upi.edu/direktori/FPOK/> [20/09/2014]

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan sebagian subjek atau objek yang diambil dari populasi penelitian. Sampel yang diambil harus dapat menggambarkan atau mewakili keseluruhan populasi. Sugiyono (2012: 118) mengatakan “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Jadi sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili karakteristik yang ada pada populasi tersebut.



Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* dengan populasi terjangkau siswa-siswi sekolah dasar kelas IV-VI (kelas atas) sebanyak 96 orang.

Ada beberapa alasan dan pertimbangan penting dari penggunaan atau dipilihnya siswa kelas 4, kelas 5, dan kelas 6 Sekolah Dasar Negeri Kumpay I Kabupaten Subang Jawa Barat yang terdaftar pada tahun ajaran 2014/2015, yaitu: pertama, siswa-siswi termasuk ke dalam fase perkembangan secara menyeluruh (*multilateral development*), di mana dalam prinsip latihan merupakan kelompok usia yang harus diberikan keterampilan gerak dasar secara menyeluruh sebelum masuk pada fase spesialisasi. Kedua, siswa termasuk ke dalam usia perkembangan yang harus mulai diperkenalkan terhadap konsep keterampilan dan gerak dasar cabang olahraga. Ketiga, faktor kedekatan jarak dan efisiensi waktu memungkinkan peneliti untuk mengontrol secara intensif perlakuan dan perkembangan selama pelaksanaan penelitian.

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan berkaitan dengan kebutuhan dalam desain penelitian ini, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Seluruh sampel sebanyak 96 orang di tes kebugaran jasmaninya.
2. Setelah mendapatkan data kebugaran jasmani dari populasi tersebut, peneliti membuat daftar ranking dari pertama hingga akhir.
3. Kemudian penulis melakukan manipulasi kepada sampel dengan membagi ke 96 orang tersebut berdasarkan pendapat Verducci (1980: 176), yaitu diambil 27 % kelompok atas dan 27 % kelompok bawah, sesuai kebutuhan peneliti yang masing-masing berjumlah 30 siswa.
4. Dari masing – masing kelompok ditentukan perlakuan (A) pendekatan bermain 30 orang dan (B) pendekatan pendidikan gerak 30 orang, yang kemudian secara random didistribusikan siswa-siswi yang memiliki tingkat kemampuan motorik tinggi dan rendah tersebut pada kelompoknya masing-masing yang menjadi 4 kelompok.

Kemudian dari teknik pengambilan sampel tersebut diperoleh data sebagai berikut:

	Pendekatan Pembelajaran	
Kemampuan motorik	A <sub>1</sub> (Pendekatan gerak)	A <sub>2</sub> (Pendekatan bermain)
B <sub>1</sub> (kemampuan motorik tinggi)	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> (15 orang)	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> (15 orang)
B <sub>2</sub> (kemampuan motorik rendah)	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> (15 orang)	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> (15 orang)

Tabel 3.2 data pengelompokan sampel

#### D. Variabel Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian tentunya harus terdapat permasalahan yang merupakan variabel dari penelitian tersebut. Karena itu penulis menetapkan variabel-variabel yang akan diteliti terdiri dari variabel independen atau bebas (X) dan variabel dependen atau terikat (Y). Variabel terikat sering disebut variabel output, kriteria, atau konsekuen sehingga merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Sedangkan variabel moderator merupakan variabel yang mempengaruhi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pembelajaran penjas dengan pendekatan pendidikan gerak dan pendekatan bermain. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa sekolah dasar dengan variabel moderator kemampuan motorik.

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran, penulis coba kemukakan kesimpulan dari definisi-definisi para ahli mengenai variabel yang digunakan sebagai berikut:

1. Pendekatan pembelajaran

Pendekatan pembelajaran dijelaskan Rusman (2011: 132) yaitu : “Sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Istilah pendekatan merujuk kepada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum.”

2. Pendidikan Gerak (*Movement Education*)

Pendidikan gerak dalam Suherman (2009: 7), yaitu pendekatan yang lebih menekankan pada penguasaan keterampilan gerak. Tujuan dari pendekatan ini terutama adalah untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas gerak secara terampil, efisien, efektif pada situasi yang terencana maupun yang tidak terencana; meningkatkan pengertian, dan kesenangan terhadap gerak baik sebagai pelaku maupun sebagai penonton; meningkatkan pengetahuan dan menerapkan pengetahuan tentang gerak manusia. Sedangkan pendidikan gerak menurut Abels & Bridges (2010: 227), adalah tentang mengembangkan potensi penuh setiap anak yang menyediakan keberhasilan, kesenangan, dan aktivitas dalam gerak.

3. Pendekatan Bermain (*Game Approach*)

Pendekatan bermain menurut Bunker dan Thorpe (1982) dalam Phill dan Paul (2008: 1) adalah pengajaran permainan untuk pemahaman, pendekatan yang merupakan variasi atau istilah yang sama dari *Teaching Games for Understanding (TGfU)* dan sejenisnya yaitu suatu model permainan yang dimodifikasi dan menyerupai situasi permainan sebenarnya (*game-like situation*).

4. Kemampuan motorik (*motor ability*)

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar, merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa anak-anak yang

berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan. Kemampuan motorik secara khusus berhubungan dengan penampilan keterampilan motorik (Lutan, 2005: 105).

5. Aktivitas Jasmani (*physical activity*)

Aktivitas jasmani adalah tingkah laku yang melibatkan gerak jasmani – contoh: berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah, bermain cabang olahraga, atau berenang (Graham 2007:4). Almatsier (2003: 144) mengatakan bahwa, “Aktivitas jasmani dapat didefinisikan sebagai gerakan jasmani yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya.” Lacy (2011: 10) menyatakan bahwa aktif secara jasmani/fisik adalah partisipasi dalam kegiatan jasmani rutin setidaknya aktivitas moderat minimal 30 menit sehari lima kali seminggu, atau aktivitas jasmani penuh semangat (*vigorous*) minimal 20 menit sehari tiga kali dalam seminggu.

6. Gaya hidup aktif (*active lifestyle*)

Menurut Medical Dictionary (2010) dijelaskan bahwa, gaya hidup aktif adalah konstelasi dari kebiasaan aktivitas unik manusia, yang memberikan konsistensi terhadap aktivitas, perilaku, etika, motivasi, dan pengelolaan gagasan, dan didefinisikan sebagai cara di mana dia hidup; aktivitas gaya hidup termasuk diet, level aktivitas fisik, penyalahgunaan zat kimia, interaksi sosial dan personal. Gaya hidup aktif yang penulis maksudkan dalam penelitian ini adalah pola dan kebiasaan hidup yang terarah pada kehidupan aktif secara fisik dengan tujuan kesehatan terutama kebiasaan aktif secara fisik di sekolah, luar sekolah, dan/atau di waktu luang.

## E. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Penggunaan instrumen disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan harus relevan dengan apa yang hendak diukur. Mengenai instrumen, Arikunto (1997: 138) menerangkan sebagai berikut:

Berbicara tentang jenis-jenis metode dan instrumen pengumpulan data sebenarnya tidak ubahnya dengan berbicara masalah evaluasi. Mengevaluasi tidak lain adalah memperoleh data tentang status sesuatu dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan, karena mengevaluasi juga adalah mengadakan pengukuran.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang disusun oleh Nurhasan dan Cholil (2013: 135) yang mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitas tes sebesar 0,87.

Instrumen lainnya adalah angket yang bernama *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*, dikembangkan Kowalski (2004) yang bertujuan mengukur tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar.

Kemudian instrumen gaya hidup aktif disusun penulis berdasarkan definisi perilaku gaya hidup aktif. Instrumen gaya hidup aktif terdiri atas 10 item pertanyaan yang mengungkap mengenai aktivitas kesehatan dan aktivitas fisik keseharian sampel. Instrumen ini telah diuji kembali oleh penulis terhadap siswa Sekolah Dasar (SD) dengan nilai validitas 0,62 dan reliabilitas 0,64 menggunakan SPSS 20 (Cronbach's Alpha).

## **E. Pengembangan Instrumen**

### **a. Instrumen Tingkat Aktivitas Jasmani**

Alat untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani menggunakan instrumen bernama *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* yang dikembangkan Kowalski (2004). Instrumen ini dibuat untuk menilai tingkat aktivitas jasmani pada siswa sekolah dasar kelas 4-8 atau usia 8 sampai 14 tahun. *PAQ-C* dapat digunakan pada pengaturan kelas dan menyediakan rekapitulasi aktivitas jasmani dalam waktu satu minggu (7 hari) yang lalu dan dinilai

berdasarkan 9 item pertanyaan, setiap soal memiliki skala nilai maksimal 5 poin. Instrumen ini memiliki nilai validitas 0,83 untuk perempuan dan 0,80 untuk laki-laki. Sedangkan reliabilitas tes berdasarkan tes-retest pada beberapa studi (Crocker, et al., 1997) dalam Kowalski (2004) memiliki nilai 0,82 untuk anak perempuan dan 0,75 untuk anak laki-laki (instrumen tersedia dalam lampiran 1).

b. Instrumen Gaya Hidup Aktif

Proses pengembangan instrumen gaya hidup aktif berdasarkan indikator-indikator gaya hidup aktif yaitu pembuatan angket meliputi aspek aktivitas fisik keseharian, penggunaan zat kimia, pola makan (diet), dan interaksi sosial. Untuk penilaian pengukuran gaya hidup aktif menggunakan skala Likert (*Summated Rating Scales*) seperti dijelaskan Nurhasan dan Cholil (2013: 349) yaitu :

Untuk mengukur sikap skala yang sering digunakan adalah skala Likert. Skala ini terdiri atas pernyataan terhadap suatu objek dengan pola respons terentang dalam empat alternatif pilihan jawaban yaitu:

- (1) sangat setuju,
- (2) setuju,
- (3) tidak setuju, dan
- (4) sangat tidak setuju.

Skala Likert terdiri atas sejumlah pernyataan-pernyataan tentang suatu objek, dan pernyataan itu cenderung mengekspresikan sikap yang menyenangkan dan sebagian lagi pernyataan itu tidak menyenangkan. Pemberian skor pada setiap kategori pernyataan yang direspon oleh responden disesuaikan dengan alternatif pilihan jawaban yaitu :

- a. Untuk pernyataan yang positif, pemberian skor pada setiap alternatif jawaban yaitu : 4,3,2,1. Jadi untuk alternatif pilihan sangat setuju diberi skor 4, setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2 dan sangat tidak setuju diberi skor 1.
- b. Untuk pernyataan yang negatif, pemberian bobot skor pada setiap alternatif pilihan jawaban, dengan urutan yaitu: 1,2,3, 4 untuk alternatif pilihan jawaban sangat setuju

diberi skor 1, setuju diberi skor 2, tidak setuju diberi skor 3 dan sangat tidak setuju diberi skor 4.

Pengembangan instrumen angket untuk gaya hidup aktif berdasarkan definisinya menyebutkan bahwa indikator gaya hidup aktif dapat dilihat dari aspek aktivitas fisik keseharian, penggunaan zat kimia, pola makan (diet), serta interaksi individu dan sosial seperti dijelaskan bawah ini:

Tabel 3.3  
Kisi-Kisi Angket Gaya Hidup Aktif

Variabel	Sub-variabel	Komponen	No Soal	
			(+)	(-)
Gaya Hidup Aktif	<i>The constellation of habitual activities unique to a person, which lend consistency to activities, behavior, manners of coping, motivation, and thought processes, and define the way in which he/she lives</i> (Medical Dictionary, Thesaurus and Encyclopedia. htm, 2010:1)	Diet	4, 13	15, 9
		Level Aktivitas Fisik	7, 17	1, 11
		Penyalahgunaan zat kimia	12, 3	20, 10
		Interaksi Sosial	2, 6	18, 14
		Interaksi Personal	5, 16	19, 8

Berdasarkan hasil tes validitas dan reliabilitas yang penulis lakukan terhadap siswa Sekolah Dasar, dari 20 soal yang disusun berdasarkan kisi-kisi tersebut terdapat 10 soal yang tidak memenuhi kriteria yang sah (tidak valid) dan 10 nomor soal yang valid yaitu nomor: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 17, 18, 20 (secara lengkap tersaji dalam lampiran 2 dan 3).

#### c. Instrumen Tes *Motor Ability* Untuk Sekolah Dasar

Tes motor ability ini digunakan untuk mengukur kemampuan gerak (motorik) dasar bagi siswa sekolah dasar. Tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitas sebesar 0,87 (Nurhasan dan Cholil, 2013).

Tes ini terdiri dari 4 butir tes, yaitu:

1. Tes *Shuttle Run* 4 x 10 meter
2. Tes Lempar tangkap Bola jarak 1 meter dengan tembok
3. Tes *Stork Stand Positional Balance*
4. Tes Lari Cepat 30 meter.

#### Administrasi Tes

##### 1) Tes *Shuttle Run* 4 x 10 meter

- Tujuan : mengukur kelincahan dalam bergerak merubah arah
- Alat / fasilitas : stop watch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter
- Pelaksanaan : start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orang coba berdiri dengan salah satu ujung jari kaki sedekat mungkin dengan garis start

##### 2) Tes Lempar tangkap Bola jarak 1 meter dengan tembok

- Tujuan : mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan
- Alat / fasilitas : bola tenis, stop watch, dan tembok yang rata
- Pelaksanaan : subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “ya” subyek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
- Skor : dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan dalam 30 detik

##### 3) Tes *Stork Stand Positional Balance*

- Tujuan : mengukur keseimbangan tubuh
- Alat / fasilitas : stop watch
- Pelaksanaan : subyek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan



kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin

Skor : dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.

4) Tes Lari Cepat 30 meter.

Tujuan : mengukur kecepatan lari

Alat / fasilitas : stop watch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera

Pelaksanaan : start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” subyek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Aba-aba “siap” subyek siap untuk lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.

Skor : dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

## **F. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian eksperimen ini dilaksanakan pada siswa-siswi kelas IV-VI SDN Kumpay I Kecamatan Jalancagak Kabupaten Subang. Penentuan lokasi ini diharapkan memberi kemudahan khususnya menyangkut pengenalan lingkungan yang berhubungan dengan siswa sebagai subjek penelitian atau menyangkut personel yang akan membantu dalam kelancaran kegiatan ini.

Waktu penelitian dilakukan bulan November-Desember 2014, penelitian dilaksanakan tiga kali dalam seminggu setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat untuk perlakuan pertama serta Selasa, Kamis, dan Sabtu untuk kelompok perlakuan kedua. Waktu yang diperlukan selama 5 minggu.

## **G. Program Penelitian**

lim Imaddudin, 2014  
 PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP TINGKAT  
 AKTIVITAS JASMANI DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA  
 Universitas Pendidikan Indonesia | \.upi.edu perpustakaan.upi.ed

Pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak seperti yang telah penulis hipotesiskan berdasarkan kerangka pikir dan landasan teori yang telah dipaparkan sebelumnya dapat mendukung terhadap perilaku gaya hidup aktif siswa. Harris dalam Lavin (2008: 89), dikatakannya bahwa:

Mendidik siswa tentang aktivitas fisik dan meningkatkan partisipasi sepanjang hidup tidak dapat dikesampingkan, anak-anak tidak secara otomatis mengembangkan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, perilaku, sikap dan kepercayaan diri yang akan menuntun pada partisipasi reguler dalam aktivitas jasmani. Hal ini harus dengan sengaja diajarkan dan direncanakan untuk ditransfer pada siswa. Dengan kata lain, kita tidak dapat hanya berharap akan didapatkan “*tiba-tiba*”, tetapi harus memastikan bahwa hal ini “*sengaja*” diajarkan.

Lebih jauh, Harris dalam Lavin (2008: 90) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani perlu mengkaji ulang filosofi, isi, dan pedagogi dalam menggugah minat siswa secara lebih efektif, memotivasi mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan aktif, dan oleh karenanya akan berpengaruh positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka. Pendekatan kreatif dalam mengajar dan belajar akan membantu mencapainya.

Oleh karenanya, penulis sengaja menambahkan pembelajaran tentang kurikulum gaya hidup aktif yang akan diberikan pada setiap awal dan akhir pembelajaran dalam dua program pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak. Adapun pembelajaran kurikulum gaya hidup aktif penulis ambil dari Harris dalam Lavin (2008: 90) terdapat dalam lampiran 4. Selanjutnya mengenai program perlakuan pembelajaran dengan pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak secara lengkap penulis sajikan pada lampiran 5 dan lampiran 6.

Tabel. 3.4 Panduan Pedagogis

BAGIAN	Pendekatan Bermain	Pendekatan Pendidikan Gerak
Pra Pengajaran	1. Bedoa 2. Absen	1. Berdoa 2. Absen

BAGIAN	Pendekatan Bermain	Pendekatan Pendidikan Gerak
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Melakukan pemanasan yang menyerupai dengan materi yang akan diajarkan</li> <li>4. Membangkitkan motivasi dengan mengembangkan pemanasan</li> <li>5. Menumbuhkan rasa ingin tau bagaimana melakukan gerakan yang sedang di ajarkan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Melakukan peregangan statatis dan dinamis</li> <li>4. Melakukan pemanasan sesuai dengan tema yang akan dipelajari</li> </ol>
Pengajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan pendekatan tematik gaya hidup aktif (dapat dilengkapi peragaan gambar, penanyangan video, dll)</li> <li>2. Deskripsi Permainan</li> <li>3. Kesadaran taktis (<i>Tactical awareness</i>)</li> <li>4. Mengambil keputusan yang tepat (apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara melakukan)</li> <li>5. Eksekusi keterampilan</li> <li>6. <i>Feed back</i></li> <li>7. <i>Performace</i> (penampilan)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan pendekatan tematik gaya hidup aktif (dapat dilengkapi peragaan gambar, penanyangan video, dll)</li> <li>2. Penjelasan konsep gerak (tema konsep yang akan dipelajari)</li> <li>3. Demonstrasi</li> <li>4. Melakukan</li> <li>5. Tugas awal(rangkaian gerak, konsep gerak)</li> <li>6. <i>Feed back</i> (siswa-guru)</li> <li>7. Tugas mandiri</li> </ol>
Pasca pembelajaran	<p>Evaluasi</p> <p>Guru menjelaskan kembali konsep dalam materi yang sedang dipelajari serta penilaian terhadap proses pembelajaran.</p>	<p>Evaluasi</p> <p>Guru memberikan review materi dan penilaian tentang konsep gerak dan tema keterampilan yang telah diajarkan.</p>

## H. Pengolahan dan Analisis Data

lim Imaddudin, 2014

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | \.upi.edu perpustakaan.upi.ed

Langkah awal adalah menguji kembali validitas dan reliabilitas instrumen angket gaya hidup aktif, mengambil data pretest untuk menentukan kelompok sampel dan tes awal angket tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif.

Sebelum melakukan pengolahan data dengan program SPSS, terlebih dahulu penulis menempuh langkah-langkah, yaitu:

1. Menyeleksi data dari instrumen yang terkumpul baik hasil tes awal maupun hasil tes akhir. Seleksi dilakukan untuk memastikan seluruh item tes terisi oleh responden.
2. Memberikan skor pada setiap item tes yang diisi oleh responden sesuai dengan kriteria skala yang telah ditentukan.
3. Melakukan input data pada program *software* komputer *Microsoft Excell* 2007.
4. Data tes tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif yang telah terkumpul diolah dan dianalisis dengan statistik, antara lain dilakukan penghitungan nilai rata-rata, standar deviasi dan pengujian persyaratan normalitas dari distribusi skor dengan menggunakan program SPSS (*Uji Lilliefors*).
5. Melakukan pengujian homogenitas beberapa varians dengan menggunakan program SPSS (*Lavene Test*). Tujuan uji homogenitas data ini adalah untuk mengetahui bahwa data yang diperoleh berasal dari sampel yang homogen atau tidak.
6. Melakukan pengolahan data menggunakan program statistik SPSS Seri 20.
  1. Melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varian multivariat (MANOVA) faktorial dua arah pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan jika terdapat interaksi maka dilanjutkan dengan Uji Tukey (lampiran 7). Dengan demikian hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
    1.  $H_0 : \mu A1 = \mu A2$   
 $H_i : \mu A1 < \mu A2$
    2.  $H_0 : A \times B = 0$

$$\begin{array}{l}
 \text{Hi : A x B} \quad \neq \quad 0 \\
 3. \text{ Ho : } \mu_{A1B1} \quad = \quad \mu_{A2B1} \\
 \quad \text{Hi : } \mu_{A1B1} \quad < \quad \mu_{A2B1} \\
 4. \text{ Ho : } \mu_{A1B2} \quad = \quad \mu_{A2B2} \\
 \quad \text{Hi : } \mu_{A1B2} \quad > \quad \mu_{A2B2}
 \end{array}$$

## 2. Analisis dan Deskripsi Data

Dalam analisis dan deskripsi data yang dilakukan adalah menganalisa serta mendeskripsikan angka-angka yang ada dari hasil penghitungan statistik. Selain itu, analisis didasarkan pada hipotesis yang dibuat untuk dapat memaknai nilai dan angka yang dihasilkan dari penghitungan.

Keterangan:

- $\mu_{A1}$  : Rata-rata tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa yang diajar dengan pendekatan pendidikan gerak secara keseluruhan
- $\mu_{A2}$  : Rata-rata tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa yang diajar dengan pendekatan bermain secara keseluruhan
- $\mu_{A1B1}$  : Rata-rata tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi yang diajar dengan pendekatan pendidikan gerak.
- $\mu_{A2B1}$  : Rata-rata tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi yang diajar dengan pendekatan bermain
- $\mu_{A1B2}$  : Rata-rata tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah yang diajar dengan pendekatan pendidikan gerak
- $\mu_{A2B2}$  : Rata-rata tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah yang diajar dengan pendekatan bermain.

lim Imaddudin, 2014

*PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA*

Universitas Pendidikan Indonesia | \.upi.edu perpustakaan.upi.ed

