

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan untuk mencari jawaban terhadap pengaruh kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN), dan keterampilan bermain sepakbola menggunakan metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah: *Pretest-Posttest Control Group Design* (Cresswell, 2012, hlm.242). Pada desain ini kelompok treatment diberikan perlakuan berupa kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Adapun gambaran mengenai desain tersebut adalah sebagai berikut:

A	O1	X1	O2
B	O3	X	O4

Keterangan:

- A : Kelompok Ekperimen (Kelompok dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola)
- B : Kelompok Kontrol (Kelompok tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola)
- O1 : Tes awal (Pre-Test) untuk kelas Eksperimen
- O2 : Tes Akhir (Post-Test) untuk kelas Eksperimen
- X1 : Treatmen kegiatan ekstrakurikuler sepakbola
- O3 : Tes awal (Pre-Test) untuk kelas Kontrol
- O2 : Tes Akhir (Post-Test) untuk kelas Kontrol
- X : Tidak ada perlakuan

Alasan mengambil metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* adalah peneliti ingin melihat sejauh mana siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dan keterampilan bermain sepakbola dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Rahmad Setiadi, 2016

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian eksperimen pengaruh kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan keterampilan bermain sepakbola dengan alur penelitian sebagai berikut:

1. Pre Test

Pre test dilakukan untuk melihat sejauh mana kebugaran jasmani siswa, tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional dan keterampilan bermain sepakbola pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk mendapatkan data mengenai kebugaran jasmani siswa peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Sedangkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional peneliti mengadopsi instrumen dari Wren & Benson (2004) yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian. Untuk mendapatkan data pre test mengenai keterampilan bermain sepakbola, peneliti menggunakan instrumen GPAI. Setelah data diperoleh melalui instrument, kemudian data diolah dan diinterpretasikan ke dalam skor pre test masing-masing variabel.

2. Perlakuan

Perlakuan dilakukan pada kelompok eksperimen dengan mengikuti program kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang telah dirancang dan dikembangkan oleh peneliti dan disesuaikan dengan jadwal yang ditetapkan disekolah. Agar kebugaran jasmani dapat meningkat, perlakuan ini diberikan sebanyak 16 kali, dengan jumlah pertemuan sebanyak tiga kali dalam satu minggu dan setiap pertemuan perlakuan waktunya adalah 2 x 40 menit (80 menit). Hal ini sesuai dengan pendapat Tarigan (2009, hlm. 17) yaitu:

Agar kebugaran jasmani dapat meningkat, maka aktifitas jasmani yang dilakukan harus mengikuti prinsip FITT yaitu: Frekuensi latihannya harus dilakukan tiga-lima kali dalam seminggu; Intensitas ringan dan sedang dengan zona denyut nadi latihan (Target Heart Range): $50\% - 70\% \times (220 - \text{Usia})$; T=Time= waktu lamanya melakukan aktivitas olahraga yaitu 30-60 menit; Type= Tipe yaitu jenis olahraga yang dilakukan bersifat aerobik, antara lain: jalan, jogging, lari, berenang, poco-poco, dansa, bermacam-macam.

Selain itu Harsono (1988, hlm. 226) juga menyebutkan bahwa:

Oleh karena perkembangan setiap unsur tidak bisa diperoleh dalam waktu singkat, maka dibutuhkan suatu jangka waktu yang relatif lama. Sebelum unsur tadi dapat berkembang secara optimal. Kalau latihan secara teratur, sistematis dan berjalan sesuai dengan prinsip latihan yang benar maka dalam jangka waktu empat minggu, minimal dalam satu minggu tiga kali latihan, atlet sudah menampakkan adanya perkembangan satu atau lebih kondisi fisiknya.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, siswa tidak dituntut untuk menjadi mahir dalam bermain sepakbola layaknya atlet sepakbola, namun dalam hal ini siswa belajar memelihara serta meningkatkan kebugaran jasmani, siswa diajarkan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional, serta siswa diajarkan untuk bermain sepakbola secara efektif.

3. Post test

Post-test dilakukan setelah program kegiatan ekstrakurikuler diberikan kepada siswa. Sampel di tes lagi kebugaran jasmaninya, diberikan kembali angket tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional yang diadopsi dari instrumen Wren & Benson (2004) yang berkaitan dengan indikator kecemasan dan sampel di tes lagi keterampilan bermain sepakbola. Selanjutnya data dianalisis untuk menguji hipotesis.

B. Populasi, Sampling dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan individu atau objek yang memiliki sifat-sifat umum. Dari populasi dapat diambil sejumlah data yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah yang diteliti. Sugiyono (2014, hlm. 117) menjelaskan sebagai bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.”

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Koba yang berjumlah 102 orang. Alasan pengambilan populasi siswa putra kelas IX di SMP Negeri 1 Koba karena pada kelas IX siswa akan menghadapi Ujian Nasional, dan akan melanjutkan ke jenjang sekolah yang lebih

Rahmad Setiadi, 2016

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tinggi. Maka dibutuhkan kegiatan yang dapat menghibur mereka serta dapat menyalurkan minat dan bakat mereka dalam bidang olahraga sepakbola.

2. Sampling

Untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua teknik sampling. Kelompok eksperimen menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu “teknik penyampelan semata-mata di dasarkan atas pertimbangan pelaku riset sesuai dengan maksud dilakukannya riset itu” (Ali, 2012, hlm. 113). Pertimbangan peneliti dalam memilih kelompok eksperimen menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu: siswa yang memiliki bakat, minat, dan potensi dalam cabang olahraga sepakbola. Sedangkan untuk kelompok kontrol menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* yaitu “teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel” (Maksum, 2012 : hlm. 55). Teknik *simple random sampling* dilakukan dengan cara mengundi siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

3. Sampel Penelitian

Untuk penentuan jumlah sampel berdasarkan pendapat Fraenkel dan Wallen (dalam Maksum, 2012, hlm. 62) mengemukakan bahwa “tidak ada ukuran yang pasti berapa jumlah sampel yang representatif itu.” Meskipun demikian mereka merekomendasikan sejumlah petunjuk yang dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Ukuran Sampel Penelitian

Jenis Penelitian	Minimal Jumlah Sampel
Deskriptif/Survei	100 Subjek
Korelasional	50 Subjek
Eksperimen/kausal-komparatif	30 subjek atau 15 subjek dengan kontrol yang sangat ketat

(Sumber: Maksum, 2012. *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press: Surabaya)

Dapat disimpulkan dari pendapat diatas, dalam suatu penelitian semua anggota populasi dapat dijadikan sebagai sumber data dan dapat pula hanya sebagian anggota populasi saja yang umumnya disebut sebagai sampel penelitian.

Rahmad Setiadi, 2016

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan dua teknik sampling. Teknik *purposive sampling* untuk kelompok eksperimen yaitu siswa yang memiliki bakat dan minat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 siswa dengan prosedur sebagai berikut:

1. Peneliti mengumumkan kepada seluruh siswa laki-laki yang memiliki minat dan bakat dalam olahraga sepakbola untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.
2. Siswa yang memiliki bakat dan minat dalam cabang olahraga sepakbola mendaftar kepada peneliti.
3. Setelah didapat siswa yang memiliki bakat dan minat dalam olahraga sepakbola langsung diumumkan untuk mengikuti program ekstrakurikuler yang telah dirancang oleh peneliti.

Teknik *simple random sampling* digunakan untuk memilih kelompok kontrol yaitu siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Untuk mendapatkan sampel pada kelompok kontrol peneliti melakukan prosedur sebagai berikut:

1. Siswa laki-laki yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diundi dengan cara menuliskan nama mereka dikertas undian.
2. Setelah nama mereka ditulis, dimasukkan kedalam wadah dan dilakukan pengocokan.
3. Setelah itu peneliti memilih kertas undian yang ada di dalam wadah tersebut, dan memastikan nama siswa yang didapat dari hasil undian.
4. Peneliti melakukan kegiatan ini sampai jumlah sampel untuk kelompok kontrol berjumlah 30 siswa.

Dari hasil pemilihan sampel untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah dilakukan didapatkan sebanyak 60 siswa yang terpilih menjadi sampel penelitian. Dari 60 siswa yang terpilih didapatkan dua kelompok yang berjumlah masing-masing 30 siswa yang menjadi kelompok eksperimen dan 30 siswa menjadi kelompok kontrol.

C. Definisi Operasional

Untuk memfokuskan penelitian ini agar tidak terjadi salah penafsiran dan kesimpangsiuran dalam judul tesis ini, maka peneliti membatasi/ merumuskan definisi operasional variabel-variabel yang diteliti.

1. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran, sebagai upaya untuk membentuk manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dapat berhubungan dengan kegiatan kurikuler untuk memperluas pengetahuan atau dapat juga kegiatan yang diarahkan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, yang pelaksanaannya tidak terbatas hanya dilingkungan sekolah, akan tetapi juga dapat di luar sekolah (Hernawan, dkk., 2008, hlm.12.4).

2. Kebugaran Jasmani

Menurut Tarigan (2009, hlm. 28-29) kebugaran jasmani adalah: “Kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat penuh kesadaran, yang dilakuakn tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan yang baik dan bersahaja”.

3. Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufron dan Risnawita, 2010, hal. 141).

4. Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar

Rahmad Setiadi, 2016

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tidak memasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk., 2000, hlm. 7).

5. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang.

D. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Salah satu keberhasilan dalam penelitian ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis melalui instrumen tersebut. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dan instrumen untuk mengukur hasil belajar siswa.

1. Tes Kebugaran Jasmani

Untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa, peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk tingkat SMP yaitu usia 13-15 tahun yang memiliki tingkat validitas 0,95 dan tingkat realibilitas 0,96. Menurut Nurhasan (2007, hlm. 119) butir-butir tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP terdiri dari:

- a. Tes lari cepat 50 meter
- b. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri; 60 detik untuk putra)
- c. Tes baring duduk 60 detik
- d. Tes loncat tegak
- e. Tes lari (800 meter untuk putri; 1000 meter untuk putra).

Alasan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani menurut Nurhasan ini adalah untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seseorang tidak hanya memiliki teknik dasar dan keterampilan bermain yang baik saja, harus didukung oleh unsur-

unsur kebugaran jasmani seperti kecepatan, kekuatan, power dan daya tahan yang baik.

2. Tes Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional

Tes yang digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional yaitu menggunakan angket yang berisi pernyataan dengan harapan dapat mengungkap isi hati responden yang diukur. Butir-butir pernyataan atau pernyataan tersebut merupakan gambaran tentang nilai kecemasan yang dialami oleh siswa SMP Negeri 1 Koba kelas IX menjelang Ujian Nasional. Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi instrumen dari Wren & Benson (2004) yang berkaitan dengan indikator kecemasan.

Item pernyataan merupakan modifikasi dari *The Children's Test Anxiety Scale* (CTAS) yang disusun oleh Wren & Benson (2004). Dengan nilai reliabilitas 0,92 untuk sub komponen pikiran, 0,78 untuk sub komponen perilaku dalam tugas, 0,89 untuk sub komponen reaksi autonom. Masing-masing item pernyataan terdapat empat pilihan respon skala likert. Nilai 1 (hampir tidak pernah), Nilai 2 (kadang-kadang), 3 (jarang), dan 4 (selalu).

Tingkat kecemasan dinilai dengan menjumlahkan skor setiap item pada masing-masing subkomponen maupun secara keseluruhan. Adapun kategori tingkat kecemasan menurut Wren & Benson (2004) dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Kategori Tingkat Kecemasan Menurut Wren & Benson (2004)

Nilai	Kategori
< 30	Rendah
31 – 60	Sedang
61 – 90	Tinggi
91 – 120	Sangat Tinggi

Setelah angket disusun, maka angket tersebut melalui proses judgment dari ahli. Setelah itu angket tidak akan langsung diberikan kepada sampel yang akan diteliti. Angket terlebih dahulu diuji coba untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya, karena tidak semua pernyataan di dalam angket ini akan diberikan

kepada sampel. Hanya angket yang memenuhi syaratlah yang digunakan sebagai alat pengumpul data.

Untuk menguji validitas dan realibilitas skala kecemasan dilakukan melalui program Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 22 dengan menggunakan *corrected item total correlation* dan untuk uji reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha* yaitu program aplikasi yang digunakan untuk melakukan perhitungan statistik menggunakan komputer. Selanjutnya uji coba angket dilakukan pada kelompok non sampel. Setelah angket diberikan pada kelompok tersebut, dilakukan analisa uji validitas dan uji realibilitas untuk mengetahui tingkat keterandalan atau kesahihan alat ukur.

a. Uji Validitas Angket Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional

Uji validitas instrumen dengan menggunakan SPSS 20. Berikut langkah-langkah yang dilakukan untuk menguji validitas instrumen sebanyak 30 butir pernyataan yaitu sebagai berikut:

- 1) Masukkan data hasil uji coba instrumen pada entri SPSS.
- 2) Klik Analyze pada menu toolbal SPSS dan pilih scale kategori *Reliability Analysis*
- 3) Setelah masuk pada kategori *Reliability Analysis*, klik bagian *statistic* yang berada di pojok kanan atas. Ceklis *item*, *scale* dan *scale if item deleted*. Selanjutnya *continue*.
- 4) Masih pada kategori *reliability analysis*, pindahkan data ke kolom *item*. Selanjutnya akan muncul data.
- 5) Nilai hasil uji validitas (r hitung) dapat dilihat dari *corrected item total correlation*.
- 6) Ketentuannya apabila nilai dari *corrected item total correlation* $< 0,30$ maka butir soal tidak valid.
- 7) Setelah dilakukan tahapan itu, untuk nilai $> 0,279$, untuk hasil validitas instrumen didapat 25 butir soal dinyatakan valid. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dilampiran.

b. Uji Realibilitas Angket Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional.

Untuk nilai realibilitas dapat dilihat pada tabel *Reliability Statistic* pada *Cronbach's Alpha* dalam entri data yang muncul. Ketentuannya, apabila nilai

Alpha > 0,50 maka reliabel dan apabila nilai alpha < 0,50 maka tidak reliabel. Untuk hasil uji reliabilitas didapat nilai Alpha 0,901, maka $0,901 > 0,50$ yang berarti reliable. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam lampiran.

3. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola

Instrumen yang digunakan untuk melihat keterampilan bermain sepakbola yaitu menggunakan GPAI. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Instrumen Keterampilan Bermain Sepakbola

Games Performance				
Assessment Instrument for Invasion Games				
(GPAI)				
Kelas _____		Penilai _____		Tim _____ Game _____
Tanggal Pengamatan (a) _____ (b) _____ (c) _____ (d) _____				
Komponen dan Kriteria				
➤ Skill execution		: Pemain menembak sesuai dengan target pemain, mengoper secara akurat pada pemain yang kosong, Pemain mengontrol bola dari operan		
➤ Decision Making		: Memutuskan apakah akan menembak, mengoper atau mendribble		
➤ Support		: Pemain bergerak kearah posisi yang kosong untuk menerima umpan		
No	Nama	Skill execution	Decision making	Support
(Sumber : Griffin, Linda et al. (2013) Teaching Sport Concepts and Skills, a Tactical Games Approach Ages 7 to 18.USA : Human Kinetics)				

4. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini ada tiga macam cara yang digunakan dalam pengumpulan data, yaitu untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dan keterampilan bermain sepakbola. Adapun teknik pengumpulan data pada masing-masing instrument yaitu:

a. Kebugaran Jasmani

Untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa, peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk tingkat SMP yaitu usia 13-15 tahun yang memiliki tingkat validitas 0,95 dan tingkat realibilitas 0,96. Menurut Nurhasan (2007, hlm. 119) butir-butir tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP terdiri dari: 1) Tes lari cepat 50 meter; 2) Tes angkat tubuh 60 detik untuk putra 3) Tes baring duduk 60 detik; 4) Tes loncat tegak; 5) Tes lari 1000 meter untuk putra.

b. Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional

Tes yang digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional yaitu menggunakan angket dengan membuat pernyataan dengan harapan dapat mengungkap isi hati responden yang diukur berdasarkan kisi-kisi dan prosedur yang benar. Angket dalam penelitian ini terdiri atas komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub variabel, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pernyataan atau pernyataan tersebut merupakan gambaran tentang nilai kecemasan yang dialami oleh siswa SMP Negeri 1 Koba kelas IX menjelang ujian nasional. Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi instrumen dari Wren & Benson (2004) yang berkaitan dengan kecemasan. Adapun teknik pengumpulan data sebagai berikut :

- 1) Angket diberikan kepada sampel pada saat pembelajaran penjas.
- 2) Angket dikerjakan selama 20 menit.

Rahmad Setiadi, 2016

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 3) Angket dikumpulkan.
- 4) Skor yang dihasilkan merupakan data penelitian dari kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, setelah itu peneliti melakukan pemeriksaan angket

c. Keterampilan Bermain Sepakbola

Untuk pengumpulan data keterampilan bermain sepakbola menggunakan instrument *GPAI*. Adapun langkah pelaksanaan pengambilan data keterampilan bermain ialah sebagai berikut:

- 1) Peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melaksanakan tes keterampilan bermain sepakbola.
- 2) Sampel dibagi menjadi 6 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang.
- 3) Peneliti menentukan urutan atau giliran bermain.
- 4) Kedua kelompok memakai rompi yang berbeda warna serta diberikan nomor.
- 5) Peneliti terlebih dahulu memotivasi siswa agar bermain dengan sportif dan mentaati peraturan dan keputusan wasit.
- 6) Setiap permainan direkam melalui *video tape*.
- 7) Permainan berlangsung selama 5 menit.
- 8) Permainan selesai dan langsung diganti kelompok berikutnya.

Berikut merupakan program perlakuan yang diberikan kepada kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan selama 8 minggu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Program Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola

Pertemuan	Materi Latihan	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pretes Kebugaran Jasmani Siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. - Pretest tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional kelompok eksperimen dan kelompok kontrol - Pretest keterampilan bermain sepakbola kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 	Pretes dilaksanakan di dalam ruangan dan di lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Koba
2	Meningkatkan penguasaan bola	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbanyak sentuhan bola - Ball feeling
3 dan 4	Meningkatkan kualitas dribbling dan kontrol bola	<ul style="list-style-type: none"> - Dribble tanpa rintangan - Dribble dengan rintangan - Dribble dengan gerak tipu
5 dan 6	Meningkatkan kualitas passing dan kontrol bola	<ul style="list-style-type: none"> - Passing jarak dekat - Passing jarak jauh - Kontrol menggunakan kaki, paha, dan dada
7 dan 8	Mengkombinasikan serta meningkatkan teknik dasar dribbling, passing dan kontrol	<ul style="list-style-type: none"> - Dribble diteruskan passing - Dribble dengan melewati rintangan diteruskan dengan passing - Passing jarak dekat atau jauh, diteruskan kontrol dan selanjutnya mendribble bola
9	Shooting atau menembak bola ke arah gawang	<ul style="list-style-type: none"> - Shooting diluar kotak pinalti - Shooting dengan menggunakan target - Shooting dengan melewati rintangan - Shooting dengan mengkombinasikan dribbling, serta passing.
10	Memulai permainan	<ul style="list-style-type: none"> - Lemparan Dalam (Throw-in) - Tendangan sudut (Corner kick) - Tendangan bebas (Free kick)
11 dan 12	Mencari ruang kosong, serta menciptakan peluang untuk penyerangan atau mencetak gol (Attacking)	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan pemain target - Menggunakan passing jarak jauh, serta melakukan overlapping
13 dan 14	Mempertahankan daerah pertahanan (Defending)	<ul style="list-style-type: none"> - Man to man marking - Pressuring - Delaying - Covering
15 dan 16	Bermain seperti permainan biasa: 11 VS 11	Menerapkan teknik dasar, taktik serta strategi yang baik.
17	Sparing partner (pertandingan persahabatan dengan sekolah lain)	Menerapkan teknik dasar, taktik serta strategi yang baik.
18	<ul style="list-style-type: none"> - Posttest Kebugaran Jasmani - Posttest Tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional - Posttest keterampilan bermain sepakbola 	

Penelitian dilaksanakan di ruang kelas untuk mengukur kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan lapangan sepakbola SMP Negeri 1

Koba untuk mengukur kebugaran jasmani siswa dan keterampilan bermain

Rahmad Setiadi, 2016

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA

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

sepakbola, Waktu penelitian dilaksanakan satu bulan setengah. Frekuensi pertemuan tiga kali seminggu, jumlah pertemuan perlakuannya adalah 16 kali, dan setiap pertemuan perlakuan waktunya adalah 2 x 40 menit (80 menit). Untuk lebih jelasnya mengenai program dan jadwal pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Pertemuan																
		Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4		Minggu 5		Minggu 6						
1	Pretest	√																
2	Treatment		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Posttest																	√

Keterangan

1. Pretest Kebugaran Jasmani
 Hari / waktu : Kamis, 17 Februari 2016, pukul 07.30 WIB s.d selesai
 Tempat : Lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Koba.
2. Pretest Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional
 Hari / waktu : Jumat, 18 Februari 2016, pukul 07.30 WIB s.d selesai
 Tempat : Ruang Kelas SMP Negeri 1 Koba.
3. Pretest Keterampilan Bermain Sepakbola
 Hari / waktu : Jumat, 18 Februari 2016, pukul 15.00 WIB s.d selesai
 Tempat : Lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Koba.
4. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola selama 18 kali pertemuan
 Hari / waktu : Senin, Rabu dan Jum'at / 15. 00 s.d 17.00
 Tempat : Lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Koba.
5. Pelaksanaan posttest
 Hari / waktu : Kamis dan Jumat pukul 07.30 WIB s.d selesai
 Tempat : Ruang kelas dan lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Koba.

E. Analisis Data

Setelah data terkumpul, data diolah dan dianalisis. “Analisis data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden, mantabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan “(Sugiono, 2014, hlm. 207).

Rahmad Setiadi, 2016

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Data dalam penelitian ini diolah menggunakan bantuan software MS Excel 2008 dan bantuan SPSS 22. Data berupa hasil tes kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan keterampilan bermain sepakbola siswa yang dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data *pretest* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui apakah data kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan keterampilan bermain sepakbola siswa berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas skor kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan keterampilan bermain sepakbola siswa menggunakan Uji *Kolmogorof Smirnov* dan Uji *Shapiro Wilk* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dengan bantuan SPSS 22.

Langkah perhitungan uji normalitas pada setiap data skor *pretest* dan *post-test* kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan keterampilan bermain sepakbola siswa sebagai berikut :

1. Perumusan Hipotesis

H_0 : sampel berasal dari populasi berdistribusi normal

H_1 : sampel berasal dari populasi berdistribusi tidak normal

2. Dasar pengambilan keputusan

- Jika Asymp sig ≤ 0.05 maka H_0 ditolak
- Jika Asymp sig ≥ 0.05 maka H_1 diterima

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas varians data *pretest* dan *post-test* kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan non ekstrakurikuler sepakbola dilakukan untuk mengetahui apakah varians data kedua kelompok sama atau berbeda. Uji homogenitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan program SPSS 22. Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan *Lavene Statistic Output* dari SPSS.

1. Perumusan Hipotesis

H_0 : Varians skor gain kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan keterampilan bermain sepakbola siswa

H_1 : Varians skor gain kebugaran jasmani, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan keterampilan bermain sepakbola siswa

2. Dasar pengambilan keputusan

- Jika $Asymp\ sig \leq 0.05$ maka H_0 ditolak
- Jika $Asymp\ sig \geq 0.05$ maka H_1 diterima

2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi statistik, langkah selanjutnya melakukan uji hipotesis. Perhitungan statistik dalam menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 22 melalui Uji-t sampel berpasangan (*Paired Sampel t-test*) dan Uji perbedaan rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan Uji *Independent Samples t-test*.

a. Analisis *Paired Sample T-test*

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini di tentukan berdasarkan hasil dari uji normalitas data, berdasarkan hasil uji normalitas data maka akan dapat ditentukan alat uji apa yang paling sesuai digunakan. Apabila data berdistribusi normal maka digunakan uji parametrik *Paired Sample T-Test*. Sementara apabila data berdistribusi tidak normal maka digunakan uji non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Kedua model uji beda tersebut digunakan untuk menganalisis model penelitian *pre-post* atau sebelum dan sesudah. Uji beda digunakan untuk mengevaluasi perlakuan (*treatment*) tertentu pada satu sampel yang sama pada dua periode pengamatan yang berbeda.

Paired Sample t-test digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan yang berbeda pada situasi sebelum dan sesudah proses (Susetyo, 2014, hlm. 208). *Paired Sample t-test* digunakan apabila data berdistribusi normal. *Paired Sample t-test* merupakan

Rahmad Setiadi, 2016

PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji *paired sampel t-test* adalah sebagai berikut:

Langkah perhitungan Paired sample t-test pada setiap data skor adalah sebagai berikut.

a) Perumusan Hipotesis

H_{01} : tidak terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kebugaran jasmani

H_{02} : tidak terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional

H_{03} : tidak terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap keterampilan bermain sepakbola

H_{11} : terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kebugaran jasmani

H_{12} : terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional

H_{13} : terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap keterampilan bermain sepakbola

b) Dasar pengambilan keputusan

- Jika Asymp sig $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak
- Jika Asymp sig $> 0,05$ maka H_0 diterima

b. Analisis Independent Sample T-test

Independent sample t-test digunakan untuk menguji penelitian yang dilakukan terhadap dua populasi yang masing-masing berdistribusi normal, pengujian perbedaan dua rata-rata populasi yang tidak berhubungan (Susetyo, 2014, hlm.202). Langkah perhitungan *paired sample t-test* pada setiap data skor adalah sebagai berikut.

a) Perumusan Hipotesis

H_01 : tidak terdapat perbedaan skor kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

H_02 : tidak terdapat perbedaan skor kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

H_01 : tidak terdapat perbedaan skor keterampilan bermain sepakbola antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

H_11 : terdapat perbedaan skor kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

H_12 : terdapat perbedaan skor kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

H_13 : terdapat perbedaan skor keterampilan bermain sepakbola antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

b) Dasar pengambilan keputusan

Jika $Asymp\ sig \leq 0,05$ maka H_0 ditolak

Jika $Asymp\ sig > 0,05$ maka H_0 diterima