

BAB III

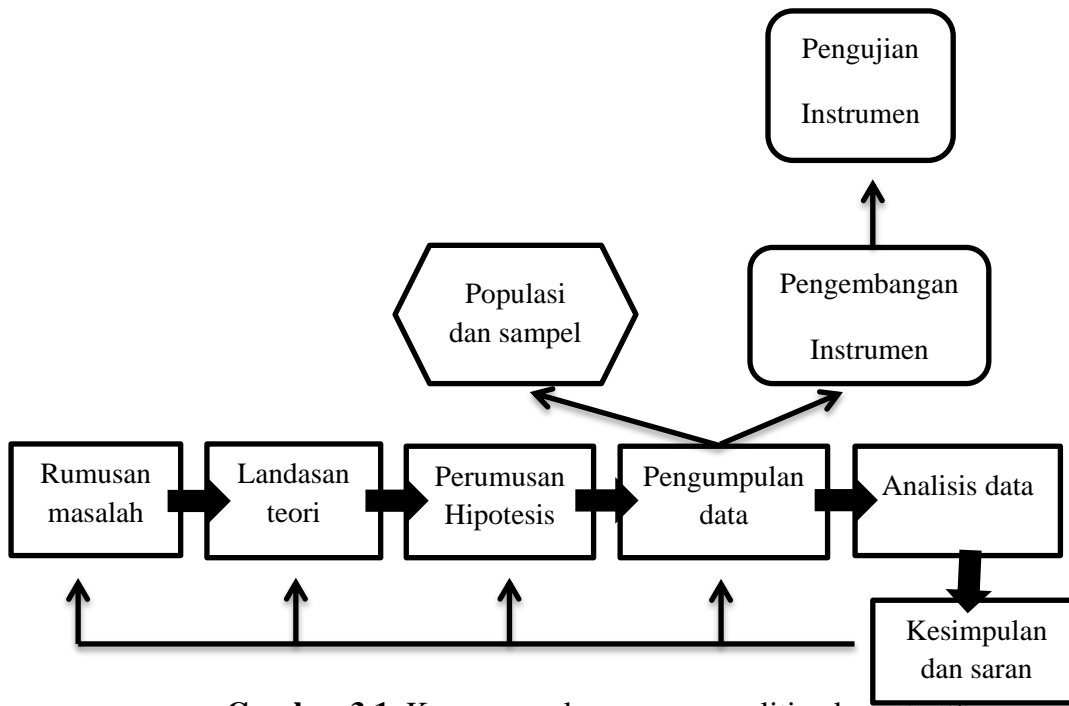
PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian diperlukan metode guna mengetahui arti dan tujuan penelitian yang dilakukan. Dengan metode yang tepat dengan isu permasalahan dalam penelitian akan menghasilkan informasi atau data yang berguna bagi penelitian. Metode penelitian mutlak diperlukan agar penelitian tersebut dapat berlangsung dengan terarah. Sugiyono (2010, hlm. 3) dalam bukunya metode Penelitian Pendidikan mengemukakan secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui dan menjabarkan gambaran metode *Ice breaking* dapat meningkatkan motivasi belajar penjas siswa di SMAN 1 Lembang. metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan memperoleh dan analisis data. Pemilihan metode eksperimen ini adalah karena menguji coba suatu model pembelajaran untuk mengetahui pengaruhnya terhadap peningkatan motivasi belajar dalam aktivitas penjas. Metode penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2010, hlm. 107) mengemukakan bahwa “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dengan pendekatan kuantitatif serta metode penelitian eksperimen digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan yang akan dilakukan, dengan kondisi yang terkendalikan.



Gambar 3.1. Komponen dan proses penelitian kuantitatif
 Sumber : Buku Metode penelitian , Sugiyono (2010, hlm 49)

Pada penelitian ini juga dilakukan pre-test dengan menggunakan instrument angket yang telah disediakan dan dilanjutkan dengan diberikan perlakuan (treatment) permainan *Ice breaking* lalu diakhiri dengan pos test berupa angket . pembelajaran aktivitas penjas yang di berikan treatment berlangsung selama 12 kali pertemuan . selama \pm 6 minggu. Hal ini berdasarkan teori. Menurut Harre yang dikutip oleh Harsono (1988, hlm. 106) yang menyatakan bahawa :

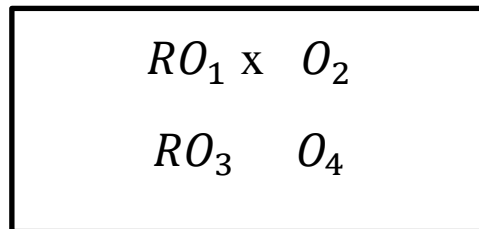
Macro-cycle adalah suatu siklus latihan jangka panjang yang bisa memakan waktu 6 bulan, satu tahun, sampai beberapa tahun; *Meso-cycle* lamanya 3-6 minggu; dan untuk *Micro-cycle* kurang dari 3 minggu, bisa 1 atau 2 minggu.

Instrumen yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini adalah menggunakan angket yang bermaksud untuk mengukur motivasi siswa ketika mengikuti kegiatan penjas di sekolah dan dilanjutkan dengan treatmen bentuk – bentuk permainan *ice breaking*.

B. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen ini menggunakan *True experimental design*. Menurut Sugiyono (2015, hal. 223) Dalam model *True experimental design* ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok control, dimana pengambilannya dilakukan secara random. Paradigmanya adalah :

Gambar 3.2 Rumus
True experimental design



Sumber : buku metode penelitian pendidikan , Sugiyono (2010, hlm.120)

Keterangan :

R = Kelompok eksperimen dan control siswa diambil secara random.

O_1 & O_3 = kedua kelompok tersebut diobservasi dengan pretest untuk mengetahui Kreativitas awalnya

O_2 = kreativitas murid setelah di diterapkan *Ice breaking* terhadap siswa

O_4 = kreativitas kelompok control siswa yang tidak diberi penerapan *Ice breaking*

X = Treatment, kelompok atas sebagai kelompok eksperimen diberi treatment, yaitu diberikan penerapan *Ice breaking*, sedangkan kelompok bawah yang merupakan kelompok control, pembelajaran tanpa penerapan *Ice breaking* . pengaruh penerapan *Ice Breaking* adalah $O_1 - O_4$

Analisis yang kedua adalah untuk menguji hipotesis yang diajukan. Dalam hal ini hipotesis yang diajukan adalah : “terdapat pengaruh yang signifikan dengan adanya penerapan *Ice breaking* terhadap motivasi belajar penjas siswa.” Teknik statistic yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah teknik T-test untuk dua sampel realated. Yang diuji adalah perbedaan antara O_2 dengan O_4 . Jika terdapat perbedaan dimana O_2 lebih besar dari pada O_4 maka penerapan metode *Ice breaking* berpengaruh positif terhadap motivasi belajar penjas siswa, dan apabila O_2 lebih kecil dari pada O_4 maka berpengaruh negative.

C. Populasi dan sampel

1. populasi

Untuk memperoleh data penelitian ini dibutuhkan sumber data, dan pada umumnya disebut populasi dan sampel penelitian. Populasi adalah keseluruhan unsur yang akan diteliti, seperti sekumpulan individu, sekumpulan keluarga atau sekumpulan unsur yang lainnya. Sampel adalah sebagian populasi yang akan diteliti. Dari sekumpulan unsur tersebut diharapkan dapat menemukan informasi yang berguna untuk memecahkan masalah penelitian.

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. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menetapkan seluruh siswa kelas XI SMA 1 Lembang sebagai populasi penelitian yang berjumlah 319 siswa. Berikut rincian jumlah siswa di SMA 1 Lembang

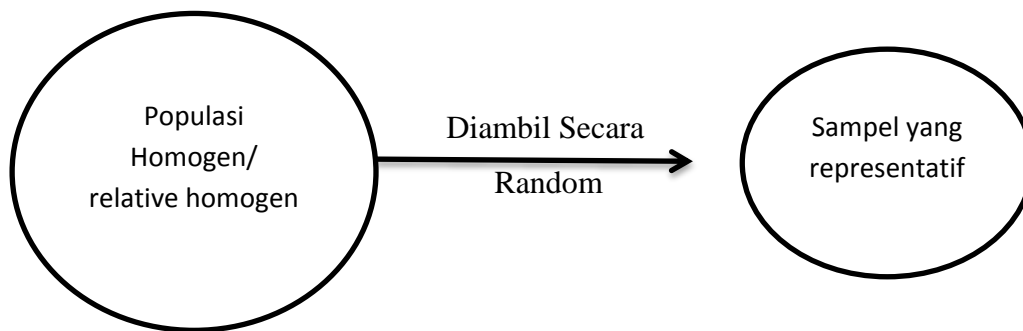
Tabel 3.3
Jumlah siswa kelas XI di SMA 1 Lembang

No	Kelas	Jumlah siswa
1	XI MIA 1	36
2	XI MIA 2	36
3	XI MIA 3	35
4	XI MIA 4	36
5	X1 MIA 5	36
6	X1 IIS 1	34
7	XI IIS 2	35
8	XI IIS 3	36
9	XI IIS 5	35
jumlah		319

2. Sampel

Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi Menurut Sugiyono (2015, hal. 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Apabila pengambilan populasi besar maka membutuhkan waktu dan biaya yang banyak oleh karena itu peneliti memutuskan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Sample Random Sampling*, Menurut Sugiyono (2015, hal. 120) Dikatakan *Simple* (Sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.



Gambar 3.4 Teknik simple random sampling
Sumber : buku metode penelitian, Sugiyono (2010, hlm. 120)

Ada beberapa jenis teknik pengambilan sampel, sampel random sampling ini dipilih alasan bahwa populasi yang digunakan homogeny, setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel dan cara penarikan sampel cukup mudah, bisa dengan diundi atau menggunakan bilangan acak.

Menurut L.R.Gay, 1992 (dalam Alwi, 2004, hlm. 140-180), mengemukakan bahwa Gay menuliskan, untuk penelitian kuantitatif, sampainya 10% dari populasi, untuk populasi relative kecil minimal 20%, penelitian korelasional, paling sedikit 30 elemen populasi, penelitian perbandingan kausal, 30 elemen per kelompok dan untuk eksperimen 15 elemen per kelompok.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka sampel dalam penelitian itu minimal 15 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok control, sehingga dengan jumlah rata rata per kelas 36 siswa, peneliti mengambil sampel sebanyak 25 siswa kelompok kontrol dan eksperimen yang ada di SMA 1 Lembang. Nama-nama siswa setiap perkelompok yaitu pada table 3.3 dibawah ini:

Tabel. 3.5
Daftar nama sampel kelompok Eksperimen

No	Nama Responden	L/P
1	ABDILLAH FARIS MUJAHID	L
2	ALDIAN FALLAHAKBAR NURIZA	L
3	ARDIAN RIZKI ANUGRAHA	L
4	CATUR WURI PRATIWI	P
5	CICA PURNAMASARI	P
6	DAFI TIANTO SANTOSA	L
7	DIANTI DEVI ASTRI	P
8	DWIGIA SYELLA AMALIA	P
9	ESA RAHMAWATI	P
10	FADHLAN RAFIAH SASMITA	L
11	FARHAN LUTFI PRATAMA	L
12	FATIMAH AZZAHRA	P
13	GEMAH UMARIPAH	P
14	GHUFRON ZAHID MA'SUM	L
15	HAFIZH HARYO JATIKUSUMO	L
16	HAMIDAN AMARULLAH PURWAATMAJA	L
17	IBRANI HAGAI	L
18	JASMINE SAHWA SYAH	P
19	M.HADIYUL HUDHA RAZAK	L
20	MUHAMAD IQBAL HADAD	L
21	MUHAMAD KEMAL ALMAGRIBI	L
22	NABILAH HAZIMAH	P
23	NUR FAWZIA RIDANI	P
24	PUTRI RIZKI AMALIA	P
25	REZA DIEN SWARDI NOOR	L

Tabel 3.6
Daftar nama sampel kelompok kontrol

No	Nama Responden	L/P
1	AFINA SOFIANTI	P
2	AGUNG PRADANA	L
3	AHMAD NAUFAL ALTHAF	L
4	ALFARISHI REZA ANGGARA	L
5	AQILLA LUTHFI SALLAM	L
6	ARYA DZULFIKAR NAUFALDI	L
7	AULA LATHIFAN	P
8	AULIA NURUL RAHMAH	P
9	DENIA NOVIANTI	P
10	FAKHRI MUSTHAFA	L
11	FEBRYANTO FRYATNO	L
12	FIRANIA ROHAENI	P
13	GILANG RUCITA INSANI	L
14	HIZKIA MARULI TUA M.	L
15	IGNATIUS ADITYA PURWANTO	L
16	JORDIE RIDHAL MALIK	L
17	KEVIN ARYA JUMAWAN	L
18	MARTHA PRAMITA HUTAPEA	P
19	MAURREN MENTARI PUTRI	P
20	MOCHAMAD ALFAN DANISWARA	L
21	MOCHAMAD SYAEFUL PUTRAWANDANA	L
22	MOHAMAD FAHMI GUNAWAN	L
23	NANDINI NAURY RACHMAT	P
24	NEVI SHAFIRA ZAHROTUNNISA	P
25	NOVIA CHANTIKA DEWI HARSANA	P

D. Definisi Oprasional

1. Belajar merupakan aktivitas yang disengaja dan dilakukan oleh individu agar terjadi perubahan kemampuan diri, dengan belajar anak yang tadinya tidak mampu melakukan sesuatu, menjadi mampu melakukan sesuatu atau anak yang tadinya tidak terampil (Ruhimat, dkk, 2013, hlm 127)
2. Pembelajaran salah satu upaya yang dilakukan oleh seorang guru atau pendidikan untuk membelajarkan siswa yang belajar. (Ruhimat, dkk, 2013, hlm 127). Pembelajaran adalah usaha yang dipersiapkan agar siswa belajar, yang disusun oleh tenaga kependidikan profesional. Guru sebagai pelaksana pembelajaran karena menentukan kualitas belajar yang nantinya diperoleh oleh siswa.
3. Hasil belajar, dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (dalam Ruhimat, dkk, 2013, hlm. 140) hasil belajar dirumuskan dalam bentuk kompetensi, yaitu :kompetensi akademik, kompetensi kepribadian, kompetensi social, dan kompetensi vokasional. Keempat kompetensi tersebut harus dikuasai oleh siswa secara menyeluruh / komprehensif, sehingga menjadi pribadi yang utuh dan bertanggung jawab
4. (sardiman, 2007, hlm. 73) menyebutkan bahwa motivasi sebagai perubahan energy dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik, biasanya diikuti oleh motivasi yang tinggi pula, karena motivasi menentukan tingkat keberhasilan serta kegagalan dalam belajar seseorang. Pembelajaran yang di ikuti dengan motivasi yang kuat pada hakikatnya adalah pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan, dorongan, motif, minat yang ada pada diri siswa. Motivasi merupakan bagian dari prinsip – prinsip belajar dan pembelajaran karena motivasi menjadi salah satu factor yang turut menentukan pembelajaran yang efektif (Syaiful Bahri Djamarah, 2000, hlm. 123)
5. *Ice Breaking* merupakan salah satu aktivitas kecil, yang mengalihkan situasi membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan, dan tegang menjadi rileks, bersemangat, tidak mudah mengantuk, serta ada perhatian dan ada rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang sedang berbicara di depan kelas atau dalam pertemuan.

E. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang akurat diperlukan alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasa disebut dengan instrument penelitian. Menurut Sugiyono (2015, hlm. 148) instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati secara spesifik semua fenomena ini disebut variable penelitian.

Alat ukur atau instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, Menurut Sugiyono (2015, hlm. 203) mengemukakan bahwa, “teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala – gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.”

Alat ukur atau instrument penelitian ini berupa indikator – indikator dari motivasi belajar.

1. Tabel Instrumen Motivasi

Tabel 3.7 Kisi - kisi instrument motivasi belajar

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pernyataan soal		Jumlah
			Positif	Negatif	
Motivasi	1. Motivasi dari dalam (intrinsik)	a. Minat	1,3,30	13,17,	5
		b. Kehadiran saat pelajaran	4,6,22		3
		c. Bersemangat	2,5,12,18		4
		d. Tanggung jawab	7,27,28	19,26	5
		e. konsentrasi	9,	16,	2
		f. kerja keras	23,29		2
		g. percaya diri	8,	10,20,21	4
	2. Motivasi dari luar (ekstrinsik)	a. Keluarga	14,		1
		b. Teman	11,		1
		c. Orang Tua	15,		1
		d. Lingkungan	24,		1
		e. Masyarakat	25,		1

2. Kriteria pemberian skor pertanyaan atau pernyataan

Dalam pemberian skor pertanyaan dan pernyataan angket motivasi dilihat dari skala Guttman. Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2013, hlm. 139) bahwa “ skala pengukuran dengan tipe ini, akan di dapat jawaban yang tegas yaitu “Ya – Tidak “; “pernah – tidak pernah”; “Positif – Negatif “dan lain – lain. Data yang diperoleh berupa data interval atau rasio dikhotomi (dua alternatif). Jadi kalau pada skala likert terdapat 3,4,5,6,7 interval, dari kata “ sangat setuju “ sampai “ sangat tidak setuju “, maka dalam skala Guttman hanya ada dua interval yaitu “setuju” atau “ tidak setuju”. Penelitian menggunakan skala Guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan.

Contoh :

1. Bagaimana pendapat anda apabila pelajaran olahraga diawali dengan permainan terlebih dahulu ?
 - a. Setuju
 - b. Tidak setuju
2. Apakah anda memiliki riwayat penyakit ?
 - a. Ada
 - b. Tidak ada

Skala Guttman dapat diberikan skor tertinggi yaitu 1 (satu), dan skor terendah yaitu 0 (nol). Misalnya untuk jawaban setuju diberikan skor 1 dan tidak setuju diberikan skor 0. Analisa tersebut dilakukan seperti pada skala liker,

1. Apakah anda menyukai pelajaran olahraga ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah permainan dalam pemanasan olahraga tidak menyenangkan?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Berdasarkan penjelasan diatas penulis menetapkan katagori penskoran sebagai berikut. Katagori untuk setiap butir pernyataan positif, adalah :

Tabel 3.8 Skor untuk soal positif

Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

Tabel 3.9 Skor untuk soal negatif

Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

Untuk lebih jelasnya menurut Nurhasan (2007, hlm. 349) katagori penskoran adalah sebagai berikut :

Tabel 3.10 Kategori pemberian skor alternatif jawaban

Alternatif jawaban	Skor aternatif jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

**3. P
roses
penge
mbang**

an instrument

Pengumpulan data yang telah diisi oleh responden, kemudian untuk menguji kelayakan dari tiap butir soal, uji validitas instrument yang digunakan adalah uji validitas internal butir dengan mengkolerasikan antara skor butir soal respinden, sedangkan untuk uji reliabilitas instrument penulis menggunakan rumus korelasi *product moment*.

a) Uji Validitas

Uji validitas instrument juga berkenaan dengan ketepatan sebagai alat ukur terhadap suatu konsep yang diukur. Langkah-langkah dalam mengolah data untuk menentukan validitas instrument adalah mengkorelasikan skor jawaban per-item dengan skor total dengan rumus sebagai berikut :

$$dk = (n1 + n2 - 2)$$

Gambar 3.11 Rumus Validitas

Sumber : Buku statistika dalam penajas Jajat (2014, hlm. 66)

b) Uji Reabilitas

Pengujian reabilitas dilakukan dengan menggunakan angket yang telah di uji validitasnya dan diberikan kepada responden yang berbeda. Maksudnya sample yang melakukan uji angket pertama dan uji angket kedua itu berbeda sample sehingga dapat dilihat perbedaan dan perbandingan kesahan dalam penelitian ini. Setelah data di teliti lalu menggunakan pengolahan data menggunakan rumus dari Sperman Brown (split half).

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Gambar 3.12 Rumus korelasi product moment

Sumber : Buku metode penelitian pendidikan, Sugiyono (2010, hlm. 225)

Terdapat dua hal yang mempengaruhi kualitas data suatu penelitian, yaitu kualitas instrument penelitian dan kualitas pengambilan data. Kualitas instrument berkaitan dengan validitas dan reabilitas instrument. Sedangkan kualitas pengambilan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan dalam pengambilan data. Oleh karena itu instrument yang telah teruji validitas dan reabilitasnya juga belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel apabila instrument tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya.

Terdapat berbagai cara untuk mengumpulkan data penelitian. Sugiyono (2013, hlm. 193) menjelaskan “Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber dan berbagai cara.” Dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), angket (kuesioner) dan observasi.

Berdasarkan jenisnya, data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang langsung diperoleh oleh responden melalui alat pengumpulan data, alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner).

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Sugiyono

(2010, hlm. 199). Kuesioner merupakan tehnik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan di ukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden. Menurut Sugiyono (2010, hlm. 202) Dalam pemberian angket disarankan empiric jumlah pertanyaan yang memadai antara 20 s/d 30 pertanyaan.

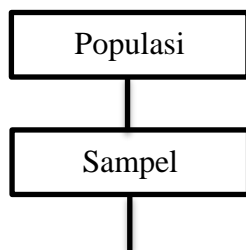
F. Prosedur Penelitian

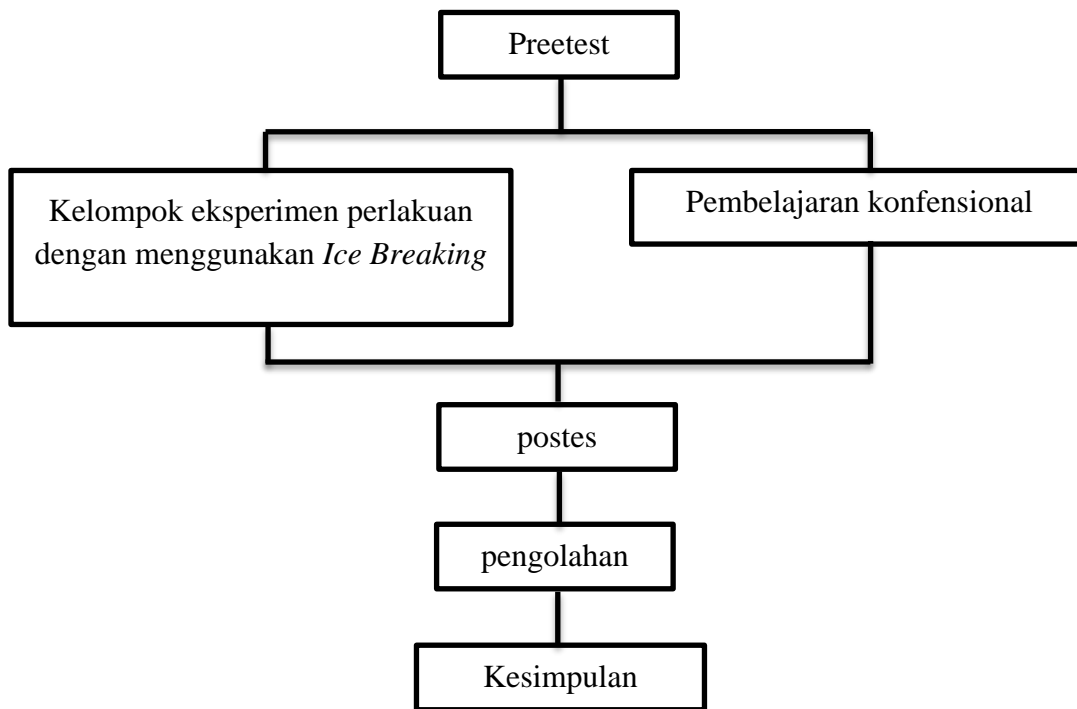
Metode penelitian yang akan direncanakan dengan baik maka hasilnya akan baik pula, maka ada beberapa yang harus disusun dalam penelitian yaitu lokasi dan subjek populasi atau sampel penelitian, sesain penelitian dan justifikasi penggunaan metode penelitian tersebut, definisi oprasional, instrument penelitian, tehnik pengumpulan data dan alas an rasionalnya, analisis berupa laporan secara rinci tahap – tahap analisis data. Menurut Sugiyono (2013, hlm . 6) bahwa “ metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannyadapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.”

Setelah dibentuknya desain penelitian yang bertujuan untuk memperkuat dalam penelitian dan memberikan dasar dari penelitian itu sendiri supaya tidak terjadi dalam suatu proses penelitian yang membuat data dari hasil penelitian menjadi tidak valid. Agar dapat memberikan perbandingan antara siswa yang diberi *Treatment* (eksperimen) dan siswa yang tidak diberikan *Treatment* (kelompok pembelajaran konfensional). Maka dalam hal ini diperlukan langkah – langkah mengenai desain penelitian yang diperlukan dan dijadikan sebagai acuan penelitian, agar peneliti berjalan sesuai dengan arahnya yang jelas juga terencana. Maka langkah – langkah penelitian sebagai berikut:

Gambar 3.13 Langkah-langkah penelitian

Sumber : buku metode penelitian pendidikan, (Sugiyono, 2010, hlm. 185)





G. Analisis Data

Setelah data dari tes terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data yang telah ada dengan menggunakan rumus-rumus statistika. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2013, hlm. 207) bahwa:

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan dari seluruh responden, menyajikan data tiap yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji beda dua rata-rata (uji t) untuk menghitung dan menganalisis hasil tes. Langkah-langkah pengelolaan hasil tes adalah sebagai berikut :

1. Menghitung nilai rata-rata dari setiap kelompok sampel :

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

Sumber : Buku Statistika, (Jajat, 2014, hlm. 89)

Keterangan :

\bar{X} = Nilai rata-rata yang dicapai

\sum = Jumlah

x_i = Nilai data

n = Jumlah sampel

2. Menghitung simpangan baku :

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X_1 - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Sumber : Buku Statistika, (Jajat, 2014, hlm. 99)

Keterangan :

S = Simpangan baku yang dicari

n = Jumlah sampel

X_1 = Skor yang dicapai seseorang

\bar{X} = Nilai rata-rata

3. Menguji normalitas data menggunakan uji kenormalan Liliefors. (Abduljabar dan Darajat.2013 hlm. 125) Prosedur yang digunakan adalah sebagai berikut :

- Membuat 15able penolong untuk mengurutkan data terkecil sampai terbesar, kemudian mencari rata-rata dan simpangan baku.
- Mencari Z skor dan tepatkan pada kolom Z_i . Dengan menggunakan rumus :

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

Sumber : Buku Statistika, (Jajat, 2014, hlm. 101)

Keterangan :

Z_i = Z skor

X_i = Skor sampel

\bar{X} = Rata-rata

S = Simpangan baku dari sampel

c. Mencari luas Z_i pada 15able Z.

d. Membuat kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis :

- Jika $L_o \geq L$ table tolak H_0 dan H_1 diterima artinya data tidak berdistribusi normal

- Jika $L_o \leq L$ table terima H_0 artinya data berdistribusi normal

4. Menguji Homogenitas dua variansi

$$F = \frac{\text{variabel terbesar}}{\text{variabel terkecil}}$$

- Menentukan F dari table dengan taraf nyata 0,05
- Menentukan Homogenitas dengan kriteria :
 - Apabila F hitung < F table, maka kedua varians homogeny
 - Apabila F hitung > F table, maka kedua varians tidak homogeny

5. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis data berpasangan (Paired test). Berikut adalah langkah –langkah dari uji hipotesis

- Menentukan hipotesis
 - $H_0 = \mu_1 = 0$
 - $H_1 = \mu_1 \neq 0$
- Menentukan taraf signifikan
 - $D = 0.05 = 5\%$
- Mencari nilai T hitung

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Sumber : Buku Statistika, (Jajat, 2014, hlm. 140)

- Menentukan derajat kebebasan
 - $db = n-1$
- Menentukan nilai t dari T table
- Pengujian hipotesis

H0 : diterima jika t hitung < t Table

H0 : ditolak jika t hitung > t Table

g. Kesimpulan

H. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di SMAN 1 Lembang dilakukan mulai tanggal 11 Juli – 6 Agustus 2016, yang dilakukan seminggu 3 kali. Dalam proses pembelajarannya sama seperti biasanya, namun dalam proses pembelajarannya menggunakan metode *Ice Breaking* di awal pembukaan penjas yang bisa di kombinasikan dengan pemanasan yang telah di rencanakan oleh penulis dengan tujuan agar terjadi peningkatan motivasi dalam pembelajaran penjas. Agar kegiatan aktifitas penjas dengan pemberian *Ice breaking* dapat terorganisir dan terarah secara tepat dan bermakna, maka dalam pelaksanaannya sebaiknya

Tabel 3.14
Jadwal kegiatan pelaksanaan kegiatan

Kelas	Minggu ke 1		
	11 Juli 2016	13 Juli 2016	15 Juli 2016
Kelas Eksperimen	<ol style="list-style-type: none">1. Pembukaan2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>)3. Game yang di gunakan games konsentrasi “tebak gajah dan semut “ selama 15 menit4. Pemberian materi penjas yang telah di	<ol style="list-style-type: none">1. Pembukaan2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>)3. Game yang di gunakan games konsentrasi “antonym gems “ selama 15 menit4. Pemberian materi penjas yang telah di	<ol style="list-style-type: none">1. Pembukaan2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>)3. Game yang di gunakan games ketahanan dan kekuatan “Penopang kebersamaan“ selama 15 menit4. Pemberian materi penjas

	rencanakan dalam RPP 5. Penutup dan berdo'a 6. Pemberian Angket (Pre Test)	rencanakan dalam RPP 5. Penutup dan berdo'a	yang telah di rencanakan dalam RPP
Kelas Kontrol	1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP. 3. Penutup dan berdo'a 4. Pemberian angket (Pre Trest)	1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP. 3. Penutup dan Berdo'a	1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP. 3. Penutup dan Berdo'a
Kelas	Minggu ke 2		
	18 Juli 2016	20 Juli 2016	22 Juli 2016

Kelas Eksperimen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi dan ke kompakan “Bis parkir “ selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas yang telah di rencanakan dalam RPP 5. Penutup dan berdo’a 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi “Sebut nama ganti posisi “ selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas yang telah di rencanakan dalam RPP 5. Penutup dan berdo’a 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi dan ke kompakan “Giring Bola “ selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas yang telah di rencanakan dalam RPP 5. Penutup dan berdo’a
Kelas Kontrol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan

	dalam RPP. 3. Penutup dan Berdo'a	dalam RPP. 3. Penutup dan Berdo'a	dalam RPP. 3. Penutup dan Berdo'a
Kelas	Minggu ke 3		
	25 Juli 2016	27 Juli 2016	29 Juli 2016
Kelas Eksperimen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi dan ke kompakn "Langit dan Bumi " selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas yang telah di rencanakan dalam RPP 5. Penutup dan berdo'a 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi kerjasama dan kekompakan "Balap Teklek " selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas yang telah di rencanakan dalam RPP 5. Penutup dan berdo'a 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi dan kekompakan "Transfer tubuh " selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas yang telah di rencanakan dalam RPP 5. Penutup dan berdo'a

Kelas Kontrol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP. 3. Penutup dan Berdo'a 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP. 3. Penutup dan Berdo'a 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan Statis dan Dinamis 2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP. 3. Penutup dan Berdo'a
Kelas	Minggu ke 4		
	1 Agustus 2016	3 Agustus 2016	5 Agustus 2016
Kelas Eksperimen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi dan kekompakan kerja tim "Ular mangsa Ular" selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi dan kerjasama "Melintas Kawat listrik" selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas yang telah di 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian games dalam pemansan (<i>Ice breaking</i>) 3. Game yang di gunakan games konsentrasi dan kekuatan "Jam Dingdong" selama 15 menit 4. Pemberian materi penjas yang telah di

	<p>yang telah di rencanakan dalam RPP</p> <p>5. Penutup dan berdo'a</p>	<p>rencanakan dalam RPP</p> <p>5. Penutup dan berdo'a</p>	<p>rencanakan dalam RPP</p> <p>5. Penutup dan berdo'a</p>
Kelas Kontrol	<p>1. Pemanasan Statis dan Dinamis</p> <p>2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP.</p> <p>3. Penutup dan Berdo'a</p>	<p>1. Pemanasan Statis dan Dinamis</p> <p>2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP.</p> <p>3. Penutup dan Berdo'a</p>	<p>1. Pemanasan Statis dan Dinamis</p> <p>2. Pemberian materi penjas sesuai yang telah di rencanakan dalam RPP.</p> <p>3. Penutup dan Berdo'a</p>

