

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan sejumlah data yang bertujuan untuk kegunaan tertentu. Sebuah hasil penelitian harus diuji dengan metode yang diterapkan. Sehingga dari penerapan metode tersebut akan diketahui apa tujuan penelitian itu berhasil atau tidak. Seperti yang dijelaskan oleh Sudjana (2005:25) bahwa “metode penelitian merupakan rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi”.

Hal tersebut diperkuat dengan adanya teori yang diungkapkan para ahli yakni metode sebagai suatu cara untuk mengetahui pencapaian tujuan penelitian kita, yang diungkapkan oleh Surakahmad (Darsono, 2011:52), sebagai berikut:

Metode adalah merupakan suatu cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara ini dipergunakan setelah penyelidikan, perhitungkan kewajarannya, ditinjau dari tujuan penelitian serta dari situasi penelitian.

Dalam suatu penelitian terdapat banyaknya metode penelitian yang berbeda satu sama lain. Hal ini dipengaruhi oleh tujuan hingga rumusan masalah yang akan diteliti. Maka perlu adanya perbandingan lurus antara rumusan masalah yang hendak diteliti dengan metode penelitian yang digunakan. Ada beberapa jenis metode penelitian yang sering digunakan, metode tersebut adalah metode historis, deskriptif dan eksperimen.

Metode penelitian adalah suatu cara yang di tempuh untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Penggunaan metode dalam pelaksanaan sangat penting, karena dengan menggunakan metode penelitian yang tepat, diharapkan dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu untuk menguji apakah bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan percaya diri siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* atau eksperimen semu. Penelitian kuasi eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidiki. Untuk melaksanakan eksperimen secara murni maka variabel yang mungkin berpengaruh dan mempengaruhi variabel bebas harus dapat dikontrol dengan ketat. Pengontrol yang ketat hanya mungkin dilakukan dalam eksperimen di laboratorium. Mengingat penelitian ini bukan dalam kondisi laboratorium tapi dalam kegiatan sehari-hari sehingga tidak dimungkinkan untuk mengontrol semua variabel bebas dan terikat secara ketat, maka bentuk penelitian ini adalah eksperimen semu (kuasi eksperimen).

Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk desain *One-Group Pretest-Posttest Intact-Group Comparison Design*. Dengan demikian penelitian ini akan menguji aspek kebugaran jasmani dan percaya diri melalui perlakuan bentuk-bentuk latihan kebugaran pada dua kelompok siswa. Satu kelompok akan diberikan sebuah perlakuan bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit*, dan kelompok lainnya akan menerima perlakuan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits*, dan kedua kelompok ini akan digunakan sebagai pembanding kedua bentuk latihan kebugaran tersebut terhadap peningkatan kebugaran dan rasa percaya diri siswa. Sebelum melakukan sebuah bentuk perlakuan peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani dan seberapa besar rasa percaya diri yang dimiliki siswa melalui tes sikap yaitu menggunakan skala Likert.

Setelah *pre-test* dilakukan, tiap-tiap kelompok eksperimen akan diberikan sebuah perlakuan dengan sengaja agar siswa mengalami sebuah perubahan sikap dan perilaku seperti apa yang diinginkan oleh peneliti. Setelah beberapa kali kelompok-kelompok eksperimen ini diberikan perlakuan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani peneliti akan memberikan *post-test* pada tiap-tiap kelompok guna untuk mengetahui seberapa besar perubahan tingkat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa dan selanjutnya di analisis secara statistik melalui beberapa uji dan lalu dibandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* dan dilihat seberapa besar perbandingannya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan secara sengaja melalui didaktik dan metodik pembelajaran penjas dengan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani untuk mengetahui perubahan tingkat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Pada sebuah penelitian, adanya populasi dan sampel sangat diperlukan karena populasi dan sampel merupakan objek penelitian. Populasi menurut Arikunto (2010:173) adalah “keseluruhan subyek penelitian”. Sugiyono (2012:117) mengatakan 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”.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Cileunyi Kab. Bandung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang terdaftar pada kelas VIII di SMPN 1 Cileunyi pada tahun ajaran 2013/2014, jumlah populasi keseluruhan adalah 408 orang.

b. Sampel

Sampel menurut Arikunto (2010:174) adalah “sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Selanjutnya Sugiyono (2012:117) mengatakan bahwa

“sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam proses penelitian ini, penulis mengambil sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel. Seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:131) bahwa “Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel.”

Tentang jumlah sampel penelitian, peneliti berpedoman kepada pendapat Arikunto (2006:134) sebagai berikut “Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih”. Sampel penelitian diperoleh untuk menentukan kelompok eksperimen yaitu kelas yang akan diberikan perlakuan dengan bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit*, dan kelas yang diberikan perlakuan bentuk latihan kebugaran jasmani “*Activity Benefits*”. Dari seluruh kelas VIII yang terdiri dari sebelas kelas yang ada di SMP Negeri 1 Cileunyi, peneliti hanya mengambil dua kelas untuk dijadikan dua kelompok eksperimen, satu kelas sebagai kelas eksperimen 1 yang diberikan perlakuan bentuk latihan kebugaran *Health-Related Circuit*, dan satu kelas eksperimen kedua yang akan diberikan perlakuan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits*. Kemudian dari 2 kelas tersebut akan dipilih sebagian siswanya untuk dijadikan kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan. Adapun karakteristik sampel sebagai berikut:

Table 3.1
Karakteristik Sampel Penelitian

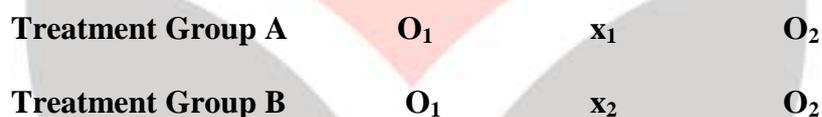
Siswa Kelas VIII (Sebagai Sampel)	Kelompok	
	<i>Health-Related Circuit</i>	<i>Activity Benefits</i>
Laki-laki	10 orang	9 orang
Perempuan	6 orang	7 orang
Jumlah	16 orang	16 orang

C. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan bentuk penelitian yang akan digunakan pada proses penelitian. Sebuah desain penelitian dibuat agar memudahkan peneliti melakukan penelitian. Desain penelitian yang digunakan yaitu, *One-Group*

Pretest-Posttest Intact-Group Comparison Design dimana terdapat *pre-test* berupa tes TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dan angket nilai rasa percaya diri, pada siswa sebelum diberikan perlakuan kepada sampel kemudian dilakukan *post-test* yang berupa tes TKJI kembali dan angket nilai percaya diri, kembali pada siswa setelah diberikan perlakuan. Peneliti memilih desain ini karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, hal ini akan mempengaruhi hasil penelitian yang akan lebih akurat.

Jadi, dari sampel yang telah ditentukan kemudian dilakukan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal siswa yaitu tingkat kebugaran jasmani dan nilai percaya diri siswa. Setelah mendapatkan hasil *pre-test* kemudian diberi *treatment* bentuk latihan kebugaran jasmani. Lalu untuk mengetahui bagaimana bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan rasa percaya diri siswa maka dilakukanlah *post-test*. Dibawah ini adalah gambar *One-Group Pretest-Posttest Intact-Group Comparison Design*:



Gambar 3.1 *One-Group Pretest-Posttest Intact-Group Comparison Design*

Keterangan:

- O₁ : Pretest yang diberikan pada kelas eksperimen masing-masing treatment.
- O₂ : Posttest yang diberikan pada kelas eksperimen masing-masing treatment.
- x₁ : Perlakuan khusus yaitu bentuk latihan kebugaran jasmani A.
- x₂ : Perlakuan khusus yaitu bentuk latihan kebugaran jasmani B.

Bentuk latihan kebugaran jasmani A = *Health-Related Circuit Treatment*

Bentuk latihan kebugaran jasmani B = *Activity Benefits Treatment*

D. Langkah-langkah Penelitian

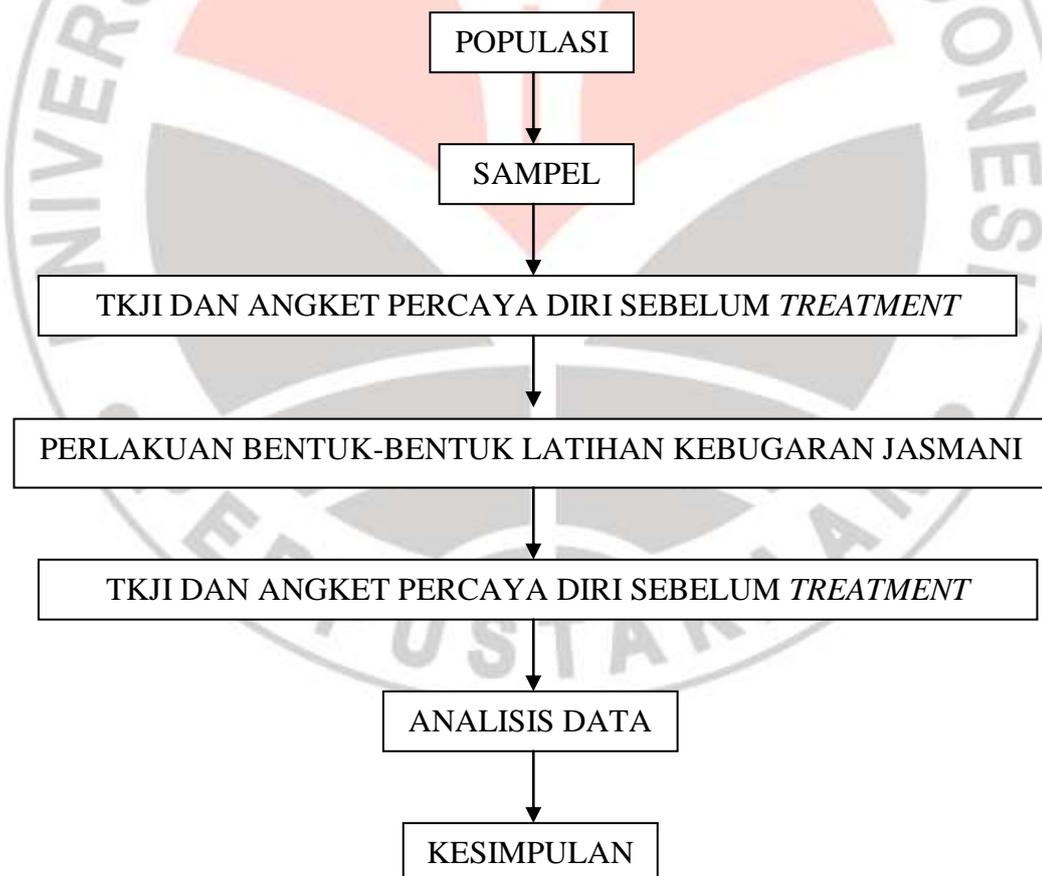
Selanjutnya dalam penelitian ini penulis menggambarkan rancangan atau langkah-langkah penelitian tersebut sebagai berikut:

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a) Menentukan populasi dan sampel.
- b) Melakukan *pre-test* (tes awal) menggunakan TKJI dan angket nilai rasa percaya diri pada sampel. Memberikan perlakuan bentuk latihan kebugaran jasmani pada sampel.
- c) Melakukan *post-test* (tes akhir) menggunakan TKJI dan angket nilai percaya diri pada sampel setelah diberi perlakuan.
- d) Melakukan pengolahan dan analisis data.
- e) Menarik kesimpulan.

Gambar 3.2
Bagan Langkah-langkah Penelitian



Adapun prosedur dari rancangan penelitian ini dari sebelum penelitian sampai akhir penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Tahapan I
 - a. Merumuskan masalah dan tujuan penelitian
 - b. Menentukan sekolah yang akan dijadikan tempat pelaksanaan penelitian.
 - c. Menghubungi pihak sekolah dan menghubungi guru mata pelajaran bersangkutan.
 - d. Membuat surat izin penelitian
 - e. Menentukan sampel penelitian.
 - f. Menyiapkan program latihan sebagai *ancer-ancer* kegiatan perlakuan eksperimen.
- 2) Tahapan II
 - a. Memberikan *pre-test* pada sampel penelitian untuk mengetahui keadaan awal.
 - b. Memberikan perlakuan pada sampel penelitian yaitu dengan menerapkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani.
 - c. Memberikan *post test* pada sampel penelitian untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar terhadap materi yang disampaikan setelah diberikan perlakuan.
- 3) Tahapan III
 - a. Mengolah dan menganalisis data hasil *post-test*
 - b. Menganalisis hasil penelitian
 - c. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data untuk menjawab permasalahan penelitian.

Untuk mendapatkan data yang valid dari hasil setiap perlakuan yang diberikan pada masing-masing kelompok eksperimen, maka peneliti memutuskan untuk melakukan program latihan kebugaran untuk setiap kelompok eksperimen yaitu empat kali dalam seminggu. Karena dengan latihan yang berulang-ulang dilakukan, yaitu empat kali dalam satu minggu disertai dengan takaran latihan yang benar dan sesuai, diharapkan adanya perubahan-perubahan pada satu bahkan lebih dari komponen fisik. Mengenai latihan yang berulang-ulang, seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1998:154) yaitu, “melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan

kompleksitasnya, atlet lama-kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih lincah, lebih tegas, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya lebih efektif.

Selain membuat tahapan-tahapan bentuk penelitian peneliti membuat rancangan program perlakuan untuk tiap kelas eksperimen sebagai berikut:

Tabel 3.2
Jadwal Penelitian Kelas Eksperimen 1 (*Health-Related Circuit*)

Perlakuan	Tanggal	Alokasi waktu	Jenis permainan
<i>Pre-test</i>	30 Agustus 2013	2 x 40 menit	TKJI dan Angket
Latihan 1	31 Agustus 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 2	2 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 3	4 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 4	6 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 5	7 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 6	9 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 7	11 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 8	13 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 9	14 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 10	16 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 11	18 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
Latihan 12	20 September 2013	2 x 40 menit	<i>Health-Related Circuit</i>
<i>Post-Test</i>	21 September 2013	2 x 40 menit	TKJI dan Angket

Tabel 3.3
Jadwal Penelitian Kelas Eksperimen 2 (*Activity Benefits*)

Perlakuan	Tanggal	Alokasi waktu	Jenis permainan
<i>Pre-test</i>	30 Agustus 2013	2 x 40 menit	TKJI dan Angket
Latihan 1	31 Agustus 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 2	2 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 3	3 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 4	5 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 5	6 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 6	9 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 7	10 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 8	12 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 9	13 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 10	16 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 11	17 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
Latihan 12	19 September 2013	2 x 40 menit	<i>Activity Benefits</i>
<i>Post-Test</i>	21 September 2013	2 x 40 menit	TKJI dan Angket

E. Definisi Operasional

1. Definisi kebugaran jasmani, kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas atau lebih dalam waktu yang relatif lama tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak.
2. Latihan kebugaran jasmani adalah, jenis latihan fisik (jasmani) melalui gerakan-gerakan anggota tubuh atau gerakan tubuh secara keseluruhan, dengan maksud untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani.
3. Bentuk latihan kebugaran jasmani, pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang perlu dilatih dengan cara atau metode latihan tertentu.
4. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu.

F. Instrumen Penelitian

Pada dasarnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Alat ukur dalam penelitian biasa disebut instrumen penelitian. Sugiyono (2012:148) memaparkan bahwa "...instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati". Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti. Jumlah instrumen tergantung pada jumlah variabel yang diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam gejala/fenomena alam maupun sosial harus valid dan reliabel atau teruji validitas dan reliabilitasnya. Pada kasus ini peneliti akan meneliti tingkat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa di sekolah. Maka dari itu peneliti untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peneliti menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), dan untuk instrumen skala kepercayaan diri siswa peneliti menggunakan angket dan observasi langsung sebagai alat pengumpul datanya.

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh siswa maupun mahasiswa. ‘Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar’ (Winarno, 2007:70-71). Secara pasti tingkat kebugaran jasmani hanya dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani bermacam-macam.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau yang biasa disebut dengan TKJI terbagi dalam 3 golongan Instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu:

- 1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat Sekolah Dasar (SD) atau sederajat usia 6-12 tahun,
- 2) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMP atau sederajat usia 13-15 tahun dan,
- 3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMA atau sederajat usia 16-19 tahun.

Sesuai dengan tolak ukur kebugaran jasmani, maka tolak ukur ini hanya berlaku untuk mengukur kebugaran jasmani anak sesuai dengan golongan umur tersebut. Dengan demikian tolak ukur ini tidak berlaku untuk mengukur kebugaran jasmani bagi mereka yang tidak termasuk kelompok umur tersebut.

Kategori dengan membedakan juga jenis kelamin dimana kategori putra dan putri. Dalam penelitian kali ini peneliti melakukan tes terhadap siswa SMP kelas VIII yang rata-rata siswanya berumur 13 tahun maka penilaian dan ukuran dari setiap tes menggunakan ukuran tes untuk kelompok umur 13-15 tahun. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk tingkat SMP atau sederajat usia 13-15 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya adalah: lari sprint 50 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari

jarak menengah 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra). Tes tersebut harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.

a. *Sprint*

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda. Sedangkan penilaian pada kelompok umur 13-15 tahun untuk tes sprint 50 meter ini adalah sebagai berikut:

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
sd- 6.7 detik	sd – 7.7 detik	5
6.8 – 7.6 detik	7.8 – 8.7 detik	4
7.7 – 8.7 detik	8.8 – 9.9 detik	3
8.8 – 10.3 detik	10.9 – 11.9 detik	2
10.4 – dst	12.0 – dst	1

Tabel 3.4 Penilaian Tes Sprint TKJI Kelompok Umur 13-15 Tahun

b. *Pull Up*

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 13-15 tahun melakukan pull-up selama 60 detik dengan penilaian sebagai berikut:

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
16 keatas	41 detik keatas	5
11 – 15	22 – 40 detik	4
06 – 10	10 – 21 detik	3
02 – 05	03 – 09 detik	2
00 – 01	00 – 02 detik	1

Tabel 3.5 Penilaian Tes Pull Up TKJI Pada Kelompok Umur 13-15 Tahun

c. *Sit Up*

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 13-15 tahun melakukan selama 60 detik dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
38 keatas	28 keatas	5
28-37 kali	19-27 kali	4
19-27 kali	09-18 kali	3
08-18 kali	03-08 kali	2
00-07 kali	00-02 kali	1

Tabel 3.6 Penilaian Tes Sit Up TKJI Pada Kelompok Umur 13-15 Tahun

d. *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak sekala nol (0) dengan lantai 150 cm.

Pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil *vertical jump*. Dengan kreteria penilaiannya adalah sebagai berikut:

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
66 cm keatas	50 cm keatas	5
53-56 cm	39-49 cm	4
42-52 cm	30-38 cm	3
31-41 cm	21-29 cm	2
Dibawah 31 cm	Dibawah 21 cm	1

Tabel 3.7 Penilaian Tes Vertical Jumps TKJI Pada Kelompok Umur 13-15 Tahun

e. Lari Jarak Menengah

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing. Sedangkan penilaian untuk lari jarak menengah (800 m putri dan 1.000 m putra) pada kategori kelompok umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
Sd 3'04"	Sd 3'08"	5
3'05"-3'53"	3'07"-3'55"	4
3'54"-4'46"	3'56"-4'58"	3
4'47"-6'04"	4'59"-6'40"	2
Dibawah 6'04"	Dibawah 6'40"	1

Tabel 3.8 Penilaian Lari Jarak Menengah TKJI
Pada Kelompok Umur 13-15 Tahun

Untuk kriteria kategori kebugaran kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan tabel berikut:

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Tabel 3.9 Kategori Penilaian TKJI

Tes TKJI ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta tes harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes. Hendaknya peserta tes mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Jika para peserta tes tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapatkan nilai.

2. Angket/kuisisioner

Sedangkan angket atau kuisisioner adalah daftar pertanyaan atau pernyataan yang disebarakan kepada orang lain (responden) sesuai dengan permintaan pengguna. "Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya" (Sugiyono, 2012:199). Adapun jenis angket yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Riduwan (2011:72) memaparkan bahwa:

Angket tertutup (angket berstruktur) adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x) atau tanda *checklist* (√).

Angket disebarakan kepada siswa yang telah ditentukan sebagai sampel (responden) berisi pernyataan-pernyataan mengenai sikap disiplin siswa pada mata pelajaran pasca pendidikan jasmani. Siswa hanya diminta untuk memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom yang telah tersedia yaitu kolom Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), atau Sangat Tidak Setuju (STS).

Agar tanggapan responden pada angket dapat diukur, peneliti menggunakan skala pengukuran. Skala pengukuran bertujuan agar instrumen dapat diukur sesuai dengan apa yang akan diukur dan bisa dipercaya serta konsisten (reliabel) terhadap permasalahan instrumen penelitian. Riduwan (2011:83) menyatakan bahwa “maksud dari skala pengukuran ini untuk mengklasifikasikan variabel yang akan diukur supaya tidak terjadi kesalahan dalam menentukan analisis data dan langkah penelitian selanjutnya”.

G. Menyusun Kisi-kisi Instrumen

Dalam menyusun instrumen (angket/kuisisioner), peneliti membuat kisi-kisi untuk mempermudah penyusunan butir-butir pernyataan atau butir soal serta alternatif jawaban. Kisi-kisi tentang percaya diri siswa dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Vealey dan Knight (Machida, 2008:8) yang dikutip skripsi Arifin (2011) yang mengidentifikasi tiga komponen untuk memprediksi kepercayaan diri dalam olahraga, yaitu:

- 1) Keterampilan fisik dan pelatihan (*physical skills and training*).
- 2) Efisiensi kognitif (*Cognitif Efficiency*)
- 3) Ketahanan (*Endurance*)

Adapun kisi-kisi untuk angket mengenai kepercayaan diri siswa yang dikembangkan dari komponen-komponen di atas tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.10 Kisi-Kisi Angket Kepercayaan Diri

Variabel	Sub. Variabel	Indikator
Kepercayaan Diri	1. Kepercayaan diri terhadap keterampilan fisik dan pelatihan	1.1 Keyakinan terhadap keterampilan fisik sebelum mengikuti latihan kebugaran jasmani
		1.2 Keyakinan terhadap keterampilan fisik saat mengikuti latihan kebugaran jasmani
		1.3 Keyakinan terhadap keterampilan fisik setelah mengikuti latihan kebugaran jasmani
	2. Kepercayaan diri terhadap efisiensi kognitif	2.1 Kemampuan untuk tetap fokus
		2.2 Kemampuan dalam mempertahankan konsentrasi
		2.3 Kemampuan dalam pengambilan keputusan
3. Kepercayaan diri terhadap ketahanan	3.1 Kemampuan untuk fokus kembali setelah melakukan kesalahan	3.2 Kemampuan untuk bangkit dari performa yang kurang baik
		3.3 Kemampuan mengatasi keraguan
		3.4 Kemampuan mengatasi masalah
		3.5 Kemampuan mengatasi hambatan

H. Penyusunan Angket

Indikator-indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi-kisi tersebut di atas selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pertanyaan atau soal-soal dalam angket. Butir-butir pertanyaan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia.

Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala sikap yakni skala Likert. Sudjana dan Ibrahim (2004:107) menjelaskan sebagai berikut:

Skala Likert dinyatakan dalam bentuk pertanyaan untuk nilai oleh responden, apakah pertanyaan itu didukung atau ditolak, melalui rentangan nilai tertentu. Oleh sebab itu pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pertanyaan positif dan pertanyaan negatif. Salah satu skala sikap yang sering digunakan dalam penelitian pendidikan adalah skala Likert. Dalam skala Likert, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan baik pertanyaan positif maupun negatif dinilai subjek sangat setuju, setuju, tidak punya pilihan, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Penulis memilih untuk menggunakan Skala Sikap, skala ini merupakan skala untuk mengukur sikap. Skala Likert merupakan salah satu macam dari Skala Sikap yang penulis anggap paling cocok digunakan dalam penelitian ini. Riduwan (2011:87) menyatakan bahwa “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial”.

Terdapat skor di masing-masing alternatif jawaban pada angket, yaitu dari skor lima sampai dengan satu. Angka lima menunjukkan bahwa pernyataan yang ada pada angket melekat dalam diri responden, semakin rendah skor yang dipilih oleh responden maka semakin jauh dari diri responden. Terdapat pernyataan positif dan negatif dalam angket tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk tabel berikut:

Kategori Penyekoran Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Penilaian	
	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-ragu (R)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 3.11 Penyekoran Alternatif Jawaban Angket Skala Likert

I. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan angket/kuisisioner.

1. Tes

Tes adalah suatu instrumen atau prosedur yang sistematis untuk mengukur tingkah laku tertentu, yang dirancang dan dilaksanakan kepada siswa pada waktu dan tempat tertentu serta dalam kondisi yang memenuhi syarat-syarat tertentu yang jelas. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan TKJI (Tes kebugaran jasmani Indonesia) untuk mengukur derajat kebugaran jasmani siswa, yang akan dilakukan sebelum dan setelah pemberian perlakuan.

2. Angket/ Kuesioner

Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup karena jawaban pertanyaan dalam angket telah disertakan atau disediakan dan responden hanya perlu memilih dari salah satu jawaban. Angket diberikan sebelum dan setelah perlakuan pemberian bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dilaksanakan. Tujuan penyebaran angket adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah pemberian perlakuan.

J. Proses Pengembangan Instrumen

1. Uji Validitas

Untuk mengetahui tingkat validitas dari instrumen yang digunakan, peneliti berpedoman pada langkah-langkah dalam mengolah data untuk menentukan validitas instrumen yang dijelaskan oleh Abduljabar dan Sudrajat (2010) dalam skripsi Andri (2012), yaitu:

- 1) Memberikan skor pada masing-masing pernyataan.
- 2) Menjumlahkan skor pada seluruh jumlah butir pernyataan.
- 3) Merangking skor responden dari yang tertinggi sampai yang terendah.

- 4) Memisahkan antara skor tertinggi (kelompok atas) dan skor terendah (kelompok bawah).
- 5) Menetapkan 27% responden kelompok atas (kelompok yang memperoleh skor tinggi).
- 6) Menetapkan 27% responden kelompok bawah (kelompok yang memperoleh skor rendah).
- 7) Mencari nilai rata-rata dari setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- \bar{X} = Nilai rata-rata untuk kelompok atas dan bawah
 $\sum X$ = Jumlah skor
 n = Jumlah sampel

- 8) Mencari simpangan baku dari setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- s = Simpangan baku
 \bar{X} = Skor rata-rata
 n = Jumlah sampel

- 9) Mencari nilai t_{hitung} untuk setiap butir soal kelompok atas dan kelompok bawah dengan menggunakan rumus:

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

Keterangan:

t = Nilai t_{hitung} setiap butir pernyataan

\bar{X}_1 = Nilai rata-rata kelompok atas

\bar{X}_2 = Nilai rata-rata kelompok bawah

s_1^2 = Varians kelompok atas

s_2^2 = Varians kelompok bawah

n_1 = Jumlah responden kelompok atas

n_2 = Jumlah responden kelompok bawah

Setelah t_{hitung} setiap butir pernyataan diketahui, maka langkah selanjutnya adalah membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} dalam taraf signifikansi α 0,05 atau tingkat kepercayaan 95% dengan $n = 37$, maka nilai t_{tabel} menunjukkan nilai 1,68. Sebuah butir tes dapat dinyatakan valid apabila hasil dari t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Jika semua butir tes sudah dinyatakan valid maka angket tersebut sudah siap untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Tetapi jika ada butir tes yang tidak valid maka butir tes tersebut tidak dapat digunakan lagi sebagai alat pengumpul data. Berikut hasil perhitungan uji validitas angket nilai percaya diri siswa:

Tabel 3.12
Hasil Pengujian Validitas Butir Angket
Kepercayaan Diri Siswa

No. Soal	T hitung	T tabel	Keterangan
1	3,22	1,68	Valid
2	5,21	1,68	Valid
3	0,97	1,68	Tidak Valid
4	1,62	1,68	Tidak Valid
5	2,13	1,68	Valid
6	1,94	1,68	Valid
7	1,97	1,68	Valid

8	0,25	1,68	Tidak Valid
9	1,79	1,68	Valid
10	1,83	1,68	Valid
11	1,77	1,68	Valid
12	2,68	1,68	Valid
13	0,55	1,68	Tidak Valid
14	2,55	1,68	Valid
15	1,89	1,68	Valid
16	2,67	1,68	Valid
17	2,04	1,68	Valid
18	1,68	1,68	Valid
19	0,63	1,68	Tidak Valid
20	-0,28	1,68	Tidak Valid
21	2,09	1,68	Valid
22	1,95	1,68	Valid
23	1,81	1,68	Valid
24	1,79	1,68	Valid
25	1,71	1,68	Valid
26	2,48	1,68	Valid
27	1,57	1,68	Tidak Valid
28	1,65	1,68	Tidak Valid
29	1,94	1,68	Valid
30	1,14	1,68	Tidak Valid
31	0,97	1,68	Tidak Valid
32	1,78	1,68	Valid
33	2,94	1,68	Valid
34	1,43	1,68	Tidak Valid
35	1,68	1,68	Valid
36	1,73	1,68	Valid
37	2,63	1,68	Valid
38	1,90	1,68	Valid
39	1,53	1,68	Tidak Valid
40	1,29	1,68	Tidak Valid
41	1,75	1,68	Valid
42	2,15	1,68	Valid
43	1,77	1,68	Valid
44	2,09	1,68	Valid
45	1,75	1,68	Valid
46	2,47	1,68	Valid

47	1,93	1,68	Valid
48	-0,86	1,68	Tidak Valid
49	1,39	1,68	Tidak Valid
50	1,81	1,68	Valid

Berdasarkan perhitungan validitas terhadap perilaku sosial siswa angket yang berjumlah 50 butir pertanyaan setelah diolah ternyata terdapat 35 butir pertanyaan tersebut memenuhi syarat untuk digunakan atau mampu mengukur apa yang hendak diukur.

a. Uji Reliabilitas

Selanjutnya adalah menentukan tingkat reliabilitas instrumen untuk mengetahui tingkat keajegan atau kesahihan dari tiap-tiap butir soal. Langkah-langkahnya adalah:

- 1) Membagi soal yang telah valid menjadi dua bagian yaitu soal dengan nomor genap dan ganjil.
- 2) Skor dari butir-butir soal yang bernomor genap disebut variabel X, sedangkan skor dari butir-butir soal yang bernomor ganjil disebut variabel Y.
- 3) Mengkorelasikan antara skor butir-butir soal yang bernomor genap dan ganjil, dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment*:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n \sum X^2) - (\sum X)^2\} \{(n \sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi yang dicari
 $\sum XY$ = Jumlah perkalian skor X dan Y
 $\sum X^2$ = Jumlah skor X dikuadratkan
 $\sum Y^2$ = Jumlah skor Y dikuadratkan
n = Jumlah banyaknya soal

- 4) Mencari reliabilitas seluruh butir pernyataan dengan menggunakan rumus *Sperman Brown*:

$$r_{11} = \frac{2 \cdot r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas Tes

r_{xy} = Koefisien korelasi yang dicari

- 5) Menguji signifikansi korelasi dengan rumus t_{hitung} sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Berikut hasil perhitungan reliabilitas instrumen dari angket nilai percaya diri siswa dalam bentuk tabel.

Tabel 3.13
Hasil Perhitungan Reliabilitas Instrumen

NO. SAMPEL	X GANJIL	Y GENAP	X ²	Y ²	XY
1	56	48	3136	2304	2688
2	58	52	3364	2704	3016
3	59	57	3481	3249	3363
4	50	44	2500	1936	2200
5	64	50	4096	2500	3200
6	58	52	3364	2704	3016
7	61	48	3721	2304	2928
8	61	51	3721	2601	3111
9	63	53	3969	2809	3339
10	59	59	3481	3481	3481
11	57	52	3249	2704	2964
12	59	46	3481	2116	2714
13	62	49	3844	2401	3038
14	59	48	3481	2304	2832

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi

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

15	58	51	3364	2601	2958
16	55	53	3025	2809	2915
17	60	51	3600	2601	3060
18	53	40	2809	1600	2120
19	58	45	3364	2025	2610
20	61	55	3721	3025	3355
21	67	54	4489	2916	3618
22	62	47	3844	2209	2914
23	62	49	3844	2401	3038
24	54	45	2916	2025	2430
25	52	33	2704	1089	1716
26	62	51	3844	2601	3162
27	55	47	3025	2209	2585
28	61	52	3721	2704	3172
29	57	52	3249	2704	2964
30	58	51	3364	2601	2958
31	54	40	2916	1600	2160
32	62	55	3844	3025	3410
33	60	49	3600	2401	2940
34	73	53	5329	2809	3869
35	66	50	4356	2500	3300
36	59	51	3481	2601	3009
37	60	43	3600	1849	2580
S	2195	1826	130897	91022	108733
S²	4818025	3334276			
r_{xy}	0,518	0,268			
r₁₁	0,683	0,732			
t_{hitung}	4,190	3,065			
t_{tabel}	2,030				

Dari hasil perhitungan diatas diperoleh $r_{11} = 0,683$, dengan t_{hitung} nya 4,190. Diketahui $t_{tabel} = 2,030$ dengan $\alpha = 0,95$ dan $dk (n-2) = 37-2 = 35$, maka selanjutnya yaitu membandingkan hasil t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} , Jika nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka butir tes tersebut dinyatakan reliabel. Namun bila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, artinya butir tes tersebut tidak reliabel. Dari hasil perhitungan menunjukkan

bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, yaitu $4,190 \geq 2,030$ yang berarti bahwa instrumen atau angket nilai percaya diri siswa ini dapat dipercaya atau reliabel.

K. Teknik Pengolahan Data

1. Identifikasi Data

Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa yang dihasilkan dari nilai pada tes awal dan tes akhir. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan teknik statistik sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian. Statistik diperlakukan sebagai alat bantu dalam memahami data penelitian.

Peneliti melakukan pengidentifikasian data agar dalam pengolahannya tidak mengalami kesulitan. Data kualitatif untuk angket, peneliti menentukan penskoran berskala positif. Data tersebut dianalisis berdasarkan aspek-aspek yang dinilai. Penggunaan skala penilaian ini dilakukan untuk menghindari subjektivitas penilaian yang mungkin terjadi. Hasil analisis tersebut diberi komentar berdasarkan kriteria teoritik.

2. Analisis Data

Sebagaimana telah diuraikan di atas, analisis data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan teknik statistik. Data yang diolah menghasilkan selisih antara skor *pretest* dan *posttest* dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menghitung Rata-rata

Menghitung nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* angket dan TKJI siswa dengan menggunakan rumus dari Sudjana (2005:67) sebagai berikut:

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

Keterangan tanda dalam rumus:

- \bar{X} : rata-rata suatu kelompok
 n : Jumlah sampel
 X_i : Nilai data
 $\sum X_i$: Jumlah sampel suatu kelompok

b. Menghitung Simpangan Baku

Menghitung nilai simpangan baku *pre-test* dan *post-test* angket juga TKJI dengan rumus dari Sudjana (2005:93) sebagai berikut:

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

Keterangan tanda dalam rumus:

- S : Simpangan baku gabungan
 n : Jumlah sampel
 $\sum(X_i - \bar{X})^2$: Jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata

c. Uji Normalitas

Menguji normalitas data-data yang telah terkumpul dari tes awal maupun tes akhir menggunakan uji kenormalan Lilliefors. Prosedur yang digunakan menurut Bambang Abduljabar dan Jajat Sudrajat (2010:256) adalah sebagai berikut:

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

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

Keterangan:

Z_i = Z skor

X_i = skor sampel

\bar{X} = rata-rata

s = simpangan baku dari sampel

- 3) Mencari luas Z_i pada tabel Z.
- 4) Pada kolom $F(Z_i)$, untuk luas daerah yang bertanda negatif maka $0,5 -$ luas daerah, sedangkan untuk luas daerah bertanda positif maka $0,5 +$ luas daerah.
- 5) $S(Z_i)$ adalah urutan n dibagi jumlah n.
- 6) Hasil pengurangan $F(Z_i) - S(Z_i)$ ditempatkan pada kolom $F(Z_i) - S(Z_i)$.
- 7) Mencari data atau nilai tertinggi, tanpa melihat (-) atau (+) sebagai nilai L_0 .
- 8) Membuat criteria penerimaan dan penolakan hipotesis:
 - a) Jika $L_0 \geq L_{tabel}$ tolak H_0 dan H_1 diterima artinya data tidak berdistribusi normal.
 - b) Jika $L_0 \leq L_{tabel}$ terima H_0 artinya data berdistribusi normal.

d. Uji Homogenitas.

Rumus yang digunakan menurut Sudjana (2002:3250) adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Kriteria pengujian adalah terima H_0 jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} . $F_{tabel} = F_{\alpha}$ dengan dk $(n_1 - 1; n_2 - 1)$ dan taraf nyata $(\alpha) = 0,05$.

e. Uji Signifikasi Peningkatan Hasil Belajar.

Pengujian signifikan peningkatan hasil pembelajaran, menguji kesamaan dua rata-rata (satu pihak). Dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (satu pihak) dapat menggambarkan bahwa terdapat perbedaan atau tidak mengenai

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tingkat kebugaran jasmani dan percaya diri siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi yang diberikan bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* dengan yang diberikan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits*.

Sedangkan syarat untuk menguji perbedaan dua rata-rata, yaitu datanya harus berdistribusi normal dan variansinya homogen. Jika berdistribusi normal dan homogen maka rumus statistik yang digunakan yaitu uji t, yang disusun oleh Sudjana (1986:233) sebagai berikut:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$s^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

- t = Nilai kritis
- S = Simpangan baku gabungan
- n₁ = Jumlah sampel kelompok 1
- n₂ = Jumlah sampel kelompok 2
- X₁ = Rata-rata kelompok 1
- X₂ = Rata-rata kelompok 2

Sesuai dengan masalah penelitian dan tujuan penelitian, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasional sederhana. Kriteria pengujian adalah terima H₀ jika t < t_{1-α}, dalam hal lain tolak hipotesis, dengan peluang pada (α = 0,95) dengan dk = (n₁+n₂-2).