

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Sugiyono (2017, hlm. 110) menjelaskan bahwa “pada design ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan”. design ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

O_1 = nilai *pre-test* (sebelum diberi treatment)

O_2 = nilai *post-test* (setelah diberi treatment)

X = *treatment* (aktivitas fisik)

B. Partisipan

Partisipan adalah orang-orang yang terlibat atau pelaku yang berpengaruh dalam sebuah kegiatan. Seperti yang diungkapkan KBBI bahwa “Partisipan adalah orang yang ikut berperan serta dalam suatu kegiatan (pertemuan, konferensi, seminar, dsb)”.

Dalam penelitian ini melibatkan partisipan dari guru olahraga SDN 113 Banjarsari Bandung dan SDN 2 Langensari, siswa-siswa di perkotaan (SDN 113 Banjarsari Bandung) dan di pedesaan (SDN 2 Langensari).

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu di SDN 113 Banjarsari Bandung Jl. Merdeka No. 22, Babakan Ciamis, Kec. Sumur Bandung. Waktu penelitian yaitu 23 Agustus-18 Oktober 2017 diluar jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar). Pelaksanaan penelitian dilakukan 2 kali dalam seminggu, penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. Dan lokasi penelitian ini juga yaitu di SDN 2 Langensari Lembang Jl. Maribaya Desa Langensari Kec. Lembang. Waktu penelitian yaitu 22 Agustus-17 Oktober 2017 diluar jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar). Pelaksanaan penelitian dilakukan 2 kali dalam seminggu, penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan.

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas atas di perkotaan (SDN 113 Banjarsari Bandung) dan di pedesaan (SDN 2 Langensari Lembang). Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan *Convenience Sample*. Menurut Fraenkel, dkk. (1932, hlm. 99) “a convenience sample is a group of individuals who (conveniently) are available for study” kemudian menjelaskan lagi bahwa “...a certain group of people was chosen for study because they were available” dapat disimpulkan bahwa convenience sample adalah sekelompok individu yang terpilih karena mereka tersedia untuk belajar. Maka sampel yang akan diikutsertakan dalam penelitian ini adalah 40 siswa, SDN 113 Banjarsari Bandung 20 siswa, 8 perempuan, dan 12 laki-laki. Kemudian SDN 2 Langensari 20 siswa, 10 perempuan, dan 10 laki-laki.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan alat instrument sebagai berikut:

1. Tes kecemasan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner (angket) menurut Sugiyono (2017, hlm. 142) “kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Tes angket kecemasan ini dari Jajat Darajat Kusumah N., S.Pd., M.Kes.,AIFO. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan tes ini antara lain:

- 1) Ruangan,
- 2) Alat tulis,
- 3) Lembar kecemasan.

Instrumen ini dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3. 1
Instrumen Kecemasan

NO	Pernyataan	S	R	TS
1	Saya tidak bisa konsentrasi ketika melakukan gerakan			
2	Saya teringat teman ketika melakukan gerakan			
3	Saya takut tidak bisa melakukan gerakan			
4	Saya takut salah ketika akan melakukan gerakan			

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

5	Saya ragu-ragu ketika melakukan gerakan			
6	Ketika melakukan gerakan jantung saya berdebar-debar			
7	Ketika akan melakukan tes saya ingin buang air kecil			
8	Saya tegang ketika melakukan tes			
9	Nafas saya tidak teratur ketika melakukan tes			
10	Saya suka minum air ketika saya menuju giliran			
11	Saya berkeringat dingin ketika saya akan melakukan tes			
12	Saya susah tidur karena besok akan melakukan tes			
13	Raut muka dan dahi saya mengerut ketika melakukan tes			
14	Ketika akan melakukan tes tubuh saya bergetar			
15	Ketika akan melakukan tes kaki saya terasa berat			
16	Ketika melakukan tes otot saya terasa sakit			
17	Saya jalan mondar-mandir sebelum melakukan tes			
18	Ketika akan melakukan tes tubuh saya terasa lesu			
19	Ketika akan melakukan tes tubuh saya terasa kaku			
20	Ketika akan melakukan tes otot saya merasa tegang			
21	Pikiran saya buyar ketika banyak orang			
22	Teringat orang tua ketika tes berlangsung			
23	Takut dimarahi karena salah melakukan gerakan			
24	Saya merasa paling jelek dibandingkan dengan teman saya			
25	Alat yang saya gunakan rusak ketika melakukan gerakan			
26	Jantung saya berdebar ketika melihat teman saya melakukan gerakan			
27	Saya ingin buang air kecil ketika akan melakukan tes			
28	Saya tegang ketika teman saya mendapatkan nilai tertinggi			
29	Nafas saya tidak teratur ketika selesai melakukan tes			
30	Untuk menghilangkan rasa tidak nyaman saya suka minum air			

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

31	Ketika saya melakukan gerakan saya selalu berkeringat dingin			
32	Saya sukar tidur ketika saya memikirkan tes besok			
33	Karena nilai saya rendah raut muka dan dahi berkerut			
34	Tubuh saya gemetar ketika sedang melakukan tes			
35	Kaki terasa berat ketika sedang melakukan tes			
36	Saya sering menggaruk kepala ketika akan melakukan tes			
37	Otot saya terasa sakit ketika melakukan tes			
38	Ketika selesai melakukan tes saya jalan mondar-mandir			
39	Ketika tes berlangsung saya tidak bisa fokus			
40	Ketika melakukan gerakan teknik saya teringat pada tugas sekolah			
41	Saya takut tidak mendapatkan hasil yang baik ketika tes			
42	Teman saya lebih bagus daripada saya			
43	Teman saya terluka karena saya			
44	Saya ragu bisa mencapai nilai tertinggi			
45	Saya tegang ketika menunggu giliran			
46	Ketika saya menunggu giliran nafas saya tidak teratur			
47	Ketika selesai melakukan tes tubuh saya gemetar			

Langkah-langkah pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tes ini memiliki 47 pernyataan.
- 2) Untuk mengerjakan tes ini, sampel hanya perlu mengisi dengan cara memberikan tanda *ceklist* atau silang pada opsi Setuju (S), Ragu-ragu (R) dan Tidak Setuju (TS).

Tes kecemasan ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*Post-test*). Pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang disediakan, selanjutnya sampel mengisi angket yang tersedia sesuai dengan intruksi yang diberikan. Adapun kriteria yang digunakan dalam penilaian tes kecemasan seperti dilihat 3.2.

Tabel 3. 2
Penilaian Tes Kecemasan

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

Jawaban	Skor
Setuju (S)	3
Ragu-ragu (R)	2
Tidak Setuju (TS)	1

F. Pemberian Aktivitas Fisik

Tabel 3.3

Aktivitas Fisik di Perkotaan (SDN 113 Banjarsari Bandung)

No	Pertemuan	Indikator	Kegiatan	Durasi
1	1 (23/8/2017)	Kecepatan Reaksi	Permainan arah Cara bermain: – Membuat lingkaran besar – Kemudian fasilitator mengatakan kanan, semua harus melompat kekanan, kiri semua harus melompat kekiri, atas semua harus lompat keatas, dan bawah semua harus jongkok. – Kemudian kebalikannya apabila fasilitator mengatakan kanan, semua harus lompat kekiri, kiri semua harus lompat kekanan, atas semua harus jongkok, dan bawah semua	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			harus lompat keatas.	
2	2 (24/8/2017)	Ketepatan Reaksi	Permainan tok-tak Cara bermain: Seperti bermain bulutangkis, hanya alatnya diganti oleh toktak dan netnya menggunakan tali tambang.	35 Menit
3	3 (30/8/2017)	Kecepatan Reaksi	Permainan mengenal lingkungan sekitar Cara bermain: Fasilitator mengatakan sentuh pohon, mereka semua harus menyentuh pohon, menyentuh tembok semua harus menyentuh tembok, menyentuh besi semua harus menyentuh besi, fasilitator mengatakan berkumpul sesuai bulan lahir semua harus berkumpul sesuai bulan lahir, berkumpul sesuai ukuran sepatu semua harus berkumpul sesuai ukuran sepatu, berkumpul sesuai inisial nama semua harus berkumpul sesuai inisial nama, dsb.	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

4	4 (31/8/2017)	Kecepatan	Permainan bola kaki Cara bermain: <ul style="list-style-type: none"> - Siswa di bagi 2 kelompok - Setiap kelompok harus melempar bola dan mengenakan bola ke kaki kelompok lawan - Orang yang sudah kena bola, berpindah ke tempat dekat lawan dan masih membantu timnya, begitupun seterusnya - Permainan selesai apabila sudah ada kelompok yang terkena bola semua 	35 Menit
5	5 (6/9/2017)	Daya otot	Permainan galah jidar Cara bermain: Semua harus melewati jidar yang telah diberi jarak, dari jaraknya dekat (mudah) sampai jaraknya jauh (sulit).	35 Menit
6	6 (7/9/2017)	Kelincahan Kecepatan	Permainan kucing baris Cara bermain: <ul style="list-style-type: none"> - Semua dibagi kelompok menjadi 3 orang (sesuai 	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<p>banyaknya siswa) kemudian membuat barisan berjauhan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yang kucing ada satu orang, yang jadi tikus satu orang. Kucing harus mengenakan tikus, cara agar tikus aman dari kejaran kucing, tikus harus masuk kebarisan belakang - Tikus bisa masuk kebarisan belakang yang mana saja, kalau tikus masuk barisan belakang, orang yang dibarisan depannya harus jadi tikus - Kalau kucing bisa mengenakan tikus, kemudian kucing berubah menjadi tikus, begitupun seterusnya 	
7	7 (13/9/2017)	Kecepatan	<p>Permainan galah asin Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semua dibagi menjadi 2 kelompok 	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<ul style="list-style-type: none"> - Setiap kelompok harus menjaga benteng - Tiap kelompok harus saling mengenakan agar mudah masuk kebenteng lawan, apabila ada tim yang tersentuh kelompok lain harus disandra, tapi bisa diselamatkan lagi oleh teman satu kelompoknya - Tim yang menang adalah tim yang dapat masuk ke benteng lawan 	
8	8 (14/9/2017)	Kecepatan Reaksi	<p>Permainan tupai dan rumah</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semuanya di bagi menjadi 3 orang, yang menjadi rumah 2 orang dan menjadi tupai 1 orang - Apabila fasilitator mengatakan “kebakaran” rumah harus mencari tupai yang lain dan tupai diam ditempat, apabila “gempa bumi” 	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			tupai yang mencari rumah dan rumah harus diam ditempat, dan “longsor” semuanya harus bergantian tidak boleh dengan orang yang sama lagi.	
9	9 (20/9/2017)	Kecepatan	Permainan jala ikan Cara bermain: – Satu orang menjadi kucing dan harus mengenakan semua ikan, setiap ikan yang sudah kena oleh kucing harus menjadi jala dan jala tidak boleh lepas/putus – Jala harus menangkap semua ikan	35 Menit
10	10 (27/9/2017)	Kecepatan Kelincahan	Permainan ucing jibeh Cara bermain: Satu yang menjadi kucing dan semua tikus harus menyebar, kucing harus mengenakan tikus, tikus yang sudah kena oleh kucing harus menjadi kucing dan harus mengenakan semua tikus.	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			Permainan berakhir apabila semua sudah menjadi kucing	
11	11 (28/9/2017)	Kecepatan	Permainan masuk terowongan Cara bermain: <ul style="list-style-type: none"> - Semua dibagi 2 kelompok, kemudian membuat barisan - Kemudian setiap orang yang dibarisan belakang melakukan balapan masuk ke bawah kaki barisan kelompoknya dan kalau sudah sampai barisan depan dia membuka kakinya, kemudian orang yang paling belakang masuk lagi, begitu seterusnya sampai semua sudah melakukan - Kelompok yang menang, adalah kelompok yang paling cepat selesai 	35 Menit
12	12 (4/10/2017)	Kecepatan Ketepatan	Permainan handball Cara bermain:	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<ul style="list-style-type: none"> - Permainan seperti handball, hanya bola dimasukan ke dalam lingkaran yang dibentuk oleh kapur - Semua dibagi 2 kelompok - Harus mengoper bola kepada temannya sebanyak 5 kali baru bola boleh dimasukkan kedalam lingkaran - Kelompok yang menang adalah kelompok yang berhasil memasukkan banyak bola kedalam lingkaran 	
13	13 (5/10/2017)	Ketepatan	<p>Permainan bergandeng tangan menjadi seperti bola kusut</p> <p>Cara bermain: Semua orang berpegangan tangan dan berjalan harus membuat bola kusut, dan mengunci dengan memegang tangan orang yang terakhir. Kemudian harus</p>	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			kembali ke posisi awal tapi jangan sampai putus. Diberikan yang mudah sampai ke yang sulit.	
14	14 (11/10/2017)	Ketepatan Kecepatan Kelincahan	Permainan kucing bola Cara bermain: Satu orang menjadi kucing, harus mengenakan semua tikus dengan bola. Permainan selesai apabila tikus sudah menjadi kucing semua.	35 Menit
15	15 (12/10/2017)	Kecepatan Kelincahan	Permainan benteng-bentengan Cara bermain: – Dibagi menjadi 4 kelompok – Setiap 2 kelompok berbaris saling berhadapan – Kemudian setiap kelompok berlari dan melakukan suit ditengah, yang menang terus maju dan yang kalah kembali kebarisannya dan orang yang baru maju melakukan suit lagi	35 Menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<ul style="list-style-type: none"> - Kelompok yang menang adalah selalu memenangkan suit dan masuk ke daerah kelompok lawan 	
16	16 (18/10/2017)	Kecepatan Reaksi	Permainan ular-ularan Cara bermain: <ul style="list-style-type: none"> - Semua dibagi 2 kelompok - Kemudian membentuk barisan dan saling memegang pundak - Tiap kepala kelompok harus mengenakan ekor lawan - Yang kena harus pindah ke kelompok lawan - Tim yang kalah adalah tim yang paling pendek atau orangnya sisa sedikit 	35 Menit

Tabel 3.4
Aktivitas Fisik di Pedesaan (SDN 2 Langensari)

No	Pertemuan	Indikator	Kegiatan	Durasi
1	1 (22/8/2017)	Kekuatan	Permainan good dan bye Permainan ini memfokuskan kepada otot perut (sit up)	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengatakan good siswa duduk - Guru mengatakan bye siswa terlentang 	
2	2 (25/8/2017)	Kelincahan	<p>Kucing garis</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tikus yang di kejar oleh kucing tidak boleh keluar dari garis, jika keluar maka tikus akan menjadi teman kucing - Tikus boleh mengamankan diri dengan cara berjongkok, tikus yang sedang berjongkok atau mengamankan diri bisa dikejar oleh kucing jika telah di lompat tikus lainnya - Tikus yang tertangkap oleh kucing maka akan menjadi teman kucing. <p>Permainan kucing garis hanya berada digaris yang telah ditentukan</p>	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

3	3 (29/8/2017)	Keseimbangan	<p>Senam Lantai (Sikap Lilin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pertama-tama berbaringlah terlentang dengan tangan di samping badan, dan pandangan menghadap lurus ke atas. - Kemudian kaki dirapatkan agar pada saat diangkat keatas posisi badan bisa seimbang. - Angkat kedua kaki lurus ke atas (dalam posisi rapat) - Jadikan kedua tangan kita sebagai penopang pinggang, serta pundak dan sikut tangan sebagai landasan. Pertahankan sikap lilin ini dalam beberapa menit. - Kemudian gerakan yang terakhir yakni cara mendarat, kedua kaki harus tetap dalam keadaan rapat dengan gerakan 	35 menit
---	------------------	--------------	---	-------------

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			pinggul didorong ke depan, lalu diikuti dengan bagian badan.	
4	4 (5/9/2017)	Kelentukan	<p>Senam lantai (kayang)</p> <p>1) Kayang dari sikap tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidur telentang - Kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat pada pinggul, - Kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, ibu jari disamping telinga - Badan diangkat keatas, kedua tangan dan kaki lurus - Masukkan kepala diantara 2 tangan <p>2) Kayang dari sikap berdiri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sikap awal berdiri tegak - Kedua tangan disamping kaki - Secara bersama-sama/satu tangan diayunkan kebelakang, kepala tengadah 	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<p>dan badan melenting kebelakang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tahan dan usahakan kedua telapak tangan menyentuh dan menapak pada matras/lantai 	
5	5 (8/9/2017)	Daya tahan	Jalan santai	35 menit
6	6 (12/9/2017)	Kecepatan	<p>Permainan bebentengan</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dibagi dua team - Melakukan suwit kertas, gunting, batu - Yang berhasil mengalahkan lawan maju trus sampai ke prtahanan lawan , yang kalah kembali lagi ke barisan teamnya kembali - Team yang menang adalah team yang berhasil menembus gawang lawan/menginjak gawang lawan. 	35 menit
7.	7 (15/9/2017)	Kecepatan	<p>Menjala ikan</p> <p>Cara bermain:</p>	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<ul style="list-style-type: none"> - Dengan undian atau suit dengan beberapa anak untuk menentukan yang mana yang menjadi ikan dan yang mana yang menjadi jala. - Seorang guru menentukan batasan atau kolam untuk permainan ini agar siswa yang menjadi jala tidak kesulitan dalam menjala ikan. - Siswa yang menjadi ikan bebas memilih tempat untuk berdiri, berlari disekitar area yang telah ditentukan oleh guru dan tidak boleh keluar dari kolam yang ditentukan. - Apabila siswa atau ikan keluar dari kolam maka dinyatakan mati dan harus bergabung bersama siswa 	
--	--	--	--	--

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<p>yang telah menjadi jala.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sedangkan siswa yang menjadi jala harus saling bergandengan tangan dan jangan sampai lepas bergandengan tangan tersebut. - Jika salah satu ikan atau siswa yang terjala maka siswa tersebut harus bergabung dengan siswa yang telah menjadi jala, sampai semua ikan habis terjala. <p>Peraturan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa yang menjadi jala tidak boleh lepas gandungannya, apabila pada saat menjala ikan gandungannya lepas maka ikan yang terjala tidak sah di tangkap. - Untuk yang menjadi ikan tidak boleh lari keluar dari area kolam yang telah ditentukan oleh 	
--	--	--	--	--

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			guru sebelumnya, apabila berlari melewati area yang telah ditentukan maka ikan tersebut dinyatakan mati dan harus bergabung bersama siswa yang menjadi jala.	
8	8 (19/9/2017)	Kecepatan	<p>Kupu-kupu hinggap</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dalam permainan ini, dibutuhkan banyak orang yang nantinya dibentuk 2 orang dan yang tidak mendapatkan pasangan akan menjadi instruktur. Dia harus mencari kupu yang sedang kosong agar ia dapat hinggap disana - Setelah hinggaap maka temen yang di barisan paling depan berlari jangan sampai tertangkap oleh petani - Yang menjadi petani berusaha mengejar kupu - 	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			kupu, jika berhasil tertangkap maka petani akan menjadi kupu-kupu dan yang menjadi kupu-kupu akan menjadi petani	
9	9 (22/9/2017)	Kelincahan	<p>Bola Beracun</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membentuk dua kelompok dalam 1 lapangan - Permainan ini menggunakan bola , bola diarahkan kepada kaki lawan dan lawan wajib menghindar - Jika terkena bola maka akan keluar dari lapangan dan bermain di belakang pertahanan lawan untuk membantu rekan-rekannya dalam melakukan serangan 	35 menit
10	10 (26/9/2017)	Kelincahan	<p>Kura-kura ninja</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainannya berpasangannya. Setiap pasangan 2 orang 	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<ul style="list-style-type: none"> - Setiap pasangan berusaha menggapai kaki pasanganya dengan menggunakan tangan 	
11	11 (29/9/2017)	Kecepatan	<p>Tupai dan pemburu</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Awalnya membentuk lingkaran - Kemudian secara cepat membentuk kelompok-kelompok yang terdiri dari 3 orang, sehingga pasti akan tersisa satu orang yang tidak mempunyai kelompok. - Dari 3 orang tersebut minta satu orang menjadi tupai yang akan jongkok/merunduk, berada di antara 2 rekan lainnya yang membentuk pohon dengan cara berpegangan tangan saling berhadapan, seperti pada permainan “ular 	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<p>naga panjangnya”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator akan mulai dengan memberikan cerita, dimana dalam ceritanya akan diselipkan kata pemburu, angin, dan badai. • Jika disebut kata pemburu, maka semua tupai harus pindah ke pohon yang lain, jadi berpindah ke kelompok lainnya, secepatnya pohon tetap diam di tempat. • Jika disebut kata angin, maka yang berpindah adalah pohon, tanpa boleh melepas pegangan tangannya, mencari tupai yang lain. • Namun jika yang disebut adalah badai, maka semua harus berpindah dan berganti peran, boleh jadi tupai 	
--	--	--	---	--

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<p>atau pohon dan sebaliknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cerita akan dilanjutkan oleh satu orang yang tidak mendapat tempat/pasangan, dan diteruskan hingga beberapa kali - Pada saat berpindah, orang yang bercerita harus ikut segera mencari kelompok dan peran sebagai tupai/pohon yang kosong 	
12	12 (3/10/2017)	Kecepatan	<p>Tikus dan kucing</p> <p>Cara bermain:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membentuk sebuah lingkaran - Tentukan yang menjadi tikus dan kucing - Kucing berusaha menangkap tikus dan tikus berusaha lari sampai batas yang telah di tentukan - Lingkaran berfungsi sebagai rumah hinggap tikus . Kucing bisa masuk dengan cara 	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			masuk ke sela-sela lingkaran	
13	13 (6/10/2017)	Daya tahan	Permainan bola tangan Cara bermain: – Dibagi 2 kelompok – Membuat gawang – Permainan seperti handball, lakukan lempar/operan selama 10 kali kemudian shooting. Bola jangan sampai terkena/tertangkap oleh lawan – Menggunakan bola modifikasi	35 menit
14	14 (10/10/2017)	Kelincahan	Sepak Takraw Cara bermain: – Dimainkan oleh 3 orang setiap teamnya – Cara Bermainnya menggunakan kaki – Setiap teamnya maksimal memegang bola dengan 3 kali sentuhan – Permainan dilakukan sampai mencapai point 11	35 menit
15	15 (13/10/2017)	Kelincahan	Gobak sodor Cara bermain:	35 menit

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<ul style="list-style-type: none"> - Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta. Satu tim akan menjadi tim jaga dan tim yang lain akan menjadi tim lawan. - Anggota tim yang mendapat giliran jaga akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal. Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk 	
--	--	--	---	--

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

			<p>menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga kesetaraan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.</p> <p>– Sedangkan tim yang menjadi lawan, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal.</p>	
16	16 (17/10/2017)	Kekuatan	Permainan bola besar (volley)	35 menit

G. Analisis Data

Untuk menganalisis dibutuhkan uji normalitas distribusi data, uji kesamaan dua rata-rata varians (homogenitas) data dan uji hipotesis agar hasil dari penelitian ini dapat dipercaya.

Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23. Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilaksanakan dengan tujuan agar dapat memperoleh informasi mengenai distribusi kenormalan data. Selain itu, uji normalitas data juga akan menentukan langkah yang harus ditempuh selanjutnya, yaitu analisis statistik apa yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau non-parametrik. Langkah yang dilakukan adalah

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

dengan menginput dan menganalisa menggunakan deskripsi *explore* data pada menu SPSS versi 23. Adapun untuk pengujian normalitas data mengacu pada uji *kolmogorov smirnov* dan Shapiro-Wilk.

Dalam mengolah data uji normalitas ini peneliti menggunakan software pengolah data SPSS versi 23 yang memudahkan peneliti dalam pengolahan data. Adapun cara mengolah data untuk uji normalitas menggunakan SPSS versi 23, yaitu:

- a) Klik Analyze
- b) Pilih menu Descriptive Statistics
- c) Pilih menu Explore
- d) Pilih data yang akan di uji normalitasnya ke dalam kolom dependent list
- e) Klik Both pada menu Display
- f) Klik Plots
- g) Klik Factor Levels Together, Steam-and-Leaf, Histogram dan Normality plots with tests
- h) Klik Continue
- i) Lalu Klik Ok

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilaksanakan setelah uji normalitas data. Tujuan uji homogenitas data adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berasal dari sampel atau populasi yang homogen atau tidak. Selain itu juga untuk menentukan jenis analisis statistik apa yang selanjutnya digunakan dalam uji hipotesis data. Karena syarat dari uji statistik parametrik, data penelitian harus berdistribusi normal dan homogen.

Uji homogenitas data menggunakan program *software* SPSS versi 23 adalah sama dengan uji normalitas data. *Output* yang dihasilkan dari *descriptive explore* data tersebut sekaligus menghasilkan dua analisis, yaitu normalitas dan homogenitas data. Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan *Lavene Statistik* hasil *output* dari SPSS.

Dalam penggunaan software SPSS versi 23 cara melakukan uji homogenitas, yaitu:

- a) Klik menu Analyze
- b) Pilih menu Descriptive Statistics
- c) Pilih menu Explore

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

- d) Pilih data yang akan diuji homogenitasnya dalam kolom dependent list dan jenis kelompok ke dalam kolom factor
- e) Klik Both pada menu Display
- f) Klik Factor Levels Together, Steam-and-Leaf, Histogram dan Untransformed
- g) Klik Continue
- h) Klik Ok

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok sampel, digunakan pengolahan dengan *independent sampel t-test*. *Output* yang dihasilkan setelah pengolahan, diperoleh dua uji, yaitu uji-f (Varians) dan uji-t (Uji rata-rata).

- a) Uji-f kesamaan varians (lavene)

Uji-f bukan merupakan uji yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji ini merupakan cara untuk menentukan nilai t-hitung pada kolom mana yang harus digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Apabila berdasarkan uji-f tidak ada perbedaan varians, maka nilai-t yang digunakan adalah pada kolom asumsi varians sama (*equal variance assumed*). Sebaliknya apabila berdasarkan uji-f terdapat perbedaan varians, maka nilai t yang digunakan adalah pada kolom asumsi varians tidak sama (*equal variance not assumed*).

- b) Uji Dua Rata-rata (Uji-t)

Uji-t atau uji dua rata-rata digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol . Uji-t ini juga sekaligus merupakan uji yang digunakan untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis didasarkan pada kriteria keputusan nilai probabilitas atau signifikansi (Sig.). Adapun kriterianya adalah sebagai berikut:

- a) Jika probabilitas (Sig.) $> 0,05$ maka H_0 diterima.
- b) Jika probabilitas (Sig.) $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Dalam membantu menganalisis data agar lebih akurat, peneliti menggunakan program (*software*) pengolah data yaitu SPSS 23. Cara dalam menggunakannya:

- a) Analyze
- b) Compare Means
- c) Paired Samples T Test
- d) Pilih tes yang berbeda (pretest dan posttest) sebagai variabel tes

lalu klik OK.

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

Lalu akan keluar output box atau kotak hasil dari analisis stastitika tersebut.

