

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.1.1 Lokasi Penelitian

Secara administratif, SMK PGRI 2 Cimahi berada di Jl. Encep Kartawiria No. 153 Cimahi Utara, Kota Cimahi. SMK PGRI 2 Cimahi adalah sekolah swasta kejuruan yang dibina oleh Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Bidang Pendidikan Dasar dan Menengah PGRI Provinsi Jawa Barat.

3.1.2 Waktu Penelitian

1. Waktu Penelitian : 25 Maret – 19 April 2019
2. Intens Pertemuan : 3 kali dalam seminggu
3. Jumlah Pertemuan : 12 kali Pertemuan

Menurut penelitian Hadi (2014) dalam Tite Juliantine, dkk (2007): 2.28) adapun mesocycle adalah suatu siklus jangka menengah yang lamanya antara 3 – 6 minggu. Adapun frekuensi latihan oleh Tite Juliantine, dkk (2007: 3.9) berpendapat bahwa para pelatih telah sepakat, bahwa 3 kali seminggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko yang kronis. Dari pendapat para ahli di atas bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan (4 minggu). Adapun pemberian perlakuan atau latihan yang berbentuk kegiatan permainan tradisional yang di berikan kepada siswa sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Jadi populasi yang menjadi sasaran penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas X jurusan farmasi.

3.2.2 Sampel

Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X farmasi dan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling sistematis seperti yang di kemukakan oleh Darajat (2014, hlm. 22) yaitu mengambil sampel dengan

memberikan semua nomor urut kepada siswa apabila siswa yang mendapatkan nomor ganjil maka akan di jadikan sampel penelitian contohnya seperti berikut :

Populasi	Sampel
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 3 5 7 9 11 13 15 17
13 14 15 16 17 18 19 20	19 21 23 25 27 29 31
21 22 23 24 25 26 27 28	33 35 37 39 41 43 45
29 30 31 32 33 34 35 36	47 49 51 53 55 57 59
37 38 39 40 41 42 43 44	61 63 65 67 69
45 46 47 48 49 50 51 51	
53 54 55 56 57 58 59 60	
61 62 63 64 65 66 67 68	
69 70	

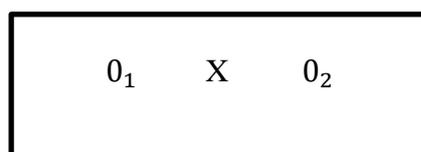
Tabel 3.1 Populasi dan Sampel
Sumber : Darajat (2014, hlm. 22)

3.3 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sugiyono (2013, hlm. 109) menyatakan bahwa penelitian *eksperiment* hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan (One Group Pre test-Post test Design) pengembangannya ialah dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (pre-test) sebelum adanya perlakuan (treatment) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (post-test). Mekanisme tersebut digambarkan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sumber (sugiyono, 2011, hlm.74) *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

X : Treatment atau perlakuan TKJI dan Angket Tanggung Jawab

O₁: Tes Awal

O₂ : Tes Akhir

3.5 Variabel penelitian

Variabel dari penelitian ini terdiri dari variabel X (variabel independen) sebagai variabel bebas dan variabel terikat Y (variabel dependen) sebagai variabel terikat. Berikut ini variabel yang terdapat dalam penelitian ini :

1. Variabel *Independent* dalam penelitian adalah permainan tradisional
2. Variabel *Dependent* dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan tanggung jawab

Tabel deskriptif kebugaran jasmani dan tanggung jawab ada didalam lampiran.

3.6 Instrumen Penelitian

Arikunto (2006 hlm. 134) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dapat dipermudah olehnya. Pengertian instrumen dalam lingkup evaluasi didefinisikan sebagai perangkat untuk mengukur hasil belajar siswa yang mencakup hasil belajar dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

3.6.1 Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Kebugaran Jasmani

Dalam suatu penelitian sudah tentu harus ada alat untuk memperoleh data atau instrumen. Adapun instrumen yang digunakan penulis untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah berupa tes tingkat kesegaran jasmani. Ashadi (2009, hlm, 1-11) mengemukakan bahwa untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun sebagai berikut :

3.6.1.1 Rangkaian Tes

1. Untuk Putra terdiri dari :
 - a. Lari 50 meter (13-15 tahun) / Lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) selama 60 detik
 - c. Baring Duduk (*Sit Up*) selama 60 detik
 - d. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
 - e. Lari 1000 meter (Usia 13-15 tahun) / Lari 1200 (Usia 16-19 tahun)
2. Untuk Putri terdiri dari :
 - a. Lari 50 meter (13-15 tahun) /lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. Gantung siku tekuk(*tahan pull up*) selama 60 detik

- c. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d. Loncat tegak (*vertical jump*)
- e. Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 meter usia (16-19 tahun)

3.6.1.2 Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan melihat tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing masing).

3.6.1.3 Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus – menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit .Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak –balik, dengan urutan pelaksanaan tes sabagai berikut :

1. Pertama :
 - a. Lari 50 meter (usia 13 – 15 tahun)
 - b. Lari 60 meter (usia 16 – 19 tahun)
2. Kedua :
 - a. Gantung angkat untuk putra (*pull up*)
 - b. Gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)
3. Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
4. Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Kelima :
 - a. Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / 1200 meter (usia 16-19 tahun)
 - b. Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) /1000 meter (usia 16-19 tahun)

3.6.1.4 Petunjuk Umum

1. Peserta
 - a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melakukan tes
 - b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
 - c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
 - d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
 - e. Memahami tata cara pemanasan tes
 - f. Jika tidak melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberi nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau butir tes

3.6.1.5 Petunjuk Pelaksanaan Tes

a. 50 / 60 Meter

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2. Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lurus, rata ,tidak licin,mempunyai lintasan lanjutan,berjarak 50/60 meter
- b) Bendera start
- c) Peluit
- d) Tiang pancang
- e) Stop watch
- f) Serbuk kapur
- g) Formulir TKJI
- h) Alat tulis

3. Petugas Tes

- a) Petugas pemberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatan hasil tes

4. Pelaksanaan

- a) Sikap pemula
Peserta berdiri di belakang garis start
- b) Gerakan

- Pada aba-aba “SIAP” peserta pengambil sikap start berdirisiap untuk lari
 - Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- c) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
- Mencuri start
 - Tidak melewati garis finish
 - Terganggu oleh pelari lainnya
 - Jatuh /terpeleset
- d) Pengukuran waktu
- Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis
 - Finish
- e) Pencatat hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50/60 meter dalam satuan detik
 - Waktu dicatat satu angka dibelakang koma
- b. Tes Gantung Angka Tubuh untuk Putra , Tes Gantung Siku untuk Putri
- c. Alat dan Fasilitas
1. Lantai rata dan bersih
 2. Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan inchi stopwatch
 3. Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 4. Alat tulis
- d. Petugas tes
1. Pengamat waktu
 2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- e. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh
1. Sikap Permulaan
 - a) Peserta berdiri dibawah palang tunggal.
 - b) Tungkai selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

2. Gerakan (Untuk Putra)

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, Atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Kemudian siku di tekuk hingga terkekuk
- c) Gerakan ini di hitung satu kali.
- d) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- e) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- f) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila
- g) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- h) Ada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- i) Pencatat Hasil
 - Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai (0).

f. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Untuk Putri)

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala

2. Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai degan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

g. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan detik, peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

h. Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik

1. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2. Alat dan Fasilitas

a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih

b) Stopwatch

c) Alat tulis

d) Alas / tikar / matras dll

3. Petugas Tes

a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4. Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

- Berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Lakukanlah gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

5. Pencatatan Hasil

a) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini di beri nilai nol(0)

i. Tes Loncat Tegak (*Vertikal Jump*)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

2. Alat dan Fasilitas

- a) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- b) Serbuk kapur
- c) Alat penghapus papan tulis
- d) Alat tulis

3. Petugas tes

- a) Pengamat dan pencatat hasil

4. Pelaksanaan tes

a) Sikap permulaan

- Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari

b) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengann diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

5. Pencatat Hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih hasil tes dicatatkan masukkan hasil selisih yang paling besar

- j. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun) / 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra dan Tes Lari 800 meter (13-15 Tahun) / 1000 meter (16-19 Tahun) Untuk Putri

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

2. Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lari
- b) Stopwatch
- c) Bendera start
- d) Pluit
- e) Tiang pancangan
- f) Alat tulis
- g) Petugas Tes
 - Petugas pemberangkatan
 - Pengukur waktu
 - Pencatat hasil
 - Pengawas dan pembantu umum

3. Pelaksanaan Tes

- a) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- b) Gerakan
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, untuk lari
 - Pada aba-aba “YA” peserta semaksimal mungkin menuju garis finish

4. Pencatat Hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- b) Hasil dicatat satuan menit dan detik
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’12”

Tabel 3. 2 Nilai TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun

No	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
1	S.d - 7,2	19 - keatas	41-keatas	73-keatas	Sd-3'14"	5
2	7,3"- 8,3	14 - 18	30 - 40	60 – 72	3,15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 - 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
4	9,7" – 11,0"	5 - 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
5	11,1" – dst	0 - 4	0 – 9	38	6'34"	1

Tabel 3. 3 Nilai TKJI Untuk Putri Usia 16-19 Tahun

No	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
1	S.d - 7,7	41" - keatas	28-keatas	50-keatas	Sd-3'14"	5
2	7,8"- 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3,07" – 4'55"	4
3	8,8" – 9,9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"	3
4	10,0" – 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
5	12,0" – dst	0" – 2"	0 – 2	0 -20	6'41"	1

Tabel 3. 4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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)

Sumber : Nurhasan (2013, hlm, 118)

3.6.2 Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Tanggung Jawab

1. Angket / kuesioner adalah daftar pertanyaan yang disiapkan oleh peneliti dimana tiap pertanyaannya berkaitan dengan masalah penelitian. Angket tersebut pada akhirnya diberikan kepada responden untuk dimintakan jawaban, jawaban yang diberikan merupakan sebuah data, informasi bagi penelitian yang bersangkutan.
2. Kisi – kisi skala tanggung jawab menurut Hellison dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu personal responsibility dan social responsibility serta terdiri dari lima sub variable yaitu : *respect for the rights and feelings of others, participation and effort, self – direction, being caring and*

compassionate, dan *transfer*. Dari kelima sub variabel tersebut, dijabarkan pula dalam beberapa indikator disetiap sub variabelnya. Kisi – kisi instrumennya ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 3.5 Kisi – kisi Skala Tanggung Jawab Menurut Hellison

Definisi Konseptual	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		
				+	-	
Tanggung jawab merupakan penjagaan terhadap diri sendiri dan orang lain, pemenuhan terhadap kewajiban, membantu meringankan penderitaan orang banyak, masyarakat atau kelompok dan membangun lingkungan yang lebih baik	1. <i>Personal responsibility</i> (Tanggung Jawab Pribadi)	<i>Participation and effort</i> (Berpartisipasi dan Bekerja keras dalam belajar)	Mampu memotivasi diri	13, 14, 15, 16		
			Berpartisipasi dalam belajar tanpa harus dipaksa	20, 21	17, 18, 19, 22	
			Belajar bekerja keras	23, 24, 26	25	
			Menyelesaikan tugas tanpa diawasi guru	28	27	
			Mampu melakukan penilaian diri	29, 30	31, 32	
		Mampu membuat tujuan diri	34	33		
		Mampu menolak pengaruh negatif dari luar		35, 36		
		2. <i>Social responsibility</i> (Tanggung Jawab Sosial)	<i>Respect for the right and feelings of others</i> (mehormati hak-hak dan perasaan orang lain)	Berpartisipasi tanpa mengganggu orang lain	2	1
				Berpartisipasi dengan aman di sekitar orang lain	4, 7, 8	3, 5, 6
			Menunjukkan pengendalian diri	9	10	
	<i>Being caring and compassionate</i> (Peduli dan Penyayang)		Mencoba memecahkan konflik secara damai		11, 12	
			Mendengarkan dan menanggapi tanpa penghakiman	37, 38		
	2.1 <i>Transfer</i> (transfer)		Membantu tanpa menjadi sombong	39, 40		
			Menyadari kebutuhan dan perasaan orang lain	42	41	
			Mengajar orang lain dalam lingkungan masyarakat	43	44	
			Melakukan program kebugaran pribadi di rumah	45, 46		
			Sukarela sebagai pelatih olahraga pemuda	47	48	
	Menjadi panutan yang baik di luar sekolah	49	50			

Indikator yang telah dimasukan kedalam kisi-kisi tersebut selanjutnya dijadikan sebagai bahan penyusunan butir-butir soal di dalam angket instrument. Menurut Sugiyono (2010) Skala Likert merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena social.

Pernyataan-pernyataan disusun untuk beberapa prinsip dalam penulisan angket sebagai teknik pengumpulan data sebagai berikut :

1. Bahasa yang digunakan dalam penulisan kuesioner (angket) harus disesuaikan dengan kemampuan bahasa responden.
2. Tipe dan bentuk pertanyaan.
3. Pertanyaan tidak mendua.
4. Tidak menayakan yang sudah lupa.
5. Pertanyaan tidak menggiring kejawaban yang baik saja atau ke yang jelek saja.
6. Pertanyaan tidak terlalu panjang.
7. Pertanyaan dimulai dari yang umum menuju ke hal yang spesifik, atau dari yang mudah menuju ke hal yang sulit.
8. Angket yang diberikan digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti.
9. Penampilan fisik angket akan mempengaruhi respon atau keseriusan responden dalam mengisi angket.

Dari uraian tersebut, maka dalam menyusun pernyataan dalam angket ini harus mengusung Bahasa yang mudah dipahami responden, pertanyaan singkat jelas. . pernyataan -pernyataan penelitian ini ada pada lampiran. Sebelum para responden mengisi angket, penulis memberikan penjelasan tentang tata cara mengisi angket tersebut. Angket ini diujicobakan pada 35 responden. Di bawa ini merupakan tabel penskoran untuk angket percaya diri pada penelitian ini.

Sebelum para responden mengisi angket, penulis memberikan penjelasan tentang tata cara mengisi angket tersebut. Angket ini diujicobakan pada 35 responden. Di bawa ini merupakan tabel penskoran untuk angket percaya diri pada penelitian ini.

Tabel 3.6 *Kategori pemberian Skor alternative jawaban*

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	+	-
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Kurang Sesuai	2	3
Tidak Sesuai	1	4

3.7 Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara untuk mencari makna dari sebuah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Data mentah yang diperoleh melalui proses pretest dan post-test tidak berarti jika tidak di analisis oleh peneliti. Artinya dengan menggunakan analisis data, penelitian dapat mencari kebenaran dari hipotesis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS 25 versi terbaru yaitu:

1. Uji normalitas menggunakan kolmogorov smirnov pada $p \text{ value} \geq 0,05$.
2. Uji homogenitas menggunakan levene test pada $p \text{ value} \geq 0,05$.
3. Hipotesis menggunakan uji t berpasangan pada $p \text{ value} \leq 0,05$

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bentuk distribusi data yang diperoleh sebagai syarat awal untuk pengujian parametrik selanjutnya. Uji normalitas ini juga dilakukan sebagai upaya untuk memenuhi syarat penarikan kesimpulan yang bersifat baku dan handal, untuk selanjutnya dapat digeneralisasikan. Tujuan utama dari uji normalitas adalah untuk mengetahui:

- a. Apakah dari sampel yang diambil dari populasi yang sama itu berdistribusi normal
- b. Apakah pengujian dilakukan dengan statistic parametrik atau nonparametric.

Adapun kriteria pengambilan keputusan :

1. Probabilitas $< \alpha (0.05)$,H0 ditolak ,H1 diterima.
2. Probabilitas $> \alpha (0.05)$,H1 ditolak, H0 diterima.

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini di uji karena data berdistribusi Normal. Perhitungan data menggunakan bantuan aplikasi SPSS25.

3.8 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan langkah terakhir dari analisis data. Tujuan dari uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang cukup jelas dan dapat dipercaya antara variable independent dengan variable dependen. Dan pada langkah terakhir akan ditarik kesimpulan, antara penerimaan atau penolakan dari pada hipotesis yang telah dirumuskan saat awal perencanaan penelitian.

3.9 Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini terdiri atas empat tahap kegiatan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, analisis data, dan pembuatan kesimpulan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pada penelitian ini terdiri dari :

- a. Menyusun proposal penelitian
- b. Mengadakan seminar proposal
- c. Persetujuan bahan ajar dan instrument penelitian oleh dosen pembimbing
- d. Melakukan perizinan tempat untuk penelitian
- e. Menentukan dan memilih sampel dari populasi yang telah ditentukan.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Melaksanakan pretest dengan menggunakan angket dan test kebugaran jasmani untuk mengetahui kemampuan tanggung jawab dan kebugaran jasmaninya
- b. Memberikan perlakuan permainan tradisional berupa, boy- boyan, ular-ularan, gobak sodor/ hadangan, ampar-ampar pisang, benteng-bentengan, bakiak, balap karung, tarik tambang, lompat tali, ucing jibeh, ucing kub, engklek
- c. Melaksanakan posttest dengan menggunakan angket dan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui kemampuan akhir tanggung jawab dan kebugaran jasmaninya

3. Tahap Analisis Data

Pada penelitian ini tahap analisis data terdiri dari :

- a. Mengumpulkan analisis data kuantitatif

- b. Mengolah dan menganalisis hasil data yang diperoleh dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian

4. Tahap Pembuatan Kesimpulan

Pada tahap ini peneliti membuat kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan dan memberikan saran agar bisa bermanfaat bagi siswa dan guru dan peneliti selanjutnya agar pendidikan jasmani lebih baik lagi untuk kedepannya.