

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Variabel Penelitian**

Fokus penelitian ini mempelajari pengaruh dari pembelajaran *Online Physical Education* (OLPE) terhadap kecakapan hidup (*Life Skills*) siswa. Atas dasar hal ini ditetapkan dua jenis variabel, yakni (1) variabel bebas dan (2) Variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel *antecedent* yang diduga dapat mempengaruhi variabel terikat sedangkan variabel terikat adalah variabel yang terpengaruh. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut : (1). Variabel bebasnya adalah ”Pembelajaran *Online Physical Education* (OLPE) yang dilambangkan dengan X, sedangkan Variabel terikatnya adalah “Kecakapan hidup (*Life Skills*) siswa yang dilambangkan dengan Y. Penetapan variabel ini sebagai pengalaman ajar, yang berbasis online dengan program *life skills* dan dengan program tanpa diberikan program *life skills*

#### **3.2 Metode dan desain penelitian**

Sebuah metode penelitian harus sejalan dengan rumusan dan tujuan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ditulis pada bab I maka metode penelitian yang sesuai untuk penelitian ini adalah metode penelitian *quasi eksperiment* dengan pendekatan kuantitatif. Creswell (2014, hlm 200) mendefinisikan pendekatan kuantitatif “Penelitian kuantitatif adalah pendekatan untuk menguji teori obyektif dengan memeriksa hubungan antar variabel.” Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2008). Menurut Fraenkel (2012, hlm 265) “Peneliti kuantitatif biasanya mendasarkan karyanya pada keyakinan bahwa fakta dan perasaan dapat dipisahkan, bahwa dunia adalah realitas tunggal yang terdiri dari fakta-fakta yang dapat ditemukan.”

Dalam *quasi-experiment*, peneliti menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, namun tidak secara acak menempatkan (*nonrandom assigment*) partisipan ke dalam dua kelompok tersebut. (Jack R. Fraenkel, 2012).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Karena adanya kelas kontrol pada penelitian ini maka, desain pada penelitian ini yaitu *The pretest posttest control group design*. Seperti yang dijelaskan oleh Creswell (2014) “*pretest posttest control group design* adalah sebuah desain klasik tradisional, prosedur ini melibatkan penugasan acak peserta ke dua kelompok. Kedua kelompok diberikan pretest dan posttest, tetapi perlakuan diberikan hanya untuk eksperimen”. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:

R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
R	O <sub>3</sub>	C	O <sub>4</sub>

Gambar 3.1

Desain penelitian *pretest posttest control group design*

(sumber (J. R. Fraenkel et al., 2012))

Keterangan :

R	= Random (sampel/penugasan)
X	= Treatment/Perlakuan
C	= Kontrol/ <i>Non Treatment</i>
O <sub>1</sub>	= Pre Test/Tes awal kelompok eksperimen
O <sub>2</sub>	= Post Test/Tes akhir kelompok eksperimen
O <sub>3</sub>	= Pre Test/Tes awal kelompok kontrol
O <sub>4</sub>	= Post Test/Tes akhir kelompok kontrol

### 3.3 Partisipan, Populasi, Sampling dan Sampel

#### 3.3.1 Partisipan

Partisipan dari penelitian ini terdiri dari 1 orang peneliti, 1 orang pengajar atau guru dari pendidikan jasmani dan siswa kelas XI SMKN 12 Bandung yang berasal dari 2 kelas dengan total partisipan yaitu 70 orang yang dibagi dalam 2 kelompok 1 kelompok eksperimen sebanyak 34 siswa dan 1 kelompok kontrol sebanyak 34 siswa. Lokasi penelitian di rumah masing – masing siswa memanfaatkan teknologi daring (*online*) dengan bantuan perangkat lunak (*software*) *zoom meeting cloud*.

### 3.3.2 Populasi

Dalam menentukan populasi dan sampel, peneliti perlu menyeleksi individu atau sekolah yang representatif (mewakili) untuk seluruh individu sehingga individu atau sekolah yang terseleksi tipikal untuk populasi yang sedang diteliti, sehingga memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan dari sampel tentang populasi secara keseluruhan (Jack R. Fraenkel, 2012). Menurut Creswell (2014) populasi adalah “suatu kelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama atau relatif serupa”. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI berusia 15 - 16 tahun di Sekolah Menengah Kejuruan 12 Kota Bandung yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani daring (*online physical education*). Penentuan populasi ini sejalan dengan pendapat Holt, (2008) yang mengatakan “*In line with previous research on PYD and life skills development through sport, this survey was developed for youth sport participants in the 11–21 years age range*”

### 3.3.3 Sampling

Salah satu langkah terpenting dalam proses penelitian adalah pemilihan sampel individu yang akan berpartisipasi. Pengambilan sampel (*sampling*) mengacu pada proses pemilihan beberapa individu. (Jack R. Fraenkel, 1987). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana peneliti menggunakan penilaian pribadi untuk menentukan sampel (Jack R. Fraenkel, 2012). Atau dengan kata lain pengambilan sampel dengan teknik ini akan memudahkan peneliti dalam menggali informasi dan menggambarkan suatu fenomena yang berdasarkan informasi sebelumnya tentang populasi dan tujuan dari penelitian.

Kriteria atau penilaian dari peneliti dalam menentukan sampel pada penelitian ini yaitu :

- Siswa kelas XI dengan rentang usia 15-16 tahun
- Mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara daring (*online physical education*)
- Banyaknya siswa yang tidak interaktif pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara daring (*online*).

### 3.3.4 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjelaskan karakteristik dari populasi tersebut (Kabir, 2016). Setelah menentukan populasi dan teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria atau penilaian yang sudah ditetapkan maka langkah selanjutnya adalah menentukan sampel. Maka sampel dari penelitian ini adalah 68 siswa laki laki dan perempuan dengan rentang umur 15-16 tahun yang kemudian dibagi menjadi 2 kelas atau kelompok yaitu kelompok eksperimen atau kelompok yang diberikan *treatment*  $n = 34$  orang (29 siswa laki laki dan 5 orang siswa perempuan).

Penentuan kelompok eksperimen didasarkan pada banyaknya siswa di kelas yang tidak interaktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sehingga perlu adanya perlakuan (*treatment*) Dan kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan *treatment* ( $n = 34$  orang). Penentuan kelompok control didasarkan pada kelas yang interaktif pada saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani daring (*online*) sehingga tidak diperlukan adanya perlakuan.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai untuk menjembatani antara subjek dan objek (secara substansial antara hal-hal teoritis dengan empiris, antara konsep dengan data), sejauh mana data mencerminkan konsep yang ingin diukur tergantung pada instrumen (yang substansinya disusun berdasarkan penjabaran konsep/penentuan indikator) yang dipergunakan untuk mengumpulkan data (Suharsaputra, 2012). Fraenkel (2012 : 111) menyebutkan bahwa “*Generally, the whole process of preparing to collect data is called instrumentation*”

Maka, instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah LSSS (*life skill scale for sport*) yang di kembangkan oleh Cronin & Allen, (2017) dengan teknik pengumpulan datanya yaitu angket/kuesioner dengan skala penilaian menggunakan skala *Likert*. Yang kemudian diadaptasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam LSSS terdapat 8 komponen *life skills* diantaranya : *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making*. Instrumen LSSS ini memiliki nilai reliabilitas yang tinggi pada setiap aspeknya yaitu : *teamwork* (.93), *goal setting* (.93), *time management* (.92), *emotional skills*

(.92), *interpersonal communication* (.89), *social skills* (.86), *leadership* (.93), *problem solving and decision making* (.82) (J. B. Allen, 2015), dimana hasil ini dikategorikan sebagai hasil reliabilitas tinggi. Sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

8 komponen *life skills* yang akan diteliti pada penelitian ini dan didefinisikan sebagai berikut :

1. *Teamwork* (kerjasama tim)

Dejanaz (2006) mendefinisikan teamwork adalah kemampuan individu untuk melakukan kerjasama dengan baik dalam mencapai maksud dan tujuan tim serta para anggotanya mampu berpartisipasi di dalam tim dan memperoleh kepuasan di dalam tim tersebut, dengan ciri memiliki tujuan, memahami peran dan tugas, saling percaya dan mendukung serta bertanggungjawab dalam menjalankan tugas-tugas untuk mencapai tujuan bersama. Kerjasama tim disini menurut Kendellen et al (2016) adalah Bekerja secara kooperatif sebagai kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Pengertian luasnya adalah kemampuan untuk menerima saran dan kritik dari anggota tim, serta dapat membangun semangat tim (Anira, 2019)

2. *Goal setting* (penetapan tujuan)

*Goal setting* adalah proses untuk menentukan dan merencanakan sasaran yang akan kita capai. Menurut Cronin & Allen, (2017) “*goal setting* adalah proses untuk memutuskan apa yang diinginkan, merencanakan cara mendapatkannya, dan mengupayakannya”. Dengan adanya *goal setting* siswa mampu untuk berkomitmen pada rencana yang telah ia susun untuk meraih tujuan yang ingin dicapai baik dalam jangka waktu yang panjang maupun singkat.

3. *Time management* (manajemen waktu)

*Time management* adalah kemampuan dalam merencanakan, mengorganisasikan dan mengatur waktu yang akan dihabiskan untuk melakukan kegiatan tertentu secara efektif demi untuk mencapai tujuan. Kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif dan efisien dari mulai perencanaan sampai pada evaluasi sehingga waktu yang diperlukan dapat terkontrol dengan baik. (Anira, 2019). Kemampuan menetapkan tujuan,

merencanakan tugas, memprioritaskan, membuat daftar tugas, dan mengelompokkan tugas untuk memanfaatkan waktu secara efektif. (J. B. Allen, 2015).

#### 4. *Emotional skills* (keterampilan emosional)

Proses yang terlibat dalam pengenalan, penggunaan, pemahaman, dan pengelolaan keadaan emosional seseorang dan orang lain. Disini partisipan mampu mengendalikan emosinya serta mampu untuk mengendalikan emosi orang lain. Menurut Goleman (2015) “kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi; menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.”

#### 5. *Interpersonal communication* (komunikasi antarpersonal)

Proses komunikasi yang terjadi antara 2 orang atau lebih di mana terjadi proses bertukar informasi, perasaan, dan makna melalui pesan verbal dan non-verbal (Allen, 2015). Seperti mampu berbicara dengan jelas kepada orang lain, memperhatikan orang lain saat mereka berbicara dan dapat mengerti atau memahami bahasa tubuh orang lain (Anira, 2019).

#### 6. *Social skills* (keterampilan social)

Adalah kemampuan seseorang berinteraksi dan berfungsi secara efektif dalam berbagai konteks social. Selain itu dengan keterampilan social juga memungkinkan seseorang untuk menjaga hubungan baik antar sesama serta memiliki empati yang tinggi tanpa meminta imbalan. Keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk memulai, membangun, dan menyokong pertemanan, kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat dengan orang lain, kemampuan untuk membuat dan memelihara hubungan intim yang saling menguntungkan, kemampuan untuk menjadi empati (Salkind, 2006)

#### 7. *Leadership* (kepemimpinan)

Adalah sebuah proses dimana seorang individu mempengaruhi sekelompok individu untuk mencapai tujuan bersama. Kepemimpinan adalah proses memengaruhi dan mendukung orang lain untuk bekerja secara antusias

menuju pada pencapaian sasaran (Newstrom, 2011). Pada komponen ini siswa mampu untuk menjadi sosok panutan bagi rekan timnya.

#### 8. *Decision making* (membuat keputusan)

Adalah kemampuan seseorang untuk memutuskan 2 kemungkinan atau solusi dengan cermat serta mampu untuk mengevaluasi kedua solusi atau kemungkinan tersebut agar suatu masalah dapat terpecahkan. pengambilan keputusan adalah suatu proses melalui kombinasi individu atau kelompok dan mengintegrasikan informasi yang ada dengan tujuan memilih satu dari berbagai kemungkinan tindakan (Baron and Byrn, 2008).

### 3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

#### 3.5.1 Uji validitas instrumen

Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengujian dari *pearson correlation* dengan menggunakan bantuan dari perangkat lunak (*software*) yaitu *IBM SPSS Statistics* versi 25. Untuk menentukan valid tidaknya butir pertanyaan dari instrument maka diperlukan syarat pengujian. Syarat dari pengujian ini adalah  $R_{hitung} > R_{tabel}$ . Dimana hasil  $R_{tabel}$  didapatkan dari tabel *product moment*  $N = 41$  dengan  $df$  (*degree of freedom*) =  $N-2$  dan signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) maka didapat nilai 0,316.

Dari 47 pertanyaan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 46 butir pertanyaan dinyatakan valid dengan hasil  $R_{hitung} > R_{tabel}$  (0,316) dan mendapatkan kategori validasi sangat tinggi sedangkan 1 pertanyaan dinyatakan tidak valid dengan hasil  $R_{hitung} = 0,164 < R_{tabel} = 0,316$  dengan hasil validasi sangat rendah. Dikarenakan adanya item pertanyaan yang tidak valid, maka cara mengatasinya yaitu dengan melakukan drop atau membuang item soal yang tidak valid atau dengan kata lain item pertanyaan tersebut tidak diikutkan dalam pengujian berikutnya, seperti uji reliabilitas. Oleh karena itu, terdapat 46 item pertanyaan yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.1 validitas instrument LSSS

No Soal	Rhitung	Rtabel	Kriteria	Kategori
1	0,164	0,316	TDK VALID	Sgt rdh
2	0,318	0,316	VALID	Rendah
3	0,491	0,316	VALID	Sedang
4	0,619	0,316	VALID	Tinggi

5	0,621	0,316	VALID	Tinggi
6	0,599	0,316	VALID	Sedang
7	0,605	0,316	VALID	Tinggi
8	0,648	0,316	VALID	Tinggi
9	0,586	0,316	VALID	Sedang
10	0,739	0,316	VALID	Tinggi
11	0,693	0,316	VALID	Tinggi
12	0,598	0,316	VALID	Sedang
13	0,788	0,316	VALID	Tinggi
14	0,837	0,316	VALID	Sgt tgi
15	0,673	0,316	VALID	Tinggi
16	0,685	0,316	VALID	Tinggi
17	0,724	0,316	VALID	Tinggi
18	0,860	0,316	VALID	Sgt tgi
19	0,728	0,316	VALID	Tinggi
20	0,770	0,316	VALID	Tinggi
21	0,790	0,316	VALID	Tinggi
22	0,686	0,316	VALID	Tinggi
23	0,481	0,316	VALID	Sedang
24	0,557	0,316	VALID	Sedang
25	0,748	0,316	VALID	Tinggi
26	0,714	0,316	VALID	Tinggi
27	0,624	0,316	VALID	Tinggi
28	0,684	0,316	VALID	Tinggi
29	0,494	0,316	VALID	Sedang
30	0,522	0,316	VALID	Sedang
31	0,622	0,316	VALID	Tinggi
32	0,676	0,316	VALID	Tinggi
33	0,734	0,316	VALID	Tinggi
34	0,838	0,316	VALID	Sgt tgi
35	0,630	0,316	VALID	Tinggi
36	0,771	0,316	VALID	Tinggi
37	0,688	0,316	VALID	Tinggi
38	0,760	0,316	VALID	Tinggi
39	0,721	0,316	VALID	Tinggi
40	0,820	0,316	VALID	Sgt tgi
41	0,434	0,316	VALID	Sedang
42	0,771	0,316	VALID	Tinggi
43	0,754	0,316	VALID	Tinggi
44	0,840	0,316	VALID	Sgt tgi
45	0,839	0,316	VALID	Sgt tgi
46	0,869	0,316	VALID	Sgt tgi
47	0,854	0,316	VALID	Sgt tgi

### 3.5.2 Uji reliabilitas instrument

Pengujian reliabilitas ini menggunakan perhitungan *cronbach's alpha* dengan bantuan perangkat lunak (*software*) yaitu *IBM SPSS Statistics* versi



25. Dari pengujian tersebut didapatkan hasil *cronbach's alpha* dengan nilai 0,974 dari 46 item pertanyaan. Dimana kondisi tersebut  $R_{hitung} = 0,974 > R_{tabel} = 0,316$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa 46 pertanyaan dari instrument *life skills scale of sport* reliabel dengan kategori sangat tinggi.

Tabel 3.2 reliabilitas instrumen LSSS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.974	46

### 3.6 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain penelitian yang digunakan, langkah-langkah prosedur pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Merumuskan masalah dan tujuan penelitian
- Menentukan metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dan menggunakan desain *pretest – posttest control group design*
- Kemudian menentukan instrument penelitian, instrument yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Life Skills Scale for Sport* yang di kembangkan oleh (Cronin & Allen, 2017).
- Menetapkan populasi penelitian, pada penelitian ini populasi yang ditetapkan adalah siswa sekolah menengah atas yang ada di kota Bandung dengan usia 15 – 16 tahun.
- Kemudian menetapkan sampel penelitian dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dimana akan diundi 1 kelas pada kelas eksperimen dan 1 kelas pada kelas control. Dimana kelas eksperimen akan di berikan *treatment* berupa program integrase *life skills* dan kelas control tidak diberikan *treatment*. Kendellen (2016) memberikan 4 langkah dalam mengintegrasikan program *life skills* yaitu : (a) *focus on one life skill per*

*lesson, (b) introduce the life skill at the beginning of the lesson, (c) implement strategies to teach the life skill throughout the lesson, and (d) debrief the life skill at the end of the lesson.*

**Tabel 3.3**  
**materi kelompok eksperimen dan kontrol**

Pertemuan ke	Hari, tanggal	Kegiatan Kelompok eksperimen	Kegiatan Kelompok kontrol
1	Kamis 1 April 2021	Tes awal/ <i>pretest</i>	Tes awal/ <i>pretest</i>
2	Selasa 6 April 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> yang diberi muatan <i>life skills</i> yaitu tentang kerjasama tim</li> <li>materi kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, daya otot, kelentukan, dan kelincahan)</li> </ul>	Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> dengan materi kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, daya otot, kelentukan, dan kelincahan)
		<p>Cara menerapkan nilai kerjasama yang di kemas dalam pendidikan jasmani online yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplikasi yang digunakan yaitu <i>zoom meeting cloud</i></li> <li>Kemudian siswa di tempatkan kedalam kelompok kecil pada sesi <i>breakout room</i></li> <li>Pada sesi ini siswa bisa berkomunikasi dan berinteraksi antar anggota kelompok sehingga akan tercipta kerjasama tim.</li> <li>Siswa kembali berkumpul di <i>main room</i> kemudian guru menjelaskan pada siswa nilai-nilai penting dari kerjasama tim dan bagaimana cara</li> </ul>	

		menerapkannya di kehidupan sehari-hari	
3	Kamis 8 April 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> yang diberi muatan <i>life skills</i> yaitu tentang penetapan tujuan</li> <li>materi kebugaran jasmani menggunakan <i>TABATA Workouts</i></li> </ul>	Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> dengan materi kebugaran jasmani menggunakan <i>TABATA Workouts</i>
		<p>Cara menerapkan nilai penetapan tujuan pada pendidikan jasmani <i>online</i> yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sebelum melakukan senam <i>TABATA</i> peneliti mengkategorikan apa saja komponen kebugaran jasmani yang akan di dapatkan oleh siswa dan berapa target yang harus di capai oleh masing masing kelompok</li> <li>Siswa dalam 1 kelompok bebas memilih komponen apa saja yang mereka butuhkan.</li> <li>Dengan kategori dan target yang sudah di tentukan maka siswa akan menetapkan tujuan dari gerakan senam <i>TABATA</i>.</li> <li>Kemudian dengan adanya fitur <i>breakout room</i> dan siswa di tempatkan kedalam kelompok maka akan tercipta interaksi selama pembelajaran.</li> <li>Siswa kembali berkumpul di <i>main room</i> kemudian guru menjelaskan pada siswa nilai-nilai penting dari penetapan tujuan dan bagaimana cara menerapkannya di kehidupan sehari-hari</li> </ul>	
4	Sabtu 10 April 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> yang diberi muatan <i>life skills</i> yaitu tentang pengelolaan waktu</li> </ul>	Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• materi gerak manipulatif</li> </ul>	dengan materi gerak manipulatif
		<p>Cara menerapkan nilai pengelolaan waktu pada pendidikan jasmani <i>online</i> yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menentukan tingkatan (<i>level</i>) pada permainan dengan waktu yang berbeda di tiap <i>levelnya</i> dan target dengan kategori (baik, sedang, dan kurang)</li> <li>• Dengan adanya <i>level</i> tersebut dan kategori capaian maka siswa dapat mengelola waktu sebaik mungkin agar mendapatkan capaian sebaik mungkin.</li> <li>• Di akhir sesi guru menjelaskan dan mengevaluasi tentang tugas gerak dan nilai-nilai penting dari pengelolaan waktu kemudian menjelaskan cara menerapkannya pada kehidupan sehari-hari</li> </ul>	
5	Selasa 20 April 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> yang diberi muatan <i>life skills</i> yaitu tentang keterampilan emosional</li> <li>• Materi permainan bola besar (sepakbola)</li> </ul>	Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> dengan materi permainan bola besar (sepakbola)
		<p>Cara menerapkan nilai keterampilan emosional pada pendidikan jasmani <i>online</i> yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membuat permainan sepakbola yang bertingkat dari mudah ke sukar.</li> <li>• Diakhir permainan siswa menuliskan bagaimana perasaan yang dirasakan pada tiap <i>level</i> permainannya.</li> <li>• Dengan adanya <i>level dan</i> siswa menuliskan perasaannya, maka telah terciptanya kesadaran diri,</li> </ul>	

		<p>kepercayaan diri, dorongan prestasi, motivasi, daya saing, dan kontrol diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di akhir sesi guru menjelaskan dan mengevaluasi tentang tugas gerak dan nilai-nilai penting dari keterampilan emosional kemudian menjelaskan cara menerapkannya pada kehidupan sehari-hari</li> </ul>	
6	Kamis 22 April 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> yang diberi muatan <i>life skills</i> yaitu tentang komunikasi antarpersonal</li> <li>• Materi jalan santai</li> </ul>	Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> dengan materi jalan santai
		<p>Cara menerapkan nilai komunikasi antarpersonal pada pendidikan jasmani <i>online</i> yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa ditugaskan untuk melakukan jalan santai di sekitar lingkungan rumahnya kemudian ditugaskan untuk menyapa dan berkenalan dengan warga yang berada di sekitar siswa.</li> <li>• Dengan ditugaskannya siswa untuk menyapa dan berkenalan maka akan tercipta komunikasi antarpersonal.</li> <li>• Pada pertemuan berikutnya guru menjelaskan nilai-nilai penting dari komunikasi antarpersonal dan bagaimana cara menerapkannya pada kehidupan sehari-hari.</li> </ul>	
7	Selasa 27 April 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> yang diberi muatan <i>life skills</i> yaitu tentang keterampilan social</li> <li>• Materi senam irama</li> </ul>	Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> dengan materi senam irama

		<p>Cara menerapkan keterampilan social pada pendidikan jasmani <i>online</i> yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplikasi yang digunakan yaitu <i>zoom meeting cloud</i></li> <li>• Kemudian siswa di tempatkan kedalam kelompok kecil pada sesi <i>breakout room</i></li> <li>• Pada sesi <i>breakout room</i> siswa dapat berinteraksi dengan anggota kelompoknya mengenai gerakan yang akan dilakukan serta music yang akan di pakai</li> <li>• Dengan adanya fitur <i>breakout room</i> keterampilan social siswa akan terbangun meskipun pembelajaran dilakukan dengan jarak jauh.</li> <li>• Siswa kembali berkumpul di <i>main room</i> kemudian guru menjelaskan pada siswa nilai-nilai penting dari keterampilan sosial dan bagaimana cara menerapkannya dikehidupan sehari-hari.</li> </ul>	
8	Selasa 25 Mei 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> yang diberi muatan <i>life skills</i> yaitu tentang kepemimpinan</li> <li>• Materi senam irama</li> </ul>	Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> dengan materi senam irama
		<p>Cara menerapkan nilai kepemimpinan pada pendidikan jasmani <i>online</i> yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senam lantai akan dipimpin oleh masing – masing ketua kelompok</li> <li>• Menggunakan fitur <i>breakout room</i> agar ketua kelompok dapat lebih focus untuk memimpin anggota kelompoknya.</li> <li>• Siswa kembali berkumpul di <i>main room</i> kemudian guru menjelaskan pada siswa nilai-nilai penting dari kepemimpinan dan bagaimana cara</li> </ul>	

		menerapkannya dikehidupan sehari-hari	
9	Kamis 27 Mei 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> yang diberi muatan <i>life skills</i> yaitu tentang Penentuan pilihan dan pemecahan masalah</li> <li>Materi kebugaran jasmani (kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot)</li> <li>Tes akhir/<i>posttest</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan pembelajaran <i>online Physical education</i> dengan materi kebugaran jasmani (kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot)</li> <li>Tes akhir/<i>posttest</i></li> </ul>
		<p>Cara menerapkan nilai Penentuan pilihan dan pemecahan masalah pada pendidikan jasmani <i>online</i> yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Card game physical activity</i> adalah permainan kartu misteri dimana ketua kelompok akan memilih beberapa kartu yang ada pada layar guru dan ketika di balik berisi petunjuk (<i>clue</i>) dimana peserta didik akan berdiskusi mengenai kesimpulan dari beberapa kartu yang Peserta didik pilih.</li> <li>Dengan adanya pilihan serta adanya petunjuk (<i>clue</i>) maka siswa akan bisa menentukan pilihan serta memecahkan masalah dari kartu yang siswa pilih.</li> <li>Di akhir pertemuan guru menjelaskan poin-poin penting dari pemecahan masalah serta mereview ulang tentang komponen-komponen keterampilan hidup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

- Kemudian mengambil data dengan alat pengumpulan datanya yaitu dengan angket. Dimana pengemabilan data dilakukan dengan 2 tahap yaitu pada saat melakukan *pretest* dan *posttest* dengan instrument yang sama yaitu LSSS dengan bantuan *google form*

- Pengolahan dan analisis data dengan menggunakan bantuan *software* IBM SPSS versi 25.
- Menentukan kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data.

### 3.7 Analisis Data

Analisis dan pengolahan data pada penelitian ini menggunakan cara kuantitatif dengan statistic deskriptif dan inferensial. Pengolahan data berupa tabulasi data dengan bantuan perangkat lunak *Microsoft excel 2016* yang kemudian melakukan analisis data secara deskriptif dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 25. Selanjutnya melakukan analisis data secara statistic inferensial parametric dengan syarat data harus berdistribusi normal dan homogeny. Apabila data tidak berdistribusi normal maka analisis data secara inferensial non parametrik.

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Uji nromalitas merupakan suatu uji prasyarat dalam perhitungan statistik parametrik. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak normal. Tes utama untuk penilaian normalitas adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* (KS) , uji KS terkoreksi *Lilliefors* , uji *Shapiro-Wilk*. (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Karena ukuran sampel lebih dari 50 maka uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *Kolmogorov-smirnov* (KS). (Elliott & Woodward, 2011). Dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

Table 3.4

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas

Kriteria	Keputusan
Bila nilai <i>sig.</i> atau nilai probablitas $P > 0,05$	Data berdistribusi normal
Bila nilai <i>sig.</i> atau nilai probablitas $P < 0,05$	Data berdistribusi tidak normal



### 3.7.2 Uji Homogenitas

Setelah data berdistribusi normal maka uji prasyarat selanjutnya yaitu uji homogenitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah varians data penelitian berasal dari populasi yang sama (homogen). Uji homogenitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *levene test to equality of error variance*. Dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

Table 3.5

Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas

Kriteria	Keputusan
Bila nilai <i>sig.</i> atau nilai probabilitas $P > 0,05$	Data memiliki varians yang sama atau homogen
Bila nilai <i>sig.</i> atau nilai probabilitas $P < 0,05$	Data memiliki varians yang berbeda atau tidak homogen

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Setelah data berdistribusi normal dan homogen maka dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis *independent sample Ttest* yaitu digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) dan *paired sample Ttest* yaitu digunakan untuk mengetahui perbedaan rata – rata pada kelompok sample berpasangan. (Rahayu, 2016). Pengujian hipotesis ini menggunakan bantuan dari perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 25.

#### 1. Uji perbedaan 2 sampel independen (*independent sample Ttest*)

Untuk pengujian hipotesis dan pertanyaan penelitian 1 dan 2 yang telah diajukan sebelumnya maka uji hipotesis yang digunakan yaitu *independent sample Ttest* dimana tujuannya yaitu untuk menguji perbedaan dari 2 sampel namun yang di ujikan adalah sama. Dengan kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

Table 3.6

Dasar pengambilan keputusan uji T

<b>Kriteria</b>	<b>Keputusan</b>
jika nilai <i>Sig. (2-tailed)</i> $\geq \alpha =$ 0,05	Ho ditolak artinya ada perbedaan
jika nilai <i>Sig. (2-tailed)</i> $< \alpha =$ 0,05	Ho diterima artinya tidak ada perbedaan

2. Uji perbedaan 2 sampel berpasangan (*paired sample Ttest*)

Untuk pengujian hipotesis dan pertanyaan penelitian 2 yang telah diajukan sebelumnya maka uji hipotesis yang digunakan yaitu *paired sample Ttest* dimana membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Dengan kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

Table 3.7 dasar pengambilan keputusan uji T

<b>Kriteria</b>	<b>Keputusan</b>
jika nilai <i>Sig. (2-tailed)</i> $\geq \alpha =$ 0,05	Ho ditolak artinya ada perbedaan
jika nilai <i>Sig. (2-tailed)</i> $< \alpha =$ 0,05	Ho diterima artinya tidak ada perbedaan