

BAB III

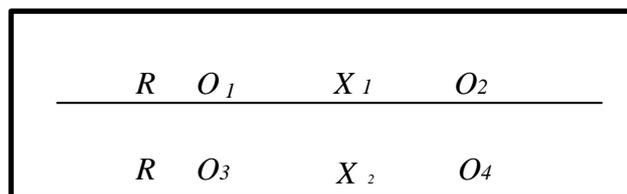
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode agar penelitian berjalan dengan baik dan sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh model pembelajaran TPSR melalui peningkatan ALT-PE terhadap tanggung jawab dan kebugaran jasmani siswa, maka penelitian menggunakan metode eksperimen. Menurut Ali (2011, hlm.262) mengungkapkan bahwa: “Eksperimental menunjukkan kepada suatu upaya sengaja dalam memodifikasi kondisi yang menentukan munculnya suatu peristiwa, serta pengamatan dan interpretasi perubahan-perubahan yang terjadi pada peristiwa itu yang dilakukan secara terkontrol.” Lebih lanjut dalam desain eksperimen ada empat prinsip dasar yang perlu diperhatikan, yaitu: (1) penempatan subjek secara acak, (2) adanya perlakuan, (3) adanya mekanisme kontrol, (4) adanya ukuran keberhasilan (Maksum, 2012, hlm. 96).

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen pertama diberikan perlakuan model *TPSR* melalui peningkatan *ALT-PE*, sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan model pembelajaran konvensional. Penelitian ini menggunakan kategori eksperimen dengan desain yang digunakan tahap pertama pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengundi sembilan kelas secara acak untuk menjadi dua kelas, kemudian tahap kedua dilakukan *Sampling Random Assigment*, sehingga diperoleh dua kelas eksperimen. Kelompok eksperimen pertama *treatment* yang diberikan adalah model *TPSR* (*Teaching personal and social responsibility*) melalui peningkatan *ALT-PE* dan kelompok eksperimen kedua diberikan *treatment* model pembelajaran

konvensional untuk melihat pengaruh model TPSR melalui peningkatan *ALT-PE* terhadap kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab siswa.



Gambar 3.1. Desain Penelitian

The pretest and posttest two treatment design.

(Sumber: (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012))

Keterangan:

R	<i>Random</i>
<i>O₁</i>	<i>Pretest Kelompok Terintegrasi TPSR melalui peningkatan ALT-PE</i>
<i>O₂</i>	<i>Pretest kelompok Nonintegrasi TPSR</i>
<i>O₃</i>	<i>Posttest Kelompok Terintegrasi TPSR melalui peningkatan ALT-PE</i>
<i>O₄</i>	<i>Posttest Kelompok Nonintegrasi TPSR</i>
<i>X₁</i>	<i>Pembelajaran Terintegrasi Model TPSR melalui peningkatan ALT-PE</i>
<i>X₂</i>	<i>Pembelajaran penjas Nonintegrasi Model TPSR</i>

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Rambah kelas XI IPA 3 dan kelas XI IPA 1 yang berjumlah 73 orang, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia antara 15-18 tahun. Pengambilan partisipan pada usia 15-18 tahun tersebut berdasarkan: pertama, pandangan dari Hurlock (1999) dalam (Dewi Wulansari, 2014, hlm. 52) menyatakan bahwa, masa remaja dianggap sebagai periode suatu masa dimana perubahan emosi belum stabil sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormon. Fluktuasi emosi terutama karena tekanan sosial dalam menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan tersebut, yang kedua pada

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab

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

penelitian sebelumnya terbukti siswa SMA masih dapat dipengaruhi dengan berbagai treatment yang diberikan (Widiatmoko, 2015).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Terkait populasi Arikunto (2010, hlm. 130) menjelaskan sebagai berikut: “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian.”. Lebih lanjut Sugiono (2013, hlm. 80) menjelaskan sebagai berikut: 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. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah kelas XI SMA N 1 Rambah Kab. Rokan Hulu yang berjumlah 9 kelas.

3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability sampling*, *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiono, 2018, hlm. 288) . Pada penelitian ini menggunakan salah satu teknik *probability sampling*, yaitu teknik *cluster random sampling* maksudnya yaitu pemilihan sampel dengan cara mengambil Cluster atau kelompok secara acak. Lebih khususnya mengenai teknik *Cluster*, Ali (2011, hlm. 110) menyatakan “sebagai suatu teknik penyempelan peluang, dalam penyempelan klaster dilaksanakan perendoman, terhadap klaster, kumpulan, atau kelompok subyek”. Pengambilan sampel dilakukan melalui undian kepada 9 kelas, kemudian undian dikocok dan ditarik secara acak sehingga menjadi dua kelas. Tahap kedua dilakukan *Sampling Random Asssignment*, sehingga diperoleh dua kelas eksperimen, kelompok eksperimen satu XI IPA 3 (37 siswa) dan kelompok eksperimen kedua XI IPA 1 (36 siswa), jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah 2 kelas (73 siswa). Fraenkel dkk. (2012, hlm. 267) menjelaskan bahwa:

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

“Random Assignment means that every individual who is participating in an experiment has an equal chance of being assigned to any of that experimental or control conditions being compared.”

Hal ini berarti bahwa dalam *Random Assignment*, setiap individu yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk ditugaskan ke salah satu dari kondisi eksperimen atau kontrol yang akan dibandingkan.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian akan disesuaikan berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai. Instrumen berfungsi sebagai alat untuk mengukur dan mengumpulkan data berdasarkan informasi dari yang kita teliti, dimana dalam pelaksanaannya berupa sebuah serangkaian pertanyaan (angket) atau tugas gerak (tes praktik) yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, perilaku, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh seorang peserta didik (Nurhasan & Setiawan, 2017, hlm. 2). Senada dengan pendapat (Gronlund, 1985) yaitu, *“Test is an instrument or systematic procedure for measuring a sample of behavior.”* Maksud pendapat tersebut tes merupakan sebuah instrumen atau prosedur sistematis untuk mengukur perilaku subjek. Berkaitan dengan hal itu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3.4.1 Intrument kebugaran Jasmani

Instrumen kebugaran jasmani pada penelitian ini adalah instrumen TKJI dimana skor kebugaran jasmani peserta didik diperoleh melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMA, Tes kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Siswa. (Nurhasan 2014, hlm. 119) menjelaskan bahwa: “Tujuan dari TKJI yaitu untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri, serta usia remaja yang seusia.” Adapun tingkat validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk SMA sederajat adalah 0.92, sedangkan tingkat reliabilitasnya adalah 0.72 (Narlan & Juniar, 2018). Lebih lanjut, (Nurhasan ,2014, hlm. 119) menjelaskan bahwa butir-butir tesnya terdiri dari: Untuk TKJI tingkat SMA terdiri dari lima butir tes, yaitu:

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1) lari cepat (dash/sprint), 2) angkat tubuh (pull- ups), 3) baring duduk (sit- ups), 4) loncat tegak (vertical jumps), dan 5) lari jarak sedang. Secara lebih rinci akan dijelaskan mengenai jenis butir tes dan deskripsi, serta petunjuk pelaksanaannya, yaitu sebagai berikut:

Tujuan TKJI: Mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) putra dan putri serta remaja yang seusia.

Alat/bahan:

- 1) Lintasan lari atau lapangan yang tidak licin.
- 2) Stopwatch.
- 3) Bendera start dan tiang pancang.
- 4) Nomor dada.
- 5) Palang tunggal.
- 6) Papan berskala dengan ukuran 30x 150 cm dan berwarna gelap.
- 7) Serbuk kapur.
- 8) Penghapus.
- 9) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

Butir tes:

- 1) Tes lari cepat 60 meter.
- 2) Tes angkat tubuh 30 detik untuk putri; 60 detik untuk putra.
- 3) Tes baring duduk 60 detik.
- 4) Tes loncat tegak.
- 5) Tes lari jauh (1200 m untuk putra; 1000 m untuk putri).

Sedangkan tujuan, peralatan, dan prosedur pelaksanaan masing-masing butir tes kebugaran jasmani (TKJI) tingkat SMA adalah sebagai berikut:

1. Tes lari cepat 60 meter.

Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat : Lapangan/lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start, dan tiang pancang.

Prosedur tes: a) Peserta berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.

- b) Apabila ada aba-aba “Ya”, peserta berlari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 60 m.
- c) Pada saat menyentuh atau melewati garis finis, stopwatch dihentikan.
- d) Skor hasil tes adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 m.

2. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Alat : Lantai, palang tunggal, stopwatch, dan formulir pencatat hasil.

- Prosedur tes:
- a) Peserta bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala badan, dan tungkai lurus.
 - b) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
 - c) Selanjutnya, angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal. Lalu kembali ke sikap semula.
 - d) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang tanpa istirahat selama 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra. e) Skor hasil tes adalah jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra.
- Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi angka 0 (nol).

3. Tes baring duduk 60 detik (sit up).

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

Alat : Lantai/lapangan yang bersih, stopwatch dan formulir pencatat hasil.

- Prosedur tes :
- a) Peserta berbaring di atas lantai atau lapangan, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90°.
 - b) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.

- c) Salah seorang teman membantu dan menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- d) Apabila ada aba-aba “ya”, peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha. Kemudian kembali ke sikap semula.
- e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
- f) Skor hasil tes adalah jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol). Gerakan tersebut gagal atau tidak benar apabila:
 - Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.
 - Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90°
 - Kedua siku tidak menyentuh paha.

4. Tes loncat tegak (vertical jum).

Tujuan : Mengukur daya tolak otot tungkai.

Alat : Dinding, papan berwarna gelap, berukuran 3 x 150 cm yang digantung pada dinding dengan ketinggian 150 cm, serbuk kapur, penghapus, dan formulir pencatat hasil.

Prosedur tes : a) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.

b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

c) Kedua tangan lurus berada di samping badan. Kemudian ambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut. Kedua tangan diayunkan ke belakang.

d) Kemudian loncatlah setinggi mungkin sambil menekuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding

sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan tersebut.

- e) Ambil raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil tes diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dikurangi raihan tanpa loncatan.

5. Tes lari jauh (1000 m untuk putri dan 1200 m untuk putra)

Tujuan: Mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance)

Alat: Lapangan yang rata atau lintasan lari yang panjangnya diketahui dengan pengukuran hingga 1000 m dan 1200 m, peluit, stopwatch, nomor dada, formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis, tanda garis start dan finish.

- Prosedur tes:
- a) Peserta berdiri di belakang garis start
 - b) Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari sejauh jarak yang telah ditentukan.
 - c) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai dalam dalam menempuh jarak 1000 meter untuk putri, dan 1200 meter untuk putra. Hasil dari tes yang dilakukan kemudian dicatat atau dituangkan pada formulir tes kebugaran jasmani yang selanjutnya akan diolah dan dibandingkan dengan kriteria penilaian yang sudah ditetapkan sebelumnya. Adapun formulir hasil tes kebugaran jasmani digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.2
Formulir Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :

No.	Jenis Tes	Hasil Tes
1	Lari jarak pendek(detik)
2	Lari jarak menengah(menit)
3	Baring duduk(kali)
4	Angkat tubuh(kali)
5	Lompat tegak(cm)

4.2 Instrument Tanggung Jawab.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur sikap tanggung jawab, yaitu dengan angket yang berupa Skala Likert yang telah dibuat oleh Suherman (2009, hal. 90). dari Instrumen tersebut terdiri dari 28 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban dalam setiap soalnya yang berupa skala sikap bertanggung jawab. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur responsibility, yaitu dengan mengadaptasi skala penilaian sikap bertanggung jawab yang dibuat oleh (Suherman, 2009, hlm. 90).

Indikator-indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi-kisi (kisi-kisi skala tanggung jawab terlampir) selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pernyataan dalam skala. Dalam menyusun butir-butir pertanyaan penulis berpatokan kepada prinsip penyusunan butir-butir pertanyaan skala, yang dikemukakan oleh Sukmadinata (2010, hlm. 241) menyatakan bahwa beberapa pegangan dalam penyusunan butir skala sikap adalah:

- 1) Butir-butir pernyataan dikembangkan dari kisi-kisi penyusunan instrumen.
- 2) Satu butir pernyataan hanya berisi satu pesan, tidak boleh lebih dari satu.
- 3) Butir pernyataan ada yang bermuatan positif dan ada yang negatif.
- 4) Jumlah pernyataan yang bermuatan positif dan negatif harus sama.
- 5) Muatan butir pernyataan tidak ada yang netral.
- 6) Rumusan kalimat bersifat singkat dan jelas, tidak bersifat mengecoh.

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 7) Pernyataan yang bermuatan negatif tidak menggunakan kata “tidak”, dll.
 8) Tidak menggunakan kata-kata yang bersifat frekuensi: sering, jarang, dll.

Butir-butir pernyataan tersebut dibuat dengan kemungkinan jawaban yang telah tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam skala, penulis menggunakan skala Likert. Sugiyono (2010, hlm. 134) bahwa “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.” Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Untuk kategori uraian tentang alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut:

➤ Kategori untuk setiap butir pernyataan positif, yaitu:

Selalu = 5, Sering = 4, Kadang-kadang = 3, Jarang = 2, Tidak pernah = 1.

➤ Kategori untuk setiap pernyataan negatif, yaitu

Selalu = 1, Sering = 2, Kadang-kadang = 3, Jarang = 4, Tidak pernah = 5.

Kategori tersebut disusun untuk memberikan skor terhadap jawaban yang diberikan responden, sehingga melalui skor-skor tersebut dapat disusun dan ditetapkan suatu penilaian mengenai pengaruh model pembelajaran TPSR melalui peningkatan ALT-PE terhadap kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab siswa.

Tabel 3.6
Kategori pemberian skor alternatif jawaban

Alternatif Jawaban	+	-
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Untuk menambah keyakinan peneliti pada instrumen yang mengukur skala tanggung jawab siswa ini, peneliti menguji validitas dan reliabilitas instrumen.

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pengujian dilakukan dengan menyebarkan instrumen pada siswa lain yang mempunyai karakteristik hampir mirip dengan sampel yang akan diteliti. Uji coba dilakukan pada siswa SMAN 1 Rambah kelas XI IPA 2 di kabupaten Rokan Hulu. Pengujian dilakukan pada tanggal 9 januari 2023 pukul 08.00 sampai 09.30 Wib.

Uji validitas instrumen menggunakan pendekatan korelasi *Product Momen* dari *Pearson* (metode *Pearson Correlation*). Pendekatan ini dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor tiap butir pernyataan dengan skor total dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Masukkan data hasil uji coba instrumen pada Aplikasi Microsoft Excel
- 2) Kemudian tentukan dulu nilai r tabel melalui tabel nilai r product momen.
- 3) Setelah itu tentukan nilai r hitung melalui rumus *correl* pada aplikasi microsoft excel. Selanjutnya akan diperoleh data hasil berupa valid /tidak validnya butir soal pada instrument soal. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2019, p. 172) bahwa valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas digunakan untuk mengetahui kevalidan angket dalam mengumpulkan data. Item angket dalam uji validitas dikatakan valid jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ pada nilai signifikan 5% sebaliknya, item dikatakan tidak valid jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$ pada nilai signifikan 5%. Adapun hasil uji validitas disajikan dalam tabel dengan membandingkan nilai r-tabel (0,334) dengan jumlah siswa 37 orang. Apabila nilai dari Koefisien Korelasi $> 0,334$ maka instrumen valid dan jika taraf signifikansi koefisien korelasi $< 0,05$. Berikut data uji validitas instrumen tanggung jawab dinyatakan valid.

Tabel 3.8
Data Hasil Uji Coba Instrument Tanggung Jawab.

No. Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.487	0,334	Valid
2	0.386	0,334	Valid
3	0.524	0,334	Valid
4	0.458	0,334	Valid
5	0.430	0,334	Valid
6	0.548	0,334	Valid
7	0.374	0,334	Valid
8	0.448	0,334	Valid
9	0.452	0,334	Valid
10	0.345	0,334	Valid
11	0.511	0,334	Valid
12	0.490	0,334	Valid
13	0.556	0,334	Valid
14	0.459	0,334	Valid
15	0.457	0,334	Valid
16	0.534	0,334	Valid
17	0.340	0,334	Valid
18	0.375	0,334	Valid
19	0.497	0,334	Valid
20	0.013	0,334	Tidak valid
21	0.220	0,334	Tidak valid
22	0.264	0,334	Tidak valid
23	0.096	0,334	Tidak valid
24	0.111	0,334	Tidak valid
25	0.582	0,334	Valid
26	-0.193	0,334	Tidak valid
27	0.226	0,334	Tidak valid
28	0.492	0,334	Valid

Dari tabel di atas hasil uji validitas menunjukkan dari 28 butir pernyataan, terdapat 21 butir pernyataan yang valid dan 7 butir pernyataan yang tidak valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen.

Reliabilitas instrumen penelitian merupakan suatu alat yang memberikan hasil yang konsisten. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan *Cronbach Alpha* untuk menguji reliabilitas instrumen penelitian. Berikut langkah-langkah yang telah

dilakukan untuk menguji tingkat reliabilitas instrumen angket Sikap Tanggung jawab:

- 1) Masukkan data hasil uji coba instrumen pada entri SPSS.
- 2) Klik *Analyze* pada menu toolbar SPSS dan pilih *scale* kategori *Reliability Analysis*.
- 3) Setelah masuk pada kategori *Reliability Analysis*, klik bagian *statistic* yang berada di pojok kanan atas. Ceklis item, scale dan scale if item deleted. Selanjutnya klik *continue*.
- 4) Masih pada kategori *Reliability Analysis*, pindahkan data ke kolom item. Selanjutnya akan muncul data.

Untuk nilai reliabilitas dapat dilihat pada tabel *Reliability Statistic* pada *Cronbach's Alpha* dari hasil output spss seperti berikut :

<i>Reliability Statistics</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
.766	.745	28

Koefisien reliabilitas yang diperoleh, selanjutnya diinterpretasikan menggunakan kriteria dari Guilford (Sundayana, 2020) yaitu: Tabel 3.11 Kriteria Guilford

Koefisien Reliabilitas (r)	Interpretasi
$0,00 < r < 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 < r < 0,40$	Rendah
$0,40 < r < 0,60$	Sedang/Cukup
$0,60 < r < 0,80$	Tinggi
$0,80 < r < 1,00$	Sangat Tinggi

Dari hasil tersebut, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,766 sehingga termasuk kategori tinggi. Maka dari itu, penulis menyimpulkan bahwa Aminuddin, 2023 Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

hasil uji reliabilitas instrumen sikap tanggung jawab ini adalah reliabel, sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini.

3.6 Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui langkah-langkah penelitian yang dilakukan, peneliti melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian, seperti mengkaji literatur tentang model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) dan model konvensional dalam pembelajaran penjas, mengkaji literatur tentang sikap tanggung jawab dan kebugaran jasmani, mengkaji literatur tentang pemantauan ALT-PE dalam pendidikan jasmani, dan selanjutnya peneliti mengkaji instrumen terkait kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab.

Setelah melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian, penelitian ini di lanjutkan dengan melakukan kegiatan-kegiatan dengan prosedur penelitian sebagai berikut:

- a) Mempersiapkan penelitian
- b) Menyiapkan materi pembelajaran kepada kelompok eksperimen 1 (satu) dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE dan kelompok eksperimen 2 (dua) dengan model konvensional.
- c) Pembentukan dan pemilihan kelompok eksperimen 1(satu) dan kelompok eksperimen 2 (dua).
- d) Mengadakan tes awal pada kelompok eksperimen satu TPSR melalui peningkatan ALT-PE (simbol: X1) dan kelompok eksperimen 2 (dua) dengan model konvensional (simbol: X2)
- e) Pelaksanaan pembelajaran yaitu pemberian treatment dengan menerapkan model pembelajaran TPSR melalui peningkatan ALT-PE (simbol: X1) pada kelas eksperimen satu dan pembelajaran konvensional (simbol: X2) pada kelompok eksperimen kedua.
- f) Mengadakan test akhir pada kelompok eksperimen satu (simbol: X1) dan kelompok eksperimen kedua (simbol: X2)
- g) Menganalisis hasil penelitian
- h) Kesimpulan serta implikasi dan rekomendasi (penyusunan laporan penelitian).

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA N 1 Rambah, Alamatnya Jl. Diponegoro No. 129 Pasir Pengaraian kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Pelaksanaan penelitian direncanakan 12 kali pertemuan, dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu ditambah 2 pertemuan untuk *pretest* dan *posttest*, sekitar bulan Januari hingga Februari, sesuai dengan pendapat Tite Juliantine dkk (2007) menyatakan bahwa sebagai percobaan yang baik untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari dalam seminggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu, maksudnya adalah pengaruh pembelajaran dengan Model TPSR melalui peningkatan *ALT-PE* dan model konvensional akan diamati setelah 12 kali pertemuan, yang sesuai untuk memberi label atau pengaruh dari perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen satu dan eksperimen kedua.

Dalam penelitian eksperimen ciri yang paling utama adalah adanya sebuah perlakuan yang diberikan kepada suatu subjek atau objek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) dengan penerapan model *Teaching Personal Social Responsibility* melalui peningkatan *ALT-PE* terhadap kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab.

a) *PreTest*

Pelaksanaan *pretest* dilakukan sebelum perlakuan diberikan. *Pretest* dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani dan tingkat tanggung jawab yang kepada kelompok eksperimen satu maupun kelompok eksperimen kedua. Untuk mengetahui skor pretest tingkat kebugaran jasmani digunakan TKJI. Sesuai dengan pendapat Drs. Nurhasan (2014, hlm. 119) menjelaskan bahwa butir-butir tesnya terdiri dari: a) tes lari cepat 60 meter b). Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri, 60 detik untuk putra), c). Tes baring duduk 60 detik, d). Tes lompat tegak, e) tes lari jauh (Jarak 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra), dan untuk mengetahui tingkat tanggung jawab digunakan skala penilaian berdasarkan Skala Likert, yaitu dengan menggunakan skala penilaian sikap bertanggung jawab yang dibuat oleh Suherman (2014) dalam (Widiyatmoko 2014, hlm. 81). Skala ini bersisi 28 pernyataan dengan 5 pilihan jawaban. Berdasarkan

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) Melalui Peningkatan *ALT-PE* Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab

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

hasil pengujian validitas dan reabilitasnya instrumen ini memiliki nilai validitas 0,49 dan reabilitas 0,913.

2) *Treatment*

Treatment atau perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen satu adalah model pembelajaran TPSR melalui peningkatan ALT-PE, dan kelompok eksperimen kedua adalah model pembelajaran konvensional. Jumlah pertemuan dalam satu minggu yaitu sebanyak 3 kali pertemuan. Penerapan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE dilakukan sesuai tahapan pada proses pembelajaran, dimulai dari adanya *counseling time*, *awareness talk*, *lesson focus*, *group meeting* dan *reflection time*, setelah perlakuan dilakukan, lalu diadakan tes akhir, tes ini dilakukan untuk melihat perkembangan kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab siswa setelah diberikan perlakuan atau treatment.

Berikut ini merupakan program pelaksanaan model pembelajaran TPSR melalui peningkatan ALT-PE untuk meningkatkan sikap tanggung jawab siswa dan kebugaran jasmani siswa dan pelaksanaan pembelajaran dengan model konvensional. (Tabel 3.1)

Tabel 3.1
Program Pelaksanaan Penelitian

Pertemuan	Pembelajaran dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE	Pembelajaran dengan model konvensional
1	Pretest ➤ Tes Kebugaran Jasmani ➤ Skala tanggung jawab.	
2	Pembelajaran materi senam lantai dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE. <u>Materi:</u> <ul style="list-style-type: none"> Loncat kangkang (melakukan loncat kangkang dengan berbagai tingkat kesulitan dan tingkat kemampuan: Kardus, teman dan peti lompat) <u>Metode Pembelajaran:</u> <ul style="list-style-type: none"> Metode: 	Pembelajaran materi senam lantai dengan model konvensional. <u>Materi:</u> <ul style="list-style-type: none"> Loncat kangkang (loncat dengan berbagai tingkat kesulitan dan tingkat kemampuan: kardus, teman dan peti lompat). <u>Metode Pembelajaran:</u> <ul style="list-style-type: none"> Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah
3	<u>Materi Ajar:</u> <ul style="list-style-type: none"> Loncat Jongkok (melakukan loncat jongkok dengan berbagai tingkat kesulitan). <u>Metode Pembelajaran:</u> <ul style="list-style-type: none"> Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. 	<u>Materi Ajar:</u> <ul style="list-style-type: none"> Loncat Jongkok (melakukan loncat jongkok dengan berbagai tingkat kesulitan) <u>Metode Pembelajaran:</u> <ul style="list-style-type: none"> Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.
4	Pembelajaran senam lantai dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE. <u>Materi Pembelajaran:</u> <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi loncat kangkang dan loncat jongkok (Melakukan gerak loncat jongkok dengan berbagai tingkat variasi dan tingkat kesulitan yang berbeda) <u>Metode Pembelajaran</u> <ul style="list-style-type: none"> Pendekatan: Sainifik Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. 	Pembelajaran senam lantai dengan model konvensional. <u>Materi Pembelajaran:</u> <ul style="list-style-type: none"> Kombinasi loncat kangkang dan loncat Jongkok (melakukan gerak loncat jongkok dengan berbagai variasi dan tingkat kesulitan yang berbeda) <u>Metode Pembelajaran</u> <ul style="list-style-type: none"> Pendekatan: Sainifik Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.

5	<p>Pembelajaran aktifitas gerak senam berirama dengan model TPSR melalui model TPSR melalui peningkatan ALT-PE.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerak langkah kaki. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. 	<p>Pembelajaran aktifitas gerak senam berirama dengan model konvensional.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerak langkah kaki <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.
6	<p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayunan Lengan <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. 	<p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayunan Lengan <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.
7	<p>Pembelajaran aktifitas gerak senam berirama dengan model TPSR melalui model TPSR melalui peningkatan ALT-PE.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan cara prosedur dan sistematis yang baik. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. 	<p>Pembelajaran aktifitas gerak senam berirama dengan model konvensional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan sistematis dan prosedur yang baik. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.

8	<p>Pembelajaran aktifitas gerak senam berirama dengan model TPSR melalui model TPSR melalui peningkatan ALT-PE.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Senam Aerobik (gerak sistematis Langkah kaki dan ayunan lengan, dimulai dari pemanasan, inti dan penutup). <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah 	<p>Pembelajaran aktifitas gerak senam berirama dengan model konvensional.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Senam aerobik (gerak sistematis Langkah kaki dan ayunan lengan, dimulai dari pemanasan, inti dan penutup). <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.
9	<p>Pembelajaran materi kebugaran Jasmani dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Kecepatan. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. 	<p>Pembelajaran materi kebugaran jasmani dengan model pembelajaran konvensional.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kecepatan • Latihan Kelincahan <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.
10	<p>Pembelajaran materi kebugaran Jasmani dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Kelincahan <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik <p>Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah</p>	<p>Pembelajaran materi kebugaran jasmani dengan model pembelajaran konvensional.</p> <p><u>Materi ajar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Kelincahan <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Sainifik <p>Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah</p>

11	<p>Pembelajaran materi kebugaran Jasmani dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan keseimbangan • Latihan koordinasi <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Saintifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. 	<p>Pembelajaran materi kebugaran jasmani dengan model pembelajaran konvensional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan keseimbangan • Latihan koordinasi. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Saintifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.
12	<p>Pembelajaran materi kebugaran Jasmani dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan daya ledak. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Saintifik • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah. 	<p>Pembelajaran materi kebugaran jasmani dengan model pembelajaran konvensional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan daya ledak. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Saintifik. • Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.
13	<p>Pembelajaran materi kebugaran Jasmani dengan model TPSR melalui peningkatan ALT-PE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kekuatan. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Saintifik <p>Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.</p>	<p>Pembelajaran materi kebugaran jasmani dengan model pembelajaran konvensional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kekuatan. <p><u>Metode Pembelajaran</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan: Saintifik <p>Metode: Diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah.</p>
14	<p><i>Posttest</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tes Kebugaran Jasmani ➤ Skala tanggung jawab. 	<p><i>Posttest</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Test kebugaran Jasmani ➤ Skala tanggung jawab

Pelaksanaan penelitian di SMAN 1 Rambah dengan model pembelajaran TPSR dengan merujuk pembuatan skenario Pengajaran TPSR menurut Metzler (2008 hlm.456).

a. TPSR *Teacher Benchmarks*Tabel TPSR *Teacher Benchmark* Metzler (2008, hlm.456).

<i>Benchmark</i>	<i>How to Verify</i>
Guru merencanakan rancangan pembelajaran pendidikan jasmani	Guru memiliki catatan setiap perkembangan siswa melalui tingkatan
Guru menyadari dan mengidentifikasi tingkat masing-masing siswa dari tanggung jawab	Guru memiliki catatan setiap perkembangan siswa melalui tingkatan
Guru mengidentifikasi hal-hal yang diperlukan dalam kegiatan belajar TPSR	Guru mengamati siswa dalam konten aktivitas fisik dan mencatat perilaku yang menunjukkan kearah yang diharapkan yang menjadi acuan level dalam pembelajaran TPSR
Guru menjelaskan kegunaan dari kegiatan TPSR	Mengamati penjelasan guru
Guru menetapkan harapan yang jelas untuk kegiatan TPSR yang akan datang	Guru sering melakukan pengecekan
Guru harus memastikan siswa untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dan proses penetapan tujuan pembelajaran	1. Mengamati interaksi guru dengan siswa 2. Meminta siswa untuk turut berpartisipasi dalam aktivitas fisik
Guru melakukan review dan mengakhiri pembelajaran untuk membahas perkembangan siswa mengenai tanggung jawab pribadi dan social	1. Guru memeriksa rencana pelajaran guru 2. Mengamati dan merekam interaksi guru dengan siswa dan mereview pada akhir pembelajaran.

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab

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

b. TPSR *Student Benchmark*

Tabel TPSR *Student Benchmark*
Metzler (2008, hlm.457)

<i>Benchmark</i>	<i>How to Verify</i>
Siswa mengetahui level masing-masing	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta siswa untuk memberitahu levelnya masing-masing. 2. Meminta siswa untuk memberikan contoh perilaku dan keputusan dari levelnya masing-masing.
Siswa memahami mengapa kegiatan pembelajaran TPSR dibutuhkan	Mengamati siswa pada saat guru menjelaskan, untuk menentukan apakah mereka setuju dengan apa yang guru informasikan
Siswa berupaya jujur dalam melakukan kegiatan TPSR	Mengamati siswa saat mereka terlibat dalam aktivitas TPSR dan perhatikan peristiwa yang menunjukkan usaha yang siswa lakukan
Siswa tidak diperkenankan untuk berperilaku "backslide" (kembali ke tingkat yang lebih rendah)	Memantau perilaku siswa sesuai dengan tingkat dan catatan perilaku yang merupakan indikasi dari tingkat yang lebih rendah (kemunduran sesekali diperbolehkan, tetapi tidak boleh melakukan backsliding secara rutin)

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

A. Skenario Kegiatan Pembelajaran Menggunakan Model TPSR

Kegiatan	Aktifitas	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan (15 menit)	Doa& Absensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berbaris di lapangan. 2. Berdo'a, presensi dan appersepsi
	<i>Relationship time</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun komunikasi dan interaksi kepada siswa dan antar siswa. 2. Guru menanyakan kepada siswa tentang apa saja permainan yang mereka sukai dan tentang bagaimana tanggung jawab dalam permainan.
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan: dengan menggunakan permainan kelompok <p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan kesempatan kepada siswa menunjukkan tingkat tanggung jawab level I dan II (<i>respect</i> dan <i>participant</i> dan <i>effort</i>).
	<i>Awariness talks</i>	<p>Memfalitasi pembicaraan kesadaran mengenai <i>Respect</i> dan <i>Participation and Effort</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru bertanya: <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja cara anda menunjukkan <i>Effort</i> (upaya) selama kegiatan? 2. Bagaimana anda merespon ketika ada teman yang terjatuh? b. Atas dasar jawaban siswa, guru memperluas pemahaman siswa dengan mengajukan pertanyaan berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang bisa kita lakukan untuk menunjukkan rasa <i>Respect</i> (hormat) ketika teman sekelas melakukan kesalahan? 2. Hari ini kami melanjutkan permainan, apa yang akan siswa lakukan untuk menunjukkan rasa <i>Respect</i> (hormat) dan <i>Effort</i> (usaha)?

105 menit	<i>Lesson Fokus</i> Mengamati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan tentang materi yang akan di pelajari. 2. Guru Memberikan visualisasi tentang materi yang akan dipelajari. 3. Siswa mengamati materi yang akan di pelajari dengan baik.
	Menanya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan untuk bertanya tentang materi yang dijelaskan. 2. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berdiskusi menganalisa tentang materi yang diamati. 3. Guru mempertanyakan keterkaitan materi dengan level tanggung jawab yang bisa dicapai saat melakukan kegiatan.
	Mencoba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan percobaan materi yang dipelajari dan menghubungkannya dengan sikap tanggung jawab. 2. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menunjukkan level tanggung jawab level 1 (<i>Respect</i>) dan level II (<i>Participant dan Effort</i>). 3. Siswa saling mengamati teman yang lain selama pembelajaran. 4. Siswa melakukan percobaan ketrampilan materi yang dipelajari.

	Mengasosiasikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mempraktikkan hasil percobaan sesama teman ke dalam kelas dengan gerakan yang sudah di analisa. 2. Siswa melakukan ketrampilan senam lantai dengan rasa tanggung jawab agar mampu bisa mencapai level berikutnya.
	Mengkomunikasikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memfasilitasi siswa menjelaskan tentang materi yang dilakukan dengan level tanggung jawab yang sudah dicapai. 2. Guru memberikan saran dan masukan terkait materi dan untuk bisa mencapai level berikutnya. 3. Guru memberikan penguatan tentang level tanggung jawab yang paling tinggi untuk dicapai sebagai motivasi bagi siswa.
	Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian aspek: <ol style="list-style-type: none"> a. Aspek kognitif: <ul style="list-style-type: none"> Pengambilan keputusan. b. Aspek psikomotor: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap awal gerakan 2. Tahap pelaksanaan 3. Posisi dan sikap akhir. c. Aspek Afektif: <ol style="list-style-type: none"> 1. Level I: <i>Respect</i> 2. Level II: <i>Participant dan Effort</i> 3. Level III: <i>Self Direction.</i> 4. Level IV: <i>Helping other and leadership.</i>

Penutup (15 menit)	<i>Group meeting</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memfasilitasi siswa untuk berdiskusi. 2. Siswa dan guru berdiskusi tentang materi pembelajaran dan mengkaitkannya dengan nilai nilai tingkat tanggung jawab. 3. Guru dan siswa membuat kontrak belajar terkait penanaman proses pembelajaran dan bagaimana menerapkan sikap tanggung jawab dalam proses pembelajaran. 4. Guru meminta siswa memberi contoh sikap tanggung jawab dalam pembelajaran dan mengkaitkannya dengan berada dilevel mana tanggung jawabnya.
	<i>Reflection Time</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru merefleksikan time untuk merefleksikan diri pada pengalaman belajar. 2. Menghubungkan proses pembelajaran dan level tanggung jawab yang ingin dicapai. 3. Guru memberikan lembar penilaian diri sesuai dengan apa yang mereka pelajari hari ini.
	<i>Cooling Down</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan. 2. Berdoa dan menutup kegiatan.

b. Skenario pelaksanaan observasi untuk melihat persentase ALT-PE selama proses pembelajaran penjas.

Untuk melihat persentase waktu aktif belajar siswa, menggunakan instrument lembar observasi siswa berupa *time analysis*. Kegiatan observasi dilakukan pada saat siswa mengikuti kegiatan pembelajaran bersama guru mata

pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Rambah. Pelaksanaan observasi ini dilakukan setiap pertemuan untuk melihat waktu aktif belajar gerak yang digunakan siswa selama PBM Penjas. Sumber: Suherman, *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*, (2009, hlm. 33)

Adapun langkah pelaksanaan instrument menurut Suherman (2009, hlm. 32) sebagai berikut:

- Hidupkan stopwatch dari awal sampai akhir pembelajaran
- Berikan tanda cek kolom stopwatch sesuai dengan berkurangnya waktu dalam stopwatch
- Berikan tanda silang (√) pada kolom alokasi fokus segera setelah guru menyuruh aktivitas gerak fokus tujuan
- Pada saat yang sama tuliskan jumlah siswa yang melakukan aktivitas fisik fokus tujuan pembelajaran pada kolom siswa fokus.
- Kemudian, tulishlah “*Coding*” (M, I, A, W) untuk menentukan klasifikasi kriteria observasi PBM yang dilaksanakan.
- Perhitungan jumlah siswa yang melakukan aktivitas fisik fokus tujuan pembelajaran pada 5 menit berikutnya dilakukan segera setelah waktu memasuki 5 menit berikutnya.
- Perhitungan jumlah siswa fokus tujuan hanya dilakukan manakala pada kolom sebelumnya terdapat tanda cek (√).

Format Gabungan analisis pemanfaatan waktu dan proporsi jumlah waktu serta “*Coding*” klasifikasi PBM ini dibuat berdasarkan pendapat Pangrazi & Dauer (1992) dalam buku *Revitalisasi keterlantaran pengajaran dalam pendidikan Jasmani* Suherman (2008 hlm. 98) (Format untuk penentuan teknik analisis waktu dapat di kembangkan sesuai dengan kebutuhan spesifik yang diamati, tergantung keinginan yang akan digunakan oleh penggunanya.

Tabel 3.2

Format Gabungan Analisis Pemanfaatan Waktu dan Proporsi Jumlah Waktu

No	Stopwatch	Alokasi Fokus	Alokasi Jumlah Siswa Fokus	Klasifikasi PBM (<i>Coding</i>)
1	0:05:00			
2	0:10:00			
3	0:15:00			
4	0:20:00			
5	0:25:00			
6	0:30:00			
7	0:35:00			
8	0:40:00			
9	0:45:00			
10	0:50:10			
11	0:55:00			
12	0:60:00			
13	1:05:00			
14	1:10:00			
15	1:15:00			

Dari hasil observasi tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

- Proporsi pemanfaatan = jumlah alokasi waktu fokus: jumlah waktu x 100
- Jumlah keterlibatan siswa = jumlah siswa focus: jumlah siswa x 100, klasifikasi aktifitas dalam PBM diuraikan sebagai berikut:

Waktu Manajemen = Total waktu manajemen / total jam pelajaran x 100

Waktu Intruksi = Total waktu intruksi/ total jam pelajaran x 100

Waktu Aktif belajar = Total waktu belajar/total jam pelajaran x 100

Waktu lain-lain = Total waktu lain-lain/ total jam pelajaran x 100

C. Skenario Pembelajaran Model Konvensional.

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab

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

Kegiatan Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengajak peserta didik untuk berdo'a sebelum pembelajaran. • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik. • Guru memberi peserta didik contoh dalam kehidupan yang berkaitan dengan materi yang akan diajarkan. • Guru membantu peserta didik dalam merencanakan dan menyiapkan kegiatan pembelajaran sesuai materi yang akan diajarkan. • Guru membimbing peserta didik untuk mempersiapkan hal-hal yang diperlukan untuk melakukan Kegiatan. 	15 menit

Kegiatan Inti	<p><u>Mengamati</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk membentuk kelompok yang terdiri atas 3 atau 4 anggota dengan tidak membedakan teman. • Guru mengarahkan peserta didik untuk mengamati materi yang dilakukan oleh temannya. • Guru mendampingi peserta didik membaca referensi tentang materi yang akan di pelajari. <p><u>Menanya</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi peserta didik untuk saling menanyakan pendapat anggota kelompoknya mengenai ilustrasi permasalahan. • Guru menjembatani peserta didik untuk melakukan tanya jawab secara bergantian. <p><u>Mencoba</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk melakukan gerakan sesuai materi yang dipelajari. • Guru mendampingi peserta didik melakukan materi dengan berbagai tingkat kesulitan. <p><u>Menalar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mendampingi peserta didik dalam menyimpulkan hasil percobaan yang dilakukan bersama kelompoknya. • Guru mendampingi peserta didik dalam menyusun langkah-langkah penyelesaian permasalahan dengan baik. <p><u>Mengkomunikasikan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengarahkan peserta didik untuk menyampaikan hasil kerja kelompoknya di hadapan kelompok lainnya. guru dan teman-temannya. 	105 menit
---------------	---	-----------

Penutup	<u>Merefleksikan</u> <ul style="list-style-type: none"> • Guru merefleksikan hasil pembelajaran yang telah dipelajari. • Guru melakukan evaluasi tentang materi yang dipelajari, serta menugasi peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya. • Guru menginformasikan materi selanjutnya. 	15 menit
---------	--	----------

Materi pembelajaran yang akan diterapkan dalam perlakuan diambil dari kurikulum yang berlaku, dan dipilih yang sesuai dan mendukung komponen tanggung jawab dan kebugaran jasmani siswa. Materi pembelajaran yang diterapkan dalam perlakuan adalah sebagai berikut:

1. Senam Lantai, materi ini dimasukkan dalam program perlakuan dengan dua alasan yaitu: a) membutuhkan respek, kemandirian dan kepedulian dalam setiap tahapan materi. b) memberikan aktivitas yang membutuhkan kerja keras untuk melakukan setiap tahapan dengan sebaik-baiknya, Situasi tersebut memberikan peluang kepada siswa untuk mengembangkan sikap responsibility pribadi dan sosialnya, hal ini akan bagus untuk melatih dan meningkatkan tanggung jawabnya di level I.
2. Aktifitas Gerak Ritmik, materi ini dimasukkan dalam program perlakuan kepada siswa untuk menanamkan kepedulian dan bagaimana siswa mengembangkan sikap kepemimpinannya dalam kelompok.
2. Kebugaran Jasmani (latihan kecepatan, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, koordinasi dan latihan daya ledak), materi ini diberikan untuk memunculkan dan meningkatkan partisipasi siswa dalam aktifitas gerak yang lebih fokus untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Siswa diberikan ruang tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan berusaha meningkatkan kemampuannya agar bisa menyelesaikan tugas tugas yang diberikan guru dengan baik, hal ini akan melatih tanggung jawab sesuai level 2

3.7 Variabel Penelitian

Variabel dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas, yaitu model TPSR melalui peningkatan ALT-PE dan model konvensional serta variabel terikat yaitu kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab. Pengaruh penerapan model TPSR dan model konvensional variabel manipulatif atau disebut juga variabel aktif, sedangkan kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab termasuk ke dalam variabel atribut yang diukur. Menurut Maksu (2012, hlm.34), menjelaskan tentang cara memberikan definisi yaitu: Definisi operasional berfungsi untuk menjelaskan makna variabel yang akan diteliti dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) adalah model pembelajaran yang diciptakan dari ide-ide yang dikembangkan oleh Hellison sebagai upayanya untuk meningkatkan sikap bertanggung jawab pribadi dan sosial yang dimiliki anak-anak melalui aktivitas jasmani (Hellison, 1995, hlm 8).
- b. *Active Learning Time in Physical Education* (ALT-PE) atau Waktu belajar aktif pada pendidikan Jasmani adalah persentase waktu pada proses belajar pendidikan jasmani ketika siswa secara efektif dan berhasil terlibat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Godbout et al., 2013).
- c. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Menurut Howley dan Franks dalam (F. Suharjana & Purwanto, 2008).
- d. Tanggung Jawab adalah kewajiban positif yang membentuk sikap anak yang selalu menyadari bahwa tugasnya sebagai seorang peserta didik, bersedia untuk mengerjakan/ melakukan tugas- tugas tersebut dengan baik dan saling melindungi satu sama lain (Lickona & Children, 2012, hlm.72).

3.8 Uji Prasyarat Analisis

Setelah memverifikasi dan menginterpretasi, serta mengonversi data mentah tersebut menjadi beberapa kategori skor penilaian, langkah selanjutnya

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab

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

adalah melakukan uji prasyarat analisis untuk mengetahui jenis uji statistika yang akan digunakan pada saat melakukan pengujian hipotesis penelitian ini. Uji prasyarat analisis tersebut terdiri dari pengujian normalitas dan homogenitas.

3.8.1 Pengujian Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui bentuk distribusi data yang diperoleh sebagai syarat awal untuk pengujian parametrik selanjutnya. Normal artinya data yang dihubungkan berdistribusi normal, maka perlu uji normalitas (Riduwan, 2012 hlm. 184) Uji normalitas menggunakan uji Kolmogrov- Smirnov pada $p\text{-value} > 0,05$ dengan menggunakan *Software SPSS IBM Statistic 22*, uji ini bertujuan untuk melihat dan menganalisis apakah data hasil penelitian memiliki sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Apabila sebaran data berdistribusi normal maka analisis hipotesis akan tetap dilanjutkan dengan uji analisis hipotesis menggunakan statistik parametrik, sedangkan apabila sebaran data tidak berdistribusi normal, maka uji analisis hipotesis yang digunakan adalah dengan menggunakan statistik non parametrik. Hipotesis uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogrov- Smirnov adalah sebagai berikut:

Ho: Sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

H1: Sampel berasal dari populasi berdistribusi tidak normal.

Kriteria uji,

Jika angka signifikasi (sig) $> 0,05$, maka Ho diterima.

Jika angka signifikasi (sig) $< 0,05$, maka Ho ditolak dan H1 diterima.

3.8.2 Uji Homogenitas

Riduwan (2012 hlm. 185) menyatakan homogen artinya data yang dibandingkan sejenis atau bersifat homogen, maka perlu uji homogenitas. Uji homogenitas menggunakan uji statistik Levene's *Test* pada $p\text{-value} > 0,05$, uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki variansi yang sama (homogen) atau tidak. Apabila hasil perhitungan memiliki variansi yang sama (homogen) dengan demikian akan dilanjutkan analisis uji hipotesis dengan uji statistik parametrik, sedangkan apabila hitungan menunjukkan variansi yang tidak sama, maka uji analisis selanjutnya akan digunakan uji statistik non parametrik.

Aminuddin, 2023

Pengaruh Model *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* Melalui Peningkatan ALT-PE Terhadap Kebugaran Jasmani dan Sikap Tanggung Jawab
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hipotesis uji homogenitas dengan menggunakan uji uji Levene's *Test* adalah sebagai berikut:

Ho: Sampel berasal dari populasi yang homogen.

H1: Sampel berasal dari populasi yang heterogen.

Kriteria Uji:

Jika angka signifikan (sig) $> 0,05$, maka Ho diterima.

Jika angka signifikan (sig) $< 0,05$, maka Ho ditolak dan H1 diterima.

3.7.3 Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis dilakukan dengan melakukan uji t perbedaan rata-rata dua sampel bebas, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh model TPSR melalui peningkatan ALT-PE terhadap kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab pada siswa SMA N 1 Rambah, Hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H0: Tidak terdapat peningkatan pengaruh model TPSR terhadap kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab.

H1: Terdapat peningkatan pengaruh model TPSR terhadap kebugaran jasmani dan sikap tanggung jawab.

Kriteria uji:

Jika angka signifikansi (sig) $> 0,05$, maka Ho diterima.

Jika angka signifikansi (sig) $< 0,05$, maka, Ho ditolak, dan H1 diterima.