

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1. Desain Penelitian

Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak terlepas dari metode yang digunakan. Oleh karena itu peneliti dituntut untuk terampil menentukan metode yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. Menurut (Fraenkel et al., 2012)

*“of the many types of research that might be used, the experiment is the best way to establish cause-and effect relationship among variables”.*

Penjelasan tersebut menegaskan bahwa dari sekian banyak jenis penelitian yang mungkin digunakan, eksperimen adalah cara terbaik untuk mengenali hubungan sebab akibat antara variabel. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2019, hal. 72). Dalam penelitian ini penulis menggubakan metode *Ekxperimen*. Penulis berusaha menemukan data-data kuantitatif terkait dengan pengaruh model pembelajaran dan kebugaran jasmani terhadap *Self Regulated Learning* siswa SMK.

Desain penelitian adalah sebuah rancangan penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk memberi suatu pegangan yang jelas dan terstruktur kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya (Sugiyono, 2019, hal. 21). Dalam penelitian ini, menggunakan Factorial Design. Menurut Kerlinger (dalam Maksum, 2012, hlm. 99) mengatakan

*“Factorial design is the structure of research in which two or more independent variables are juxtaposed in order to study their independent and interactive effects on a dependent variable”.*

Maksud dari pendapat diatas. Desain faktorial adalah struktur dari penelitian di mana dua atau lebih variabel independen yang disandingkan dalam rangka untuk mempelajari efek independen dan interaktif mereka pada variabel dependen. Alasan peneliti memilih desain ini karena, desain faktorial merupakan

suatu cara yang efisien untuk mempelajari beberapa hubungan dengan satu set data dan desain faktorial memungkinkan untuk melihat keefektifan metode tergantung pada ukuran kelas di mana mereka digunakan (Fraenkel et al., 2012). Artinya desain faktorial ini dapat mempelajari interaksi antara variabel. Rancangan ini menguji sejumlah hubungan dalam penelitian eksperimen. Nilai terpenting dalam desain ini adalah memungkinkan peneliti untuk menyelidiki interaksi dari suatu variabel bebas yang disebut variabel moderator. Variabel moderator dapat berupa variabel perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain faktorial 2 x 2. Menurut Sugiyono (2019, hal. 117), bahwa “Desain factorial merupakan desain yang memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel bebas) terhadap hasil (variabel terikat)”. Desain ini melibatkan beberapa faktor (perubah bebas aktif dan atribut) yang digarap bersama–sama sekaligus (terdiri dari dua faktor). Dengan kata lain, peneliti dapat melihat bagaimana salah satu variabel menjadi penengah yang lainnya (variable penengah tersebut sebagai variabel moderator) Dua faktor (perubah bebas) yang terlibat dalam eksperimen ini adalah model pembelajaran dan tingkat kebugaran jasmani. Untuk menentukan desain factorial 2 x 2 Fraenkel et al (2012, hlm. 276) dapat digambarkan sebagaimana terlihat di Tabel berikut:

Tabel 3. 1 Factorial Design

Treatment	R	O	X	Y1	O
Control	R	O	C	Y1	O
Treatment	R	O	X	Y2	O
Control	R	O	O	Y2	O

Dari gambar desain faktorial di atas, berikut Desain yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.2

Tabel 3. 2 Desain Penelitian Faktorial 2 x 2

Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani	Model Pembelajaran TPSR A <sub>1</sub>	Model Pembelajaran <i>Cooperative learning</i> A <sub>2</sub>
TINGGI B <sub>1</sub>	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
RENDAH B <sub>2</sub>	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

Fuad Saadi, 2023

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SELF REGULATED LEARNING SISWA SMK**

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

Keterangan :

A = Model pembelajaran dibagi menjadi dua klasifikasi

A<sub>1</sub> = Model Pembelajaran TPSR

A<sub>2</sub> = Model Pembelajaran *Cooperative*

B = Kebugaran jasmani dibagi dua klasifikasi

B<sub>1</sub> = Kebugaran jasmani Tinggi

B<sub>2</sub> = Kebugaran jasmani Rendah

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang diajar menggunakan model pembelajaran TPSR memiliki Kebugaran Jasmani tinggi.

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang diajar menggunakan model pembelajaran TPSR memiliki Kebugaran Jasmani rendah.

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang diajar menggunakan model pembelajaran *Cooperative* memiliki Kebugaran Jasmani tinggi.

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang diajar menggunakan model pembelajaran *Cooperative* memiliki Kebugaran Jasmani Rendah.

### 3.2. Partisipasi

Penelitian ini melibatkan siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) yang berada dikelas XI program keahlian teknik pemesinan di SMK N 1 Bangkinang.

### 3.3. Populasi dan Sampel

#### 3.3.1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan objek yang akan di ukur dan meupakan unit yang akan diteliti (Sugiyono, 2019, hal. 126) Sedangkan menurut Fraenkel et al., (2012) populasi adalah kelompok yang secara umum terdapat dalam penelitian.

Berdasarkan pernyataan diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK N 1 Bangkinang jurusan teknik pemesinan kelas sebelas (XI) yang terdiri dari 2 kelas yaitu XI TP 1 dan XI TP 2. Adapun jumlah siswa masing-masing kelas adalah 34 siswa. Keseluruhan populasi dari semua kelas berjumlah 68 siswa.

Pemilih jurusan teknik pemesinan dalam penelitian ini dikarenakan

Jurusan teknik pemesinan merupakan jurusan yang menjadi sasaran dalam

program pengembangan pusat keunggulan bagi SMK yang disebut dengan program Center Of Excellence (COE). Disamping itu, jurusan teknik pemesinan sudah melakukan kerjasama dengan perusahaan-perusahaan untuk melakukan praktek lapangan atau magang. Pemilihan kelas XI disebabkan karena siswa tersebut di kelas XII akan melaksanakan magang di perusahaan-perusahaan dengan kemampuan atau *skill* sesuai standar perusahaan.

Laporan dari guru kejuruan dan sekolah, bahwa siswa kelas XI teknik pemesinan merupakan siswa yang banyak bermasalah pada kedisiplinan, siswa kurang aktif dalam pembelajaran, kurang menghargai teman dan lain sebagainya. Oleh karena keterbatasan waktu bagi siswa dalam mempersiapkan diri untuk dapat magang di perusahaan, maka siswa harus mempunyai keterampilan *Self regulated learning* atau kemandirian belajar untuk mengejar ketertinggalannya. Penerapan model pembelajaran *TPSR* dalam pembelajaran PJOK dapat membantu siswa kelas XI teknik pemesinan dalam mengatasi masalahnya. Hal lain yang menjadikan kelas XI sebagai populasi dalam penelitian ini adalah terkait kebugaran jasmani siswa yang sudah terbentuk sebelumnya karena sudah diawali dari kelas X dalam pembelajaran PJOK.

### 3.3.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang hendak diteliti. Menurut John W. Creswell (2014, hal. 288) sampel adalah subkelompok dari populasi target yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasikan tentang populasi target. Sedangkan (Fraenkel et al., 2012) menyatakan bahwa “Dari sampel inilah penulis memperoleh informasi yang diperlukan”. Pendekatan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh/total yang merupakan salah satu teknik sampling non random. Menurut Sugiyono, (2019, hal. 124) sampling jenuh merupakan sebuah teknik pengambilan atau pengumpulan sampel pada suatu populasi, bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa

kelas XI program keahlian teknik pemesinan SMKN 1 Bangkinang yang terdiri dari 2 kelas dengan jumlah seluruhnya 68 siswa.

Berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, menurut (Fraenkel et al., 2012, hal. 277) mengenai sampel dalam metode desain faktorial, menjelaskan bahwa:

*“factorial designs extend the number of relationships that may be examined in an experimental study. They are essentially modifications of either the posttest-only control group or pretest-posttest control group designs (with or without random assignment).*

Dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen desain faktorial dalam menentukan sampel, dapat ditentukan dengan atau tanpa random assignment.

Selanjutnya sampel mengikuti tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang akan dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil tes tersebut, Peneliti meranking sampel yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani dari sampel ke 1 sampai sampel ke 68. Kemudian peneliti mengambil sampel dari ranking ke 1 sampai ke 30 untuk kategori kelompok atas yang memperoleh skor tertinggi dan ranking ke 39 sampai 68 sebagai sebagai kelompok bawah yang memperoleh skor terendah. Untuk menghindari jarak antara siswa tingkat kebugaran jasmani tinggi dan siswa tingkat kebugaran jasmani rendah, maka siswa yang memperoleh skor di tengah distribusi datanya dikeluarkan dan tidak dianalisis yang berjumlah 8 siswa terdiri dari 4 kategori tinggi dan 4 kategori rendah. Namun demikian, siswa yang tidak termasuk dalam subyek penelitian tersebut tetap mendapat pelayanan yang sama dengan siswa yang dijadikan subyek penelitian pada kelas eksperimen dan kontrol.

Kemudian masing-masing kelompok tersebut dibagi menjadi 2 kelompok kecil dengan menggunakan teknik *matching paired* dengan rumus ABBA atau zigzag dari mulai urutan sampel yang paling atas, sehingga diperoleh 4 kelompok kecil yang masing-masing kelompok

berjumlah 15 sampel. Berikut ini masing-masing sampel dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3. 3 Pembagian kelompok sampel

A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Kelompok sampel Model Pembelajaran TPSR tingkat kebugaran jasmani tinggi	Kelompok sampel Model Pembelajaran Cooperative learning tingkat kebugaran jasmani tinggi
1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29	2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>
Kelompok sampel Model Pembelajaran TPSR tingkat kebugaran jasmani rendah	Kelompok sampel Model Pembelajaran Cooperative learning tingkat kebugaran jasmani Rendah
39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67	40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68

Setelah dikelompokkan kemudian diberikan perlakuan. Kelompok (A<sub>1</sub>) untuk model pembelajaran *Teaching Personal And Social Responsibility* 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa yang memiliki kebugaran jasmani tinggi dan 15 siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Dan perlakuan kelompok (A<sub>2</sub>) Model Pembelajaran Cooperative learning 30 siswa yang terdiri dari 15 orang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi dan 15 orang yang memiliki kebugaran jasmani rendah.

#### 3.4. Instrumen Penelitian

Penelitian agar berjalan dengan baik tentunya memerlukan beberapa alat pengumpul data sehingga data tersebut akan diolah menjadi sebuah jawaban dari penelitian yang dilakukan. (Sugiyono, 2019, hal. 156) menjelaskan “untuk mengumpulkan data perlu menentukan dan menyusun instrumen sesuai dengan variabel-variabelnya, instrumen adalah alat pada waktu penelitian yang menggunakan sesuatu metode”. Mengacu kepada

penelitian ini instrumen yang akan dilakukan untuk mengumpulkan data melalui self-rating scale of self-directed learning (SRSSDL) dan Bleep tes.

#### 3.4.1. Self-rating scale of self-directed learning (SRSSDL)

SRSSDL (Self-Rating Scale of Self Directed Learning) adalah Instrumen Self Regulated Learning atau kemandirian Belajar yang dikembangkan oleh (Williamson, 2007). Self directed learning yang dimaksud dalam penelitian ini yakni kemampuan untuk mengelola diri sendiri dalam belajar, sesuai dengan hak dan kewajiban sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya tanpa bantuan orang lain. Self Regulated Learning dalam penelitian ini menggunakan self rating scale self directed learning (SRSSDL) yang terdiri dari lima aspek indikator: (1) Kesadaran (awareness), (2) Strategi belajar (learning strategy), (3) Kegiatan Pembelajaran (learning activities), (4) Evaluasi (evaluations), serta (5) Kemampuan interpersonal (interpersonal skills).

Dalam pengembangan instrument, penulis mengadopsi instrument Self-rating scale of self-directed learning (SRSSDL) hanya pada definisi konsep dan indikator. Kemudian item angket pernyataan dibuat sendiri oleh penulis berdasarkan indikator tersebut. item pernyataan dibuat dengan kemungkinan jawaban yang telah tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam skala, penulis menggunakan skala Likert. (Sugiyono, 2019, hal. 134) bahwa “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.” Untuk kategori uraian tentang alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Skala Penelian

SKALA PENILAIAN				
5	4	3	2	1
Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah

Selanjutnya pada penelitian ini, Instrumen Self Regulated Learning atau kemandirian belajar siswa yang telah dikonsultasikan kemudian diuji cobakan kepada sampel di luar penelitian. Pelaksanaan uji coba

dimaksudkan untuk mengetahui kesahihan (validitas) dan keterandalan (reliabilitas) dari setiap item tes, sehingga diketahui layak tidaknya alat ukur tersebut dipergunakan sebagai pengumpul data pada penelitian di lingkungan yang berbeda.

Berikut ini kisi-kisi instrumen penelitian Self Regulated Learning atau kemandirian belajar siswa yang di uji coba.

Tabel 3. 5 Kisi-kisi 52nstrument Self Regulated Learning (Williamson, 2007)

No	Definisi Konsep	Indikator	Sub Indikator	Nomor Pernyataan			Jumlah
				(+)	(-)	(N)	
1	Self regulated learning yang dimaksud dalam penelitian ini yakni kemampuan untuk mengelola diri sendiri dalam belajar, sesuai dengan hak dan kewajiban sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya tanpa bantuan orang lain (Williamson, 2007)	Kesadaran (Awareness)	Mengenali kebutuhan dan tujuan belajar	1,1 1,2	1,3 1,4	1,5	5
			Memahami kepentingan rutinitas belajar	1,6 1,7	1,8 1,9	1,10	5



Tabel 3.5 Kisi-kisi instrumen Self Regulated Learning (Williamson, 2007)  
lanjutan

2		Strategi Belajar (Learning Strategy)	Menggunakan metode belajar yang efektif	2,1 2,2	2,3 2,4	2,5	5
			Melakukan kegiatan manajemen waktu belajar	2,6 2,7	2,8 2,9	2,10	5
3		Kegiatan Pembelajaran (learning activities)	Mereview dan membuat ringkasan/poin-poin penting pembelajaran	3,1 3,2	3,3 3,4	3,5	5
			Berkonsentrasi, Bersikap kritis dan terbuka dalam belajar	3,6 3,7	3,8 3,9	3,10	5
4		Evaluasi (evaluations)	Melakukan kegiatan evaluasi belajar	4,1 4,2	4,3 4,4	4,5	5

Tabel 3.5 Kisi-kisi instrumen Self Regulated Learning (Williamson, 2007)  
lanjutan

			Mengidentifikasi kemajuan dan kekurangan diri	4,6 4,7	4,8 4,9	4,10	5
5		Kemampuan Interpersonal (Interpersonal Skills)	Kemampuan berinteraksi dengan orang lain	5,1 5,2	5,3 5,4	5,5	5
			Kemampuan berinteraksi terhadap budaya kerja	5,6 5,7	5,8 5,9	5,10	5
Total Seluruh Pernyataan Angket							50

Berikut ini angket instrumen penelitian Self Regulated Learning atau kemandirian belajar siswa yang akan di uji coba:

A. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum mengisi instrumen dimohon untuk membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian yang disediakan.
2. Pengisian instrumen angket ini ditujukan untuk menguji validitas dan reliabilitas dalam mengetahui tingkat self- directed learning skills sebagai pelajar dalam belajar.
3. Harap baca dan lingkari (O) respons yang paling sesuai untuk setiap pernyataan yang menunjukkan tingkat di mana kamu menilai diri kamu

Fuad Saadi, 2023

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SELF REGULATED LEARNING SISWA SMK**

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

sendiri. Harap dicatat bahwa reaksi pertama kamu terhadap pernyataan tersebut adalah respons yang paling akurat. Karena itu, jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada satu item. Dengan skala penilaian sebagai berikut:

SKALA PENILAIAN				
5	4	3	2	1
Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah

4. Tanggapan kamu akan dijaga kerahasiaannya, jadi jangan ragu untuk memberikan tanggapan.

B. Area kemandirian dalam belajar

Tabel 3. 6 Angket instrumen penelitian Self Regulated Learning di uji coba

1	Kesadaran	Skor				
		5	4	3	2	1
1.1	Saya mengidentifikasi kebutuhan belajar saya sendiri	5	4	3	2	1
1.2	Saya dapat memilih metode terbaik untuk pembelajaran saya sendiri	5	4	3	2	1
1.3	Saya kurang peduli tentang arah pembelajaran saya sendiri	5	4	3	2	1
1.4	Saya belum bertanggung jawab atas pembelajaran saya sendiri	5	4	3	2	1
1.5	Pengetahuan baru saya hubungkan dengan pengalaman saya	5	4	3	2	1
1.6	Saya perlu memisahkan rutinitas belajar saya secara khusus bila dibandingkan dengan komitmen saya terhadap rutinitas yang lain yang saya tekuni	5	4	3	2	1
1.7	Saya mampu menjaga motivasi diri sendiri	5	4	3	2	1
1.8	Saya meningkatkan prestasi belajar karena dorongan orang lain	5	4	3	2	1
1.9	Saya belajar dibawah kendali orang lain	5	4	3	2	1
1.10	Guru adalah fasilitator pembelajaran	5	4	3	2	1
2	Strategi Belajar	Skor				
		5	4	3	2	1
2.1	Saya berpartisipasi (ikut aktif) dalam diskusi kelompok	5	4	3	2	1

Tabel 3.6 Angket instrumen penelitian Self Regulated Learning di uji coba lanjutan

2	Strategi Belajar	Skor				
		5	4	3	2	1
2.2	Saya menemukan sesi belajar-mengajar interaktif lebih efektif dari pada hanya mendengarkan ceramah	5	4	3	2	1
2.3	Pengalaman saya, Belajar dari rekan sebaya sebagai pembinaan belum menjadikan pembelajaran saya lebih efektif	5	4	3	2	1
2.4	Saya menemukan Simulasi dalam belajar-mengajar kurang bermanfaat	5	4	3	2	1
2.5	Saya menganggap masalah sebagai tantangan	5	4	3	2	1
2.6	Saya mengatur rutinitas belajar mandiri saya sedemikian rupa sehingga membantu mengembangkan budaya belajar permanen dalam hidup saya	5	4	3	2	1
2.7	Saya selalu menyelesaikan pekerjaan sesuai prioritas	5	4	3	2	1
2.8	Saya masuk kelas setelah pembelajaran dimulai	5	4	3	2	1
2.9	Rencana kegiatan belajar saya diatur oleh orang lain	5	4	3	2	1
2.10	Saya menetapkan batas waktu untuk menyelesaikan setiap tugas	5	4	3	2	1
3	Kegiatan Pembelajaran	Skor				
		5	4	3	2	1
3.1	Saya menggunakan pemetaan/penguraian konsep sebagai metode yang berguna untuk memahami berbagai informasi	5	4	3	2	1
3.2	Saya berlatih berkali-kali dan meninjau kembali materi yang sudah dipelajari	5	4	3	2	1
3.3	Saya kurang yakin bahwa aktifitas belajar saya pada akhirnya berdampak pada diri saya sendiri	5	4	3	2	1
3.4	Saya belum mampu mengatasi masalah atau hambatan yang saya hadapi dalam kegiatan belajar	5	4	3	2	1
3.5	Saya beristirahat disela waktu belajar	5	4	3	2	1
3.6	Saya mampu menganalisis dan secara kritis memikirkan gagasan, informasi atau pengalaman belajar yang baru	5	4	3	2	1

Tabel 3.6 Angket instrumen penelitian Self Regulated Learning di uji coba lanjutan

3.7	Saya tetap berpikiran terbuka terhadap sudut pandang orang lain	5	4	3	2	1
<b>3</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Skor</b>				
		5	4	3	2	1
3.8	Konsentrasi menurun ketika saya membaca konten atau isi pelajaran yang kompleks	5	4	3	2	1
3.9	Saya belum mampu menghubungkan pengetahuan dengan praktik dalam kehidupan sehari-hari	5	4	3	2	1
3.10	Saya fokus dalam kegiatan pembelajaran	5	4	3	2	1
<b>4</b>	<b>Evaluasi</b>	<b>Skor</b>				
		5	4	3	2	1
4.1	Saya menilai diri sendiri sebelum mendapatkan umpan balik dari guru	5	4	3	2	1
4.2	Dalam segala hal yang telah saya capai, saya mengidentifikasi bidang-bidang tertentu untuk saya kembangkan lebih lanjut	5	4	3	2	1
4.3	Saya mengabaikan koreksi dalam pembelajaran yang saya lakukan	5	4	3	2	1
4.4	saya kurang senang jika hasil kerja saya dikaji ulang oleh teman sejawat	5	4	3	2	1
4.5	saya melakukan evaluasi pembelajaran	5	4	3	2	1
4.6	Saya memeriksa portofolio saya untuk meninjau perkembangan belajar yang sudah dilakukan	5	4	3	2	1
4.7	Berdasarkan pengalaman saya, keberhasilan dan kegagalan menginspirasi saya untuk belajar lebih lanjut	5	4	3	2	1
4.8	saya belum pernah memantau kemajuan belajar saya	5	4	3	2	1
4.9	Saya belum mampu mengidentifikasi hal-hal yang menjadi kekuatan dan kelemahan saya	5	4	3	2	1
4.10	Saya terinspirasi oleh kesuksesan orang lain	5	4	3	2	1
<b>5</b>	<b>Kemampuan interpersonal</b>	<b>Skor</b>				
		5	4	3	2	1
5.1	Saya mampu berkomunikasi secara verbal	5	4	3	2	1
5.2	Saya memelihara hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain	5	4	3	2	1
5.3	saya merasa sulit bekerja sama dengan orang lain	5	4	3	2	1

Tabel 3.6 Angket instrumen penelitian Self Regulated Learning di uji coba lanjutan

5.4	saya mengabaikan orang lain membeikan infomasi baru kepada saya	5	4	3	2	1
5.5	Saya mengekspresikan pandangan saya	5	4	3	2	1
<b>5</b>	<b>Kemampuan interpersonal</b>	<b>Skor</b>				
		5	4	3	2	1
5.6	Saya dapat mengidentifikasi peran saya pada lingkungan baru	5	4	3	2	1
5.7	saya bekerja secara disiplin, kompeten, dan tepat waktu dengan hasil terbaik	5	4	3	2	1
5.8	Saya merasa sulit untuk bekerja di lingkungan yang beragam	5	4	3	2	1
5.9	saya belum mampu berinovasi dalam bekerja	5	4	3	2	1
5.10	saya bertanggung jawab dalam bekeja	5	4	3	2	1

#### 3.4.2. Bleep test

Bleep (Multistage Fitness Test) Tes ini pelaksanaannya lari bolak-balik (berulang-ulang) secara bertahap sejauh 20 meter selama atau semampunya sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Alat perekam suara (tape recorder) akan mengukur waktu lari, dimana orang coba larinya harus sesuai dengan irama aturan, apabila tiga kali berturut-turut orang coba tidak mengikuti aturan atau tidak sesuai dengan aturan lari maka segera tes dihentikan. Lari pertama dilakukan secara pelan-pelan sesuai dengan irama dan semakin lama semakin cepat. Tes tersebut dilakukan sampai level 21 dan suttle 16. sedangkan jarak lari 20 meter apabila antara tanda „ding“ pertama ‘ding’ kedua tepat 60 detik, apabila lebih dari atau kurang dari 60 detik jaraknya berbeda, sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Hasil tes VO2 Maks seseorang dicatat pada level berapa dan suttle berapa, kemudian hasil dikonsultasikan dengan tabel penilaian VO2 Maks setelah itu baru dikonsultasikan dengan tabel kriteria VO2 Maks.

Gambar 3. 1 Bleep test (Multistage fitness test)



#### 3.4.1.1 Alat yang digunakan

Alat yang digunakan dalam pelaksanaan bleep test diantaranya ; Speaker, Peluit, Cones, Marker, Lapangan, Alat Tulis, Elevation Training Mask, Dips Box, Stop watch, Prosedur Bleep test

#### 3.4.1.2 Prosedur pelaksanaan

Sebelum melakukan tes ini semua siswa harus mengetahui dan mematuhi beberapa prosedur yang sudah ditetapkan. Prosedur pelaksanaan bleep test adalah sebagai berikut:

- a. Bleep test dilakukan dengan lari menempuh jarak 20meter bolak- balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- b. Waktu setiap level 1 menit.
- c. Pada level 1 jarak 20meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- d. Pada level 2 dan 3 jarak 20meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- e. Pada level 4 dan 5 jarak 20meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
- f. Setiap jarak 20meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- g. Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, siswa lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- h. Bila tanda bunyi belum terdengar, siswa telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi siswa belum sampai pada garis batas, siswa harus mempercepat lari sampai

melewati garis batas dan segera kembali lari kearah sebaliknya.

- i. Bila dua kali berurutan siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- j. Setelah siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari, siswa tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.

### 3.4.3. Norma Bleep test

Berikut disajikan Klasifikasi Format norma Bleep Tes:

Tabel 3. 7 Male Normative Data For Vo2max (Values In ml/Kg/Min)

(Jheri Turnley, B.S., 2007)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

## 3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### a. Uji Validitas Instrumen Self Regulated Learning

Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen Self Regulated Learning atau kemandirian belajar siswa ini, dilakukan dengan menyebarkan instrumen pada siswa lain yang mempunyai karakteristik hampir mirip dengan sampel yang akan diteliti. Uji coba dilakukan pada siswa SMKN 1 Tambang kelas XI jurusan Teknik Pemesinan di kabupaten Kampar. Pengujian dilakukan pada tanggal 26 januari 2023 pukul 11.00 sampai 12.00 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 entri SPSS.
- 2) Klik Analyze pada menu toolbar SPSS dan pilih correlate kemudian pilih Bivariate lalu klik.
- 3) Setelah masuk pada kategori Bivariate, pindahkan data ke kolom item variables. Selanjutnya akan muncul data kemudian centang pearson lalu oke. Setelah itu hasil output spss akan muncul seperti berikut:

Gambar 3. 2 Ouput Spss *Pearson Correlation*

		Correlations												
		X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X2.1	X2.2	X2.3
X1.1	Pearson Correlation	1	.459 <sup>*</sup>	.293	.285	.089	1.000 <sup>**</sup>	.203	.004	.243	-.004	-.049	1.000 <sup>**</sup>	.137
	Sig. (2-tailed)		.042	.210	.224	.709	.000	.390	.985	.301	.985	.839	.000	.564
	Sum of Squares and Cross-products	22,200	10,200	8,600	6,000	2,400	22,200	3,900	.100	3,400	-.100	-.800	22,200	2,100
	Covariance	1,168	.537	.453	.316	.126	1,168	.205	.005	.179	-.005	-.042	1,168	.111
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X1.2	Pearson Correlation	.459 <sup>*</sup>	1	.157	.475 <sup>*</sup>	.534 <sup>*</sup>	.459 <sup>*</sup>	.360	.004	.243	-.094	.194	.459 <sup>*</sup>	.268
	Sig. (2-tailed)	.042		.509	.034	.015	.042	.119	.985	.301	.694	.411	.042	.253
	Sum of Squares and Cross-products	10,200	22,200	4,600	10,000	14,400	10,200	6,900	.100	3,400	-2,100	3,200	10,200	4,100
	Covariance	.537	1,168	.242	.526	.768	.537	.363	.005	.179	-.111	.168	.537	.216
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X1.3	Pearson Correlation	.293	.157	1	.503 <sup>*</sup>	-.022	.293	.324	.095	.498 <sup>*</sup>	.210	.257	.293	-.010
	Sig. (2-tailed)	.210	.509		.024	.925	.210	.164	.691	.025	.375	.273	.210	.967
	Sum of Squares and Cross-products	8,600	4,600	38,800	14,000	-.800	8,600	8,200	2,800	9,200	6,200	5,600	8,600	-.200
	Covariance	.453	.242	2,042	.737	-.042	.453	.432	.147	.484	.326	.295	.453	-.011
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X1.4	Pearson Correlation	.285	.475 <sup>*</sup>	.503 <sup>*</sup>	1	.312	.285	.440	.141	.377	.330	.000	.285	.275
	Sig. (2-tailed)	.224	.034	.024		.180	.224	.052	.552	.101	.156	1,000	.224	.240
	Sum of Squares and Cross-products	6,000	10,000	14,000	20,000	8,000	6,000	8,000	3,000	5,000	7,000	.000	6,000	4,000
	Covariance	.285	.475	.503	.312	.285	.440	.141	.377	.330	.000	.000	.285	.275

Dari output data Spss, dapat diketahui data item pernyataan yang valid dan tidak valid. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2019, hal. 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  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel pada nilai signifikan 5% sebaliknya, item dikatakan tidak valid jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel pada nilai signifikan 5%. Adapun hasil uji validitas disajikan dalam tabel dengan membandingkan nilai  $r$ -tabel (0,444) dengan jumlah siswa 20 orang. Apabila nilai dari Koefisien Korelasi  $>$  0,444 maka instrumen valid dan sebaliknya dengan taraf signifikansi 0,05. Berikut data uji validitas instrumen Self Regulated Learning atau kemandirian belajar siswa.

Tabel 3. 8 Data hasil uji coba instrumen Self Regulated Learning

No. Item	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1.1	,712**	0.000	Valid
1.2	,718**	0.000	Valid
1.3	,652**	0.002	Valid
1.4	,618**	0.004	Valid
1.5	0.322	0.166	Tidak Valid
1.6	,712**	0.000	Valid
1.7	,474*	0.035	Valid
1.8	-0.035	0.883	Tidak Valid
1.9	0.396	0.084	Tidak Valid
1.10	0.275	0.240	Tidak Valid
2.1	0.313	0.179	Tidak Valid
2.2	,712**	0.000	Valid
2.3	0.209	0.376	Tidak Valid
2.4	,618**	0.004	Valid
2.5	0.322	0.166	Tidak Valid
2.6	,712**	0.000	Valid
2.7	,498*	0.026	Valid
2.8	,652**	0.002	Valid
2.9	,718**	0.000	Valid
2.10	0.275	0.240	Tidak Valid
3.1	,712**	0.000	Valid
3.2	,718**	0.000	Valid
3.3	0.369	0.109	Tidak Valid
3.4	,593**	0.006	Valid
3.5	,498*	0.026	Valid
3.6	0.221	0.349	Tidak Valid
3.7	0.069	0.773	Tidak Valid
3.8	,652**	0.002	Valid
3.9	0.324	0.163	Tidak Valid
3.10	,712**	0.000	Valid
4.1	,590**	0.006	Valid
4.2	0.309	0.184	Tidak Valid
4.3	,718**	0.000	Valid

Fuad Saadi, 2023

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SELF REGULATED LEARNING SISWA SMK

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

Tabel 3.8 data hasil uji coba instrumen Self Regulated Learning lanjutan

No. Item	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
4.4	,652**	0.002	Valid
4.5	0.408	0.074	Tidak Valid
4.6	0.221	0.349	Tidak Valid
4.7	0.069	0.773	Tidak Valid
4.8	0.369	0.109	Tidak Valid
4.9	,718**	0.000	Valid
4.10	0.170	0.474	Tidak Valid
5.1	0.313	0.179	Tidak Valid
5.2	,718**	0.000	Valid
5.3	,652**	0.002	Valid
5.4	,593**	0.006	Valid
5.5	,498*	0.026	Valid
5.6	,718**	0.000	Valid
5.7	0.127	0.593	Tidak Valid
5.8	0.430	0.059	Tidak Valid
5.9	,718**	0.000	Valid
5.10	,712**	0.000	Valid

Dari tabel di atas, tanda suatu item dinyatakan valid yaitu ditunjukkan oleh tanda \* atau \*\* pada kolom koefisien korelasi, serta nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf kesalahan yaitu 0,05. Hasil uji validitas menunjukkan dari 50 butir pernyataan, terdapat 29 butir pernyataan yang valid dan 21 butir pernyataan yang tidak valid.

#### b. Uji Reliabilitas Instrumen Self Regulated Learning

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 Self Regulated Learning:

- 1) Masukan 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.
- 5) Untuk nilai reliabilitas dapat dilihat pada tabel Reliability Statistic pada Cronbach's Alpha dari hasil output spss seperti berikut:

Gambar 3. 3 Ouput Spss Reliabilitas

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,890
		N of Items	25 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,867
		N of Items	25 <sup>b</sup>
	Total N of Items		50
Correlation Between Forms			,891
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,942
	Unequal Length		,942
Guttman Split-Half Coefficient			,942
a. The items are: X1.1, X1.2, X1.3, X1.4, X1.5, X1.6, X1.7, X1.8, X1.9, X1.10, X2.1, X2.2, X2.3, X2.4, X2.5, X2.6, X2.7, X2.8, X2.9, X2.10, X3.1, X3.2, X3.3, X3.4, X3.5.			
b. The items are: X3.6, X3.7, X3.8, X3.9, X3.10, X4.1, X4.2, X4.3, X4.4, X4.5, X4.6, X4.7, X4.8, X4.9, X4.10, X5.1, X5.2, X5.3, X5.4, X5.5, X5.6, X5.7, X5.8, X5.9, X5.10.			

Dari Hasil penghitungan reliabilitas menggunakan SPSS ditampilkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. 9 Hasil uji reliabilitas angket instrumen Self Regulated Learning

Cronbach's Alpha	40	N of Items
	,878	50

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

Tabel 3. 10 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 0,878 sehingga termasuk kategori sangat tinggi. Maka dari itu, penulis menyimpulkan bahwa hasil uji reliabilitas instrumen Self Regulated Learning siswa ini adalah reliabel, sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

### 3.6. **Treatmen dan Perlakuan**

Treatmen dan perlakuan dalam penelitian ini bertujuan untuk mempermudah penelitian, karena peneliti ingin mencari pengaruh antara variable bebas dengan variable terikat. Kelompok eksperimen diberikan treatmen menggunakan model pembelajaran TPSR dan kelompok kontrol treatmen menggunakan model pembelajaran *cooverative learning*.

*Treatment* yang dilakukan adalah program Model Pembelajaran yang diberikan selama 12 kali pertemuan untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa, hal ini sesuai dengan pendapat Juliantine, Tite et al., (2007) menyatakan bahwa sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.

. Adapun target yang ditetapkan di setiap pertemuan dalam penerapan model TPSR adalah sebagai berikut :

#### *Level 1: Respect*

- Pada level ini siswa dapat mengontrol prilaku dan menunjukkan sikap respek terhadap hak dan perasaan orang lain.
- Siswa memahami bahwa setiap orang memiliki hak yang sama untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran.
- Siswa berhak untuk mengatasi konflik dan masalah secara damai.
- Siswa harus memahami dan respect terhadap perbedaan pemikiran dan pendapat orang lain.

#### *Level 2: Participation and Effort*

- Siswa harus terlibat dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang akan menjadi bagian integral dalam kehidupan mereka.
- Siswa didorong untuk mengeksplorasi hubungan antara usaha dan

hasil yang akan mereka dapatkan.

- Siswa didorong untuk melakukan aktivitas baru dan menghadapi tantangan dalam pembelajaran.

*Level 3: Self-direction*

- Siswa diharapkan mengalami peningkatan tanggung jawab dalam aktivitas atau pada saat mengerjakan pekerjaannya.
- Siswa mampu bekerja mandiri dalam melakukan pekerjaan dan tugas belajarnya.
- Siswa belajar mengidentifikasi minat dan kebutuhannya, menentukan tujuan dan target pribadi, menentukan cara-cara untuk mencapai tujuan tersebut sertamengevaluasi perkembangannya.

*Level 4: Caring and Helping Each Other*

- Siswa didorong untuk membangun dan menjangkau keterampilan interpersonal yang berhubungan dengan orang lain.
- Siswa didorong untuk memberikan dukungan, menunjukkan kepedulian, dan menunjukkan kasih sayang terhadap orang lain tanpa mengharapkan imbalan.
- Penggunaan gaya mengajar reciprocal memberikan siswa kesempatan untuk belajar satu sama lain.
- Siswa saling mendukung dalam melakukan usaha pembelajaran, sehingga dapat berkontribusi terhadap orang lain dalam komunitas tersebut.

*Level 5: Transfer*

- Siswa diharapkan memahami nilai dan relevansi keterampilan ini diluar pembelajaran di sekolah.
- Siswa menerapkan keterampilan ini diluar pembelajaran di sekolah. level V mengimplementasikan level I sampai dengan level IV di luar konteks pembelajaran pendidikan jasmani, seperti lingkungan masyarakat atau mencoba level V ini di bidang kehidupan lain, dan menjadi media positif bagi orang lain, terutama anak-anak muda (Pan & Keh, 2014).

Program perlakuan model TPSR ini selalu bertujuan kepada level-level yang telah dijelaskan di atas. Format dalam pelaksanaannya dengan langkah- langkah sebagai berikut: *a) Relationship time, b) Awareness Talk, c) LessonFocus, d) Group Meeting, e) Reflection Time.*

Berikut ini merupakan jadwal treatment atau perlakuan yang diprogramkan dalam penelitian ini:

Tabel 3. 11 Jadwal treatment atau perlakuan yang diprogramkan

Frekuensi	Materi ajar	Pelaksanaan treatment model pembelajaran	Alokasi waktu
Pertemuan 1	<i>Pre test</i>		
Pertemuan 2 dan 3	Permainan bola besar (sepak Bola)	Materi pembelajaran:	4 x 45 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rancangan keterampilan gerak menendang dan menahan bola permainan sepak bola.</li> <li>• Rancangan keterampilan gerak menggiring bola permainan sepak bola.</li> <li>• Rancangan keterampilan gerak menyundul bola permainan sepak bola.</li> <li>• Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan sepak bola, serta mempraktikkan bermain sepak bola dengan berbagai modifikasi.</li> </ul>	
<b>Target : siswa mampu mengendalikan diri, terlibat dalam pembelajaran, dan memiliki rasa hormat</b>			

Tabel 3.11 Jadwal treatment atau perlakuan yang diprogramkan lanjutan

Pertemuan 4 dan 5	Permainan bola besar (Bola Basket)	Materi pembelajaran:	4 x 45 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rancangan keterampilan gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli.</li> <li>• Rancangan keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli.</li> <li>• Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi.</li> </ul>	
<b>Target : siswa mampu mengendalikan diri, terlibat dalam pembelajaran, dan memiliki rasa hormat</b>			
Pertemuan 6 dan 7	Permainan bola kecil (bulu tangkis)	Materi pembelajaran:	4 x 45 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rancangan keterampilan gerak pukulan servis permainan bulu tangkis.</li> <li>• Rancangan keterampilan gerak pukulan forehand permainan bulu tangkis.</li> <li>• Rancangan keterampilan gerak pukulan backhand permainan bulu tangkis</li> <li>• Peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bulu tangkis, serta mempraktikkan bermain bulu tangkis dengan berbagai modifikasi.</li> </ul>	
<b>Target : siswa sudah menumbuhkan kesadaran diri dan siswa mampu merancang strategi dalam belajar</b>			



Tabel 3.11 Jadwal treatment atau perlakuan yang diprogramkan lanjutan

Pertemuan 8 dan 9	Atletik (lempar Lembing )	Materi pembelajaran:	4 x 45 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rancangan keterampilan gerak memegang lembing, gerak melempar lembing, gerakan melepaskan lembing, dan gerakan ikutan lempar lembing.</li> <li>• Rancangan keterampilan tahapan-tahapan gerak lempar lembing.</li> <li>• Rancangan keterampilan gerak lempar lembing dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>	
<b>Target : siswa sudah menumbuhkan kesadaran diri dan siswa mampu merancang strategi dalam belajar</b>			
Pertemuan 10 dan 11	Senam	Materi pembelajaran:	4 x 45 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rancangan keterampilan gerak dominan pada senam seperti berdiri dengan kedua tangan.</li> <li>• Rancangan keterampilan gerak dominan pada senam seperti meroda.</li> <li>• Rancangan keterampilan gerak dominan pada senam seperti loncat harimau.</li> </ul>	
<b>Target : siswa mampu merancang kegiatan belajarnya, dan siswa juga mampu mengevaluasi kegiatan belajar dengan rasa tanggung jawab dan memiliki rasa kepedulian sosial</b>			
Pertemuan 12 dan 13	Renang	Materi pembelajaran:	4 x 45 menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rancangan keterampilan gerak kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada</li> </ul>	

Tabel 3.11 Jadwal treatment atau perlakuan yang diprogramkan  
lanjutan

Pertemuan 12 dan 13	Renang	Rancangan keterampilan gerak renang gaya dada dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 25 meter	
	<b>Target : Siswa memiliki Kemampuan interpersonal, memiliki rasa tanggung jawab dan memiliki rasa kepedulian sosial</b>		
Pertemuan 14	<i>Post test</i>		

### 3.7. Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan, penulis menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan nantinya. Langkah pertama yang penulis lakukan adalah mengkaji masalah penelitian lalu menyusun draft penelitian yang sebelumnya telah dikonsultasikan bersama dosen pembimbing. Selanjutnya menentukan populasi juga sampel yang diambil dari siswa SMK N 1 Bangkinang.

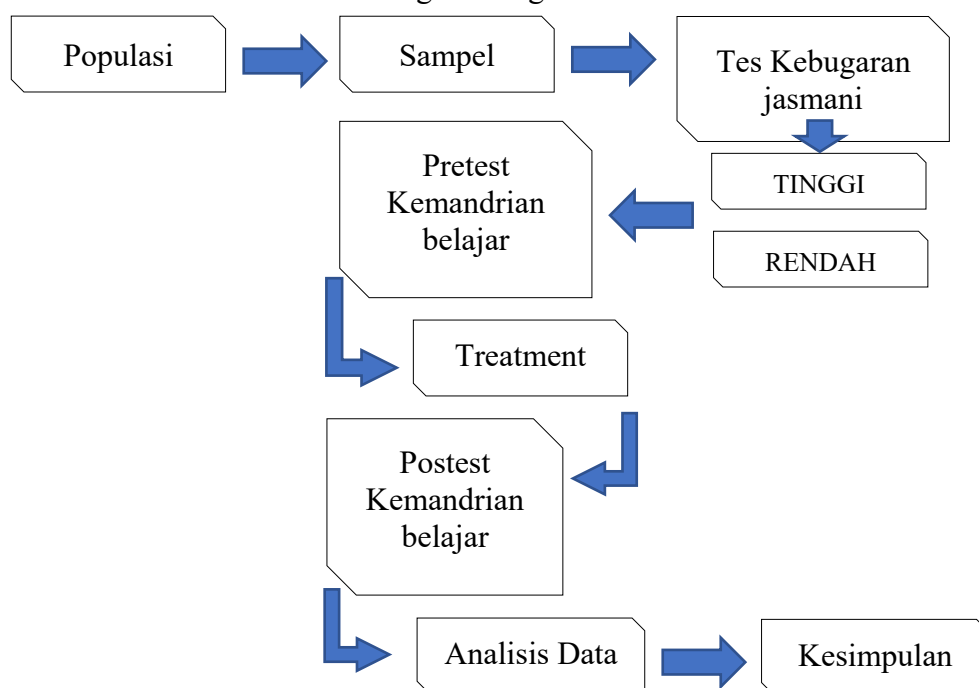
Proses penelitian diawali dengan tes kebugaran jasmani menggunakan bleep test untuk membedakan kebugaran jasmani tinggi dan kebugaran jasmani rendah. Kemudian pretest menggunakan instrumen kemandirian belajar kepada kelas model TPSR dan kelas model pembelajaran kooperatif learning, untuk melihat bagaimana kemandirian belajar dimiliki oleh sampel. Setelah pretest dilakukan perlakuan selama 12 pertemuan yang dilaksanakan 3 kali seminggunya. Penerapan model pembelajaran TPSR dilakukan sesuai tahapan pada proses pembelajarannya, yang dimulai dari adanya *a) Relationship time, b) Awareness Talk, c) Lesson Focus, d) Group Meeting, e) Reflection Time.*

Setelah melakukan treatment model pembelajaran, kemudian dilakukan Posttest dengan pengisian kuesioner *Self Regulated Learning*. Hal tersebut dilakukan untuk melihat pengaruh model pembelajaran terhadap *Self Regulated*

*Learning* siswa SMK. Setelah itu, nantinya penulis akan memperoleh data mentah hasil penelitian yang kemudian akan penulis olah dan analisis agar nantinya memperoleh data statistika yang kemudian dibahas secara lebih spesifik. Langkah terakhir, setelah analisis data selesai penulis akan menyimpulkan hasil dari penelitian dan juga memberikan rekomendasi serta saran dari penelitian yang telah penulis lakukan.

Berdasarkan desain penelitian di atas, maka penulis membuat langkah-langkah penelitian yang bisa dilihat pada Gambar 3.2.

Gambar 3. 4 Langkah-langkah Penelitian



### 3.8. Analisis Data

Data selanjutnya akan dianalisis setelah didapatkan hasil untuk mengetahui Pengaruh Model Pembelajaran dan kebugaran jasmani terhadap *Self Regulated Learning* siswa SMK menggunakan bantuan software SPSS 25. Menurut (Fraenkel et al., 2012) yang dimaksud dengan analisis data adalah sebagai berikut: Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji

Fuad Saadi, 2023

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SELF REGULATED LEARNING SISWA SMK**

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

hipotesis yang telah diajukan. Analisis data dapat diartikan mengelompokkan data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan data tiap variable yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Karena penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif maka statistik yang digunakan merupakan statistic inferensial.

### 3.8.1. Deskripsi Statistik

Deskripsi Statistik yang akan memuat data statistik penelitian yang berisikan jumlah sampel, jumlah data, nilai minimum, nilai maximum, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi.

### 3.8.2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data penelitian. Uji normalitas dilakukan pada skor pretest dan posttest dengan menggunakan rumus kolmogorov smirnov test dengan software SPSS 25. Adapun hipotesis dari uji normalitas data, adalah sebagai berikut:

$H_0$  = data berasal dari sampel yang berdistribusi normal.

$H_1$  = data berasal dari sampel yang berdistribusi tidak normal.

Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0.05$ , hasil pengujian bahwa penyebaran tidak normal (tidak simetris) dan Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0.05$  hasil pengujian bahwa penyebaran data normal (simetris)

### 3.8.3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki varian yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara yang satu dengan yang lainnya. Untuk menguji homogenitas varian tersebut perlu dilakukan uji statistik (test of variance) pada distribusi kelompok-kelompok yang bersangkutan. Kriteria pengujian hipotesis dengan taraf signifikansi ( $\alpha=0,05$ ) adalah sebagai berikut:

$H_0$  = tidak terdapat perbedaan varians antara dua kelompok sampel (homogen).

$H_1$  = terdapat perbedaan varians antara dua kelompok sampel (tidak homogen)

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

#### 3.8.4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui kesimpulan dari data yang telah diperoleh, uji hipotesis dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh dari treatment pada self regulated learning siswa SMK. Desain penelitian ini menggunakan desain factorial 2 x 2 maka digunakan analisis varians dua jalur (Two Way ANOVA) dan uji tukey. Untuk langkah selanjutnya adalah sebagai berikut

##### a. Uji Hipotesis Pertama

Perbedaan pengaruh yang signifikan antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dan *Cooperative* terhadap *Self Regulated Learning* siswa SMK.

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dan *Cooperative* terhadap *Self Regulated Learning* siswa SMK.
- 2)  $H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dan *Cooperative* terhadap *Self Regulated Learning* siswa SMK.

Kriteria Uji :

Jika  $Sig. < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dan *Cooperative* terhadap *Self Regulated Learning* siswa SMK. Kemudian jika  $Sig. > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dan *Cooperative* terhadap *Self Regulated Learning* siswa SMK.

b. Uji Hipotesis Kedua

Interaksi antara model pembelajaran dengan kebugaran jasmani yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap self regulated learning siswa SMK.

- 1) H<sub>0</sub> : Tidak terdapat interaksi antara model pembelajaran dengan kebugaran jasmani yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap self regulated learning siswa SMK.
- 2) H<sub>1</sub> : Terdapat interaksi antara model pembelajaran dengan kebugaran jasmani yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap self regulated learning siswa SMK.

Kriteria Uji :

Jika Sig. Model pembelajran \* kebugaran jasmani >  $\alpha$  0,05 maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>1</sub> ditolak, artinya tidak terdapat interaksi antara model pembelajaran dan kebugaran jasmani terhadap self regulated learning siswa SMK. Kemudian jika Sig. <  $\alpha$  0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, artinya terdapat interaksi antara model pembelajaran dan kebugaran jasmani terhadap self regulated learning siswa SMK.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani tinggi.

- 1) H<sub>0</sub> : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani tinggi
- 2) H<sub>1</sub> : Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap

peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani tinggi.

Kriteria Uji :

Jika  $\text{Sig.} > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani tinggi. Kemudian jika  $\text{Sig.} < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani tinggi.

d. Uji Hipotesis Keempat

Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani rendah.

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani rendah
- 2)  $H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani rendah.

Kriteria Uji :

Jika  $\text{Sig.} > \alpha 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Kemudian jika  $\text{Sig.} < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya Terdapat perbedaan pengaruh antara model pembelajaran *teaching personal and social responsibility* dengan model pembelajaran *Cooperative* terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa SMK pada sampel yang memiliki kebugaran jasmani rendah.