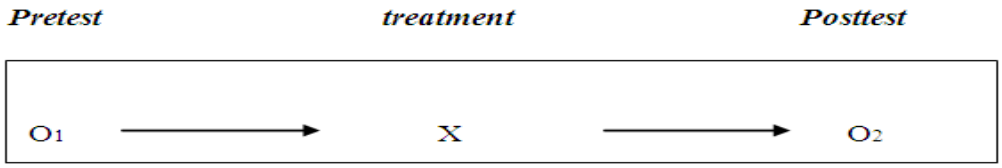
BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Pendekataan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sugiyono (2024) menjelaskan penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode yang digunakan pada penelitian yaitu metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2024) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one-groups pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2024). Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian *One-Groups Pretest-Posttest Design*
Sumber: (Sugiyono, 2024)

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu, objek, atau elemen yang menjadi fokus penelitian dan memiliki karakteristik tertentu yang ingin dipelajari. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2019) yang menyatakan bahwa populasi mencakup seluruh subjek penelitian, baik manusia maupun benda, yang berfungsi sebagai sumber data dengan karakteristik tertentu. Selanjutnya Sugiyono (2024) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 36 Banda Aceh yang berjumlah 186 siswa. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini sebagaimana yang terdapat dalam tabel 3.1 berikut ini:

Tabel 3.1 Jumlah Siswa di SD Negeri 36 Banda Aceh

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	I	16	16	32
2	II	17	14	31
3	III	16	15	31
4	IV	16	14	30
5	V	18	11	29
6	VI	19	12	31
Total				**184**

Sumber : Operator SD Negeri 36 Banda Aceh

3.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau kelompok kecil yang diambil dari populasi yang lebih besar, yang mewakili karakteristik populasi tersebut dalam penelitian.

Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2019) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Selanjutnya Sugiyono (2024) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Menutu Sugiyono (2024) Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan dalam penelitian, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek yang diteliti.

Adapun alasan pemilihan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini adalah karena peneliti ingin memperoleh data yang lebih relevan dan sesuai dengan fokus penelitian. Oleh karena itu, peneliti secara sengaja memilih subjek penelitian yang dianggap memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 36 Banda Aceh yang berjumlah 29 orang, terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Pemilihan kelas V didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu:

1. Siswa kelas V dianggap telah memiliki kemampuan yang cukup untuk memahami materi yang diteliti.
2. Siswa berada pada tahap perkembangan kognitif yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.
3. Kelas V dinilai representatif dalam menggambarkan kondisi yang ingin diteliti.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu karakteristik, sifat, atau atribut yang dapat berbeda-beda nilainya dan diamati atau diukur dalam suatu penelitian. Sugiyono (2024) menjelaskankan variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang akan menjadi variabel penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan pada variabel lain dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2024) variabel bebas (*independent variable*) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu senam anak indonesia hebat (SAIH).

2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2024) variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu konsentrasi belajar.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara atau metode yang digunakan oleh

peneliti untuk mengumpulkan informasi atau data yang dibutuhkan dalam penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2023) teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengambilan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara observasi, angket dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung objek atau peristiwa yang sedang diteliti. Menurut Sugiyono (2024) observasi ialah cara untuk meneliti tentang perilaku yang akan menjadi obyek dalam penelitian. Dalam metode observasi ini, peneliti terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam situasi yang diamati untuk mencatat perilaku, aktivitas, atau kejadian yang sesuai dengan fokus penelitian. Observasi dapat dilakukan secara partisipatif maupun non-partisipatif, tergantung pada tingkat keterlibatan peneliti dalam kegiatan yang diamati.

Observasi pada penelitian ini digunakan untuk mengamati secara langsung perilaku siswa selama proses pembelajaran senam setelah penerapan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH). Observasi difokuskan pada aspek afektif yang berkaitan dengan konsentrasi belajar siswa.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Observasi Konsentrasi Belajar Siswa

Variabel	Indikator	Sub Indikator
	Perhatian	Perhatian siswa saat guru menjelaskan gerakan senam

Konsentrasi Belajar	Keseriusan	Keseriusan mengikuti instruksi
	Fokus	Ketertiban dan fokus selama kegiatan senam
	Menjawab	Siswa mampu menjawab pertanyaan guru terkait pembelajaran senam
	Sikap	Antusiasme dan disiplin
	Kontrol Diri	Tidak mudah terdistraksi

2. Angket

Angket adalah alat pengumpulan data berupa daftar pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden untuk mendapatkan informasi tentang sikap, pendapat, atau perilaku mereka. Menurut Sugiyono (2024) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Alternatif jawaban angket pada penelitian ini yaitu menggunakan skala likert, menurut Sugiyono (2024) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi dan pendapat seseorang atau kelompok orang tentang sebuah fenomena sosial. Skala likert dapat memberikan alternatif jawaban dari soal instrumen dengan gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif, pertimbangan pemilihan pengukuran ini karena memudahkan responden untuk memilih jawaban.

Kriteria jawaban yang dibagikan kepada responden menggunakan kuisioner berupa skala likert. Responden diminta menggunakan media interaktif secara keseluruhan dengan berhadapan secara langsung. Responden diminta memberikan salah satu pilihan dari jawaban yang telah disediakan. Pilihan jawaban ada 4 pilihan mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Data kualitatif diubah berdasarkan bobot skor satu, dua, tiga, empat, dan lima yang kemudian dihitung presentase kelayakan hasilnya menggunakan rumus. Berikut penilaian skala likert dan bobot skor menurut Sugiyono, (2024) sebagai berikut:

😍 = Sangat Setuju (SS), dengan skor nilai : 4
☺ = Setuju (S), dengan skor nilai : 3
☹= Tidak Setuju (TS), dengan skor nilai : 2
😭 = Sangat Tidak Setuju (STS), dengan skor nilai : 1

Angket pada penelitian ini digunakan untuk mengukur kemampuan psikomotor siswa dalam mengikuti gerakan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH). Angket diberikan setelah pembelajaran senam berlangsung, berisi pernyataan terkait kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam. Adapun kisi-kisi angket sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Angket Konsentrasi Belajar Siswa

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Konsentrasi Belajar	Fokus Pandangan	1. Peserta didik mampu fokus terhadap pelajaran secara terus menerus. 2. Peserta didik mampu memfokuskan pandangan nya pada media pembelajaran. 3. Peserta didik mampu menfokuskan pandangan ke papan tulis saat guru menjelaskan.
	Perhatian	1. Peserta didik mampu memberikan perhatian penuh saat proses pembelajaran. 2. Peserta didik memperhatikan dan menghormati orang lain ketika bicara.
	Sambutan Lisan	1. Peserta didik mampu bertanya untuk mencari informasi tambahan tentang pembelajaran. 2. Peserta didik mampu menyampaikan pertanyaan sesuai dengan informasi.
	Menjawab	1. Peserta didik mampu menjawab pertanyaan yang diberikan. 2. Peserta didik mampu menyanggah jawaban temannya yang kurang tepat.
	Memberikan Pertanyaan	1. Peserta didik mampu menyetujui pernyataan dari orang lain.
	Sambutan Psikomotorik	1. Peserta didik dapat membuat catatan pembelajaran yang telah disampaikan.

Sumber : Syamsudin dalam (Supriatna., dkk: 2021)

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis dokumen tertulis, foto, video, atau arsip yang relevan dengan objek penelitian. Menurut Sugiyono (2024) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti juga merasa perlu melakukan pengumpulan data melalui dokumen, yaitu foto-foto kegiatan pembelajaran, kegiatan senam anak indonesia hebat (SAIH), dokumentasi penelitian serta dokumen lain yang relevan, sebagai bukti pelaksanaan penelitian ini. Dokumentasi ini digunakan untuk mendukung dan memperkuat hasil yang diperoleh dari observasi dan angket.

3.5 Teknik Analisis Data

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan serta menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang telah diperoleh di analisis dengan statistik, yaitu formula t-tes pada taraf signifikan 95% dan a – 0,05. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data sebagai berikut:

3.5.1 Menghitung Nilai Rata-rata (Mean)

Untuk menentukan nilai rata-rata hasil konsentrasi belajar, penulis menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan oleh Budiwanto (2017: 27) sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan: X = Nilai Rata-rata yang dihitung

$\sum X$ = Jumlah skor X

n = Jumlah sampel penelitian.

3.5.2 Perhitungan Standar Deviasi

Standar deviasi dihitung dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Johnson (1990: 18) yaitu:

$$SD = \sqrt{\frac{n\left(\sum X^2 - \sum X\right)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan: SD = Standar Deviasi

$\sum X^2$ = Jumlah skor X dikali X

$\sum X$ = Jumlah skor X

n = Jumlah sampel penelitian.

3.5.3 Perhitungan Uji-T

Setelah semua hasil tes dikumpulkan maka data tersebut dianalisis atau diolah dengan menggunakan metode statistik uji-t sesuai dengan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2001: 239), yaitu:

$$t = \frac{X_2 - X_1}{\sqrt{\frac{S_1\,(N-1) + S_2\,(N-1)}{N+N-2}\; x\; \frac{N+N}{N.N}}}$$

Keterangan: t = Beda rata-rata yang dihitung

X_1 = Rata-rata sampel sebelum diberikan latihan

X_2 = Rata-rata sampel setelah diberikan latihan

S_1 = Hasil tes awal

S_2 = Hasil tes akhir

N = Jumlah sampel.

Setelah ditemukan uji-t maka selanjutnya melakukan pembuktian hipotesis. Pembuktian hipotesis ialah apabila $t\text{-}_{hitung}$ sama atau lebih besar dari $t\text{-}_{tabel}$. Maka hipotesa nol Ho ditolak, yang berarti ada perbedaan signifikan. Bila $t\text{-}_{hitung}$ lebih kecil dari $t\text{-}_{tabel}$ maka hipotesa nol Ho diterima yang berarti tidak ada perbedaan signifikan. t-tabel dalam penelitian ini berada pada taraf signifiakn α = 0,05.