

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena fokus utamanya adalah mengukur variabel-variabel dalam bentuk angka dan menganalisis hubungan antarvariabel secara objektif. Pendekatan kuantitatif berlandaskan filsafat positivisme yang menekankan pada pengukuran, objektivitas, serta penggunaan instrumen terstruktur. Melalui pendekatan ini, gejala sosial dapat diuji kebenarannya berdasarkan data empiris, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai literatur metodologi bahwa penelitian kuantitatif bertujuan untuk menemukan pola hubungan variabel sehingga hasilnya dapat digeneralisasi pada populasi tertentu (Pandiangan & Albina, 2025:55).

Selanjutnya, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut. Penelitian korelasional memfokuskan diri pada pengujian arah dan kekuatan hubungan untuk menentukan apakah kedua variabel bergerak secara searah, berlawanan, atau tidak memiliki keterkaitan sama sekali. Jenis penelitian ini sesuai untuk menganalisis hubungan disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor karena keduanya merupakan fenomena yang dapat diukur secara

empiris dan dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial (Iting, Ondeng, & Mustami, 2025:155).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner skala Likert untuk mengukur disiplin belajar, serta instrumen penilaian psikomotor melalui lembar observasi untuk mengukur tingkat keterampilan siswa dalam pembelajaran PJOK. Instrumen ini memungkinkan peneliti memperoleh data numerik yang dapat dianalisis secara statistik, seperti korelasi atau regresi sederhana, guna melihat kontribusi disiplin belajar terhadap hasil belajar psikomotor. Melalui analisis statistik, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memperkuat teori-teori pembelajaran yang menekankan pentingnya disiplin dalam membentuk keterampilan gerak dan capaian belajar siswa sekolah dasar (Iting et al., 2025:65; Sugiyono, 2021:122).

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 20 Kota Bengkulu, yang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Sekolah ini menjadi lokasi yang tepat mengingat populasi siswa kelas VI tersedia dalam jumlah yang memadai dan seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Selain itu, aksesibilitas sekolah yang berada di kawasan perkotaan Bengkulu memudahkan peneliti dalam menjalin komunikasi dengan pihak sekolah dan melakukan pengumpulan data secara

langsung. Relevansi lokasi juga terlihat dari permasalahan penelitian yang fokus pada disiplin belajar dan hasil belajar siswa sekolah dasar, di mana SD Negeri 20 Kota Bengkulu dinilai representatif untuk memberikan gambaran empiris terkait fenomena tersebut.

Adapun waktu penelitian direncanakan berlangsung pada semester genap tahun ajaran 2026, yang secara umum dilaksanakan mulai tanggal 21 Januari sampai dengan 21 Februari 2026. Pemilihan periode ini didasarkan pada pertimbangan kesesuaian dengan kalender akademik sekolah, sehingga pengambilan data dapat dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran berjalan normal tanpa adanya gangguan transisi semester. Selain itu, kondisi siswa pada semester genap relatif lebih stabil karena mereka telah beradaptasi dengan materi dan kegiatan pembelajaran sejak semester ganjil, sehingga data yang diperoleh diharapkan lebih akurat dan mencerminkan capaian belajar yang sesungguhnya.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah desain penelitian korelasional atau asosiatif. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas yaitu disiplin belajar (X) dengan variabel terikat yaitu hasil belajar PJOK ranah psikomotor (Y) pada siswa sekolah dasar. Dalam desain ini variabel bebas diasumsikan memiliki pengaruh atau keterkaitan tertentu terhadap variabel terikat, sehingga model

hubungan yang digunakan bersifat searah, yaitu $X \rightarrow Y$. Penelitian ini tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan mengamati fenomena apa adanya untuk memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan antarvariabel tersebut.

Penelitian korelasional dalam pendekatan kuantitatif berlandaskan paradigma positivistik yang menekankan objektivitas, pengukuran yang terstandar, serta penggunaan analisis statistik inferensial dalam menilai keeratan dan arah hubungan variabel. Oleh karena itu desain ini dipandang paling tepat untuk menjawab tujuan penelitian, sebab mampu memberikan informasi mengenai tingkat kontribusi dan hubungan disiplin belajar terhadap capaian psikomotor siswa dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, hasil analisis korelasional yang diperoleh diharapkan dapat menjadi dasar yang sah dalam menarik kesimpulan ilmiah terkait hubungan antarvariabel sekaligus mendukung perumusan kebijakan atau strategi peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar.



Gambar 2 Hubungan Korelasio

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran dalam suatu penelitian. Populasi digunakan sebagai sumber data yang akan diteliti untuk memperoleh informasi sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021:126).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 80 siswa. Seluruh siswa tersebut aktif mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan antara disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor.

Adapun jumlah populasi penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
VI A	28
VI B	26
VI C	26
Jumlah	80

Sumber: Data SD Negeri 20 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2025/2026.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sumber data dalam penelitian. Sampel digunakan apabila peneliti ingin memperoleh data yang mewakili karakteristik populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2021:127).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Teknik ini digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil sehingga memungkinkan seluruh anggota populasi diteliti secara keseluruhan (Sugiyono, 2021:134).

Penggunaan teknik total sampling dalam penelitian ini didasarkan pada jumlah populasi yang hanya terdiri atas 80 siswa. Selain itu, Arikunto menyatakan bahwa apabila jumlah subjek penelitian kurang dari 100 orang, maka seluruh anggota populasi dapat dijadikan sebagai sampel penelitian sehingga penelitian tersebut disebut penelitian populasi (Arikunto, 2019:104).

Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 80 siswa. Sampel tersebut terdiri atas siswa kelas VI A sebanyak 28 siswa, kelas VI B sebanyak 26 siswa, dan

kelas VI C sebanyak 26 siswa. Seluruh siswa dijadikan responden penelitian untuk memperoleh data mengenai disiplin belajar dan hasil belajar PJOK ranah psikomotor.

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini merupakan batasan pengertian yang digunakan untuk mengukur variabel secara empiris sehingga dapat dianalisis secara kuantitatif. Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah disiplin belajar, sedangkan variabel dependen (Y) adalah hasil belajar PJOK ranah psikomotor.

Variabel Disiplin Belajar (X) dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat kepatuhan siswa terhadap aturan, kesungguhan dalam mengikuti pembelajaran, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas belajar, khususnya pada kegiatan pembelajaran PJOK. Indikator disiplin belajar siswa dalam pembelajaran mencakup kedisiplinan mengikuti instruksi guru, ketepatan waktu hadir dalam pelajaran, kesiapan mengikuti aktivitas fisik, serta keteraturan dalam mematuhi tata tertib pembelajaran (Awiria, 2021). Pengukuran variabel X dilakukan melalui angket dengan skala Likert, sehingga termasuk skala interval karena setiap jawaban diberikan skor berdasarkan tingkat persetujuan responden.

Variabel Hasil Belajar PJOK Ranah Psikomotor (Y) merupakan kemampuan siswa dalam menunjukkan

keterampilan motorik dasar, ketepatan dalam gerakan olahraga, koordinasi tubuh, dan kualitas performa gerak sesuai tujuan pembelajaran PJOK. Indikator hasil belajarnya ranah psikomotor dalam penelitian ini mengacu pada domain psikomotor Simpson (Qoniah et al., 2023), mencakup aspek persepsi gerak, kesiapan, respons terpimpin, dan mekanisme gerakan. Pengukuran variabel Y dilakukan melalui lembar observasi performa praktik PJOK dan penilaian guru sesuai rubrik keterampilan yang digunakan sekolah. Skala penilaiannya menggunakan skala interval karena melibatkan penilaian numerik dengan rentang skor bertingkat.

Untuk memperjelas pelaksanaan pengukuran variabel dalam konteks penelitian ini, berikut tabel operasionalisasi variabel:

Tabel 2 Operasionalisasi Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	Instrumen/Butir Pengukuran	Skala pengukuran
Disiplin Belajar (X)	1. Kehadiran tepat waktu dalam pembelajaran PJOK 2. Ketaatan pada instruksi dan aturan pembelajaran 3. Penyelesaian Tugas PJOK 4. Kesiapan mengikuti aktivitas fisik 5. Keteraturan	Angket pernyataan dengan model skala Likert 4 pilihan (Sangat Setuju – Sangat Tidak Setuju).	Interval

	menyelesaikan tugas pembelajaran		
Hasil Belajar PJOK Ranah Psikomotor (Y)	1. Kesiapan melakukan aktivitas motorik 2. Ketepatan gerakan olahraga 3. Koordinasi tubuh dalam aktivitas fisik 4. Kualitas performa gerak sesuai materi	Lembar observasi performa praktik PJOK	Skala Interval

Dengan demikian, kedua variabel dalam penelitian ini dapat diukur secara objektif dan dianalisis sesuai tujuan penelitian korelasional.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Pemilihan teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan karakteristik variabel yang diteliti agar data yang diperoleh akurat, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi angket (kuesioner) dan observasi. Penggunaan kedua teknik tersebut disesuaikan dengan karakteristik variabel penelitian, yaitu disiplin belajar sebagai variabel bebas (X) dan hasil belajar

PJOK ranah psikomotor sebagai variabel terikat (Y) (Sugiyono, 2021:199).

1. Angket (Kuesioner)

Angket atau kuesioner digunakan untuk memperoleh data mengenai disiplin belajar siswa sebagai variabel bebas (X). Menurut Sugiyono, angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi yang sebenarnya (Sugiyono, 2021:199).

Dalam penelitian ini, angket diberikan kepada seluruh siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu yang menjadi responden penelitian. Angket disusun menggunakan skala Likert dengan beberapa alternatif jawaban yang menggambarkan tingkat kesesuaian perilaku responden terhadap pernyataan yang diberikan. Penggunaan skala Likert dipilih karena mampu mengukur sikap, persepsi, dan kebiasaan siswa secara sistematis dan terukur (Sugiyono, 2021:146).

Angket disiplin belajar disusun berdasarkan indikator yang meliputi ketaatan terhadap tata tertib sekolah, kehadiran dalam pembelajaran, ketepatan waktu, kesiapan mengikuti pembelajaran, tanggung jawab terhadap tugas, dan konsistensi dalam belajar. Melalui angket tersebut, peneliti memperoleh data mengenai tingkat disiplin belajar siswa dalam mengikuti

pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Rusni & Agustan, 2024).

2. Observasi

Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai hasil belajar PJOK ranah psikomotor sebagai variabel terikat (Y). Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti untuk memperoleh informasi sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena hasil belajar ranah psikomotor lebih tepat diukur melalui pengamatan terhadap keterampilan dan performa gerak siswa saat melakukan aktivitas pembelajaran (Sugiyono, 2021:203).

Pelaksanaan observasi dilakukan pada saat kegiatan praktik PJOK berlangsung dengan menggunakan lembar observasi atau rubrik penilaian yang telah disusun sebelumnya. Penilaian dilakukan terhadap kemampuan siswa dalam menampilkan keterampilan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan. Aspek yang diamati meliputi ketepatan gerakan, koordinasi gerak, keseimbangan, kemampuan mengikuti instruksi, serta penguasaan keterampilan olahraga sesuai materi pembelajaran yang diajarkan (Winarno, 2017:167).

Dalam pelaksanaannya, observasi dilakukan dengan melibatkan guru PJOK sebagai observer karena guru memiliki kompetensi dalam melakukan penilaian keterampilan gerak siswa serta memahami standar

penilaian pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Dengan demikian, data yang diperoleh melalui observasi diharapkan lebih objektif dan sesuai dengan kondisi kemampuan psikomotor siswa yang sebenarnya (Iting, Ondeng, & Mustami, 2025).

3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, seluruh instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur aspek yang seharusnya diukur, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam menghasilkan data penelitian (Sugiyono, 2021:175).

Instrumen yang telah memenuhi kriteria valid dan reliabel selanjutnya digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan, pengkodean, dan pengolahan data sebelum dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan penerapan teknik pengumpulan data yang sistematis dan terstruktur, data yang diperoleh diharapkan mampu memberikan gambaran yang objektif mengenai hubungan antara disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu (Pandiangan & Albina, 2025).

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan variabel yang diteliti. Keberhasilan analisis hubungan antara disiplin belajar (X) dan hasil belajar PJOK ranah psikomotor (Y) ditentukan oleh ketepatan instrumen dalam mengukur indikator variabel terkait. Instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan kajian teori serta mengadaptasi instrumen penelitian sebelumnya yang telah teruji kualitasnya, disesuaikan dengan konteks siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Kota Bengkulu. Instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan hasil pengukuran memiliki tingkat keakuratan dan konsistensi yang baik (Arifin, 2023:52; Sugiyono, 2021:49).

1. Instrumen Variabel Disiplin Belajar (X)

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel disiplin belajar (X) adalah angket tertutup yang disusun secara sistematis berdasarkan kajian teori disiplin belajar serta mengadaptasi instrumen penelitian sebelumnya yang relevan. Penggunaan angket bertujuan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai tingkat disiplin belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Instrumen disiplin belajar disusun berdasarkan lima indikator, yaitu: (1) kehadiran dalam pembelajaran PJOK, (2) ketepatan waktu dalam mengikuti instruksi, (3) penyelesaian tugas PJOK, (4) kesiapan mengikuti aktivitas fisik, dan (5) kepatuhan terhadap aturan PJOK. Kelima indikator tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan butir pernyataan karena dianggap mampu merepresentasikan perilaku disiplin belajar siswa secara menyeluruh dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Bentuk instrumen yang digunakan adalah angket skala Likert empat tingkat, dengan alternatif jawaban Selalu (4), Sering (3), Kadang-kadang (2), dan Tidak Pernah (1). Penggunaan skala Likert empat tingkat dimaksudkan untuk menghindari pilihan jawaban netral, sehingga responden memberikan jawaban yang mencerminkan kondisi sebenarnya. Pemberian skor dilakukan secara bertingkat, di mana skor tertinggi menunjukkan tingkat disiplin belajar yang lebih tinggi.

Instrumen disiplin belajar terdiri atas 15 butir pernyataan, dengan setiap indikator diwakili oleh tiga butir pernyataan. Seluruh pernyataan disusun dalam bentuk pernyataan positif dan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Setiap butir pernyataan disesuaikan dengan indikator yang diukur tanpa mengubah substansi indikator tersebut.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket kepada siswa sebagai responden penelitian. Pengisian angket dilakukan secara mandiri dengan pendampingan peneliti atau guru kelas untuk memastikan bahwa responden memahami setiap pernyataan yang diberikan. Skor disiplin belajar diperoleh dengan menjumlahkan skor dari seluruh butir pernyataan, dengan skor maksimal sebesar 60 dan skor minimal sebesar 15. Selanjutnya, skor tersebut digunakan sebagai data kuantitatif yang dianalisis sesuai dengan teknik analisis data yang telah ditetapkan.

Instrumen penelitian variabel disiplin belajar yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen adaptasi dari (Awiria, 2021:50). Meskipun instrumen tersebut telah digunakan dalam penelitian sebelumnya, pengujian validitas dan reliabilitas tetap dilakukan kembali untuk memastikan kesesuaian instrumen dengan karakteristik responden dan konteks penelitian di SD Negeri 20 Kota Bengkulu.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, dengan membandingkan nilai koefisien korelasi setiap butir pernyataan terhadap skor total. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05.

Selanjutnya, uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan Koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen

dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Tabel 3 Pilihan Jawaban Angket

Pilihan jawaban	Keterangan	Skor
Selalu	Perilaku disiplin selalu dilakukan oleh siswa pada setiap kesempatan dalam pembelajaran PJOK sesuai pernyataan yang diajukan.	4
Sering	Perilaku disiplin sering dilakukan , namun pada kondisi tertentu masih terdapat ketidakkonsistenan.	3
Kadang-Kadang	Perilaku disiplin tidak konsisten , hanya dilakukan pada situasi tertentu dan sering diabaikan.	2
Tidak Pernah	Perilaku disiplin tidak dilakukan atau hampir tidak pernah ditunjukkan dalam pembelajaran PJOK.	1

Responden diminta memberi tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapatnya.

Indikator disiplin belajar dikembangkan menjadi lima aspek utama, yaitu: (1) kehadiran dalam pembelajaran PJOK, (2) ketepatan waktu dalam mengikuti instruksi, (3) penyelesaian tugas PJOK, (4) kesiapan mengikuti aktivitas fisik, dan (5) kepatuhan terhadap aturan PJOK. Berdasarkan indikator tersebut, disusun kisi-kisi instrumen berikut:

Tabel 4 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Disiplin Belajar (X)

Indikator	Nomor Item	Pernyataan	Skala
Kehadiran Dalam Pembelajaran PJOK	1-3	Angket	Likert (1–4)
Ketepatan Waktu Dalam Mengikuti Instruksi	4-6	Angket	Likert (1–4)
Penyelesaian Tugas PJOK	7-9	Angket	Likert (1–4)
Kesiapan Mengikuti Aktivitas Fisik	10-12	Angket	Likert (1–4)
Kepatuhan Terhadap Aturan PJOK	13-15	Angket	Likert (1–4)

Jumlah butir: 15 item

Sumber pengembangan indikator: (Awiria, 2021:50). Hubungan Kedisiplinan Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Repository UIN Alauddin

Makassar. Disesuaikan konteks SD Negeri 20 Kota Bengkulu)

Tabel 5 Format Angket Disiplin Belajar (X)

No	Pernyataan	Skala	Sumber Adaptasi
	A. Kehadiran Dalam Pembelajaran PJOK		
1	Saya selalu hadir saat pelajaran PJOK.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu

2	Saya jarang izin tanpa alasan saat pelajaran PJOK.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
3	Saya datang tepat waktu saat pelajaran PJOK.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
	B. Ketepatan Waktu Mengikuti Instruksi		
4	Saya tidak pernah terlambat mengikuti pelajaran PJOK.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
5	Saya mengikuti pelajaran PJOK sampai selesai.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
6	Saya segera berkumpul setelah guru memanggil.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu

	C. Penyelesaian Tugas PJOK		
7	Saya mengerjakan tugas PJOK tepat waktu.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
8	Saya menyelesaikan tugas latihan tanpa disuruh berkali-kali.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
9	Saya tidak menunda tugas dari guru PJOK.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
	D. Kesiapan Mengikuti Aktivitas Fisik		
10	Saya membawa perlengkapan olahraga sesuai jadwal.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
11	Saya selalu mengikuti pemanasan sebelum aktivitas fisik.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
12	Saya bersungguh-sungguh ketika melakukan gerakan olahraga.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu

	E. Kepatuhan Terhadap Aturan PJOK		
13	Saya mematuhi aturan keselamatan saat berolahraga.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
14	Saya tidak membuat keributan di lapangan.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
15	Saya mengikuti instruksi guru PJOK dengan baik.	1-4	Sumber pengembangan indikator: Awiria (2021), disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu

Rentang Skor Variabel Disiplin Belajar (X)

Instrumen disiplin belajar terdiri atas 15 butir pernyataan dengan skala Likert 1–4, sehingga diperoleh:

- Skor minimum: $15 \times 1 = 15$
- Skor maksimum: $15 \times 4 = 60$

Untuk menginterpretasikan tingkat disiplin belajar siswa, digunakan kategori sebagai berikut:

Tabel 6 Rentang Skor Disiplin Belajar

Rentang skor	Kategori Disiplin Belajar
48-60	Sangat Tinggi
36-47	Tinggi
24-35	Sangat Rendah
15-23	Rendah

Keterangan

- a. Rentang skor diperoleh dari pembagian interval skor secara proporsional berdasarkan skor minimum dan maksimum instrumen.
 - b. Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa, semakin tinggi tingkat disiplin belajar dalam pembelajaran PJOK.
 - c. Rentang skor ini digunakan sebagai dasar interpretasi data pada tahap analisis dan pembahasan hasil penelitian.
2. Instrumen Variabel Hasil Belajar PJOK Ranah Psikomotor (Y)

Instrumen penelitian digunakan sebagai alat untuk memperoleh data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti secara sistematis dan terukur. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel hasil belajar psikomotorik (Y) adalah lembar observasi praktik yang disusun berdasarkan kajian teori tentang hasil belajar ranah psikomotor dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta mengadaptasi instrumen penelitian sebelumnya yang relevan.

Instrumen hasil belajar psikomotorik disusun dengan mengacu pada empat aspek psikomotor, yaitu: (1) kesiapan aktivitas motorik, (2) ketepatan gerakan olahraga, (3) koordinasi tubuh, dan (4) kualitas performa gerak. Keempat aspek tersebut dipilih karena mampu menggambarkan kemampuan siswa dalam menampilkan

keterampilan gerak secara optimal sesuai dengan tujuan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Bentuk instrumen yang digunakan adalah lembar observasi praktik, di mana penilaian dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap aktivitas dan performa gerak siswa selama proses pembelajaran PJOK berlangsung. Setiap aspek psikomotor dijabarkan ke dalam beberapa butir penilaian yang disusun sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan, tanpa mengubah substansi indikator tersebut.

Penilaian dilakukan menggunakan skala interval 1–4 dan diisi oleh peneliti melalui pengamatan langsung selama proses pembelajaran PJOK berlangsung. Penggunaan skala interval bertujuan untuk memberikan rentang penilaian yang jelas dan terukur terhadap performa psikomotor siswa, sehingga setiap tingkat kemampuan dapat dibedakan secara objektif berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Skor yang diberikan mencerminkan kualitas gerakan siswa, mulai dari kriteria kurang hingga sangat baik, sesuai dengan tingkat ketepatan, kelancaran, dan konsistensi gerak yang ditampilkan selama kegiatan pembelajaran.

Instrumen hasil belajar psikomotorik terdiri atas 12 butir penilaian, yang masing-masing mewakili aspek psikomotor yang diukur. Setiap aspek diwakili oleh tiga butir penilaian untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kemampuan psikomotor siswa.

Skor total hasil belajar psikomotorik diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari masing-masing butir penilaian, kemudian dikonversi ke dalam bentuk nilai akhir sesuai dengan ketentuan penskoran yang telah ditetapkan.

Instrumen hasil belajar psikomotorik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari instrumen penilaian psikomotor yang dikemukakan oleh (Winarno, 2017:43). Adaptasi dilakukan dengan menyesuaikan konteks pembelajaran PJOK dan karakteristik siswa di SD Negeri 20 Kota Bengkulu, tanpa mengubah aspek dan indikator utama yang diukur. Dengan demikian, instrumen ini diharapkan mampu mengukur hasil belajar psikomotorik siswa secara valid dan reliabel sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 7 Kisi-Kisi Instrumen Hasil Belajar Psikomotorik (Y)

Aspek Psikomotor	Indikator	Skala Interval	Sumber Adaptasi
Kesiapan Aktivitas Motorik	Kesiapan melakukan aktivitas motorik sebelum dan selama pembelajaran PJOK	1-4	Sumber pengembangan indikator penilaian: Winarno (2017)., disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
Ketepatan Gerakan Olahraga	Ketepatan siswa dalam melakukan gerakan olahraga sesuai instruksi dan teknik yang diajarkan	1-4	Sumber pengembangan indikator penilaian: Winarno (2017).,

			disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
Koordinasi Tubuh	Kemampuan mengoordinasikan anggota tubuh secara seimbang dan terkontrol dalam aktivitas fisik	1-4	Sumber pengembangan indikator penilaian: Winarno (2017)., disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu
Kualitas Performa Gerak	Kualitas performa gerak siswa sesuai materi pembelajaran PJOK yang meliputi kelancaran dan ketepatan gerakan	1-4	Sumber pengembangan indikator penilaian: Winarno (2017)., disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu

Jumlah aspek 4

Tabel 8 Kriteria Penilaian Hasil Hasil Belajar

PJOK Ranah Psikomotor

Rentang Nilai (Y)	Kategori Hasil Belajar Psikomotorik
39-48	Sangat Baik
30-38	Baik
21-29	Cukup
12-20	Kurang

Skor hasil belajar psikomotorik diperoleh dari rata-rata skor seluruh indikator, dengan rumus:

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

Keterangan :

Y = Skor rata-rata hasil belajar psikomotorik

$\sum Y$ = Jumlah skor seluruh indikator psikomotor

n = Jumlah indikator (12 indikator)

Skor hasil belajar psikomotorik diperoleh dari rata-rata skor seluruh indikator yang dinilai melalui lembar observasi. Perhitungan skor dilakukan dengan membagi jumlah skor yang diperoleh siswa dengan jumlah indikator penilaian, sehingga diperoleh nilai rata-rata yang merepresentasikan tingkat kemampuan psikomotor siswa.

Sumber pengembangan indikator penilaian: Winarno (2017:43)., disesuaikan konteks SDN 20 Kota Bengkulu: (Winarno, 2017:43) *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Malang: UM Press. (Disesuaikan dengan konteks pembelajaran PJOK di SD Negeri 20 Kota Bengkulu)

3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian dalam studi ini terdiri dari dua variabel, yaitu Disiplin Belajar (X) sebanyak 15 butir pernyataan dan Hasil Belajar PJOK Ranah Psikomotor (Y) sebanyak 4 indikator penilaian, yang diadaptasi dari instrumen penelitian terdahulu dan standar asesmen PJOK sehingga telah memiliki dasar empiris yang kuat. Meskipun demikian, instrumen tetap diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan pada penelitian utama agar benar-benar sesuai dengan konteks siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu (Sugiyono, 2021:49).

Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2021:49).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini disusun secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah tunggal, yaitu: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedisiplinan belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor siswa kelas VI di SD Negeri 20 Kota Bengkulu?” Oleh karena itu, analisis data difokuskan pada pengujian hubungan antara variabel bebas (kedisiplinan belajar) dan variabel terikat (hasil belajar PJOK ranah psikomotor).

Analisis dilakukan melalui tahapan statistik deskriptif, uji persyaratan analisis, uji hipotesis menggunakan Korelasi Product Moment Pearson, uji signifikansi, dan koefisien determinasi. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) untuk menjamin ketepatan perhitungan serta objektivitas hasil analisis.

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data kedisiplinan belajar dan hasil belajar PJOK ranah psikomotor sebelum dilakukan pengujian hubungan. Statistik ini tidak bertujuan untuk

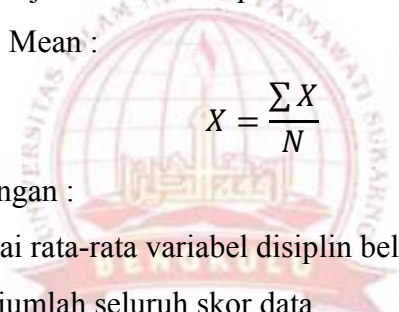
melakukan generalisasi, melainkan untuk mendeskripsikan karakteristik data penelitian.

Pengolahan dilakukan melalui menu Analyze→Descriptive Statistics→Descriptives dan Frequencies pada SPSS.

a. Nilai Rata-Rata Mean

Mean merupakan ukuran tendensi sentral yang menunjukkan nilai rata-rata dari keseluruhan skor responden. Secara konseptual, mean menggambarkan kecenderungan umum tingkat kedisiplinan belajar dan hasil belajar PJOK ranah psikomotor siswa.

Rumus Mean :


$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = nilai rata-rata variabel disiplin belajar

$\sum X$ = jumlah seluruh skor data

N = jumlah responden atau banyaknya data

Nilai mean diperoleh dari output SPSS dan digunakan untuk melihat kecenderungan tingkat masing-masing variabel

b. Median

Median adalah nilai tengah setelah seluruh data diurutkan. Median digunakan untuk mengetahui posisi sentral data, terutama jika terdapat skor ekstrem. Dalam SPSS, median diperoleh melalui menu Frequencies dengan memilih statistik median.

c. Modus

Modus merupakan nilai yang paling sering muncul dalam distribusi data. Modus menunjukkan skor dominan yang menggambarkan kecenderungan umum respon siswa terhadap variabel yang diteliti.

d. Standar Deviasi

Standar deviasi digunakan untuk mengetahui tingkat penyebaran data dari nilai rata-rata pada masing-masing variabel penelitian. Dalam penelitian ini, nilai standar deviasi diperoleh melalui analisis statistik deskriptif menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics. Pengolahan data dilakukan dengan memasukkan seluruh skor responden ke dalam SPSS, kemudian dianalisis melalui menu *Analyze* → *Descriptive Statistics* → *Descriptives*.

Melalui output SPSS, diperoleh nilai standar deviasi yang menunjukkan tingkat variasi data pada variabel disiplin belajar dan hasil belajar PJOK ranah psikomotor. Nilai standar deviasi digunakan untuk melihat apakah data responden memiliki penyebaran yang rendah atau tinggi terhadap nilai rata-rata. Semakin kecil nilai standar deviasi, maka data cenderung lebih homogen karena skor responden mendekati nilai rata-rata. Sebaliknya, semakin besar nilai standar deviasi menunjukkan bahwa data memiliki variasi yang lebih tinggi atau lebih heterogen.

Dengan demikian, nilai standar deviasi dalam penelitian ini digunakan untuk membantu memahami karakteristik distribusi data sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan.

e. Distribusi Frekuensi

Distribusi frekuensi digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk tabel dan histogram agar pola penyebaran skor lebih mudah dipahami.

2. Uji Parsyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data harus memenuhi asumsi statistik sebagai syarat penggunaan analisis korelasi parametrik.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data kedisiplinan belajar dan hasil belajar PJOK ranah psikomotor berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk melalui menu Analyze→Descriptive Statistics→Explore pada SPSS.

Kriteria pengambilan keputusan:

- a) Jika nilai Sig. $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.
- b) Jika nilai Sig. $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Distribusi normal merupakan syarat penggunaan Korelasi Product Moment Pearson.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedisiplinan belajar (X) dan hasil belajar PJOK ranah psikomotor (Y) bersifat linear. Pengujian dilakukan melalui menu Analyze → Compare Means → Means, dengan memilih opsi Test for Linearity.

Kriteria pengambilan keputusan:

- a) Jika nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka hubungan dinyatakan linear.
- b) Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka hubungan tidak linear. Hubungan yang linear menjadi dasar penggunaan korelasi Pearson.

3. Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel disiplin belajar (X) dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor (Y) pada siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu. Pengujian hipotesis dilakukan setelah data penelitian terkumpul dan melalui tahapan uji prasyarat analisis.

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah korelasi Product Moment Pearson. Analisis korelasi Product Moment digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel penelitian yang berskala interval atau

rasio. Melalui analisis ini dapat diketahui apakah hubungan antara variabel disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor bersifat positif, negatif, atau tidak memiliki hubungan.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Program SPSS digunakan untuk menghitung nilai koefisien korelasi antara kedua variabel serta nilai signifikansi hubungan yang terjadi. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan akan menunjukkan tingkat kekuatan hubungan antara variabel X dan variabel Y.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu.

b) Hipotesis Alternatif (H_1)

Terdapat hubungan yang signifikan antara disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu.

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor.
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor.

Dengan demikian, melalui analisis korelasi Product Moment menggunakan program SPSS dapat diketahui ada atau tidaknya hubungan antara disiplin belajar dengan hasil belajar PJOK ranah psikomotor pada siswa kelas VI SD Negeri 20 Kota Bengkulu.