



**UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT (UPPM) STKIP PGRI BANGKALAN  
PUSAT BAHASA**

**Badan Penyelenggara: YPLP-PT PGRI Bangkalan**  
(Berdasarkan SK.MenKumHam No.AHU.3296.AH.01.04 Tahun 2010 tgl.10-8-2010)  
Jl. Soekarno Hatta No. 52 Telp (031) 99301078 Bangkalan 69116  
Website: www.stkippgri-bkl.ac.id Email: uppm@stkippgri-bkl.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 030/C8/G/XII/2022

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Arfiyan Ridwan, M.Pd  
NIDN : 0723078802  
Jabatan : Penanggung Jawab Pusat Bahasa

Menerangkan bahwa artikel di bawah ini:

- a) Nama penulis : Melly Nur Aulila Putri, Fajar Hidayatullah, Agus Himawan, Khoirul Anwar
- b) Judul artikel : Perbandingan pelaksanaan *standing stork test* secara daring dan tatap muka bagi siswa sekolah menengah pertama negeri 1 Bangkalan
- c) Nama Jurnal : Journal of Sport and Exercise
- d) Vol/No/tahun : Vol. 4, No. 2, 2022

telah diperiksa tingkat plagiasinya dengan menggunakan perangkat *Turnitin* dengan tingkat **similaritas 21%** yang hasil laporannya dilampirkan bersama surat ini.

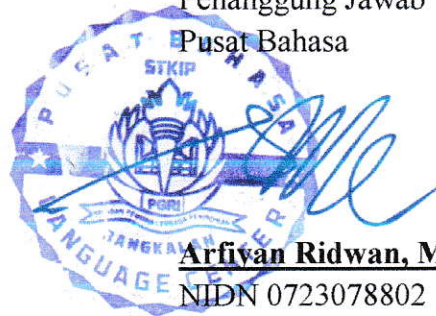
Demikian surat keterangan ini dibuat dan digunakan sebagaimana mestinya.

Bangkalan, 19 Desember 2022

Mengetahui,  
Kepala UPPM

**Mety Liesdiani, S.Kom., MMSI**  
NIDN 0023098104

Penanggung Jawab  
Pusat Bahasa



**Arfiyan Ridwan, M.Pd**  
NIDN 0723078802

# Article 7

*by* Anwar Khoirul

---

**Submission date:** 19-Dec-2022 08:28AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 1984471493

**File name:** MUKA\_BAGI\_SISWA\_SEKOLAH\_MENENGAH\_PERTAMA\_NEGERI\_1\_BANGKALAN.pdf (774.84K)

**Word count:** 2217

**Character count:** 13703



## **PERBANDINGAN PELAKSANAAN *STANDING STORK TEST* SECARA DARING DAN TATAP MUKA BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BANGKALAN**

Melly Nur Aulia Putri<sup>1\*</sup>, Fajar Hidayatullah<sup>2</sup>, Agus Himawan<sup>3</sup>, Khoirul Anwar<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Bangkalan, Indonesia

\*mellynap702@gmail.com

*(Received: May 2022 / Revised: July 2022 / Accepted: August 2022)*

**ABSTRAK:** Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan instrumen *standing stork test* dimana pelaksanaannya akan dilaksanakan dengan *online* dan *offline* dengan siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbandingan hasil pelaksanaan *standing stork test* yang dilakukan secara *online* dan *tatap muka*. Dampak COVID-19 dalam dunia pendidikan masih terasa sampai saat ini. Sistem pembelajaran yang digunakan akan terus disesuaikan dengan penyebaran COVID-19 di daerah masing-masing. *Blended learning* menggabungkan pembelajaran *offline* dan *online* yang meningkatkan efektifitas menggali potensi yang dimiliki siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data secara daring menggunakan *video conference* (*zoom meeting, google meet, dll*). Sementara itu, teknik pengumpulan data secara tatap muka dilaksanakan di lapangan sekolah dengan tetap menerapkan standar protokol kesehatan. Uji *paired t-test* digunakan untuk menganalisis data dan hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara instrumen tes secara daring dan luring.

**KATA KUNCI:** COVID-19; Keseimbangan; *Standing Stork Test*; Siswa SMP.

**ABSTRACTS:** *This research is a research that uses a standing stork test instrument where the implementation will be carried out online and offline with students of UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan. This study was conducted to compare the results of the standing stork test conducted online and face-to-face. The impact of COVID-19 in the world of education is still being felt today. The learning system used will continue to be adapted to the spread of COVID-19 in their respective areas. Blended learning combines offline and online learning which increases the effectiveness of exploring the potential of students. This study uses comparative research with a quantitative approach. Online data collection techniques using video conferencing (zoom meeting, google meet, etc.). Meanwhile, face-to-face data collection techniques are carried out in the school field while still applying health protocol standards. Paired t-test was used to analyze the data and the results showed that there was no significant difference between the online and offline test instruments.*

**KEYWORD :** COVID-19; Balance; *Standing Stork Test*; Middle School Students.

### **1. PENDAHULUAN**

Dampak COVID-19 dalam dunia pendidikan masih terasa sampai saat ini. Sistem pembelajaran yang digunakan akan terus disesuaikan dengan situasi wabah COVID-19 di masing-masing daerah. Ada yang menggunakan 50% daring (dalam jaringan) dan 50% luring (luar jaringan) atau menggunakan pembelajaran secara daring secara penuh, dan lain sebagainya. Dunia pendidikan perlu menyesuaikan perkembangan teknologi dengan upaya peningkatan mutu pendidikan, terutama penyesuaian dalam pemanfaatan teknologi di dunia pendidikan khususnya dalam proses pembelajaran (Anita, 2020). Interaksi pembelajaran juga dapat dilakukan melalui diskusi *online*, *video conference*, serta pemberian dan pengumpulan tugas



melalui *e-learning*. Guru, siswa, serta warga sekolah dapat memanfaatkan teknologi informasi yang tersedia agar pelaksanaan pembelajaran tetap berjalan dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

*Blended learning* diterapkan untuk mengatasi masalah yang terjadi pada saat pembelajaran secara tatap muka. *Blended learning* menggabungkan pembelajaran *offline* dan *online* yang meningkatkan efektifitas menggali potensi yang dimiliki siswa. *Blended learning* dapat dilakukan di dalam atau di luar kelas dengan menambahkan materi menggunakan teknologi yang ada atau pemberian tugas yang dikelola sedemikian rupa sehingga guru tetap dapat mengontrol kegiatan siswa dan komunikasi antara guru dengan siswa tetap terjalin dengan baik. Penerapan *blended learning* pada proses pembelajaran pendidikan jasmani akan meningkatkan aspek kognitif siswa, sebab apabila pengetahuannya benar maka gerakan yang dilakukan juga benar.

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kesehatan tubuh manusia. Ketika kesehatan manusia terganggu atau tidak sehat, manusia tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kesehatan yaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan serta komposisi tubuh. Selain itu, kebugaran juga berhubungan dengan keterampilan motorik berkaitan dengan keseimbangan, kelincahan, waktu reaksi, koordinasi, kecepatan serta ketepatan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap tubuh selama melakukan gerakan dalam bentuk apapun (Arifandy, Hariyanto, & Wahyudi, 2021).

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bangkalan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Ciri utama dari *quota sampling* adalah anggota sampel dipilih dalam tingkat tertentu dengan jumlah dan karakteristik tertentu (Hardani, et al., 2020). Jumlah sampel yang akan digunakan sebanyak 30 orang siswa. Variabel yang digunakan adalah *standing stork test* dimana untuk mengukur keseimbangan. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah secara daring dan tatap muka. Teknik pengumpulan data secara daring menggunakan *video conference* (*zoom meeting*, *google meet*, dll). Sedangkan, teknik pengumpulan data secara tatap muka dilaksanakan di lapangan sekolah dengan catatan tetap menerapkan standar protokol kesehatan.

Sebelum menganalisis data, peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas. Analisis data menggunakan *paired t-test* sebagai bentuk *test* dan *re-test* yang mewakili reliabilitasnya. *Paired t-test* merupakan uji hipotesis data berpasangan. Ciri yang paling utama adalah satu objek penelitian menjalani dua perlakuan yang berbeda (Nuryadi, Astuti, Utami, & Budiantara, 2017).

Tabel 1. Penilaian Acuan Norma, Sumber<sup>3</sup> (Azwar, 2016)

No.	Interval	Category
1	$M + 1,5 S < X$	Excellent
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Good
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Average
4	$M - 0,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Below Average
5	$X \leq M - 1,5 S$	Poor

Keterangan:

M : mean (Nilai rata-rata)

X : perolehan hasil

S : standar deviasi



### 3. HASIL

Peneliti menggunakan teknik Korelasi *Pearson Product Moment* untuk uji validitas dan *Paired Sample T-Test* untuk uji reliabilitas. Uji ini hanya dilakukan untuk instrument tes daring. Penelitian ini menggunakan SPSS for windows 25.

Tabel 2. Uji Validitas Korelasi Pearson Product Moment

		Test	Retest	Total_Skor
Test	Pearson Correlation	1	.711**	.931**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	30	30	30
Retest	Pearson Correlation	.711**	1	.919**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	30	30	30
Total_Skor	Pearson Correlation	.931**	.919**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	30	30	30

Dapat dikatakan valid apabila  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$ , dimana  $r_{tabel}$  ( $30_{8}$ ) = 0,361 dan nilai signifikansi < 0,05. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa  $r_{hitung}$  test 0,931 > 0,361 dan nilai signifikansi 0,00 < 0,05, sehingga dikatakan valid. Untuk  $r_{hitung}$  re-test 0,919 > 0,361 dan nilai signifikansi 0,00 < 0,05, sehingga dikatakan valid.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Paired Sample T-Test

Pair	Test	Paired Differences							
		Mean		Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
1	Daring - Retest Daring	-104	3.696	.675	-1.484	1.276	-.154	29	.879

Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai signifikansi 0,879 > 0,05. Sehingga, menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara test dan re-test secara daring.

Peneliti telah melakukan uji normalitas untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan uji normalitas dengan teknik *Kolmogorof-Smirnov*. Dalam penelitian ini memanfaatkan SPSS for windows 25.

Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorof-Smirnov

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.78308145
Most Extreme Differences	Absolute	.100
	Positive	.100
	Negative	-.094
Test Statistic		.100
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi 0,200 > 0,05. Sehingga, nilai residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.





Peneliti telah melakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah variansi antar populasi sama atau tidak. Peneliti menggunakan uji homogenitas dengan teknik *Levena*. Dalam penelitian ini memanfaatkan SPSS for windows 25.

Tabel 5. Uji Homogenitas Levena

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Daring dan Luring	Based on Mean	3.630	1	58	.062
	Based on Median	2.839	1	58	.097
	Based on Median and with adjusted df	2.839	1	56.230	.098
	Based on Trimmed mean	3.273	1	58	.076

Hasil uji homogenitas menggunakan *Levena* diperoleh nilai signifikansi 0,062 > 0,05. Sehingga, disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini homogeny.

*Paired Sample T-Test* digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini. *Paired Sample T-Test* digunakan untuk membandingkan dua data yang berbeda.

Tabel 6. Uji Paired Sample T-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair	Test				Lower	Upper			
1	Daring - Luring	-.833	2.167	.396	-1.642	-.024	-2.106	29	.044

Hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai signifikansi 0,044 > 0,05. Sehingga, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pelaksanaan *standing stork test* secara daring dan tatap muka.

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan secara daring melalui *video conference* dan secara tatap muka yang dilakukan di UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang. Dalam penelitian, instrumen *standing stork test* digunakan untuk mengukur keseimbangan tubuh siswa. Pengukuran ini dilakukan dalam tiga tahap untuk mendapatkan data terbaik.

*Standing stork test* merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur keseimbangan tubuh. Tujuan dari tes keseimbangan ini adalah melihat perkembangan keseimbangan teste untuk menjaga keadaan tubuh dalam posisi diam (Sepdanius, Rifki, & Komaini, 2019). Tes ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki kemudian mempertahankan keseimbangan selama mungkin. Semakin lama waktu untuk mempertahankan keseimbangan, maka semakin baik keseimbangan yang dimiliki. Semakin singkat waktu untuk mempertahankan keseimbangan, maka semakin buruk keseimbangan yang dimiliki. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh selama melakukan gerakan apapun. Berdasarkan tabel 6 mengenai hasil uji perbandingan data tes secara daring dan tatap muka, diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0,044 > 0,05, maka hipotesis diterima. Sehingga kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pelaksanaan *standing stork test* secara daring dan tatap muka.

Seorang guru diharapkan kreatif dalam mendidik siswa menggunakan sistem pembelajaran daring dan luring. Supaya hasil pembelajaran bisa tercapai optimal (Pratama & Mulyati, 2020). Perbedaan pelaksanaan *standing stork test* secara daring dan tatap muka terletak pada teknik pengambilan data yang memanfaatkan teknologi, seperti halnya *video conference*. Pembelajaran daring dilakukan untuk membuat



pembelajaran lebih menarik dengan cara memanfaatkan kemajuan teknologi (Kristina, Sari, & Nagara, 2020). Penerapan *blended learning* mempunyai beberapa kelebihan diantaranya: (1) Siswa dapat secara mandiri mempelajari berbagai materi yang tersedia secara *online*; (2) Guru dapat menambahkan materi tambahan melalui internet; (3) Siswa bisa saling berbagi file dengan siswa lainnya. Disamping beberapa kelebihan yang dimiliki pembelajaran *blended learning*, juga terdapat kekurangannya, seperti: (1) Tidak meratanya distribusi peralatan dan perangkat elektronik yang dibutuhkan siswa, seperti *computer*, *handphone*, serta akses internet; (2) Kurangnya pengetahuan terhadap penggunaan teknologi; (3) Guru memerlukan waktu untuk mengelola pembelajaran berbasis internet.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

*Blended learning* dapat diterapkan dengan mudah apabila sarana dan prasarana yang dimiliki mendukung, baik yang dimiliki oleh guru maupun murid. Sama seperti pelaksanaan *standing stork test* yang dilakukan pada siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pelaksanaan *standing stork test* secara daring dan tatap muka mendapatkan hasil yang tidak jauh berbeda.

## REFERENSI

- Anita, S. (2020). *Penerapan Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) pada Anak Usia Dini selama Pandemi Virus COVID-19 di Kelompok A BA Aisyiyah Timbang Kecamatan Kejobong Kabupaten Purbalingga*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234. doi:doi:https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., . . . Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Kristina, M., Sari, R. N., & Nagara, E. S. (2020). MODEL PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI PROVINSI LAMPUNG. *JURNAL IDAARAH*, 6(2), 200-209.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Jonathan Pye.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA.
- Pratama, R. E., & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, 1(2), 49-59. doi:http://dx.doi.org/10.30870/gpi.v1i2.9405
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok : PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

# Article 7

## ORIGINALITY REPORT

**21** %  
SIMILARITY INDEX

**21** %  
INTERNET SOURCES

**7** %  
PUBLICATIONS

**11** %  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

**1** [repo.stkippgri-bkl.ac.id](http://repo.stkippgri-bkl.ac.id) 7 %  
Internet Source

**2** [opac.wsb.torun.pl](http://opac.wsb.torun.pl) 3 %  
Internet Source

**3** Submitted to Konsorsium Turnitin Relawan  
Jurnal Indonesia 2 %  
Student Paper

**4** Submitted to vitka 2 %  
Student Paper

**5** Submitted to Universitas Pendidikan  
Indonesia 1 %  
Student Paper

**6** [eprints.poltekkesjogja.ac.id](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id) 1 %  
Internet Source

**7** [dspace.adu.ac.ae](http://dspace.adu.ac.ae) 1 %  
Internet Source

**8** [repository.urecol.org](http://repository.urecol.org) 1 %  
Internet Source

**9** Submitted to Universitas PGRI Semarang



Student Paper

1 %

10

repository.umsu.ac.id

Internet Source

1 %

11

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

1 %

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 20 words

Exclude bibliography  On