

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan menggunakan jenis metode penelitian survey. Dengan alasan penulis ingin mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena yang terjadi pada saat penelitian berlangsung sehingga data yang diperoleh bersifat apa adanya. Suatu penelitian yang tertuju pada masalah yang timbul pada masa sekarang dinamakan penelitian deskriptif.

Menurut Sugiyono (2017) mengemukakan metode penelitian merupakan “cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu” (hlm. 2). Dan pengertian pendekatan deskriptif Menurut Sugiyono, (2017) adalah “Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain”. (hlm. 59). Penulis memilih metode deskriptif dalam penelitian ini berdasar pada pertimbangan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui atau mengungkap faktor kondisi fisik kebugaran jasmani pada atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan gejala atau obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiono, (2017) mengemukakan bahwa “Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.” (hlm. 38). Pengertian di atas sependapat dengan Menurut Arikunto, (2019) mengatakan bahwa “variable adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.” (hlm. 161). Maka variabel dalam penelitian ini yaitu variable tunggal, variable tunggalnya adalah

Kebugaran Jasmani Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Variabel tunggal adalah berdiri sendiri, tidak ada variabel lain yang mendampingi, variabel tunggal seperti ini digunakan pada penelitian deskriptif. Menurut Arikunto dalam (Engel, 2014) Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain, (hlm. 278). Dan Menurut Abuzar Asra (2017) tunggal juga disebut dengan indeks tunggal. Indeks atau variabel tunggal hanya membahas satu variabel saja. (hlm. 381)

3.3 Desain penelitian

Desain dalam penelitian ini adalah Kuantitatif Deskriptif, Desain Penelitian merupakan rancangan penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk memberi pegangan yang jelas dan terstruktur kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya. Menurut Fachruddin (2009) menjelaskan bahwa desain penelitian adalah “Kerangka atau perincian prosedur kerja yang akan dilakukan pada waktu meneliti, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran dan arah mana yang akan dilakukan dalam melaksanakan penelitian tersebut, serta memberikan gambaran jika penelitian itu telah jadi atau selesai penelitian tersebut diberlakukan” (hlm.213).

Nasution (2009) juga menyatakan bahwa “desain penelitian merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian” (hlm. 23). Dari pemaparan pengertian desain penelitian diatas, berikut rancangan desain penelitian yang dibuat oleh peneliti :

- 3.3.1 Menentukan fenomena yang terjadi sebagai sumber masalah.
- 3.3.2 Menentukan Rumusan Masalah.
- 3.3.3 Mengkaji referensi teoritis dari konsep dan teori yang relevan.
- 3.3.4 Pengajuan Hipotesis.
- 3.3.5 Menentukan Metode Penelitian.
- 3.3.6 Penyusunan Instrumen Penelitian.

3.4 Populasi dan sampel

Populasi adalah suatu kelompok subjek yang akan dijadikan objek penelitian. Menurut Sugiono, (2018) mengemukakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: Objek/Subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” (hlm. 80). Dan menurut Arikunto, (2019) mengemukakan “populasi adalah keseluruhan subjek untuk penelitian” (173). Dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang berjumlah 13 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiono, (2018) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (hlm. 81). Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *Total sampling*. Dengan sampel *total sampling* menurut Sugiono, (2018) “mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Total sampling disebut juga sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel.” (hlm. 218-219). Peneliti menggunakan *Total Sampling* karena dalam penelitian menggunakan metode deskriptif atau profil kebugaran jasmani UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi maka dari itu peneliti ingin mengetahui kondisi fisik kebugaran jasmani atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi, sehingga bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugatan atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi sudah baik atau tidaknya, untuk menjadi evaluasi dari latihan fisik UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi. Berdasarkan pertimbangan atau kriteria penentuan sampel, maka populasi yang akan dipakai untuk menjadi sampel adalah 15 orang atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiono, (2017) “merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.” (hlm. 137) Untuk memperoleh data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data Observasi pengamatan langsung ke lapangan dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut (Sugiono, 2017) “Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, peneliti

berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.” (hlm. 145). Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani yang diberlakukan terhadap pemain Bulu tangkis UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua tes harus dilaksanakan. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing tes tersebut.

3.6 Intrumen penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan suatu instrumen penelitian. Menurut (Sugiono, 2017) instrument penelitian adalah “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (hlm. 102).

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab permasalahan penelitian. Instrument penelitian yang penulis gunakan mengacu pada buku tes pengukuran dan evaluasi olahraga oleh Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar, (2020). Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (hlm. 19-27)

3.6.1 Lari Cepat (*Sprint*)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa.

a. Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari yang rata dan tidak licin
- Bendera start 1 buah
- Cone untuk batas garis finish 2 buah
- Stopwatch
- Formulir tes dan pulpen

b. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang garis start dengan posisi sikap start berdiri
- Dengan aba – aba siap ya, siswa berlari secepat mungkin sampai ke garis finish.

- Petugas pengambil waktu yang berdiri di garis finish, mulai menyalakan stopwatch saat petugas memegang bendera start mengangkat benderanya, kemudian mematkannya setelah siswa melewati garis finish.
- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.

c. Penilaian

- Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan. kemudian berikan penilain berdasarkan kriteria kelompok umur.



Gambar 1. Lari Cepat (*Sprint*)

Sumber: <https://www.volimaniak.com/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-jasmanikondisi.html>

3.6.2 Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

a. Perlatan yang digunakan

- Palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan
- Stopwatch
- Formulir tes dan pulpen

b. Pelaksanaan

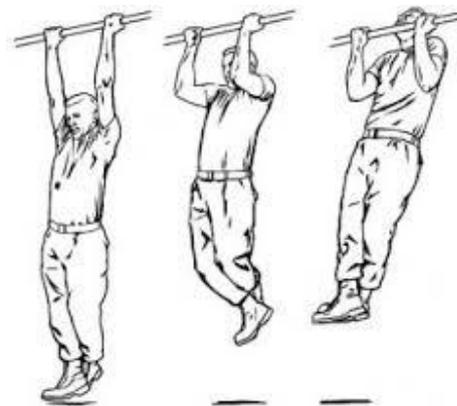
- Siswa berdiri dibawah palang tunggal
- Saat aba- aba “siap” siswa lompat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala. kemudian

setelah aba – aba ya siswa melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan

- Siswa putra melakukan gantung sikut angkat tubuh dan siswa putri melakukan gantung sikut tekuk selama 60 detik.

c. Penilaian

- Tes gantung sikut angkat tubuh : jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- Tes gantung sikut tekuk : waktu yang didapat dalam mempertahankan posisi menggantung.



Gambar 2. Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Sumber: <https://armstrongpullupprogram.com/>

3.6.3 Baring Duduk (*Sit Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. sasaran tes ini adalah siswa kelompok usia 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 15 tahun, dan 16 – 19 tahun.

a. Peralatan yang digunakan

- Lantai /rumput yang rata
- Matras /alas yang bersih
- Stopwatch
- Formulir tes dan pulpen

b. Pelaksanaan

- Sikap awal siswa berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90^0 dan kedua tangan berpegangan di belakang

- kepala menyentuh lantai, petugas atau siswa lain membantu memegang pergelangan kaki siswa yang akan melaksanakan tes.
- Pada aba- aba “mulai” peserta bergerak mengakat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian kembali lagi ke sikap awal telentang hingga kedua lengan menyentuh lantai.
- Siswa melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan habis.



Gambar 3. Baring Duduk (*Sit Up*)

Sumber: <https://www.istockphoto.com/id/foto/latihan-sit-up-gm179309669-2814167>

3.6.4 Loncat Tegak (*Vertical jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai. sasaran dari tes ini adalah kelompok siswa mulai dari 6 – 19 tahun.

a. Peralatan yang digunakan

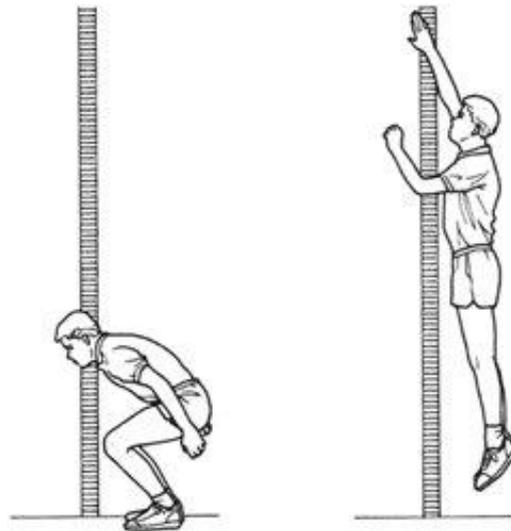
- Papan berskala sentimeter ukuran 30 x 150 cm
- Dinding yang rata
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus /lap
- Formulir tes dan pulpen

b. Pelaksanaan

- Siswa mengolesi ujung jari dengan serbuk kapur, berdiri tegak dekat dinding di bawah papan skala dengan posisi kedua kaki rapat
- Siswa mengangkat tangan hingga lurus vertical, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki tetap dilantai (tidak jinjit).petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan lompatan
- Kemudian siswa mengambil sikap menekuk lutut, kedua lengan diayun ke belakang, selanjutnya meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan ujung jarinya hingga meninggalkan bekas. setelah itu petugas mencatat hasil lompatan siswa.
- Siswa melakukan kegiatan ini sebanyak 3 kali kesempatan

c. Penilaian

- Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil lompatan dengan hasil raihan yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. kemudian selisih tersebut dibandingkan dengan norma nilai tes loncat tegak (vertical jump).



Gambar 4. Loncat Tegak (*Vertical jump*)

Sumber: <http://vollyballfull.blogspot.com/2016/07/vertical-jump-dan-standing-broad-jump.html>

3.6.5 Lari Jarak Sedang

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru – jantung (cardiovascular) siswa.

a. Peralatan yang digunakan

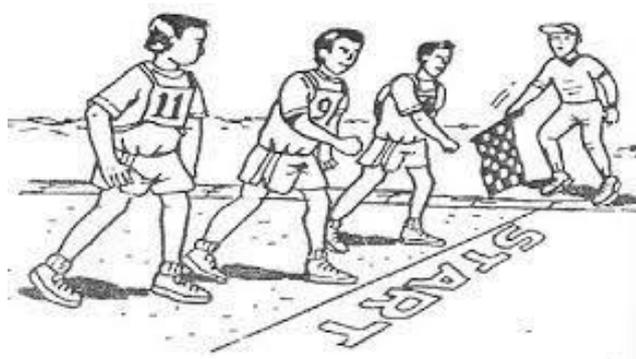
- Lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera start 1 buah
- 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis finish
- Stopwatch

b. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang garis start.
- Pada aba – aba “siap”.siswa bersiap dengan sikap start berdiri untuk berlari
- Saat aba – aba “mulai/ya” dari petugas starter sambil mengacungkan bendera,petugas lain mulai menyalakan penghitung waktu (stopwatch),siswa berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan.
- Siswa berlari dengan intesitas secara bebas (lambat/cepat tergantung siswanya) sampai garis finish
- Petugas mencatat status siswa.

c. Penilaian

- Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mulai start sampai dengan finish.setelah waktu raihan sampai finish di catat, kemuddian berikan penilaian terhadap hasil.



Gambar 5. Lari Jarak Sedang

Sumber: <https://kelaspjok.com/macam-macam-start/>

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah seluruh kegiatan pengumpulan data variabel penelitian, data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum.
2. Uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.
3. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0.05$, yang diolah dengan sisten SPSS versi 14 (Teguh Wahyono, 2006 : 137).

3.8 Langkah-langkah Penelitian

8.6.1 Tahap Persiapan

- a) Observasi ke objek penelitian, yaitu ke UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- b) Menyusun proposal penelitian
- c) Seminar proposal penelitian
- d) Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian

8.6.2 Tahap Pelaksanaan

- a) Memberikan arahan mengenai penelitian yang akan dilakukan
- b) Melakukan tes TKJI

8.6.3 Tahap Akhir

- a) Melakukan pengolahan data hasil penelitian menggunakan rumus-rumus statistika.
- b) Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian, kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Dewan Bimbingan Skripsi (DBS).

- c) Melakukan uji sidang skripsi apabila skripsi dinyatakan telah memenuhi syarat untuk ujian siding skripsi.

3.9 Waktu dan tempat penelitian

Tabel 1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan Tahun 2022	Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Tahap Persiapan																
1	Menyusun Proposal Penelitian	■	■	■													
2	Daftar Untuk Seminar Proposal				■												
3	Seminar Proposal Penelitian					■											
4	Pengurusan Surat-surat Rekomendasi Penelitian						■	■	■								
Tahap Pelaksanaan																	
1	Memberikan surat izin penelitian dari kampus dan legalitas penelitian.										■						
2	Memberikan arahan terhadap atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Siliwangi bahwa akan ada penelitian tes TKJI										■						
3	Melakukan survei kelapangan untuk mendapatkan data atau tes TKJI											■					
Tahap Akhir																	
1	Melakukan Pengolahan Data Hasil Penelitian													■	■	■	■
2	Menyusun Draft Skripsi Lengkap Hasil Penelitian													■	■	■	■
3	Melakukan Uji Sidang Skripsi													■	■	■	■