

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode adalah cara yang teratur dan terorganisasi dengan baik yang hendak ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Metode penelitian sangat penting karena turut menentukan tercapai atau tidak tujuan suatu penelitian. Apabila suatu penelitian menggunakan metode yang tepat, maka fakta atau kebenaran yang hendak diungkap dalam penelitian akan dengan mudah untuk dipertanggungjawabkan. Menurut Sugiyono (2014:2), menjelaskan: “Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. dari penjelasan tersebut metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survey.

Penelitian survey menurut Sugiyono (2014:2), adalah “penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relative, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.” Penelitian survey dilakukan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah atau bukan buatan, tanpa melakukan perlakuan terhadap sampel penelitian dalam pengumpulan data.

Pendekatan yang dilakukan yaitu melalui pendekatan deskriptif dimana bertujuan untuk menggambarkan sesuatu dimasa lalu atau masa sekarang (sedang terjadi) dengan menggunakan data yang berupa angka. Berdasarkan uraian di atas, penelitian survey dengan pendekatan deskriptif ini cocok untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang dalam hal ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Al-ahyar Sukaratu pada masa pandemi.

3.2. Variabel Penelitian

Sugiyono (2008:60) menjelaskan: “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”. Variabel tunggal menurut Nawawi dalam Prahmadita (2014:41) adalah variabel yang hanya mengungkapkan variabel untuk dideskripsikan unsur

atau faktor-faktor didalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut, penelitian ini disebut variabel tunggal.”

Berdasarkan pengertian tersebut maka variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu.

3.3. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Suryabrata (2003:96) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat- sifat populasi atas hal tertentu. Desain penelitian ini menggunakan bentuk *one- shoot test study* dimana pada penelitian ini hanya dilakukan satu kali pengambilan data. Pengambilan data menggunakan teknik survey dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun.

3.4. Populasi dan Sampel

Arikunto (2013:173) menjelaskan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah, maka penelitian yang dilakukan merupakan penelitian populasi”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 20 siswa.

Sampel menurut Arikunto (2013:174) adalah “Sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Lebih jauh Arikunto menjelaskan “ Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak”. Atas dasar pendapat Arikunto, dan suharsimi maka sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII yang berjumlah 20 siswa.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Menurut V. Sujarweni (2020:74), teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mengungkap atau menjanging informasi kuantitatif dari responden sesuai lingkup penelitian. Selanjutnya Arikunto (2013:266-274) menguraikan cara pengumpulan data yaitu: a. Penggunaan tes; b. Penggunaan kuesioner atau angket; c. Penggunaan metode interviu; d. Metode dokumentasi.

Menurut V. Sujarweni (2020:74) tes digunakan untuk mengukur ada atau tidaknya serta besar kemampuan objek yang diteliti. Berdasarkan kutipan tersebut penulis menggunakan teknik pengumpulan data melalui metode tes, tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa sekolah menengah pertama (SMP) usia 13-15 tahun. Tes ini untuk mengukur kemampuan siswa dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP putra dan putri.

Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) memiliki reliabilitas dan validitas sebagai berikut :

Tabel 3.1. Reliabilitas dan Validitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tingkat sekolah	Reliabilitas	Validitas
Sekolah Dasar	0,89	0,92
Sekolah menengah pertama	0,96	0,95
Sekolah menengah umum	0,72	0,92

Sumber : Nurhasan & Narlan, (2017: 96)

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010:148), adalah “alat ukur dalam penelitian”. Pada penelitian ini menggunakan metode *one-shot-model* yaitu metode yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk pelajar usia 13-15 tahun.

Menurut Widiastuti (2015:45) menyebutkan item tes kebugaran jasmani untuk usia 13-15 tahun, dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3.2. Item TKJI usia 13-15 tahun

Putra	Putri
a. Lari cepat 50 meter	a. Lari cepat 50 meter
b. Gantung angkat tubuh 60 detik	b. Gantung siku tekuk 60 detik
c. Baring duduk 60 detik	c. Baring duduk 60 detik
d. Loncat tegak/ <i>vertical jump</i>	d. Loncat tegak/ <i>vertical jump</i>
e. Lari jauh 1000 meter	e. Lari jauh 800 meter

Sumber : Widiastuti (2015:45)

Adapun petunjuk pelaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk SMP usia 13-15 adalah sebagai berikut :

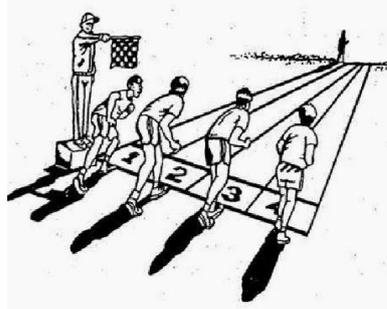
a. Tes lari cepat 50 meter

1. Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari seseorang
2. Alat/fasilitas :
 - 1) lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak lintasan 50 meter
 - 2) bendera start
 - 3) peluit
 - 4) tiang pancang
 - 5) stopwatch
 - 6) serbuk kapur
 - 7) formulir, dan alat tulis
3. Petugas Tes
 - 1) juru keberangkatan
 - 2) pengukur waktu merangkap pencatat hasil
4. Pelaksanaan :
 - 1) sikap permulaan "peserta berdiri dibelakang garis start"
 - 2) gerakan
 - a) pada aba-aba "siap" mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 - b) pada aba-aba "ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - a) pelari mencuri start.
 - b) pelari tidak melewati garis finish.
 - c) pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - 4) Pengukuran waktu

- a) pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

5. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.



Gambar 3.1. Sikap start tes lari cepat

Sumber : Nurhasan & Abdul Narlan (2017:86)

b. Tes Gantung Angkat Tubuh (Putra)

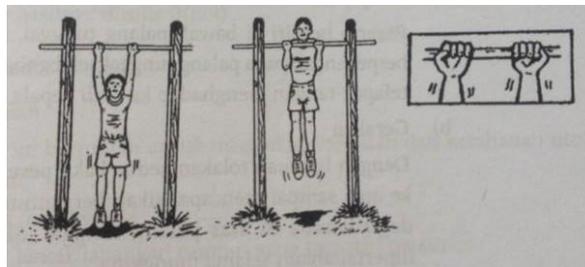
- 1) Tujuan : mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- 2) Alat/fasilitas :
 - a) lantai bersih dan rata.
 - b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
 - c) Pipa pegangan dari besi dengan ukuran $\frac{3}{4}$ inci.
 - d) Stopwatch.
 - e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - f) Nomor dada, formulir, dan alat tulis.
- 3) Petugas Tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan :
 - a) sikap permulaan bergantung pada palang tunggal
 - b) gerakan Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan,

sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

c) angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan meringankan badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.

5) Pencatatan hasil :

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angkat 0 (nol).



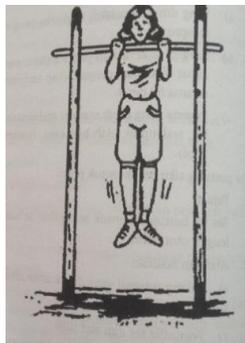
Gambar 3.2. Tes angkat tubuh

Sumber : Widiastuti (2019:49)

c. Tes gantung siku tekuk (putri)

- 1) Tujuan : mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- 2) Alat/fasilitas :
 - a) lantai bersih dan rata.
 - b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
 - c) Pipa pegangan dari besi dengan ukuran $\frac{3}{4}$ inci.

- d) Stopwatch.
 - e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - f) Nomor dada, formulir, dan alat tulis.
- 3) Petugas Tes
- a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan :
- a) sikap permulaan
Berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpengangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.
 - b) Gerakan
Dengan bantuan tolakan dari kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut diperhankan selama mungkin
- 5) Pencatatan hasil
- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta dalam mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan detik.
 - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angkat 0 (nol).



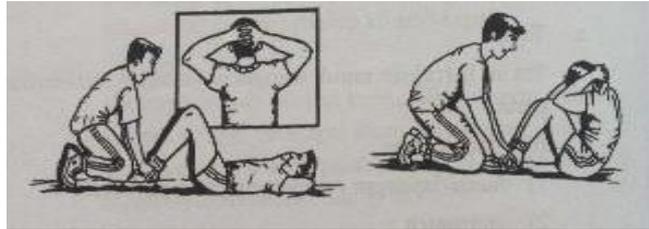
Gambar 3.3. Tes gantung siku tekuk

Sumber : Wudiastuti (2019:50)

d. Tes baring duduk 60 detik

1. Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
2. Alat/fasilitas :
 - a) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
 - b) matras
 - c) stopwatch
 - d) formulir, dan alat tulis
3. Petugas Tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
4. Pelaksanaan :
 - a) sikap permulaan
 - 1) berbaring terlentang dilantai/rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang-selip diletakan dibelakang kepala.
 - 2) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - b) Gerakan
 - 1) pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
5. Pencatatan hasil
 - a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - b) gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin
 - c) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya

ditulis angka 0 (nol).



Gambar 3.4. Tes baring duduk

Sumber : Widiastuti (2019:52)

- e. Tes Loncat Tegak
1. Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif (power)
 2. Alat/fasilitas :
 - a) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang dengan jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm.
 - b) serbuk kapur
 - c) alat penghapus
 - d) nomor dada
 - e) formulir, dan alat tulis
 3. Petugas Tes
 - a) pengamat merangkap pencatat hasil
 4. Pelaksanaan :
 - a) Sikap permulaan
 - 1) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dengan dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya
 - b) Gerakan
 - 1) peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat

setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang tergekat dengan dinding sehingga menimbulkan bekas.

2) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

5. Pencatatan hasil

- a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b) Ketiga selisih raihan dicatat.

f. Tes Lari jauh 1000 meter (putra) 800 meter (putri)

1) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan

2) Alat/fasilitas :

- a) lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak lintasan 1000 meter
- b) bendera start
- c) peluit
- d) tiang pancang
- e) stopwatch
- f) serbuk kapur
- g) nomor dada
- h) formulir, dan alat tulis

3) Petugas Tes

- a) juru keberangkatan
- b) pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- c) pembantu umum

4) Pelaksanaan :

- a) sikap permulaan "peserta berdiri dibelakang garis start" gerakan
- b) gerakan, pada aba-aba "siap" mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.pada aba-aba "ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.
- c) Lari masih bisa diulang apabila :pelari mencuri start.
- d) pelari tidak melewati garis finish.
- e) pelari terganggu dengan pelari yang lain.

5) Pengukuran waktu

- a) pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.

6) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri), dalam satuan waktu detik.

3.7. Teknik Analisi Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh sampel terkumpul. Kegiatan analisis data meliputi pengelompokan data, menyajikan dan menghitung untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai oleh para siswa yang telah mengikuti tes. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil dari tiap tes, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing tes tidak sama.

- Untuk butir tes lari dan gantung angkat digunakan satuan ukuran “waktu”.
- Untuk butir tes baring duduk, dan gantung angkat sikut dipergunakan satuan ukuran jumlah ulangan *gerak (kali)*.
- Untuk tes loncat tegak digunakan satuan *sentimeter*.

Selanjutnya data kasar yang masih dalam satuan yang berbeda-beda tersebut dibuat sama dengan menggunakan “Nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah hasil tes kasar menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasardiubah menjadi nilai maka langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut dengan menggunakan tabel nilai dan norma. Adapun tabel nilai dan norma tes kebugaran jasmani Indonesia dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-19 tahun Putra

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Agkat tubuh	Baring duduk detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	s.d – 6.7”	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3’04”	5
4	6.8” – 7.6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4

3	7.7'' – 8.7''	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54'' – 4'46''	3
2	8.8'' – 10.3''	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47'' – 6'04''	2
1	10.04'' – dst	0 – 1	0 – 7	< 30	6'05'' – dst	1

Sumber : Widiastuti (2015:55)

Tabel 3.4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-19 tahun Putri

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Agkat tubuh	Baring duduk detik	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	s.d – 7.7''	41'' ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d – 3'06''	5
4	7.8'' – 8.7''	22''-40''	19-27	39-49	3'07'' – 3'55''	4
3	8.8'' – 9.9''	10''-21''	9-18	30-38	3'56'' – 4'58''	3
2	10.0'' – 11,9''	3''-9''	3-8	21-29	4'59'' – 6'40''	2
1	12.0'' – dst	0''-2''	0 – 2	20- dst	6'41'' – dst	1

Sumber : Widiastuti (2015:55)

Tabel 3.5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Widiastuti (2015:55)

3.8.Langkah-Langkah Penelitian

Sebuah penelitian dilakukan secara sistematis, empiris, dan kritis mengenai fenomena-fenomena yang dipandu oleh teori serta hipotesis. Prosedur penelitian kuantitatif menurut Asmidi (2003:14-18), diantaranya mengidentifikasi masalah, *me-review* kepustakaan, menetapkan tujuan, mengumpulkan data, menganalisa dan meninterpretasi data, dan melaporkan serta mengevaluasi penelitian.

Langkah-langkah peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan, meliputi :

- 1) Observasi dilapangan terkait masalah pada penelitian ini,
- 2) *Me-review* kepustakaan dan membuat tujuan penelitian dalam sebuah proposal,
- 3) Mengikuti seminar proposal untuk mendapatkan izin penelitian.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Memberikan arahan kepada sampel penelitian terkait penelitian yang akan dilakukan.
- 2) Melakukan pengambilan data penelitian melalui tes kebugaran jasmani, sesuai protokol kesehatan dimasa pandemi covid-19

c. Tahap akhir

- 1) Melakukan pengolahan data dengan menggunakan rumus-rumus statistika
- 2) Menganalisis hasil pengolahan untuk menarik kesimpulan.
- 3) Menyusun laporan hasil penelitian, untuk mengikuti sidang skripsi. Apabila penelitian dinyatakan memenuhi syarat untuk mengikuti sidang skripsi.

3.9. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada hari jumat 23 Juli 2021, bertempat SMP Al-Ahyar Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya dan Lapangan Cariwuh desa Rancapaku Kecamatan Padakembang Kabupaten Tasikmalaya.