

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya, hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Sugiyono, (2019, hlm 2) menjelaskan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Dari kutipan diatas, metode penelitian dapat diartikan suatu cara yang menggunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif.

Menurut Sugiyono, (2019) Metode Penelitian Kuantitatif dapat diartikan “Sebagai 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” (hlm.14). Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Penelitian deskriptif menurut Sugiyono, (2019) adalah, “Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain” (hlm.56).

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa metode deskriptif ini cocok untuk mengetahui jawaban dari permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, dalam hal ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sd Negeri 5 Panjalu.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) kata “variabel” hanya ada pada penelitian kuantitatif, karena penelitian kuantitatif berpandangan bahwa, suatu gejala dapat diklarifikasi menjadi variabel-variabel. Jadi 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 (hlm 67). Ada beberapa macam variabel penelitian. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Sugiono (2019) “menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka macam-macam variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi: 1) variabel independen, 2) variabel dependen, 3) variabel moderator, 4) variabel intervening” (hlm 68-72).

Berdasarkan keterbatasan yang dimiliki, maka penulis memfokuskan hanya pada variabel tunggal. Variabel tunggal menurut Nawawi dalam Prahmadita (2014, hlm 41) adalah variabel yang hanya mengungkapkan variabel untuk dideskripsikan faktor-faktor didalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut, penelitian ini disebut variabel tunggal. Dalam penelitian ini maka penulis menggunakan variabel tunggal yakni Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 5 Panjalu

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2019) mengemukakan populasi adalah “Wilayah generalisasi yang terdiri atas: Objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.117). Dalam penelitian ini populasi adalah Siswa Kelas IV SD Negeri 5 Panjalu sebanyak 25 orang.

Menurut Sugiyono (2019) mengemukakan sampel adalah “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (hlm.118). Mengacu pada pengertian sampel diatas bahwa sampel bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan melibatkan seluruh populasi menjadi sampel penelitian atau dengan menggunakan teknik total sampling. Menurut Sugiyono (2019) sampling jenuh adalah “Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai

sampel” (hlm.124). Dikarenakan Siswa Kelas IV SD Negeri 5 Panjalu sebanyak sebanyak 25 orang maka, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber dan berbagai cara. Bila dilihat dari setting-nya, data dapat dikumpulkan pada *setting* alamiah (*natural setting*), pada laboratorium dengan menggunakan metode eksperimen, di rumah dengan berbagai responden, pada suatu seminar, diskusi, di jalan dan lain-lain (Sugiyono, 2019, hlm.308). Dalam penelitian ini, untuk memperoleh data penulis melakukan teknik pengumpulan data dengan tes.

Salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Tes yang dilakukan oleh peneliti adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang berupa batre tes terdiri dari 5 item tes. Adapun langkah-langkah dalam melakukan tes sebagai berikut:

1. Peserta didik terlebih dahulu di jelaskan mengenai tes yang akan dilakukan, memberikan gambaran tentang tes yang akan dilakukan
2. Tes dilakukan sebanyak satu kali
3. Tes dilakukan untuk memperoleh data
4. Instrumen Penelitian

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen,dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) usia 10-12 tahun dan wawancara sebagai alat pengumpulan datanya.

3.5 Instrumen penelitian

Menurut Arikunto yang dikutip oleh (Makbul, 2021) “Instument penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh penelitian dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut sitematis dan dipermudah olehnya” (hlm.18). Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun.

3.5.1 Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

Tes kebugaran jasmani menurut TKJI (Komarudin, 2016) (hlm.18). tes kebugaran jasmaninmerupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah.

a. Tes Lari Cepat (*sprint*) 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari: Lintasan lari, peluit, alat tulis, stopwatch. pelaksanaan lari 40 meter adalah sebagai berikut:

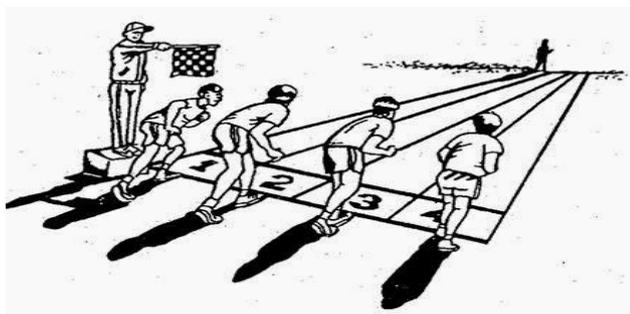
1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

2. Gerakan

- Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari pada gambar
- Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 40 meter.

Gambar 3. 1 Posisi Saat Start Lari 40 Meter



Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020, hlm.20)

3. Lari masih bisa diulang apabila

- Pelari mencuri *start*
- Pelari tidak melewati garis finish
- Pelari terganggu oleh pelari lain

4. Pengukur waktu

Pengukur waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

5. Pencatat hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik.
- Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Kriteria yang digunakan dalam test lari *sprint*, berdasarkan kelompok umur, usia, dan jarak tempuh, seperti tabel berikut.

Tabel 3. 1 Kriteria Lari Cepat

Nilai	10-12 Th	
	Putera	Puteri
5	sd – 5.5 detik	sd – 5.8 detik
4	5.6 - 6.1 detik	5.9 - 6.6 detik
3	6.2 - 6.9 detik	6.7 - 7.8 detik
2	7.0- 7.9 detik	7.9 - 9.2 detik
1	8.7 - dst.	9.3 - dst.

Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020, hlm.20)

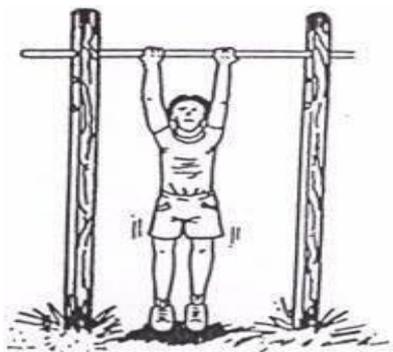
b. Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, alat tulis.

1. Pelaksanaan angkat tubuh

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

Gambar 3. 2 Pull Up



Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020, hlm.22)

2. Gerakan

Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 30 detik.

3. Pencatat hasil

- Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 30 detik
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)

Kriteria yang digunakan dalam tes pull up berdasarkan kelompok umur , dan usia, seperti dilihat di tabel berikut.

Tabel 3. 2 Kriteria tes angkat tubuh

Nilai	10-12 Th	
	Putera	Puteri
5	40 detik ke atas	33 detik ke atas
4	22- 39 detik	18 – 32 detik
3	09 - 21 detik	09 – 17 detik
2	03- 08 detik	03 - 08 detik

1	00 – 02 detik	00 – 02 detik
---	---------------	---------------

Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020, hlm.22)

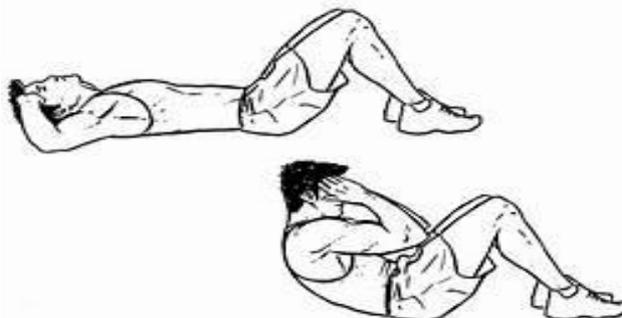
c. Tes baring duduk (*sit up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alatt dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, dan matras jika diperlukan .

1. Sikap permulaan

- Peserta berbaring terlentang di lantai atau di rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90, kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga.
- Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

Gambar 3. 3 Sikap Permulaan Tes Baring Duduk



Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020, hlm.24)

2. Gerakan

- Pada aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 40 detik.

Catatan

Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3. Pencatatan hasil

- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 40 detik.
 - Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol)
- Kriteria yang digunakan dalam tes baring duduk berdasarkan kelompok umur.

Tabel 3. 3 Kriteria Tes Baring Duduk

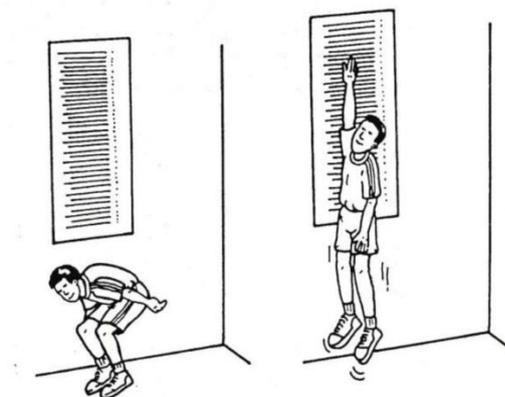
Nilai	10-12 Th	
	Putera	Puteri
5	7 kali ke atas	15 kali ke atas
4	3 - 6 kali	11 – 14 kali
3	07 – 12 kali	04 - 10 detik
2	02 – 06 kali	02 – 03 kali
1	00 – 01 kali	00 – 01 kali

Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020, hlm.24)

d. Loncat Tegak (*Vertical-Jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, penghapus papan tulis dan alat tulis.

Gambar 3. 4 Lompat Tegak (Vertical Jump)



Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020
hlm.26)

1. Sikap permulaan

- Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat.

- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan beskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2. Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.

- Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

3. Pencatatan hasil

- Catat raihan tegak
- Ketiga raihan dicatat

- Raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ambil nilai selisih nilai raihan yang tertinggi

Kriteria yang digunakan dalam tes *vertical jump* berdasarkan kelompok umur, sebagai berikut

Tabel 3. 4 Kriteria Vertical Jump

Nilai	10-12 Th	
	Putera	Puteri
5	38 cm ke atas	38 cm ke atas
4	30 – 37 cm	30 – 37 cm
3	22 – 29 cm	22 – 29 cm
2	13 – 21 cm	13 – 21 cm
1	Dibawah 13 cm	Dibawah 13 cm

Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020 hlm.26)

e. Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 600 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis. Petugas tes terdiri dari petugas keberangkatan, pengukuran waktu, pencatat hasil, pembantu umum,

1. Sikap permulaan

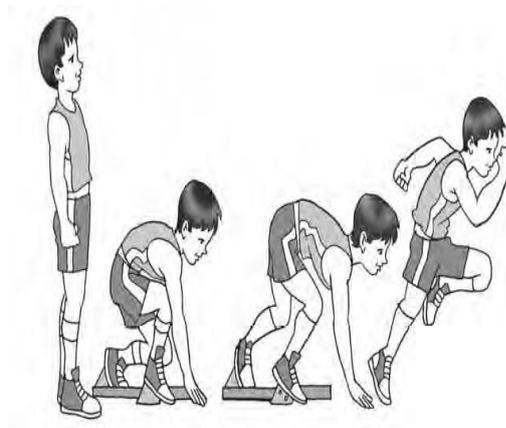
Peserta berdiri dibelakang garis *start*

2. Gerakan

- Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter

Catatan

Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.

Gambar 3. 5 Posisi *Start*

Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020
hlm.28)

3. Pencatatan hasil

Kriteria yang digunakan dalam tes lari jarak sedang berdasarkan kelompok umur, sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Kriteria Lari Jarak 600 meter

Nilai	10-12 Th	
	Putera	Puteri
5	Sd – 2'39''	Sd – 2'53''
4	2'40'' – 3'00''	2'54'' – 3'23''
3	3'01'' – 3'45''	3'24'' – 5'08''
2	3'36'' – 4'48''	4'09'' – 5'03''
1	Dibawah 4'48''	Dibawah 5'03''

Sumber: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020
hlm.28)

Tabel 3. 6 Norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI)

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: Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga (Narlan & Juniar, 2020 hlm.28)

3.6 Teknik Analisis Data

Sugiyono, (2019) (hlm 206) Analisis data adalah mengelompokan data berdasarkan variable dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun. Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kebugaran jasmani masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing - masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Menurut Narlan & Nurhasanah (2017) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

\bar{X} = Nilai rata-rata

X = Skor yang dicapai

N = Jumlah yang mengikuti tes

Σ = Jumlah

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P = Persentase yang di cari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

3.7 Langkah-langkah Penelitian

1. Menentukan metode penelitian
2. Menentukan populasi dan sampel
3. Pemberitahuan akan diadakan penelitian kepada sampel
4. Melakukan tes kebugaran jasmani
5. Setelah memperoleh data mentah, maka data tersebut diolah dan dianalisis secara statistik sehingga hasilnya dapat ditafsirkan dan dijadikan sebagai acuan dalam pengambilan kesimpulan.
6. Setelah data sudah terhitung membuat laporan

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 5 Panjalu objek siswa kelas IV SD Negeri 1 Panjalu. Maret pada hari Kamis sebanyak 1 kali pertemuan. Tes kebugaran jasmani Indonesia dilakukan pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Gambar 3. 6 Peta SD Negeri 5 Panjalu

