

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Menurut Sukmadinata (2017:72) “Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia yang bisa mencakup aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena lainnya”. Adapun alasan dalam menggunakan metode deskriptif yaitu didasari pada pemecahan masalah dengan cara memperoleh gambaran tentang Tingkat kebugaran jasmani santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya.

3.2. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2013:99). Dalam penelitian ini jenis variabel yang digunakan adalah variabel tunggal. Menurut Nawawi (2006:45) “variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan satu variabel untuk dideskripsikan unsur-unsur atau faktor-faktor di dalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut”. Adapun variabel yang menjadi kajian dalam penelitian ini yaitu: Tingkat Kebugaran Jasmani.

3.3. Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiono (2007:17) “bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan”. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya. Adapun jumlah populasi tersebut ialah 137 orang santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2018:118) “bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut”. Dengan demikian dalam penelitian ini penulis mengambil sampel dari keseluruhan jumlah Populasi yakni 33 Santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Pengambilan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan dan keterbatasan, baik dari segi tenaga maupun biaya, serta subjek yang ingin diteliti santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam yang memenuhi kriteria/karakteristik yaitu:

- Santri aktif (yang mondok dipondok Pesantren Al-Quran Nurul ‘Arif Salam).
- Umur 13-15 tahun.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian pendidikan jasmani dan olahraga dapat berupa Tes dan Non Tes (Winarno, 2011). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Tes.

3.5. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan informasi atau data tentang keadaan objek dan sekaligus untuk mengontrol objek maupun mengukur variabel, sangat dibutuhkan instrumen penelitian yang akurasi, persisi, dan peka. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun dari Narlan & Juniar (2020) Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga, Dibantu dengan menggunakan aplikasi berbasis android Tes Kesegaran Jasmani Indonesia TKJI dari HICALTECH87 sehingga memudahkan peneliti dan petugas untuk mengkonversi data, dikarenakan banyaknya item tes yang dilakukan peserta.

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh kemendiknas pada tahun 2010 (komarudin, 2016) dikelompokkan menjadi 4

kelompok tes berdasarkan pada kategori umum peserta didik, yaitu (1) Kelompok umur 6-9 tahun, (2) Kelompok umur 10-12 tahun, (3) Kelompok umur 13-15 tahun, (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan realibilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut bisa dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 1 Derajat validitas dan realibilitas TKJI (Nurhasan & Cholil, 2007)

Tingkat sekolah	Validitas	Reliabilitas
SD (Usia 6-12 tahun)	0,92	0,89
SMP (Usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (Usia 16-19 tahun)	0,92	0,72

Tes kebugaran jasmani indonesia TKJI terdiri dari beberapa item tes, yaitu: lari cepat (*sprint*), angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak sedang. Tes-tes tersebut dibedakan oleh kelompok usia dan jenis kelaminnya, tujuannya untuk menyesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Adapun prosedur pelaksanaan tes nya sebagai berikut:

a. Lari cepat

Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini setiap kelompok umur dibedakan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, jarak tersebut bisa dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 3. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Kelompok umur (tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
13-15	50 meter	50 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh detik

Peralatan yang digunakan:

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

Petugas:

- Starter 1 orang
- Pengambil waktu dan pencatat hasil masing-masing 1 orang

Pelaksanaan:

- Siswa berdiri dibelakang garis start dengan posisi sikap garis start berdiri.
- Dengan aba-aba “siap... ya”, siswa berlari secepat mungkin ke garis finish.
- Petugas mengambil waktu yang bertugas digaris finish.
- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan

Penilaian: Skor diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari 2 kali kesempatan yang dilakukan kemudian berikan penilaian berdasarkan kriteria kelompok umur pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 3 Norma Nilai Lari Cepat (Dalam Detik) (Komarudin 2016)

Umur 13-15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
< 6.8	<7.8	5
6.8-7.6	7.8-8.7	4
7.7-8.7	8.8-9.9	3
8.8-10.3	10.0-11.9	2
>10.3	>11.9	1

b. Angkat bahu (*Pull Up*)

Tujuan: untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

Tabel 3. 4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Kelompok umur (tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
13-15	60 detik		Putra: gantung sikut angkat tubuh Putri: gantung sikut tekuk.

Peralatan:

- Palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan/ palang pintu
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan pulpen

Petugas:

- 1 orang pemegang *Stopwatch*
- 1 orang pengawas
- 1 orang pencatat hasil

Pelaksanaan:

- Siswa berdiri dibawah palaang tunggal.
- Saat aba-aba siap santri lompat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala. Kemudian setelah aba-aba “Ya” santri melakukan tes selama waktu yang telah ditentukan

Penilaian: skor yang diambil adalah sebagai berikut

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

Tabel 3. 5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*) (Komarudin 2016)

Umur 13-15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
≥ 16 kali	≥ 41 detik	5
11-15 kali	22-40 detik	4
6-10 kali	10-21 detik	3
2-5 kali	03-09 detik	2
> 2 kali	> 03 detik	1

c. Baring duduk (*Sit Up*)

Tujuan: untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

Tabel 3. 6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Kelompok umur (tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
13-15	60 detik		

Peralatan:

- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- *Stopwatch*
- Formuler tes
- dan Pulpen

Petugas:

- 1 orang pemegang *Stopwatch*
- 1 pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

Pelaksanaan:

- Sikap awal berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90° dan kedua tangan berpegangan dibelakang kepala menyentuh lantai. Petugas atau santri lain memegang pergelangan kaki yang akan melaksanakan tes.
- Pada aba-aba “mulai” peserta bergerak mengangkat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian kembali lagi kesikap awal telentang hingga kedua lengan menyentuh lantai.
- Siswa melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan habis.

Penilaian: skor yang diambil adalah jumlah penguangan angkatan yang sempurna selama waktu yang ditentukan selesai. Skor tidak dihitung atau nol apabila,

- Kedua tangan lepas dari kepala saat mengangkat badan.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha dekat lutut.
- Badan dengan lengan tidak sampai menyentuh lantai saat kembali terlentang ke sikap awal.

Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*Sit Up*) (Komarudin 2016)

Umur 13-15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
≥ 38 kali	≥ 28 kali	5
28-37 kali	19-27 kali	4
19-27 kali	9-18 kali	3
8-18 kali	3-6 kali	2
< 8 kali	< 3 kali	1

d. Loncat tegak (*Vertical Jump*)

Tujuan: untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai, sasaran dari tes ini seluruh kelompok umur 13-15 tahun.

Peralatan:

- Papan berskala sentimeter ukuran 30x150 cm.
- Dinding yang rata
- Serbuk kapur atau magnisium
- Penghapus/lap, formulir tes dan pulpen

Petugas:

- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

Pelaksanaan:

- Santri mengolesi ujung jari dengan serbuk kapur, berdiri tegak dekat dinding dibawah papan skala dengan posisi kedua kaki rapat.
- Santri mengangkat tangan hingga lurus vertikal, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki tetap dilantai (tidak jinjit). Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan lompatan.
- Santri melakukan ini sebanyak 3 kali kesempatan.

Penilaian: skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil lompatan dengan hasil raihan yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan.

Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) (Komarudin 2016)

Umur 13-15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
≥ 66 cm	≥ 50 cm	5
53-65 cm	39-49 cm	4
42-52 cm	30-38 cm	3

31-41 cm	21-29 cm	2
< 31 cm	< 21 cm	1

e. Lari jarak sedang

Tujuan: untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru jantung

Tabel 3. 9 kriteria jarak tes lari jarak sedang

Kelompok umur (tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
13-15	1000 meter	800 meter	

Peralatan:

- lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera start 1 buah
- 2 buah tiang/tongkat untuk garis finish
- *Stopwatch*, formulir tes dan pulpen

Petugas:

- 1 orang petugas starter dan 1 orang pemegang stopwatch
- 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi banyak nya putaran di lintasan)

Pelaksanaan:

- Santri berdiri dibelakang garis start.
- Pada aba-aba “siap”, siswa bersiap dengan start berdiri untuk berlari.
- Saat aba-aba “mulai/ya” dari petugas starter sambil mengacungkan bendera, petugas lain mulai menyalakan penghitung waktu, santri berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan.
- Santri berlari dengan intensitas secara bebas (lambat, cepat) tergantung santrinya sampai garis finish.

- Petugas mencatat waktu santri yang di dapat setelah melewati garis finish.

Penilaian: skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mulai start sampai dengan finish.

Tabel 3. 10 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang (Komarudin, 2016)

Umur 13-15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
$\leq 03'04''$	$\leq 03'06$	5
$03'05''-03'53''$	$03'07''-03'55''$	4
$03'54''-04'46''$	$03'56''-04'58''$	3
$04'47''-06'04''$	$04'59''-06'40''$	2
$\geq 06'05''$	$\geq 06'41''$	1

Tabel 3. 11 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 (Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar, 2020)

3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan bagian yang sangat penting, sebab dari analisis yang dilakukan tersebut peneliti dapat mengambil kesimpulan atas apa yang dilakukan dalam penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Statistik deskriptif adalah jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi. Biasanya jenis analisis ini diterapkan jika data dari sampel atau populasi tersedia dengan lengkap. Sedangkan statistik inferensial digunakan untuk mengambil kesimpulan mengenai sifat-sifat populasi berdasarkan data yang diperoleh dari sampel, (Winarno, 2011).

Analisis deskriptif mengungkap nilai rerata, nilai tengah, nilai paling banyak muncul dan prosentase dengan rumus:

➤ Mean

$$\text{Mean } (\bar{x}) = \frac{x_1f_1 + x_2f_2 + x_3f_3 + \dots + x_nf_n}{f_1 + f_2 + f_3 + \dots + f_n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i f_i}{\sum_{i=1}^n f_i}$$

Dimana :

$\sum_{i=1}^n f_i = f_1 + f_2 + f_3 + \dots + f_n$ merupakan jumlah frekuensi dan x_i merupakan nilai tengah data kelas ke-i

➤ Median

$$\text{Median } (Me) = x \left(\frac{n+1}{2} \right)$$

Dimana :

x = data ke-

n = total frekuensi

➤ Modus

Modus adalah bilangan yang paling banyak muncul pada sekumpulan bilangan dan memiliki frekuensi terbesar. Modus dapat lebih dari satu bahkan tidak ada. Untuk menghitung modus pada data ini yaitu dengan langkah-langkah berikut:

- 1) Kumpulkan dan atur data dari kumpulan data.
- 2) Tentukan semua nilai berbeda dalam kumpulan data.

3) Hitung frekuensi kemunculan untuk setiap nilai yang berbeda.

4) Nilai yang paling sering muncul adalah mode.

➤ Presentase (%)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{Total skor}} \times 100$$

Klasifikasi nilai

22-25 = Baik sekali (BS)

18-21 = Baik (B)

14-17 = Sedang (S)

10-13 = Kurang (K)

5-9 = Kurang sekali (SK)

Analisis inferensial mengungkap uji run dengan rumus:

➤ Uji Run (s)

Uji run digunakan untuk menguji keacakan dalam suatu sampel. Run adalah satu atau lebih lambang-lambang yang identik yang didahului atau diikuti oleh suatu lambang yang berbeda atau tidak ada lambang sama sekali.

Misal : LLL PPP L P L PPPP L P LLLLLL terdapat 9 runs

Run ke 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Statistik Uji yang digunakan = z

Notasi yang digunakan :

n_1 = banyak lambang 1 dalam sampel $n_1 > 10$

n_2 = banyak lambang 2 dalam sampel $n_2 > 10$

$n = n_1 + n_2$

n_r = banyak run (s)

Rata-rata Run (s) = $\mu_r = \frac{2n_1n_2}{n} + 1$

Standar Deviasi Run (s) = $\sigma_r = \sqrt{\frac{2n_1n_2(2n_1n_2-n)}{n^2(n-1)}}$

Statistik Uji z = $z = \frac{n_r - \mu_r}{\sigma_r}$

Penerimaan H_0 terjadi jika nilai uji statistik lebih kecil atau lebih besar dari pada nilai positif/negatif dari α tabel. Atau nilai uji statistik berada diluar nilai kritis.

3.7. Langkah-Langkah Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap kegiatan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pengolahan data.

1) Tahap persiapan

- Mempersiapkan judul dan melakukan pengamatan awal untuk melihat kemungkinan pelaksanaan penelitian.
- Mengkonsultasikan judul dan permasalahan yang akan diteliti dengan Dosen Pembimbing I dan II.
- Menyusun proposal penelitian dengan dibimbing oleh pembimbing I dan II untuk diseminarkan.
- Melaksanakan seminar proposal penelitian sehingga dapat tanggapan, saran, koreksi, atau perbaikan proposal penelitian.
- Mengkonsultasikan dengan pembimbing I dan II untuk memperbaiki proposal penelitian.
- Mengurus perizinan untuk melaksanakan penelitian. Salah satu nya dengan meminta surat pengantar penelitian dari Universitas Siliwangi yang ditujukan kepada Pimpinan Umum Pondok Pesantren Al-Quran Nurul Arif Salam.
- Menyusun instrumen penelitian.

2) Tahap pelaksanaan: melaksanakan kegiatan penelitian dengan melakukan tes pengukuran (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) kepada santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul Arif Salam.

3) Tahap pengolahan data: pada tahap ini melakukan pengolahan dan analisis data terhadap hasil tes yang diperoleh dari penelitian.

3.8. Waktu Dan Tempat Penelitian

- Penelitian ini dilaksanakan pada bulan desember 2022.
- Untuk tempat penelitian dilaksanakan dikomplek Pondok Pesantren Al-Quran Nurul Arif Salam bertempat di Jl. Perintis Kemerdekaan Gn. Jawa Padayungan No. 65 Rt/Rw 01/02 Kel. Tugujaya Kec. Cihideung Kota. Tasikmalaya. Berikut tahap-tahap kegiatan pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada tabel 12

