

BAB III

METODOLOGI

3.1 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2013, hlm. 90) menjelaskan bahwa desain penelitian dipandang sebagai suatu rencana atau gambaran yang dibuat oleh peneliti sebagai perkiraan kegiatan yang dilaksanakan. Penelitian ini dimulai dengan permasalahan yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah kemudian rumusan masalah. Permasalahan tersebut selanjutnya dijelaskan dan dibahas melalui teori.

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang gambaran profil literasi fisik siswa kelas V di SDN 1 Karangsambung Kota Tasikmalaya. Menurut Sugiyono, (2019) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung. Dengan penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner atau angket. Kuisisioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya (Sugiyono, 2019).

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah umum yang terdiri dari objek/subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono 2019, hlm 80). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN 1 Karangsambung Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya.

3.2.2 Sampel

Sugiyono (2019, hlm 81) berpendapat bahwa pengambilan sampel adalah bagian dari kuantitas dan karakteristik suatu populasi. Jika populasinya besar dan peneliti tidak dapat mempelajari semua yang ada dalam populasi tersebut karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hasil yang diambil dari sampel diterapkan pada populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari suatu populasi harus benar-benar representatif. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh yaitu dengan menggunakan peserta didik Kelas V SDN 1 Karangsambung Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya, dengan jumlah 46 peserta didik. Adapun rincian peserta didik kelas V terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 1

Rincian Peserta Didik Kelas V

No	Kelas	Siswa Laki-Laki	Siswa Perempuan	Jumlah Siswa
1.	V A	12	12	24
2.	V B	10	12	22
Jumlah Total				46

3.3 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2023, bertempat di SDN 1 Karangsambung yang berlokasi di Jl. KH. Khoer Affandi No.164, Ciherang, Kec. Cibereum, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat 46196.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperlukan untuk memperoleh data dalam penelitian. Untuk mengumpulkan data peneliti mengumpulkan data melalui angket atau kuisisioner. Angket atau kuisisioner adalah instrumen penelitian yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan untuk menjangkau data atau informasi yang harus dijawab oleh responden (Makbul, 2021, hlm 22). Kuisisioner atau angket merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya (Sugiyono, 2019, hlm. 148). Angket mempunyai kesamaan dengan wawancara kecuali implementasinya, dimana angket dilaksanakan secara tertulis. dalam penelitian ini yang digunakan sebagai teknik dalam mengumpulkan data

berupa angket yang diberikan kepada sampel. Dengan demikian, angket yang dijadikan sebagai alat pengumpul data oleh peneliti harus diuji terlebih dahulu melalui pengujian validitas serta reliabilitas sehingga soal tes dapat digunakan sebagai instrumen valid.

3.5 Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data mengenai profil literasi fisik siswa di SDN 1 Karangsembung adalah dengan memberikan angket atau Kuisisioner. Di dalam angket atau kuisisioner telah tersedia sejumlah pertanyaan tertulis yang sudah dilengkapi dengan alternatif jawaban. Peneliti menggunakan instrumen angket atau kuisisioner yang mengadaptasi pada *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* dari (Longmuir dkk., 2018) dalam tabel 3.2 yang nantinya akan dimodifikasi oleh peneliti disesuaikan dengan karakteristik budaya dan menggunakan bahasa Indonesia.

Untuk penskoran jawaban digunakan dengan menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2019) skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Modifikasi skala *likert* dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi skala Likert meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan yaitu: (1) katagori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori SS-S-TS-STC adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju.

Maka dalam penelitian ini dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STC). Responden dapat memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang disesuaikan dengan keadaan subjek. Adapun instrumen PLKQ dapat dilihat pada tabel 3.2, tabel 3.3, dan tabel 3.4.

Tabel 3. 2
Instrumen PLKQ

No.	Item kuisisioner
1.	Like playing sport
2.	3 things like about sport
3.	3 things dislike about sport
4.	Name types of exercise
5.	Importance / exercises benefits
6.	How much exercise / day
7.	Get walking or running
8.	Types of physical fitness
9.	Importance of healty food
10.	Why do you play sport
11.	How long to get to school
12.	How long do sport Reason not to participate
13.	How long do sport Reason not to participate
14.	All sports you play
15.	Do your friend exercise
16.	Do you play outside
17.	Jogging few minutes improves
18.	Being fit
19.	How to much TV
20.	How much time on computer

Tabel 3. 3
Kisi-kisi Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)

Judul penelitian	Variabel penelitian	Indikator	Subjek	Teknik
Profil literasi fisik siswa di SDN 1 Karangsambung Kota Tasikmalaya	Pemahaman kemampuan litreasi fisik siswa	Pengetahuan Literasi Fisik	Siswa kelas 5	Angket/ kuisisioner

Tabel 3. 4

Terjemahan Item Kuisisioner Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)

No	Item Kuisisioner	Penjelasan
1.	Apakah Kamu menyukai olahraga.	Tes 1 menanyakan anak usia 8-12 tahun suka berolahraga, Himbauan <i>American College of Sports Medicine</i> (ACSM) agar masyarakat melakukan latihan fisik 3-5 kali dalam seminggu. Latihan fisik yang dilakukan sangat bergantung pada kualitas latihan, diantaranya adalah melakukan latihan dengan takaran yang tepat sesuai dengan FITT (<i>Frequency, Intensity, Time and Type</i>). Frekuensi adalah penentuan banyaknya unit latihan persatuan waktu, untuk mencapai komposisi tubuh yang diinginkan, yaitu dengan melakukan latihan 3-5 per minggu. Latihan sebaiknya dilakukan berselang hari karena dipergunakan untuk pemulihan (Irianto, 2000)
2.	3 Alasan menyukai olahraga	tes 2 adalah tiga alasan menyukai olahraga, manfaat yang diperoleh dari olahraga, salah satunya adalah sehat dan bugar. Faktor yang terpenting yang harus diperhatikan agar tetap sehat adalah selalu melakukan aktivitas fisik dengan tepat (Pane, 2015).
3.	3 Alasan yang tidak disukai dalam olahraga	tes 3 berkaitan dengan tiga hal yang tidak disukai dalam olahraga. Seperti adanya kekerasan dalam berolahraga, dan faktor lelah melakukan olahraga.
4.	Olahraga yang paling digemari	tes 4 membahas tentang olahraga yang digemari. Seperti olahraga sepakbola, bola voli, bulutangkis. Pada masa anak pasti mempunyai 1 cabang olahraga yang digemari.
5.	Pentingnya berolahraga	tes 5 menanyakan tentang pentingnya berolahraga. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang mempengaruhi psikis seseorang, guna menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan seseorang setelah melakukan olahraga (Lema & Cahya, 2019).
6.	Berapa kali berolahraga dalam sehari.	tes 6 adalah untuk mengetahui berapa kali dalam satu hari mereka berolahraga. Di Indonesia sendiri, direkomendasikan untuk melakukan olahraga selama 150 menit dalam seminggu atau 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Artinya bahwa cukup dalam satu hari melakukan olahraga satu kali.
7.	Ingin mengetahui dalam melakukan aktivitas dilakukan dengan berjalan atau berlari	tes 7, ingin mengetahui apakah responden lebih menyukai jalan atau berlari saat mereka melakukan aktivitas hariannya. Berlari dan Berjalan sudah merupakan olahraga yang sifatnya aerobik, yang bertujuan membakar lemak. Sehingga mereka yang melakukan aktivitas hariannya dengan berjalan

	diharapkan tidak mengalami obesitas (Andini & Indra, 2016)
8. Tipe olahraga yang disukai	tes 8, membahas tentang tipe olahraga yang disukai. Seperti tipe olahraga daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan.
9. Pentingnya makanan sehat	tes 9 adalah membahas tentang pentingnya makanan sehat. Makanan mempunyai peran yang sangat menentukan bagi kehidupan seorang anak. Kesehatan dan kecerdasan anak dipengaruhi oleh kecukupan gizi. Pola makan yang diajarkan sejak dini, akan mempengaruhi pola makan anak pada nantinya dalam mengelola makanan sehat (Inten & Permatasari, 2019).
10. Apa alasan berolahraga.	tes 10, berkaitan dengan instrumen nomor 2, yaitu mengapa berolahraga. karena ingin sehat, Kehidupan manusia tidak terlepas dari kesehatan. Kesehatan adalah modal utama dalam melakukan aktivitas fisik. Tanpa kesehatan hidup tidaklah berarti, karena akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas fisik dan akan mengalami penurunan kondisi fisik (Pane, 2015).
11. Berapa lama jam sekolahmu.	tes 11 berkaitan dengan berapa lama waktu yang dihabiskan disekolah. Waktu yang dihabiskan disekolah berkisar antara 5-6 jam dalam sehari. Di Indonesia rata-rata anak Sekolah Dasar masuk sekolah pukul 07.00 dan pulang pada pukul 12.00. masa kanak-kanak adalah masa untuk belajar dengan bermain. Dasardasar pengetahuan diperoleh untuk keberhasilan untuk mendapatkan keterampilan tertentu dan mereka akan melakukan penyesuaian diri pada proses yang terjadi. Keterampilan ini didapatkan melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh sekolah (Muniroh, 2013).
12. Berapa lama kamu berolahraga.	tes 12, berapa lama melakukan olahraga. Pada umumnya mereka melakukan olahraga kurang dari 1 jam. Namun hal ini sudah sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Irianto (2000), bahwa olahraga yang dilakukan dalam satu minggu berdurasi 150 menit. Sehingga lama olahraga setiap hari yang mereka lakukan dapat dianggap cukup.
13. Alasan melakukan aktivitas olahraga kurang dari 1 jam.	tes 13, adalah alasan mengapa mereka melakukan olahraga kurang dari 1 jam setiap harinya. Mereka pada umumnya melakukan olahraga pada sore hari, karena pagi hingga siang hari mereka melakukan aktivitas sekolah, setelah itu mereka beristirahat sejenak. Namun selain berolahraga di sore hari mereka juga mempunyai aktivitas lain, sehingga

	<p>mereka harus berbagi waktu dengan kegiatan lain. Karena aktivitas lain yang tidak bisa ditinggalkan juga, maka mereka cukup melakukan olahraga ringan yang dilakukan kurang dari 1 jam setiap harinya.</p>
<p>14. Berapa banyak cabang olahraga yang dikuasai.</p>	<p>tes 14, berapa banyak cabang olahraga yang dikuasai. Perkembangan motorik kasar seorang anak sama pentingnya dengan perkembangan lain. Dalam kurikulum pendidikan Sekolah Dasar, ditanamkan dasar-dasar ranah afektif, kognitif dan psikomotor yang diramu secara terpadu. Pembelajaran yang diberikan merupakan salah satu dasar agar anak dapat tumbuh dan berkembang serta dapat memberikan manfaat secara optimal bagi peserta didik (Burhaein, 2017).</p>
<p>15. Apakah kamu mempunyai teman dalam melakukan olahraga.</p>	<p>tes 15 adalah tentang apakah kamu mempunyai teman dalam berolahraga. Bagi anak usia 8-12 tahun pada umumnya mereka cenderung untuk berkelompok dengan teman sebayanya. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa manusia adalah makhluk sosial, dan diusia ini mereka belajar untuk bersosialisasi dengan baik. Pada usia ini, mereka juga lebih suka menyelesaikan tugas secara bersama-sama dengan teman seusianya (Burhaein, 2017).</p>
<p>16. Apakah kamu selalu bermain diluar rumah.</p>	<p>tes 16, saat di rumah apakah kamu selalu bermain diluar rumah. Perkembangan anak usia 8-12 tahun, masih lebih suka melakukan aktivitas fisik dengan bermain. Bermain adalah hal yang sangat menyenangkan bagi mereka (Burhaein, 2017).</p>
<p>17. Apakah kamu selalu menambahkan olahraga yang dilakukan dengan jogging.</p>	<p>tes 17, pada saat berolahraga apakah kamu selalu menambahkan dengan jogging. Sarana yang paling efisien untuk meningkatkan daya tahan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Jogging merupakan salah satu aktivitas fisik yang paling mudah dilakukan. Para ahli merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik yang melatih daya tahan kardiovaskuler sekitar 30 menit tiap sesinya. Durasi yang dilakukan ini diharapkan dapat memetabolisme karbohidrat untuk mengendalikan obesitas (Georgeta dkk., 2019).</p>
<p>18. Apakah kamu merasa fit.</p>	<p>Instrumen tes 18, apakah kamu merasa fit. Aktivitas fisik yang sifatnya aerobik dengan menggunakan oksigen akan cenderung melatih daya tahan kardiovaskuler (Georgeta dkk., 2019). Sehingga seseorang tidak akan mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas dan tidak rentan sakit.</p>

19. Berapa lama kamu menonton televisi.	tes 19, berapa lama waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi. Rata-rata responden menonton televisi selama 1 jam perhari.
20. Berapa lama kamu main gadget atau computer	tes 20, berapa lama waktu untuk main gadget atau komputer. Rata-rata kurang dari 1 jam perhari. Guru berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus sehingga minat gerak anak menjadi tinggi (Burhaein, 2017). Jika minat gerak anak tinggi, maka dimanapun mereka berada, akan melakukan aktivitas gerak, yang akan membawa nilai positif dalam hidupnya.

Sumber : Menggunakan kuisioner yang mengadaptasi dari *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* dari (Longmuir dkk., 2018)

Sebelum digunakan, instrumen penelitian dilakukan validasi ahli oleh Dr. Heri Yusuf Muslih, M.Pd dan Dr. Lutfi Nur, M.Pd., M.M yang merupakan dosen di UPI yang konsen di penelitian Pendidikan Olahraga, yang memberikan saran perbaikan yang dapat dilihat pada tabel dibawah 3.5. Serta dilakukan uji coba lapangan kepada responden sebanyak 30 siswa kelas 5 Sekolah Dasar di daerah Kota Tasikmalaya. Pada awal uji coba lapangan instrumen angket Pengetahuan Literasi Fisik, dilakukan pengujian dan analisis melalui tahap validitas, reliabilitas, dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 26*, sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya dijadikan sebagai instrumen, adapun hasil pengolahan uji coba validitas dan reliabilitas instrumen dapat dilihat pada tabel dibawah. Adapun saran perbaikan oleh validator ahli mengenai instrumen angket Pengetahuan Literasi Fisik dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3. 5

Hasil Validasi Ahli pada Instrumen Physical Literacy Knowledge Questionnaire

No	Saran Perbaikan
1	Diperjelas modifikasi angket penelitian
2	Tambahkan identitas responden dengan menambahkan kelas dan jenis kelamin
3	Angket cukup baik dan sesuai dengan sumber rujukan.
4	Perbaiki struktur kalimat yang kurang jelas seperti menghapus tanda tanya disebuah pernyataan

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik Analisis Data adalah suatu metode atau cara untuk mengolah sebuah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut menjadi mudah untuk dipahami dan juga bermanfaat untuk menemukan solusi permasalahan, yang terutama adalah masalah yang tentang sebuah penelitian. Atau analisis data juga bisa diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk merubah data hasil dari sebuah penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan untuk mengambil sebuah kesimpulan. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, yang merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi Sugiyono, (2019).

Data yang sudah terkumpul sebagai hasil penelitian diolah secara kuantitatif. Data kuantitatif berupa hasil angket atau kuisioner untuk mengukur pemahaman siswa tentang literasi fisik. Data literasi fisik peserta didik didapat dari hasil jawaban angket pengetahuan literasi fisik yang dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Analisis hasil angket pengetahuan literasi fisik diawali dengan memberikan skor pada setiap jawaban angket dengan pemberian skor 4 pada setiap jawaban benar dan 1 pada setiap jawaban yang salah. Skor diberikan pada setiap jawaban siswa yang dianalisis berdasarkan indikator pengetahuan literasi fisik. Selanjutnya, hasil skor yang didapatkan dari setiap jawaban peserta didik dijumlah dan dirata-ratakan, kemudian dibandingkan hasilnya antara hasil jawaban angket siswa laki-laki dan hasil jawaban angket siswa perempuan serta data disajikan dalam bentuk diagram batang.

3.6.1 Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data penelitian yang telah terkumpul untuk mengetahui gambaran umum dari setiap variabel. Selaras dengan pendapat Sudaryono (2017) menyatakan bahwa “*analysis* data deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul”. Dalam penelitian ini, data kuantitatif yang dideskripsikan adalah skor hasil jawaban angket pengetahuan literasi fisik.

Selanjutnya, pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan *software SPSS 26 for windows* untuk menemukan hasil perhitungan data statistik deskriptif meliputi skor rata-rata (*mean*), *std deviation*, nilai minimum, dan nilai maksimum. Dalam proses pengolahan data untuk mengetahui interval kategori pemahaman literasi fisik siswa laki-laki dan siswa perempuan menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2019*. Adapun ketentuan mengenai interval kategori merujuk kepada pendapat Azwar (2016) dengan ketentuan sebagaimana yang disajikan pada tabel 3. 6 sebagai berikut.

Tabel 3. 6

Interval Kategori

No	Interval	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 1,5 SD \geq X > M + 0,5 SD$	Tinggi
3.	$M + 0,5 SD \geq X > M - 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 0,5 SD \geq X > M - 1,5 SD$	Rendah
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Penjelasan:

M = Mean

X = Skor

SD = Std. Deviation