

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Seperti menurut Sugiyono (2015:2) mengatakan bahwa “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Sedangkan menurut Arikunto (2013:203) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Maka dari itu peneliti harus memilih secara cermat metode yang akan digunakan dalam penelitiannya.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 sampel. Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan (*comparative research*). Penelitian perbandingan adalah “penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu” (Maksum, 2012:74).

3.2 Partisipan

Menurut Fadliyati (2019) bahwa partisipan adalah subyek yang dilibatkan di dalam kegiatan mental dan emosi secara fisik sebagai peserta dalam memberikan respon terhadap kegiatan yang dilaksanakan dalam proses belajar mengajar serta mendukung pencapaian tujuan dan bertanggung jawab atas keterlibatannya. Adapun partisipan yang terlibat di dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti merupakan partisipan sebagai penulis dan observer.
- 2) Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan Basket SMA Labschool UPI sebagai populasi dan sampel.

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin di teliti oleh peneliti. Seperti menurut Sugiyono, (2011:80)"Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan." Pendapat di atas menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Populasi yang akan digunakan sebagai penelitian adalah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dan Basket SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi Sugiyono (2018:130) mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan nya. Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Sampel yang digunakan adalah Purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016:85).

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen Adalah Pengumpulan Data Adalah Alat Bantu Yang Dipilih Dan Digunakan Oleh Peneliti Dalam Kegiatan Mengumpulkan Agar Dalam Kegiatan Tersebut Menjadi Sistematis Dan Mudah. Arikunto, (2005:101) Instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan Angket tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.

3.4.1 TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

TKJI merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes TKJI terdiri dari:

Tes lari 60 m untuk putra.

Penilaian tes lari cepat untuk kelompok umur 16-19 tahun, Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, Alat dan Fasilitas yang dibutuhkan yaitu: 1) Lintasan lurus berjarak 60m, 2) Cones. 3) Peluit, 4) Stop watch 5) Formulir TKJI dan Alat tulis.

Tabel 3.1 Tes lari 60 m untuk putra

Putra	Nilai
Sd 7:2 detik	5
7:3 – 8:3 detik	4
8:4 – 9:4 detik	3
9:7 – 11:0detik	2
11:1 – dst	1

Tes angkat tubuh untuk putra (pull-up)

Penilaian tes angkat tubuh untuk kelompok umur 16- 19 tahun, Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, Alat dan fasilitas yang dibutuhkan yaitu: 1) lantai rata 2) Tiang angkat tubuh 3) serbuk kapur atau magnesium karbonat 5) Formulir TKJI dan alat tulis.

Tabel 3.2 Tes angkat tubuh untuk putra (pull-up)

Putra	Nilai
19 ke atas	5
14 – 18	4
09 – 13	3
05 – 08	2
00 – 04	1

Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik

Penilaian tes baring duduk (Sit-up) untuk kelompok umur 16-19 tahun, Tujuan Tes ini bertujuan untuk Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, Alat dan

fasilitas yang dibutuhkan yaitu: 1) Matras 2) Stopwatch 3)Pluit 4) Formulir TKJI dan Alat tulis.

Tabel 3.3 Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik

Putra	Nilai
41 kali ke atas	5
30 – 40 kali	4
21 – 29 kali	3
10 – 20 kali	2
00 – 09 kali	1

Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

Penilaian tes loncat tegak untuk kelompok umur 16-19 tahun, Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif, Alat dan Fasilitas yang dibutuhkan yaitu: 1) Meteran, 2) Kertas karton warna gelap, 3) Tepung, 4) Penghapus papan tulis 5) Formulir TKJI dan Alat tulis.

Tabel 3.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

Putra	Nilai
73 cm ke atas	5
60 – 72 cm	4
50 – 59 cm	3
39 – 49 cm	2
Dibawah 38 cm	1

Tes lari 1200 meter untuk putra

Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan, Kriteria penilaian tes lari jarak tempuh untuk putra 1200 meter Alat dan Fasilitas yang dibutuhkan yaitu: 1) Lintasan lari 2) Stopwatch 3) Bendera mulai dan selesai 4) Peluit 5) Formulir TKJI dan Alat tulis.

Tabel 3.5 Tes lari 1200 meter untuk putra

Putra	Nilai
Sd 3'14''	5
3'15'' – 4'25''	4
4'26'' – 5'12''	3
5'13'' – 6'33''	2
Dibawah 6'43''	1

Kriteria penilaian tes kebugaran jasmani berdasarkan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tabel 3.6 Kriteria penilaian tes kebugaran jasmani

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	05-09	Kurang Sekali (KS)

3.5 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan serangkaian langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian, yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan penelitian dan analisis data dan penyusunan laporan.

3.5.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal dari suatu penelitian, pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, yaitu: 1) menentukan sekolah yang direncanakan, 2) menetapkan waktu penelitian berdasarkan materi yang akan diteliti, 3) permohonan ijin penelitian, 4) penyusunan instrumen penelitian dan 5) Membuat beberapa pertanyaan untuk sesi wawancara kepada peserta penelitian 6) melakukan uji validasi instrumen penelitian

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Tahapan-tahapan pelaksanaan penelitian meliputi: a) memberikan tes 5 komponen TKJI kepada ke 2 populasi yaitu ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler basket, Pada tes TKJI ini di bagi 5 tingkatan sesuai kemampuan peserta yaitu tingkat tertinggi dengan nilai 5 hingga terendah dengan poin 1, b) melakukan wawancara angket kepada subjek penelitian tentang apa saja yang peserta lakukan dalam proses latihan hingga pola hidup sehari-hari.

3.5.3 Tahap Analisis dan Penyusunan Laporan

Data yang diperoleh selama penelitian kemudian dianalisis untuk mengetahui hasil dari penelitian. Data yang diperoleh yaitu data tes TKJI dan wawancara, data

Mohammad Irfan Saefudin, 2023

PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DAN BASKET SMA
LABORATORIUM PERCONTOHAN UPI | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tersebut akan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Setelah data dianalisis kemudian dilakukan penyusunan hasil penelitian berdasarkan data yang telah diperoleh dari penelitian tersebut.

3.6 . Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul. Proses analisis dilakukan dengan program SPSS (*Statistical Package for The Social Sciences*). Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut:

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha = 0.05$. Jika nilai signifikansi (sig.) > 0.05 , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) < 0.05 , maka data dinyatakan tidak normal (Nagara, Abduljabar, and Hambali 2019).

3.6.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Jika hasil nilai sig. > 0.05 data homogen dan jika nilai sig. ≤ 0.05 data tidak homogen (Sugiyono 2017).

3.6.3 Uji Hipotesis

Dalam melakukan uji hipotesis, penelitian ini menggunakan uji beda rata-rata yaitu uji -t (*paired simple t-test*). Uji ini dilakukan jika ingin menganalisis terhadap dua data yang berpasangan artinya ada dua kelompok data yang dimiliki oleh subjek yang sama. Namun dengan syarat data terdistribusi normal dan homogen. Dasar pengambilan keputusannya menurut Nagara et al. (2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$; maka H_0 diterima
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$; maka H_0 ditolak.