

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan informasi dan data dengan tujuan tertentu (Erni & Sugiyono, 2014). Melalui metode yang dilakukan peneliti sebagai pedoman untuk membantu dan memudahkan peneliti dalam proses melakukan penelitian sehingga sesuai dengan tujuan penelitian yang sudah dibuat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. “Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti sebagai instrumen utama, analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan terhadap makna daripada generalisasi.” (Sugiyono, P, 2017). Metode ini bertujuan untuk menggambarkan secara aktual mengenai fenomena yang terjadi dilapangan. Selain itu, metode penelitian deskriptif ini bertujuan untuk menggambarkan secara lengkap suatu kondisi yang dimaksud untuk menjelaskan suatu fenomena (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018).

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data tidak dipandu oleh teori, tetapi sesuai dengan fakta yang peneliti temukan dilapangan. Oleh karena itu analisis data yang dilakukan bersifat induktif berdasar pada fakta – fakta yang ditemukan lalu kemudian dapat dikonstruksikan menjadi sebuah teori atau hipotesis (Sugiyono, 2022). Metode deskriptif kualitatif menghasilkan data yang berupa kata kata, kalimat atau gambar yang memiliki makna dan menjadi pemicu timbulnya pemahaman (Jumiyati & Nugrahaeni, 2014).

Berdasarkan pernyataan di atas, metode penelitian merupakan suatu kegiatan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode deskriptif kualitatif, dimana peneliti akan menjabarkan fenomena yang ada berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan hasil data akan dideskripsikan berupa kata – kata.

## 3.2 Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini merupakan lokasi dimana penelitian akan berlangsung yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Adapun tempat penelitian dalam penelitian ini yaitu di SMK Negeri 1 Japara.

## 3.3 Populasi Dan Sampel

### 3.3.1. Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan dari sekumpulan responden yang akan diteliti mengenai karakteristiknya sesuai dengan yang dibutuhkan peneliti untuk melakukan penelitian secara umum. Menurut Darajat et al (2019) “Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik suatu kesimpulan.”.

Dengan demikian, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang memiliki obesitas kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Japara yang berjumlah sekitar 29 orang.

### 3.3.2. Sampel

Menurut Sugiyono, P (2017) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang bersifat *representative* (mewakili)”. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan sebagian individu yang dipilih dan dapat digunakan sebagai wakil dari populasi yang digunakan dalam sebuah penelitian. Pemilihan sampel merupakan hal yang sangat penting dalam pelaksanaan penelitian, hal ini dikarenakan dapat menentukan hasil dari penelitian yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh merupakan Teknik pengambilan sampel jika semua anggota dijadikan sebagai sampel, hal ini dilakukan karna populasi relative sedikit (kurang dari 30 orang) (Sugiyono, 2017). *Purposive Sampling* yaitu memilih sampel menggunakan kriteria yang dipilih peneliti pada saat menentukan sampel agar mempermudah peneliti. Menurut Etikan et al., (2016) mengemukakan bahwa “Teknik pengambilan sampel *purposive* juga disebut pengambilan sampel penilaian, sampel merupakan pilihan yang disengaja dari seorang peserta karena kualitas – kualitasnya dimiliki peserta. Teknik ini merupakan non acak yang

melakukannya tidak perlu teori yang mendasari atau mengambil sampel dengan kriteria – kriteria tertentu.”

Kriteria siswa yang akan digunakan sebagai sampel penelitian ini yaitu siswa obesitas yang dapat ditentukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) 25-29,9 yaitu kategori obesitas tingkat 1 dan  $> 30$  dan seterusnya termasuk kategori obesitas tingkat 2.

Sesuai dengan judul penelitian ini, peneliti akan menggunakan sampel siswa yang memiliki obesitas di SMK Negeri 1 Japara. Pada penelitian ini sampel yang digunakan sesuai dengan data yang ada di lapangan sebanyak 29 orang siswa yang di antaranya 17 orang siswa laki laki dan 12 orang siswi perempuan. Pertimbangan pengambilan sampel ini dilakukan guna mempermudah peneliti ketika akan melakukan penelitian.

### **3.3.3. Desain Penelitian**

Menurut Herdayati, (2019) “Desain penelitian merupakan rancangan kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan obyektif, yang bertujuan untuk memecahkan suatu permasalahan atau menguji hipotesis untuk mengembangkan prinsip umum.” Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain observasi. Menurut (Sugiyono, 2022) dengan melakukan observasi maka peneliti mempelajari tentang perilaku dan maknanya. Jenis observasi yang dilakukan adalah observasi partisipatif moderat, merupakan observasi dimana peneliti ikut terlibat langsung dengan objek yang sedang diamati. Dalam observasi partisipatif moderat ini, terdapat keseimbangan antara peneliti menjadi orang luar dan orang dalam (Sugiyono, 2022). Dalam proses observasi peneliti mengikuti beberapa kegiatan di sekolah, salah satunya yaitu kegiatan expo dan juga pengenalan ekstrakurikuler karate.

Dari pernyataan di atas desain penelitian bisa kita sebut sebagai langkah-langkah yang dilakukan peneliti selama proses penelitian dari awal hingga akhir. Hal ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitian. Berikut ini merupakan langkah – langkah yang disusun oleh peneliti.

a. Langkah Awal

Pada tahap ini mengumpulkan informasi mengenai kondisi lapangan yang akan diteliti. Sampai peneliti dapat menemukan permasalahan yaitu terkait pola hidup yang dijalani dan kondisi kebugaran jasmani yang dialami oleh siswa obesitas di SMK Negeri 1 Japara. Kemudian peneliti mengidentifikasi permasalahan yang akan diangkat menjadi rumusan masalah yang akan diteliti.

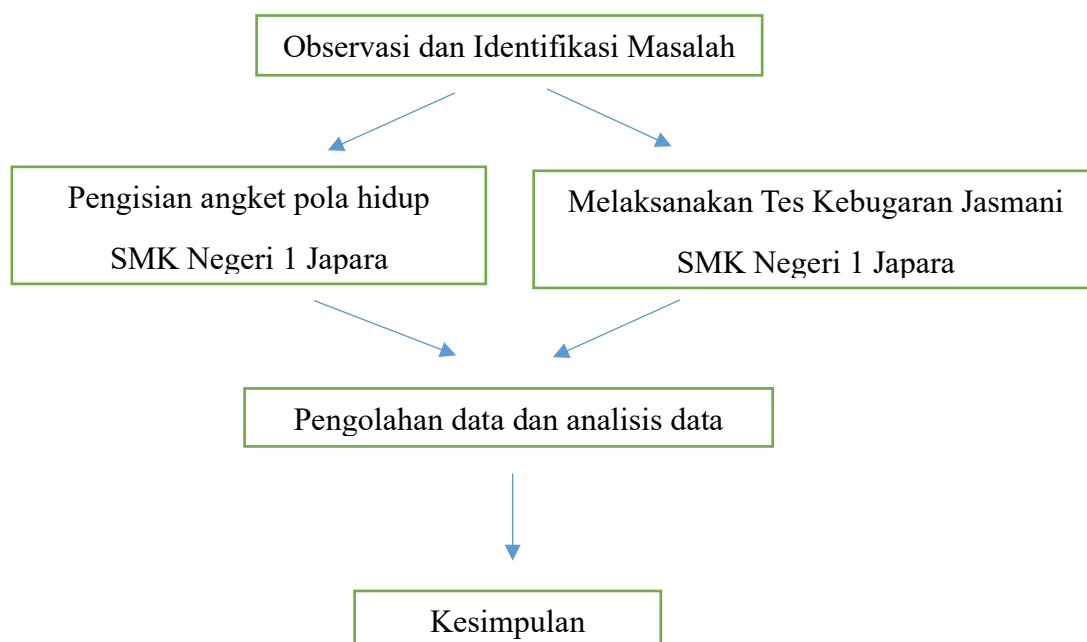
b. Langkah Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti menentukan populasi yang akan diteliti. Populasi disini yaitu seluruh siswa SMK Negeri 1 Japara. Setelah mendapatkan populasi, peneliti selanjutnya mempersempit agar mendapatkan sampel penelitian yang dibutuhkan. Kemudian peneliti memberikan angket dan juga melakukan beberapa tes kebugaran jasmani kepada sampel.

c. Langkah Akhir

Pada tahap akhir peneliti melakukan pengolahan data setelah melakukan pengambilan data, sehingga dapat diketahui gambaran dan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian



### 3.4 Instrumen Penelitian

Umumnya penelitian dilakukan untuk mendeskripsikan suatu gejala atau peristiwa yang terjadi dalam situasi sosial maupun alam. Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Menurut Nasution (2016) “Instrumen penelitian dapat diartikan sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data secara sistematis serta objektif dengan tujuan untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis.”. Sedangkan Menurut Yusup et al., (2018) “Instrumen penelitian dapat diartikan sebagai suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian”

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian merupakan suatu alat bantu yang sangat penting dalam penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dan berguna untuk memecahkan masalah yang ada di lapangan. Dalam penelitian kualitatif, dapat menggunakan multi mode triangulasi, yaitu “usaha untuk mengecek kebenaran data yang diperoleh peneliti dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi pada saat pengumpulan dan analisis data” (Bachri, 2010).

Namun, dalam sebuah penelitian dengan pendekatan kualitatif, ada instrumen yang berperan dalam mengungkap suatu permasalahan yang ada di lapangan yaitu peneliti itu sendiri. Hal ini didukung oleh pernyataan Lincoln dan Guba dalam Mulyadi, (2011) yang mengemukakan “dalam pendekatan kualitatif peneliti seyogyanya memanfaatkan diri sebagai instrumen, karena instrumen non manusia sulit digunakan secara luwes untuk menangkap berbagai realitas dan interaksi yang terjadi”. Adapun menurut Alhamid T., (2019) “salah satu ciri penelitian kualitatif adalah peneliti bertindak sebagai instrumen sekaligus pengumpul data.” Oleh karena itu, instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu observasi, angket (kuesioner), tes kebugaran jasmani, dan dokumentasi. Selanjutnya akan dianalisis dan dideskripsikan berupa kata kata sesuai dengan fakta yang ada di lapangan.

### 3.4.1 Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dengan mengamati dan mencatat hal – hal yang diteliti (Abdussamad, S.I.K., 2021). Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa observasi merupakan suatu kegiatan untuk mengamati objek penelitian secara langsung dan tanpa menggunakan manipulasi apapun.

### 3.4.2 Angket (Kuesioner)

Menurut Arikunto, (2013) angket adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi atau hal hal yang diketahui. Berikut merupakan langkah – langkah yang peneliti lakukan untuk menyusun kuesioner:

#### 1. Membuat Konsep Variabel Penelitian

Pada tahap ini peneliti menentukan konsep dari variabel yang akan dijadikan instrumen. Adapun untuk menjawab permasalahan yang peneliti temukan di lapangan, peneliti menggunakan 1 kuesioner yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Kuesioner tersebut ditujukan kepada siswa obesitas. Tujuan dibuatnya kuesioner ini adalah untuk mengetahui pola hidup yang dijalani oleh siswa obesitas.

#### 2. Membuat Aspek dan Indikator

Setelah menentukan konsep, selanjutnya peneliti membuat aspek dan indikator yang nanti akan digunakan untuk menyusun instrumen. Adapun indikator tersebut peneliti adaptasi dari penelitian sebelumnya, yang kemudian peneliti sesuaikan dengan apa yang peneliti teliti. Penelitian tersebut yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ro'in Abdillah (2016) yang membahas tentang tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat.

Instrumen tersebut sudah peneliti lakukan uji validitas yang menghasilkan 34 pernyataan yang valid untuk meneliti pola hidup yang dijalani siswa obesitas. Berikut adalah kisi – kisi instrumen yang telah peneliti buat dengan mengadaptasi dari penelitian sebelumnya:

Pada umumnya kisi – kisi merupakan pedoman dalam membuat soal item pertanyaan atau pernyataan untuk menjelaskan pembahasan pada angket yang telah dibuat. Setelah membuat kisi – kisi maka disusunlah beberapa item pernyataan untuk disebarakan kepada responden. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator – indikator yang dapat menunjukkan bagaimana kondisi pola hidup yang dilakukan oleh siswa obesitas. Penyusunan angket ini disusun dalam bentuk pernyataan tertutup. Bentuk pernyataan pada angket terbagi menjadi dua, yaitu: pernyataan terbuka dan pernyataan tertutup.

- a. Pernyataan terbuka adalah pernyataan yang mengharapkan respondoen untuk menuliskan jawaban berbentuk uraian mengenai suatu hal.
- b. Pernyataan tertutup adalah pernyataan yang mengharapkan responden untuk memilih salah satu dari jawaban yang ada di setiap pernyataan yang ada.

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Angket Pola Hidup

| Variabel         | Komponen                        | Indikator Penelitian                           | Item Pertanyaan                   |        |  |
|------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|--------|--|
|                  |                                 |  | Nomor                             | Jumlah |  |
| Pola Hidup Sehat | Perilaku Hidup bersih dan sehat | Perilaku positif bagi kesehatan                | 1, 5, 9, 10, 30.                  | 5      |  |
|                  |                                 | Perilaku negatif bagi kesehatan                | 2*, 6*, 8*, 28*, 37*.             | 5      |  |
|                  | Pola makan dan minum            | Kebiasaan sarapan                              | 34, 20*.                          | 2      |  |
|                  |                                 | Pola makan dan minum                           | 15, 25, 26, 3*, <b>22*</b> , 32*. | 6      |  |
|                  |                                 | Jumlah makan dan minum                         | 27, 29, 7*, <b>38*</b> .          | 4      |  |
|                  | Pola Istirahat                  | Pengaturan waktu antara kegiatan dan istirahat | 14, 19, 31*, 33*.                 | 4      |  |
|                  | kebersihan pribadi              | Kebersihan diri                                | 4, 16, <b>24*</b> , 36*.          | 4      |  |
|                  | Kebersihan Lingkungan           | Kebersihan ruang pribadi                       | 11, 17*.                          | 2      |  |
|                  |                                 | Kebersihan ruang umum                          | 13, 21, <b>23*</b> , 35*.         | 4      |  |
|                  |                                 | Kebersihan kamar mandi WC                      | 12, 18*.                          | 2      |  |
|                  | Jumlah                          |  |                                   | 38     |  |

Keterangan \* pertanyaan negatif.

Dalam angket penelitian terhadap pola hidup sehat merupakan angket yang pernah digunakan dalam penelitian oleh Roin Abdillah (2016) “Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo” dan ada beberapa tambahan dan modifikasi dari penulis sendiri. Angket disajikan dengan 5 alternatif jawaban yaitu: sangat setuju, setuju, ragu ragu, kurang setuju dan sangat kurang setuju.

a. Uji Validitas Angket

Uji Validitas angket telah dilakukan kepada 28 sampel uji coba siswa. Hasil uji validitas adalah sebagai berikut:

Dari 38 pernyataan yang telah penulis buat dengan mengadopsi indikator dari penelitian Abdillah, R. (2016) terdapat 4 pertanyaan yang tidak valid dan 34 pernyataan valid yang penulis gunakan untuk mengambil data untuk mengukur bagaimana pola hidup yang dijalani siswa obesitas.

b. Uji Reliabilitas Angket

Reliabilitas instrumen merupakan syarat yang harus dilakukan untuk pengujian validitas sebuah instrumen. Dalam hal ini uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Adapun hasil uji reliabilitas instrument berdasarkan tabel 3.2 berikut:

Tabel 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas Angket Pola Hidup

| <b>Kriteria Pengujian</b>                                   |                         |            |
|---|-------------------------|------------|
| Nilai Acuan   | Nilai Chronbach's Alpha | Kesimpulan |
| 0,7   | 0,723                   | Reliabel   |
| <b>Dasar Pengambilan Keputusan</b>                          |                         |            |
| Jika Nilai Cronch,s Alpha >0,07 Maka Berkesimpulan Reliabel |                         |            |
| Jika Nilai Cronch,s Alpha <0,07 Maka Berkesimpulan Tidak    |                         |            |

Berdasarkan hasil yang didapatkan maka diketahui bahwa nilai Chronbach's Alpha pada instrumen angket sebesar 0,723 termasuk dalam kategori reliabel. Dengan semikian nilai Chronbach's Alpha yang diperoleh lebih dari 0,7 maka instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian (Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, 2017).



### 3. Skala pengukuran

Skala pengukuran yang digunakan peneliti untuk mengukur kuesioner pada penelitian ini yaitu menggunakan *Skala Likert*. Pada angket ini peneliti menggunakan *skala likert* dengan kriteria Sangat Setuju, Setuju, Ragu – ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Menurut Darajat et al (2019) “Skala likert merupakan alat ukur yang digunakan peneliti untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap kejadian sosial”. Pada umumnya kuesioner yang diberikan kepada responden untuk mendapatkan data, disusun ke dalam bentuk pertanyaan maupun pernyataan.

Dalam skala likert, terdapat dua bentuk pernyataan yaitu dalam bentuk positif untuk mengukur skala positif, dan bentuk pernyataan negatif untuk mengukur skala negatif. Pernyataan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1; sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5 (Pranatawijaya & Priskila, 2019). Adapun beberapa pilihan yang akan digunakan pada kuesioner ini yaitu sangat setuju, setuju, ragu – ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Gambaran skala likert yang akan digunakan pada penelitian ini ditunjukkan pada tabel 3.3 berikut :

Tabel 3. 3 Skala Liket

| Jawaban             | Positif | Negatif |
|---------------------|---------|---------|
| Sangat Setuju       | 5       | 1       |
| Setuju              | 4       | 2       |
| Ragu – Ragu         | 3       | 3       |
| Tidak Setuju        | 2       | 4       |
| Sangat Tidak Setuju | 1       | 5       |

#### 3.4.3 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah dibakukan. Kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010). Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan pengukuran TKJI dengan beberapa poin tes seperti Lari 50-60m, Lari 1000-1200m, *push up* selama 60s, baring duduk selama 60s, dan loncat tegak. Tes ini digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia).

Dalam upaya mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan tes ini dilakukan dengan cara sebagai berikut: melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun yang sudah baku. Tes kebugaran ini menggunakan 5 macam bentuk tes yang harus dilakukan sesuai urutan, urutan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 16-19 yaitu:

- a. Lari 50m untuk putri, dan 60m untuk putra.
- b. Tes *push up* untuk putra dan putri selama 60 detik.
- c. Tes baring duduk selama 60 detik.
- d. Tes loncat tegak (*vertical jump*).
- e. Tes lari 1000m untuk putri, tes lari 1200m untuk putra.

#### Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lari/lapangan yang datar.
- b. Stopwatch.
- c. Peluit.
- d. Papan berskala untuk papan loncat/meteran.
- e. Serbuk kapur.
- f. Alat tulis.
- g. Formulir tes.

#### Ketentuan Tes

TKJI merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara beruntun, terus – menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak balik.

Menurut kementrian pendidikan nasional pusat pengembangan kualitas jasmani (2010: 5). Proses pelaksanaan dan tujuan 5 tahap tes tersebut adalah sebagai berikut: 1. Melakukan lari cepat 50/60m yang bertujuan untuk mengukur kecepatan dengan satuan ukuran detik (s). 2. Melakukan *push up*, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu selama 60 detik. 3. Melakukan gerakan baring duduk selama 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Melakukan gerakan loncat tegak, cara pengukuran tes ini ada dua macam, untuk membedakan antara cara yang pertama dan kedua yaitu, cara pertama: Tinggi raihan adalah anak berdiri tegak pada papan berskala dengan tangan lurus ke atas meraih papan berskala, kemudian dilihat berapa tinggi raihannya. Sedangkan cara kedua, anak melakukan gerakan melompat dengan awalan jongkok dan melompat meraih papan berskala dengan ujung jari yang sudah diberi bubuk kapur. Anak melompat 3 kali dan diambil hasil raihan yang tertinggi dan dikurangi tinggi raihan. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak eksplosif power tungkai. 5. Melakukan gerakan lari 1000/1200m, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru jantung. Tabel tes kebugaran jasmani indonesia dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 3. 4 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Usia 16-19 Tahun)

| No. | Jenis Tes   | Hasil            | Nilai | Keterangan |
|-----|---|------------------|-------|------------|
| 1.  | Lari 50/60m.  | ... detik        |       |            |
| 3.  | <i>Push Up</i> (60s).                                   | ... kali         |       |            |
| 4.  | Baring Duduk (60s).                                     | ... kali         |       |            |
| 5.  | Loncat Tegak  |                  |       |            |
|     | - Tinggi raihan:  | ... cm           |       |            |
|     | - Loncatan 1  | ... cm           |       |            |
|     | - Loncatan 2  | ... cm           |       |            |
|     | - Loncatan 3  | ... cm           |       |            |
| 6.  | Lari/1000/1200m   | ... menit, detik |       |            |
| 7.  | Jumlah Nilai<br>(tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5) |                  |       |            |
| 8.  | Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani                   |                  |       |            |

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010

Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kebugaran jasmani untuk putra dan putri, dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani maka jumlah nilai di masukan dalam norma kebugaran jasmani. Berikut merupakan tabel nilai dan norma TKJI :

Tabel 3. 5 Nilai TKJI untuk Putra (16-19 Tahun)

| No. | Lari 60m   | Push Up   | Barung Duduk | Loncat Tegak | Lari 1200m  | Nilai |
|-----|------------|-----------|--------------|--------------|-------------|-------|
| 1.  | S.d-7,2"   | 38-keatas | 41-Keatas    | 73-Keatas    | s.d-3'14"   | 5     |
| 2.  | 7,3"-8,3"  | 29-37     | 30-40        | 60-72        | 3'15"-4'25  | 4     |
| 3.  | 8,4"-9,6"  | 20-28     | 21-29        | 50-59        | 4'26"-5'12" | 3     |
| 4.  | 9,7"-11,0" | 12-19     | 10-20        | 39-49        | 5'13"-6'33" | 2     |
| 5.  | 11,1"-dst  | 4-11      | 0-9          | 38-dst       | 6'34"-dst   | 1     |

Tabel 3. 6 Nilai TKJI untuk Putri (16-19 Tahun)

| No. | Lari 50m    | Push Up   | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 1000m  | Nilai |
|-----|-------------|-----------|--------------|--------------|-------------|-------|
| 1.  | S.d-8,4"    | 21-keatas | 28-Keatas    | 50-Keatas    | s.d-3'52"   | 5     |
| 2.  | 8,5"-9,8"   | 16-20     | 20-28        | 39-49        | 3'53"-4'56  | 4     |
| 3.  | 9,9"-11,4"  | 10-15     | 10-19        | 31-38        | 4'57"-5'58" | 3     |
| 4.  | 11,5"-13,4" | 5-9       | 3-9          | 23-30        | 5'59"-7'23" | 2     |
| 5.  | 13,5"-dst   | 1-4       | 0-2          | 22-dst       | 7'24"-dst   | 1     |

Tabel 3. 7 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi Kesegaran Jasmani |
|----|--------------|-------------------------------|
| 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: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas  
Jasmani Jakarta 2010.

#### **3.4.4 Dokumentasi**

Dokumentasi yaitu setiap pengelihatian atau bukti fisik yang dapat berupa tulisan, foto, video, klip kaset dan lain – lain yang telah dilakukan dan dapat dikumpulkan atau dipakai kembali (Agave, 2020). Adapun menurut Ulfah et al., (2022) Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data melalui dokumen atau catatan tertulis yang ada.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dokumentasi merupakan sebuah teknik pengambilan data berupa bukti fisik seperti foto, catatan, dan lain lain sebagai sumber informasi penelitian. Dalam penelitian ini, Partisipan melakukan pengisian angket yang sudah tertera pada kuesioner pola hidup, dan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia.

#### **3.5 Validitas dan Uji Keabsahan Data**

Validitas diartikan sebagai derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. “Dalam penelitian kualitatif, data yang sudah ditemukan oleh peneliti dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan oleh peneliti dengan apa yang sebenarnya terjadi pada objek yang diteliti” (Ihsan, 2015).

Teknik yang penulis gunakan untuk mengetahui validitas dan keabsahan data yaitu dengan mengumpulkan data dengan teknik triangulasi. Adapun data yang akan dikumpulkan serta dianalisis yaitu data hasil observasi, angket berupa kuesioner, hasil tes kebugaran jasmani, dan dokumentasi.

#### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik triangulasi (gabungan). “Triangulasi adalah tehnik yang menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada” (Jumiyati et al., 2022). Tujuan peneliti menggunakan teknik triangulasi ini yaitu agar peneliti bisa mendapatkan data yang absah dari sudut pandang yang berbeda – beda.

Dari teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini. Maka, data yang dihasilkan dari penelitian ini merupakan data primer. “Data primer adalah data yang didapat langsung dari sumber asli. Penggunaan data primer umumnya menghasilkan informasi yang mencerminkan kebenaran sesuai dengan kondisi nyata yang ada di lapangan, sehingga informasi yang didapatkan berguna dalam pengambilan keputusan” (Pramiyati et al., 2017).

### 3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Menurut Zellaatifanny & Mudjianto, (2020) “Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang menggambarkan objek atau subjek yang diteliti secara obyektif, dan bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis dan karakteristik objek secara frekwensi yang diteliti secara tepat”.

Untuk mencari *frekwensi relative* (persentase) menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekwensi

N : Jumlah subyek

Menurut Sudijono, (2018) “Pengkategorian disusun dengan 5 kategori” Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. 8 Rumus Pengkategorian

| No. | Rumus                         | Kategori          |
|-----|-------------------------------|-------------------|
| 1.  | $> M + 1,5 SD$                | Sangat Baik       |
| 2.  | $M + 0,5 SD$ s/d $M + 1,5 SD$ | Baik              |
| 3.  | $M - 0,5 SD$ s/d $M + 0,5 SD$ | Sedang            |
| 4.  | $M - 1,5 SD$ s/d $M - 0,5 SD$ | Kurang Baik       |
| 5.  | $< M - 1,5 SD$                | Sangat Tidak Baik |

Keterangan: Mean = M; Standar Deviasi = SD

Menurut Sugiyono, (2022) “Analisis data kualitatif bersifat induktif, yaitu analisis yang berdasarkan data yang diperoleh yang selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis atau temuan baru.” Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono, (2022) “Kegiatan analisis data meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan.”

#### 1. Pengumpulan data (*Data Collection*)

Kegiatan utama pada penelitian dalam adalah mengumpulkan data. Dalam penelitian yang dilakukan, data yang dikumpulkan yaitu berupa hasil observasi, angket atau kuesioner, tes kebugaran jasmani, dan dokumentasi.

#### 2. Reduksi data (*Data Reduction*)

Data yang telah didapat, selanjutnya dicatat secara rinci dengan merangkum, memilih hal pokok, dan memfokuskan ke hal – hal penting. Reduksi data ditujukan agar data mudah dipahami dan memudahkan untuk mencarinya kembali ketika dibutuhkan.

#### 3. Penyajian Data (*Data Display*)

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk tabel, grafik, gambar dan sejenisnya. Hal ini dilakukan agar data semakin tersusun rapih sehingga lebih mudah untuk dipahami.

#### 4. Kesimpulan (*Collection Drawing/Verification*)

Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan. Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono, (2022) mengemukakan kesimpulan awal yang disajikan masih bersifat sementara dan akan berubah kecuali ditemukan bukti yang kuat untuk mendukung tahap pengumpulan selanjutnya. Namun, jika kesimpulan yang disajikan pada tahap awal didukung oleh bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan tersebut dapat dikatakan kredibel.

Adapun untuk memperkuat data penelitian adalah dengan melakukan kondensi data, yaitu proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, membuat abstrak data aksi dari catatan lapangan, interview, transkrip, berbagai dokumen dan catatan lapangan.