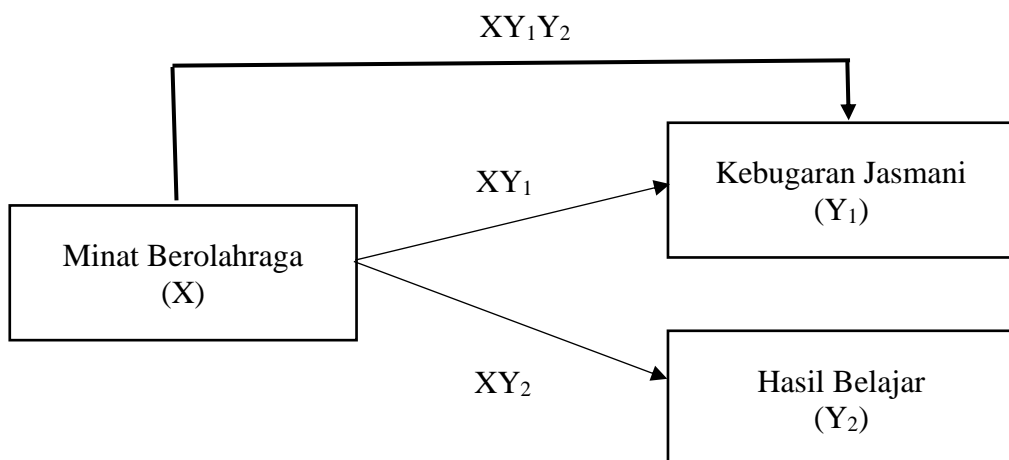


BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian dan Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2018, hlm, 01) metode penelitian ialah sebuah cara untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk menanyakan hubungan dua variabel atau lebih Sugiyono (2018, hlm. 38), sehingga peneliti memilih metode korelasi dalam penelitian ini. Desain penelitian ini menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2009, hlm. 6) berpendapat bahwa, metode survei digunakan untuk tujuan mendapatkan data dari alamiah, tetapi peneliti harus mengumpulkan dan menyebarkan kuesioner, wawancara, test dan sebagainya dalam mengumpulkan data. Menurut pendapat yang telah diuraikan di atas maka metode survei harus didukung oleh teknik pengumpulan data berbentuk angket atau kuesioner. Metode penelitian ini menggunakan kuesioner yang menggunakan angket tertutup. Angket tertutup digunakan oleh peneliti dengan alasan karena pertanyaan angket tertutup akan membantu responden untuk menjawab dengan cepat. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah desain penelitian paradigma dengan dua variabel dependen Sugiyono (2018, hlm. 68) sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan:

- xy_1 : hubungan antara minat berolahraga dengan kebugaran jasmani.
- xy_2 : hubungan antara minat berolahraga dengan prestasi belajar siswa.
- $xy_1 y_2$: hubungan minat berolahraga dengan kebugaran jasmani dan hasil belajar.

3.2 Lokasi, Populasi dan Sampel

3.2.1 Lokasi

Lokasi penelitian adalah tempat penelitian yang akan dilaksanakan peneliti. Lokasi penelitian ini dilakukan di MTs Ar-Rohmah Sukajadi Bandung.

3.2.2 Populasi

Populasi merupakan salah satu hal terpenting dalam sebuah penelitian. Karena populasi merupakan sekumpulan objek data yang akan diteliti dalam setiap penelitian. Menurut Sugiyono (2018, hlm. 61) berpendapat bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan pendapat diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs Ar-Rohmah Sukajadi Bandung yang berjumlah 33 peserta didik. Alasan peneliti untuk mengambil populasi kelas VII adalah saat studi pendahuluan peneliti menemukan permasalahan siswa yang cukup minat terhadap kegiatan berolahraga, tetapi peneliti belum mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan penelitian yang belum dilakukan di MTs Ar-Rohmah Sukajadi Bandung. Populasi pada penelitian ini berjumlah 33 peserta didik adalah dengan karakteristik populasi sebagai berikut:

- a. Prestasi/IQ peserta didik tinggi
- b. Berusia 13-15 tahun
- c. Peserta didik yang sering melakukan aktivitas fisik/penggemar berat olahraga.

3.2.3 Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari jumlah populasi. Menurut Sugiyono (2018, hlm. 81) sampel diartikan sebagai populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Berdasarkan karakteristik populasi diatas, maka jumlah sampel yang mewakili populasi merupakan sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan kriteria dan ketentuan dari populasi itu sendiri. Penelitian ini menggunakan *total sampling* sebagai sampel penelitian yaitu kelas VII sebanyak 16 laki-laki dan 17 perempuan dengan jumlah 33 peserta didik. Total Sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan mengambil semua anggota populasi sebagai sampel Sugiyono (2018, hlm. 143).

3.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah penelitian yang akan dilaksanakan dengan tujuan peneliti yang telah ditetapkan sebelumnya. Peneliti melakukan penelitian melalui survei menggunakan angket dan tes TKJI di tempat yang telah ditentukan yaitu MTs Ar-Rohmah Sukajadi Bandung. Peneliti menggambarkan langkah-langkah dalam melakukan penelitian yang akan dilaksanakannya sebagai berikut:

- A. Langkah pertama adalah menentukan populasi yaitu siswa MTs Ar-Rohmah Bandung.
- B. Menentukan sampel yaitu siswa kelas VII MTs Ar-Rohmah Bandung.
- C. Melakukan tes skala minat berolahraga.
- D. Melakukan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI 13-15 tahun.
- E. Langkah selanjutnya adalah pengolahan data dan analisis data
- F. Membuat kesimpulan yang telah didapatkan dari pengolahan data tersebut.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2018, hlm. 92) mengungkapkan bahwa “Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti”. Instrumen merupakan salah satu aspek penting dalam penelitian karena sebagai salah satu alat untuk mengetahui hasil akhir dari penelitian yang akan dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen skala angket minat, tes TKJI dan prestasi belajar siswa. Berikut instrumen yang digunakan dalam penelitian ini:

3.4.1 Instrumen minat

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Sutrisno Hadi (1991, hlm. 11) adalah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan konstrak

Konstrak merupakan konsep yang dapat diukur atau diamati oleh peneliti. Dalam hal ini peneliti variabel yang akan diteliti atau diukur tentang minat siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian di MTs Ar-Rohmah Sukajadi Bandung dalam mengikuti kegiatan berolahraga.

b. Menyidik Faktor

Penelitian ini menggunakan kuesioner minat berolahraga Ayissa (2022, hlm. 64) yang telah di modifikasi oleh peneliti. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menyesuaikan berbagai minat berolahraga dengan penelitian sebelumnya yaitu minat ekstrakurikuler olahraga. Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang diketemukan dalam konstrak yang akan diteliti. Adapun faktor-faktor meliputi:

1) Instrinsik

Minat ini adalah minat yang timbul dari dalam diri sendiri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi atau mendorong minat siswa dalam berolahraga menurut Ayissa (2022, hlm.64) adalah sebagai berikut: 1) perhatian, 2) rasa senang, 3) kemauan.

2) Ekstrinsik

Minat ekstrinsik merupakan minat yang timbul dari luar individu. Faktor tersebut yaitu: 1) fasilitas, 2) keluarga, 3) lingkungan, 4) media massa.

c. Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor untuk menyusun konstruk. Butir-butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir pertanyaan yang dapat memberikan gambaran tentang faktor itu sendiri. Angket penelitian ini mengadaptasi dari angket minat berolahraga dari Ayissa 2022, hlm. 62), peneliti hanya mengubah setiap item butir pertanyaan sesuai dengan variabel penelitian ini. Butir pertanyaan disusun dengan menggunakan tolak ukur bagi setiap faktor. Responden hanya memilih alternatif jawaban yang disediakan dengan memberi tanda checklist. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket dengan pertanyaan tertutup.. kisi-kisi pertanyaannya yaitu tertera pada tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Minat

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Soal
Minat Ayissa (2016, hlm. 62) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi minat peserta didik untuk berolahraga adalah sebagai berikut: (1) faktor instrinsik yaitu faktor yang timbul dari dorongan diri sendiri. (2) faktor ekstrinsik yaitu faktor pendorong yang timbul akibat dari lingkungan dan luar individu.	Instrinsik	Perhatian	4
		Rasa senang	4
		kemauan	4
	Ekstrinsik:	Fasilitas	4
		Keluarga	6
		Lingkungan	6
		Media Massa	4

Sumber : Ayissa (2022, hlm. 62)

3.4.2 Instrumen Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI 2010 untuk anak umur 13-15 tahun. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

1. Lari 50 meter yang bermanfaat untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung angkat tubuh/siku tekuk yang bertujuan mengukur ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk yang bertujuan mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak bertujuan untuk daya ledak otot.
5. Lari 800/1000 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung.

Prestasi setiap butir akan diukur, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari 50 m, lari jarak menengah putri (800 m) dan putra (1000 m), dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak.
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (cm).

3.4.3 Prestasi belajar

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui prestasi belajar peserta didik ialah berdasarkan nilai *raport*. Instrumen tersebut dapat disebut dengan dokumentasi, sesuai menurut pendapat Sugiyono (2019, hlm. 476) bahwa dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan, angka, dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Instrumen prestasi belajar pada penelitian ini menggunakan nilai *raport* semester genap 2022/2023.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan observasi dalam bentuk angket kuesioner dan dokumentasi. Tujuannya adalah agar penelitian ini untuk mengumpulkan data yang diperlukan dan mengungkapkan gejala variabel hipotesis yang sudah ditentukan sebelumnya. Berikut teknik pengumpulan data pada penelitian ini:

3.5.1 Minat Berolahraga

Pengumpulan data untuk mengetahui minat siswa dalam berolahraga diperoleh dari pengisian angket minat. Berikut tabel penilaian pengisian kuesioner minat. Angket dalam kuesioner ini menggunakan *skala likert*. Menurut Sugiyono (2018, hlm 152) *Skala likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skor untuk pernyataan positif dan negatif dijelaskan pada tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Skor Pernyataan Positif dan Negatif

No	Jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	1	5
2	Setuju (S)	2	4
3	Netral (N)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	4	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	5	1

Sumber: Sugiyono (2018, hlm. 112)

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat minat berolahraga peserta diperoleh dari pengisian angket minat berolahraga. Cara pengambilan data dengan kuesioner ini adalah sebagai berikut:

- Menggunakan instrumen minat berolahraga yang telah dimodifikasi.
- Memandu dalam mengisi kuesioner yang telah diberikan.
- Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi peserta didik.
- Membuat tabulasi data.
- Mengolah data menggunakan software SPSS.

3.5.2 Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI 2010 untuk anak umur 13-15 tahun. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes yaitu persiapan alat dan bahan untuk tes. Diantaranya adalah *stopwatch*, pluit, alat tulus, serbuk kapur, cone, dan meteran.
- b. Pelaksanaan tes. Peserta didik terlebih dahulu dibariskan untuk berdoa dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk tes, kemudian pemanasan. Data yang diperoleh kemudian dicatat.

Setelah data terkumpul ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 13-15 tahun, untuk menilai masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani Depdiknas (2010, hlm. 24). Adapun tabel 3.3 adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 3 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Umur
13-15 Tahun Putra**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5	Sd-6.7 detik	16 ke atas	38 ke atas	66 cm ke atas	Sd 3'04"
4	6.8-7.6 detik	11-15	28-37 kali	53-56 cm	3'05"-3'53"
3	7.7-8.7 detik	06-10	19-27 kali	45-52 cm	3'54"-4'46"
2	8.8-10.3 detik	02-05	8-18 kali	31-41 dm	4'47"-6'04"
1	10.4-dst	00-01	0-7 kali	Di bawah 31 cm	Di bawah 6'04"

Sumber: Depdiknas(2010, hlm. 24)

**Tabel 3. 4 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Umur
13-15 Tahun Putri**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
5	Sd-7.7 detik	41 detik ke atas	28 ke atas	50 cm ke atas	Sd 3'08"
4	6.8-8.7 detik	22-40 detik	19-27 kali	39-49 cm	3'07"- 3'55"
3	8.8-9.9 detik	10-21 detik	09-18 kali	30-38 cm	3'56"- 4'58"
2	10.0-11.9 detik	03-09 detik	03-08 kali	21-29 cm	4'59"- 6'40"
1	12.0-dst	00-02 detik	00-02 kali	Di bawah 21 cm	Di bawah 6'40"

Sumber: Depdiknas (2010, hlm. 24)

Setelah penjumlahan data kebugaran jasmani tersebut diperoleh, maka peneliti menganalisis data tersebut sesuai dengan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2010) seperti tertera pada tabel 3.5, yang berlaku untuk putra putri.

Tabel 3. 5 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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: Depdiknas (2010, hlm. 25)

3.5.3 Prestasi belajar

Teknik pengumpulan data pada prestasi belajar adalah menggunakan dokumentasi dengan menggunakan nilai rapor hasil dari nilai ulangan harian siswa dan ujian. Berikut ini adalah norma yang digunakan untuk menganalisis data prestasi belajar.

Tabel 3. 6 Norma Penilaian Prestasi Belajar

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	90-100	Sangat Baik
2	80-90	Baik
3	70-80	Cukup
4	< 70	Kurang

Sumber: Kemdikbud (2017, hlm. 21)

3.6 Uji Instrumen

Uji instrumen dapat dikatakan sah apabila melewati uji validitas dan reabilitas tujuannya adalah untuk menentukan kualitas tes yang dimiliki oleh peneliti.

3.6.1 Validitas

Sugiyono (2018, hlm. 267) mengemukakan bahwa “Uji validitas adalah persamaan yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung terjadi pada subyek penelitian. Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner”. Validitas instrumen dapat dibuktikan dengan beberapa bukti. Bukti tersebut antara lain secara konten, validitas isi, konstruk, dan secara validitas kriteria Syamsuryadin & Wahyuniati (2017, hlm. 5). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS Versi 26.0 dengan rumus *korelasi product moment*. Pengambilan keputusan uji validitas adalah jika nilai r hitung masing masing indikator $\geq r$ Tabel maka butir pertanyaan bisa digunakan. Dalam menentukan r tabel dilihat dari tabel *Product Moment* dengan nilai $N=50$ diperoleh nilai 0,279. Rumus dari uji validitas ini yaitu:

$$r = \frac{n\Sigma - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r = Koefisien Korelasi antara variabel X dan Y
- X = Skor dari sampel untuk setiap item
- Y = Jumlah skor setiap sampel untuk setiap item
- N = Jumlah sampel dalam uji validitas

Dalam penelitian ini peneliti mengadaptasi angket minat berolahraga dan memodifikasi sesuai variabel penelitian peneliti. Hasil uji validitas angket ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Kuesioner Minat Berolahraga

No Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,441	0,279	Valid
2	0,436	0,279	Valid
3	0,456	0,279	Valid
4	0,496	0,279	Valid
5	0,364	0,279	Valid
6	0,415	0,279	Valid
7	0,335	0,279	Valid
8	0,312	0,279	Valid
9	0,423	0,279	Valid
10	0,457	0,279	Valid
11	0,523	0,279	Valid
12	0,503	0,279	Valid
13	0,537	0,279	Valid
14	0,428	0,279	Valid
15	0,394	0,279	Valid
16	0,406	0,279	Valid
17	0,321	0,279	Valid
18	0,458	0,279	Valid
19	0,465	0,279	Valid
20	0,468	0,279	Valid
21	0,366	0,279	Valid
22	0,328	0,279	Valid
23	0,478	0,279	Valid
24	0,427	0,279	Valid
25	0,522	0,279	Valid
26	0,408	0,279	Valid
27	0,528	0,279	Valid
28	0,533	0,279	Valid
29	0,319	0,279	Valid
30	0,458	0,279	Valid
31	0,478	0,279	Valid
32	0,528	0,279	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas tabel 3.7 semua item angket valid. Maka semua butir pertanyaan kuesioner minat berolahraga bisa digunakan untuk penelitian.

3.6.2 Reabilitas

Uji reabilitas adalah uji lanjutan dari uji validitas. Sugiyono (2018, hlm. 268) berpendapat bahwa “Uji reabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Data yang tidak reliabel, tidak dapat diproses lebih lanjut menjadi instrumen penelitian dikarenakan akan menghasilkan data yang abstrak”. Beberapa uji reabilitas suatu instrumen yang biasa digunakan salah satunya adalah *Alfa Croncbach* Syamsuryadin & Wahyuniati (2017, hlm. 5). Untuk mengetahui rumus Alpha yang dikutip Suharsimi Arikunto (1993, hlm. 88), yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{ii} = Koefisien reliabilitas
- $\sum \delta_i^2$ = Jumlah variance tiap-tiap item
- σ_t^2 = Varians total
- K = Banyaknya butir pertanyaan

Dalam penelitian ini, uji reabilitas yang diperoleh yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Minat Berolahraga

Cronbach's Alpha	N of items
0,897	32

Berdasarkan hasil uji reabilitas di atas nilai Cronbach's Alpha pada kuesioner minat berolahraga sebesar 0,897 dimana dapat dikatakan data reabilitas, sesuai dengan pendapat Streiner (2003, hlm. 130) menyatakan bahwa nilai Cronbach Alpha $\geq 0,70$ maka dikatakan reliabilitas.

3.7 Analisis Data

Setelah semua data penelitian terkumpul. Maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut sehingga peneliti bisa membuat kesimpulan dari suatu data tersebut. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Menurut Imam Gozali (2013, hlm 96) Analisis Korelasi digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih, juga menunjukkan arah hubungan antara variabel dependen dengan independen. Dalam penelitian ini analisis korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan minat berolahraga dan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di MTs Ar-Rohmah Sukajadi Bandung. Analisis korelasi dalam penelitian ini akan dihitung dengan menggunakan program komputer *Statistical Package For The Sosial Sains* (SPSS). Selain itu terdapat beberapa langkah dalam teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

3.7.1 Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 93), uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah selisih antara nilai observasi dengan nilai prediksi (residual) yang didapat memiliki distribusi normal. Uji statistik ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hipotesis statistik uji normalitas yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a) H_0 : Data berdistribusi normal
- b) H_1 : Data berdistribusi tidak berdistribusi normal

3.7.2 Uji Hipotesis

a) Uji Korelasi

Dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Product Moment* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dan variabel lainnya. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 75) Korelasi Pearson digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dan variabel yang berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel

atau lebih tersebut adalah sama, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*

x_i = Variabel independen

y_i = Variabel dependen

n = Banyak sampel

Adapun kriteria pengambilan keputusan menurut Ghozali (2018: 78) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka H_0 diterima. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.