

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat atau objek untuk diadakan suatu penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 4 Panca Jaya yang beralamatkan di Jln. Belibis, desa Mukti Karya, Panca Jaya, Mesuji, Lampung.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023 Semester Genap Tahun Ajaran 2022/2023.

#### **B. Jenis Penelitian**

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna (perspektif subjek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode deskriptif, Menurut Nazir (2014, hlm. 43) metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Sedangkan menurut Denzin Dan Lincoln (2009:16) kata kualitatif mengisyaratkan Penekanan pada proses dan makna yang tidak dikaji secara ketat Atau belum diukur dari sisi kuantitas, jumlah, intensitas, atau Frekuensinya.

#### **C. Metode Penelitian**

Metode dalam penelitian sangat diperlukan dalam suatu penelitian ilmiah, sebab metode merupakan cara untuk mencapai tujuan. Metode pada dasarnya berarti cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, tujuan umum penelitian adalah untuk mengungkap masalah, maka langkah-langkah yang akan ditempuh harus relevan dengan masalah yang telah dirumuskan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif.

Berdasarkan pada jenis permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Penilaian tingkat kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10 hingga 12 tahun menjadi dasar pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini. Tingkat kebugaran jasmani anak kelas V SDN 4 Panca Jaya diketahui dari data yang telah dikumpulkan, yang kemudian ditransformasikan ke dalam tabel kategori untuk tes kebugaran jasmani Indonesia dan diperiksa dengan teknik persentase deskriptif.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi SDN 4 Panca Jaya kabupaten Mesuji Provinsi Lampung.

##### **2. Sampel**

Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 4 Panca Jaya berjumlah 32 siswa. Yang terdiri dari 14 Laki-laki dan 18 Perempuan.

#### **E. Instrumen penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 kelompok umur 10-12 tahun. Butir tes terdiri dari tes kekuatan otot perut, tes kekuatan otot paha, tes kekuatan otot lengan, tes kecepatan, dan tes daya tahan.

Teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran menjadi teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Serluruh rangkaian tes secara urut sesuai dengan petunjuk pelaksanaan tes dijalani oleh seluruh Sampel

Hasil penjumlahan skor yang diperoleh dari kelima tes tersebut akan digunakan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan norma dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional usia 10-12 tahun. Tabel penilaian tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Siswa**  
**Usia 10-12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d -6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	5
4	6.4" -6.9"	31" -50"	18-22	38-45	2'20" -2'30"	4
3	7.0" -7.7"	15" -30"	12-17	31-37	2'31" -2'45"	3
2	7.8" -8.8"	5" -14"	4-11	24-30	2'46 -3.44"	2
1	8.9" -dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"dst	1

**Tabel 3.2**  
**Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Siswa**  
**Usia 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'23"- 2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-23	2'55-3'28"	3
2	8.4"-9.3"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"- 4'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4'23"dst	1

**Tabel 3.3**

**Nilai Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Usia 10 – 12 Tahun**

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	0 – 9	Kurang sekali (KS)

Sebagai catatan untuk memperoleh nilai yang maksimal atau mencapai kategori Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali yaitu dengan menambahkan nilai keseluruhan dari semua tes yang telah dilewati siswa.

Data diperoleh dengan pemeriksaan fisik dan tes kebugaran. Eksperimen harus memenuhi persyaratan berikut untuk mendapatkan hasil yang memuaskan:

1. Peserta tidur nyenyak pada malam sebelum tes kebugaran jasmani, tidur minimal 7 jam.
2. Hindari olahraga berat sebelum pengukuran yang dapat membuat Anda lelah.
3. Dua jam sebelum tes kebugaran jasmani, makan terakhir dilakukan.
4. Sehari sebelum pengukuran, hindari minum obat apapun.
5. Kami menyarankan untuk mengenakan pakaian atletik dan alas kaki. Jika Anda tidak memilikinya, berpakaianlah dengan nyaman dengan pakaian yang ringan.
6. Pengukuran idealnya dilakukan pada pagi hari, namun jika diperlukan dapat dilakukan pada sore hari selama peserta tidak kelelahan dan matahari tidak terlalu terik.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik analisis data statistik deskriptif. Hasan (2001, hlm. 7) menjelaskan : statistik deskriptif atau statistik deduktif adalah bagian dari statistik mempelajari cara pengumpulan data dan penyajian data sehingga mudah dipahami. Statistik deskriptif hanya berhubungan dengan dengan hal yang menguraikan atau memberikan keterangan-keterangan

mengenai suatu data atau keadaan atau fenomena. Dengan kata lain statistik deskriptif berfungsi menerangkan keadaan, gejala, atau persoalan.

Rumus yang digunakan adalah:

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100\%$$

Keterangan:

$\sum$  Kategori: Hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh meliputi kategori kurang sekali (KS), kurang (K), sedang (S), baik (B), dan baik sekali (BS).

$\sum$  Total: Jumlah siswa yang menjadi objek penelitian.