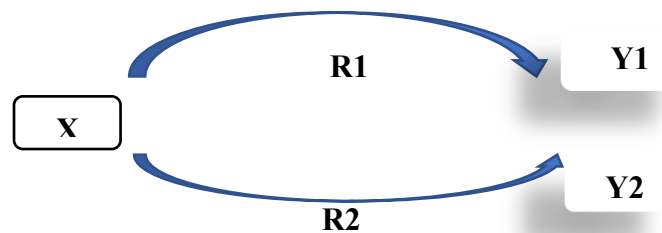


BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

3.1. Desain penelitian

Desain penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman bagi peneliti dalam melaksanakan setiap Langkah-langkah proses penelitian yang sesuai. Menurut Arikunto (2010) Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti untuk menentukan arah kegiatan yang akan dilaksanakan.

Desain penelitian adalah renacana tergambar dari suatu penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:



Gambar 3.1

Desain penelitian

(Sugiyono, 2013)

Keterangan

X = Kebugaran jasmani

Y1 = Konsentrasi

Y2 = Prestasi belajar

R1 = Hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi

R2 = Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar

Metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang sistematis, data yang didapat berupa angka, Hasil penelitian yang telah dikumpulkan diolah menggunakan teknik statiska (Ramdhan, 2021). Penelitian ini merupakan penelitian

korelasional yaitu penelitian yang melibatkan keterkaitan variasi nilai antara variabel apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasi dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi. Penelitian korelasi juga kadang disebut penelitian deskriptif karena menggambarkan hubungan variabel yang ada (Fraenkel et al;2012).

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Sedangkan menurut Sugiyono (2013). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan penjelasan di atas populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini siswa kelas V SDN 032 TILIL Kota Bandung.

Sampel menurut Arikunto, (2013) sampel adalah sabagian dari populasi yang mewakili bersifat sama dan menggambarkan populasi sehingga mewakili populasi yang diteliti. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 28 orang, laki-laki 19 orang dan perempuan 9 orang. Dan siswa yang menjadi partisipan berusia 10-12 tahun.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini juga merupakan pengambilan anggota sampel berdasarkan jumlah yang diinginkan oleh peneliti, kelebihan dari pengambilan menurut jumlah ini adalah praktis karena jumlah sudah ditentukan dari awal (Sugiyono, 2013). Adapun karakter siswa yang menjadi objek yaitu: siswa yang berusia 10-12 tahun.

3.3. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dan berfungsi sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Siyoto & Sodik, 2015, hlm 78).

Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes Kebugaran jasmani

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan pertimbangan dari penelitian sebelumnya yang menggunakan tes *multistage fitness* pada tes ini hanya mengukur daya tahan aerobik. Tes kebugaran jasmani yang di gunakan penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan memuat beberapa komponen tes. Menurut Nurhasanah dan Cholil (2014) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument atau alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. TKJI terdiri dari beberapa tes diantaranya :

1. *Sprint*

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatam. Kategori jarak yang harus ditemuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda. Untuk 10-12 tahun 40 meter.

Tabel 3. 1 Kriteria Penilain Sprint

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd- 6.3 detik	Sd- 6.7 detik
4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
1	8.9 - dst	9.7 - dst

2. *Pull up*

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok 06-09 tahun dan umur 10-12 tahun melakukan *pull-up* selama 60 detik.

Tabel 3. 2 Kriteria Penilain Pull-up

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	51 detik keatas	40 detik keatas
4	31 – 51 detik	20 – 39 detik
3	15 – 30 detik	08 – 19 detik
2	05 – 14 detik	02 – 07 detik
1	00 - 04	00 - 01

3. *Sit-up*

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Untuk umur kelompok 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan sebanyak-banyaknya dalam waktu selama 30 detik.

Tabel 3. 3 Kriteria Penilain Sit-up

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	23 keatas	20 keatas
4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
3	12 – 17 kali	07 – 13 kali
2	04 – 11 kali	02 – 06 kali
1	00 – 03 kali	00 – 01 kali

3. *Vertical jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan skala selebar 30cm dan Panjang 150cm. diman jarak anara garis skla satu dengan yang lainnya masing-masing 1cm. papan skala nol (0) dengan lantai 150cm.

Tabel 3. 4 Kriteria Penilain Vertical jump

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	46 cm keatas	42 cm keatas
4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
3	31 – 37 cm	28 – 33 detik
2	24 – 30 cm	21 – 27 detik
1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

4. Lari jarak sedang

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh tergantung pada kelompok umur masing-masing. Untuk umur 10-12 tahun jarak yang ditempuh 600 meter.

Tabel 3. 5 Kriteria Penilaian Lari Jarak Sengah

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd 2'09''	Sd 2'32''
4	2'10'' – 2'30''	2'33'' – 2'54''
3	2'32'' – 2'45''	2'55'' – 3'28''
2	2'46'' – 3'44''	3'29'' – 4'22''
1	Dibawah 3'44''	Dibawah 4'22''

1. Setelah melakukan tes kebugaran kepada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian, maka untuk mengetahui dan menentukan klasifikasi kebugaran jasmani dilakukan Langkah-langkah sebagai berikut; 1. Menjumlahkan nilai kelima butir tes;
2. Mencocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan norma.

Tabel 3. 6 Klasifikasi nilai 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	5 - 9	Kurang sekali (KS)

2. Tes Konsentrasi

Tes konsentrasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *grid concentration exercise* yang diadopsi dari D.V Harris dan BI (1998). Berikut adalah bentuk instrument dari *grid concentration exercise* (Nuryadi et al., 2018).

Tabel 3. 7 *Instrument Concentration Grid Exercise*

84	27	51	97	78	13	90	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
56	69	94	72	07	43	93	11	67	44
53	79	05	22	74	54	58	14	02	91

Dalam pelaksanaannya setiap *testee* mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis *horizontal, vertical*. waktu yang diberikan untuk melakukan tes adalah satu menit.

Tabel 3. 8 Kriteria Penilaian Konsentrasi

No	Kriteria	Kategori	Nilai
1	21 keatas	Konsentrasi sangat baik	A
2	16 - 20	Konsentrasi baik	B
3	11 – 15	Konsentrasi cukup	C
4	6 – 10	Konsentrasi kurang	D
5	5 kebawah	Konsentrasi sangat kurang	E

3. Prestasi Belajar

Untuk mengetahui data prestasi belajar siswa. Peneliti mengambil data dari hasil belajar PJOK pada 1 semester.

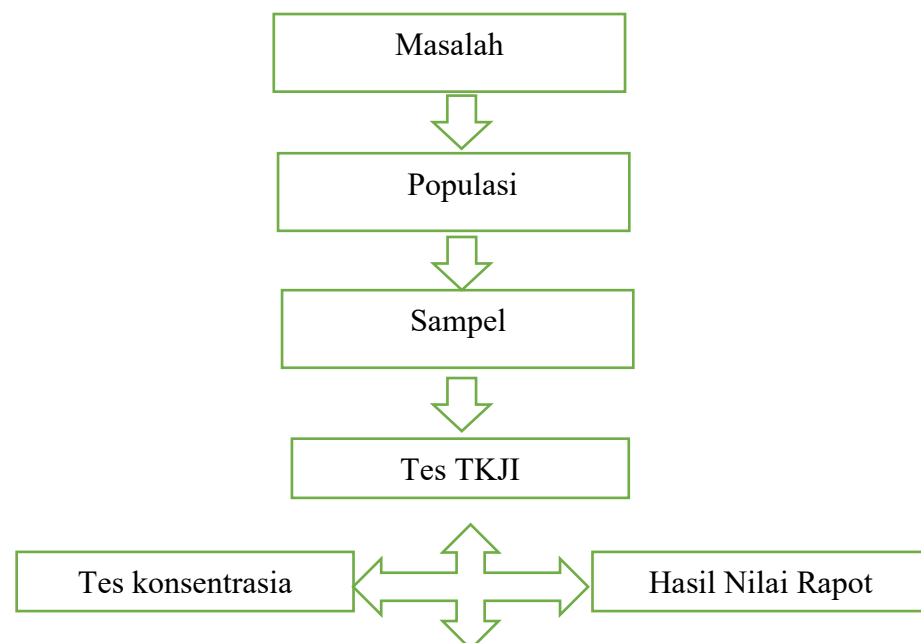
3.4. Prosedur Penelitian

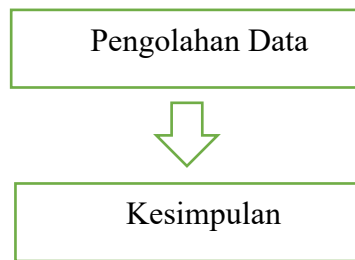
Secara umum ada tiga tahap dan langkah-langkah penelitian. Untuk penelitian ini peneliti merujuk pada teori yang diungkapkan oleh Arikunto, (2013, Hlm. 61) bahwa tahap-tahap penelitian yaitu:

1. Pembuatan rancangan penelitian.
 - a. Pengajuan judul pada dosen pembimbing, penyusunan proposal dan seminar proposal
 - b. Pengajuan surat izin penelitian
 - c. Melakukan studi pendahuluan ke SD N 032 Tilil
2. Pelaksanaan penelitian
 - a. menentukan dan menyusun instrumen sebelum mengumpulkan data melakukan survei.
 - b. mengambil data dari hasil tes kebugaran jasmani dengan tes TKJI,

- c. tes konsentrasi dengan tes *grid concentration exercise* dan hasil belajar siswa,
 - d. mengambil nilai prestasi akademik siswa
3. Pembuatan laporan penelitian.
- a. Melakukan pengolahan data yang sudah terkumpul
 - b. Menentukan kesimpulan berdasarkan hasil dari pengolahan data dan analisi data
 - c. Menyusun naskah skripsi secara lengkap

Tabel 3. 9 Langkah-Langkah Penelitian





3.5. Analisis data

Analisis data dilakukan peneliti Ketika data sudah terkumpul. Data yang terkumpul masih mentah dan harus dianalisis menggunakan Teknik analisis data tertentu sesuai tujuan penelitian tersebut agar data memiliki makna.

Menurut (Sugiyono, 2013) ada beberapa kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis data, yaitu :

1. Mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden
2. Mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden
3. Menyajikan data tiap variabel yang diteliti
4. Melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan
5. Melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan

Adapun Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi data

Deskriptif, bertujuan untuk mengetahui gambaran fungsi kebugaran jasmani dan konsentrasi dengan prestasi belajar.

- a. Menghitung rata-rata (*mean*)
- b. Menghitung simpangan baku (*standart deviasi*)

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji data atau hasil penelitian apakah data memiliki distribusi normal atau tidak sehingga apabila normal data dapat dipakai dalam statistik. Uji normalitas yang dipakai adalah *Shapiro-wilk* digunakan jika sampel berjumlah kurang dari 50. Dengan kata lain apakah data yang

didapatkan dari lapangan sesuai dengan distribusi teori tertentu, dalam kasus ini distribusi normal, yakni data yang mempunyai pola seperti distribusi normal. Konsep dasarnya adalah melakukan pengukuran normalitas suatu data dengan membandingkan serangkaian data pada sampel terhadap distribusi normal serangkaian nilai mean dan standar deviasi yang sama. Normalitas distribusi data akan dengan lebih cepat diketahui dari perhitungan nilai signifikansi (p) dengan aturan : yang pertama jika $p > 0,05$, maka data berdistribusi normal dan yang kedua jika $p < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal (Wijayanti, 2021).

3. Uji Korelasi dan Hipotesis

Dalam analisis korelasi adalah pengukuran dari hubungan antara dua variabel atau lebih dengan tujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antar dua variabel atau lebih. Teknik korelasi yang digunakan peneliti yaitu teknik *product moment pearseon* yang mana jenis dari data bersifat rasio atau interval dan berdistribusi normal (Sujarweni & Endrayanto, 2012, hlm, 61).

Setelah dilakukan uji korelasi selanjutnya adalah uji hipotesis. Uji hipotesis ini dilakukan untuk menguji apakah hipotesis yang peneliti ajukan diterima atau ditolak.