

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode agar penelitian berjalan dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Sugiyono (2013, hlm. 1), “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Untuk itu perlu dipilih secara cermat metode yang akan dipakai dalam suatu penelitian. Metode merupakan suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan tujuan dari penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Lebih lanjut Surakhmad (1998, hlm. 131) menjelaskan bahwa:

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan mempergunakan teknik dan alat-alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajaran ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan.

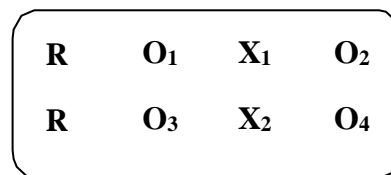
Metode yang digunakan penulis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau suatu perlakuan atau treatment. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencobakan permainan tradisional diketahui pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Pengertian metode eksperimen dijelaskan oleh Sugiyono (2013: 107) yaitu “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan”. Penelitian dengan metode eksperimen dilakukan dalam kondisi terkendalikan maksudnya adalah kondisi yang disengaja agar dapat terlihat pengaruh dari perlakuan yang sedang dicobakan. Seperti yang juga diungkapkan oleh Fathoni (2006, hlm. 99):

Metode eksperimen berarti metode percobaan untuk mempelajari

pengaruh dari variabel tertentu terhadap variabel lain, melalui uji coba dalam kondisi khusus yang sengaja diciptakan.

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain penggunaan desain tersebut, disesuaikan dengan aspek penelitian beserta pokok masalah yang ingin diungkapkan, atas dasar hal tersebut maka penulis merujuk pada Sugiyono (2011, hlm.12). Desain penelitian ini yaitu pretest – post test control group design yang merupakan desain pengembangan, dimana dalam desain penelitian terdapat suatu kelompok diberi treatment (perlakuan) namun sebelumnya dilakukan tes awal dan selanjutnya diobservasi hasilnya setelah diberikan perlakuan. Mengenai desain penelitian ini dapat dilihat dalam pola sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Sumber Sugiyono (2014, hlm.112)

Keterangan:

O₁ : *Pre-test* kelompok eksperimen

O₂ : *Post-test* kelompok eksperimen

O₃ : *Pre-test* kelompok kontrol

O₄ : *Post-test* kelompok kontrol

X₁ : Treatment/perlakuan dengan menggunakan permainan tradisional

X₂ : Treatment/perlakuan tanpa menggunakan permainan tradisional

3.2 Prosedur Penelitian

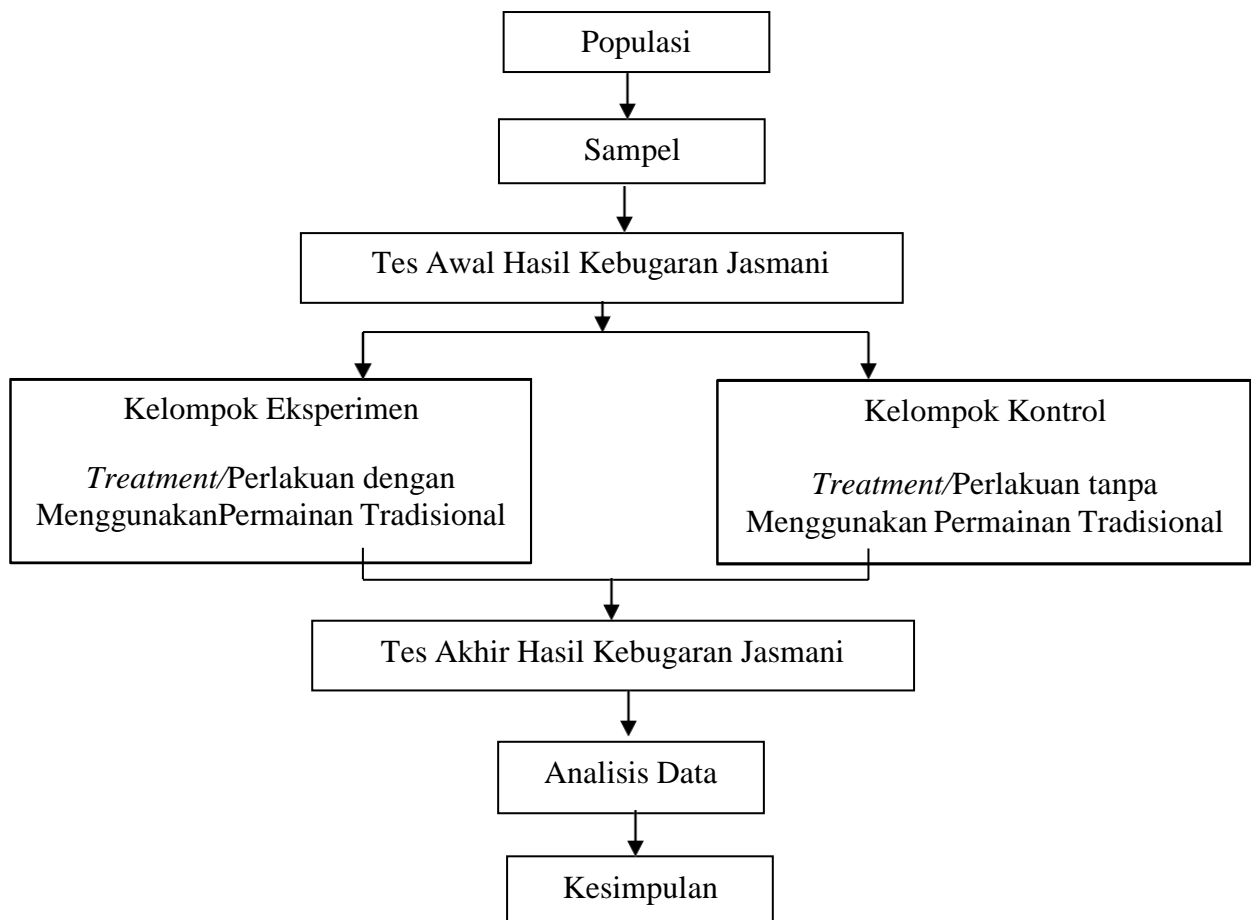
Upaya meningkatkan kebugaran jasmani adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, dengan memberikan perlakuan kepada siswa melalui aktivitas permainan tradisional kemudian dilakukan tes dengan menggunakan TKJI, sehingga dapat diketahui perbedaan dari pemberlakuan.

Adapun prosedur dari rancangan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Mengklasifikasi populasi sesuai dengan hasil pengamatan secara langsung.
2. Melakukan tes awal (pre-test) pada kedua kelompok dimana tes awal dilakukan dengan cara observasi atau pengamatan dan pencatatan hasil datanya.
3. Memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan permainan tradisional dan kelompok kontrol tanpa menggunakan permainan tradisional.
4. Melakukan test akhir (Post-Test) setelah diberi perlakuan kemudian menghitung rata-rata.
5. Langkah terakhir memakai pengujian hipotesis.

Untuk memberikan kemudahan maka diperlukan adanya langkah-langkah kerja penelitian. Penulis menggambarkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

Gambar 3. 2 Langkah-langkah penelitian



3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel

3.3.1 Lokasi

Lokasi penelitian adalah tempat yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Lokasi peneliti ini dilakukan di SMP IT Ar-Rifqi yang beralamat di jalan Terusan Panyileukan Gg. Pesantren, Cipadung Kidul, Kec.Panyileukan Kota Bandung.

3.3.2 Populasi

Pelaksanaan suatu penelitian membutuhkan populasi sebagai sumber data, juga tidak lepas dari penelitian yang akan diteliti, karena melalui objek penelitian akan diperoleh variable-variabel yang merupakan permasalahan dalam penelitian dan diperoleh suatu pemecahan masalah yang akan menunjang keberhasilan penelitian

Menurut sugiyono (2008, hlm. 72), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yangditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan pengertian diatas, maka populasi dalam penelitian ini yaitu siswa Kelas VII SMP IT Ar-Rifqi Bandung.

3.3.3 Sample

Menurut pendapat Sugiyono (2006: 85) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampling apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil atau kurang dari 30, atau peneliti ingin membuat generasi dengan derajat kesalahan yang sangat kecil. Dengan kata lain penelitian ini merupakan penelitian populasi karena seluruh populasi dalam penelitian ini akan digunakan sebagai sampel atau subjek penelitian. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh yang dimiliki oleh populasi tersebut”, Sugiyono (2008, hlm. 118). Maka dari itu, sampel yang akan diambil harus menjadi representative. Untuk pengambilan sampelnya Arikunto (2006, hlm. 134) menyatakan bahwa:

Untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya lebih besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidaknya-tidaknya dari: a) Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana, b) Sempit luasnya pengamatan dari subjek, karena hal ini menyangkut banyak setidaknya data, c) Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti.

Dari pernyataan diatas, maka peneliti menentukan jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa kelas VII SMP IT Ar-Rifqi Bandung karena sudah sesuai dengan persyaratan ataupun karakteristik penelitian yang akan peneliti lakukan.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen yang teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan total sampling (populasi keseluruhan). Menurut Abdul Jabar dan Darajat (2012, hlm. 15) “Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel dalam penelitian terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan”. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga penelitian ini jugabisa disebut penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi siswa Kelas VII SMP IT Ar-Rifqi, yang berjumlah 30 Siswa dan anggota populasi dianggap homogen.

3.4 Variabel Penelitian

Secara teori, tujuan dari eksperimen adalah untuk menyelidiki ada atau tidaknya hubungan sebab akibat dari perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok objek uji coba, juga untuk mengetahui perbedaan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diteliti. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan tiga variabel terikat, Sugiyono (2013, hlm. 61) menjelaskan mengenai variabel penelitian yaitu:

5. Variabel independen (bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)
6. Variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Satu variabel bebas yang akan dicobakan adalah permainan tradisional,

sedangkan satu variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani.

3.5 Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap suatu fenomena. Dalam melakukan pengukuran, instrumen memegang peranan penting dalam proses pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 148), "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati". Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes.

Mengenai tes, Suntoda (2013, hlm. 1) menjelaskan, "Tes adalah suatu alat ukur atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi/data tentang seseorang atau objek tertentu". Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. TKJI ini merupakan suatu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa atau anak pada golongan umur tertentu.

3.5.1 Tes kesegaran jasmani

Tes yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Nurhasan (dalam Saeful, 2015, hlm. 37). Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 "Tes Kesegaran Jasmani Indonesia" (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun

dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Pada penelitian ini akan dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk rentang usia 13-15 tahun, berikut merupakan tata cara pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan Buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk rentang usia siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu usia 13-15 tahun.

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk putra terdiri dari :

- a. lari 50 meter
- b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
- c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d. loncat tegak (*vertical jump*)
- e. lari 1000 meter

2. Untuk putri terdiri dari :

- a. lari 50 meter
- b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*)
- c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d. loncat tegak (*vertical jump*)
- e. lari 800 meter

B. Kegunaan Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

C. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Tiang pancang
- 5) Nomor dada
- 6) Palang tunggal untuk gantung siku
- 7) Papan berskala untuk papan loncat
- 8) Serbuk kapur
- 9) Penghapus
- 10) Formulir tes
- 11) Peluit
- 12) Alat tulis

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, 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, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 50 meter
 Kedua : - gantung angkat tubuh untuk putra (pull up)
 -gantung siku tekuk untuk putri (tahan pull up)
 Ketiga : - Baring duduk (sit up)
 Keempat : - Loncat tegak (vertical jump)
 Kelima : - Lari 1000 meter
 -Lari 800 meter

**Tabel 3. 1 Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 – Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05” - dst	1

**Tabel 3. 2 Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41” – Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 – 20	6’41” - dst	1

3.5.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja.

Tabel 3. 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
(Untuk Putra dan Putri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran 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)

3.6 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul. Proses analisis dilakukan dengan menggunakan program (Statistical Package for Social Science) versi 25. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

3.6.1 Uji Prasyarat Analisis

3.6.1.1 Uji Normalitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui penyebaran/distribusi data. Apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal, uji hipotesis selanjutnya menggunakan Uji-Parametric. Tetapi jika penyebaran data tidak berdistribusi normal, uji hipotesis yang digunakan yaitu Uji-NonParametric. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Uji Shapiro-Wilk dengan ρ -value ≥ 0.05 .

3.6.1.2 Uji Homogenitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari varians populasi yang homogen atau heterogen. Populasi dengan varians sama besar merupakan populasi homogen dan varians tidak sama besar menunjukkan populasi heterogen. Ujihomogenitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Levene's Test dengan ρ - value ≥ 0.05 .

3.6.1.3 Uji Hipotesis

Langkah terakhir dari analisis data yaitu menguji hipotesis dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang cukup jelas dan dapat dipercaya antara variabel independen dengan variabel dependen, yang pada akhirnya akan diambil suatu kesimpulan penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang telah dirumuskan. Adapun hipotesis yang diajukan yaitu: Hipotesis, pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani menggunakan Paired Samples T Test dengan $p\text{-value} \leq 0.05$.