

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah mendapatkan data yang mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu dengan memperhatikan beberapa hal yaitu harus berdasarkan ciri-ciri keilmuan, rasional, empiris, dan sistematis (Sugiyono, 2013). Penelitian dengan judul “ Profil Kebugaran Jasmani dengan Karakteristik *Screen Time* Tinggi” merupakan penelitian deskriptif.

Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang melibatkan pembuatan deskripsi yang jelas dan cermat mengenai sebuah fenomena secara apa adanya, melalui pemberian kuesioner ataupun melakukan wawancara terhadap responden, penelitian ini juga disebut sebagai penelitian survey, dimana hasil dari penelitiannya membantu dalam pembentukan sebuah kebijakan dan inisiatif pendidik untuk memperbaiki kondisi yang ada (Gall, 2003).

#### **3.2 Partisipan**

Partisipan merupakan subjek yang dilibatkan dalam sebuah kegiatan sebagai peserta. Pada penelitian ini partisipan yang dilibatkan oleh peneliti yaitu:

##### **3.2.1 SDN 138 Gegerkalong Girang Kota Bandung**

Dalam suatu kegiatan penelitian tentunya peneliti sudah memiliki tujuan dimana penelitian akan dilaksanakan, guna memperoleh data yang diperlukan. Penelitian ini berlokasi di SDN 138 Gegerkalong Girang Kota Bandung, dengan berbagai pertimbangan antara lain: 1) Belum adanya penelitian sebelumnya mengenai penelitian-penelitian yang akan dilakukan pada saat ini yaitu mengenai profil kebugaran jasmani siswa dengan karakteristik *screen time* tinggi; 2) Tepat dan sesuai dengan kondisi yang diperlukan dalam penelitian ini.

Jumlah keseluruhan siswa yang ada di SDN 138 Gegerkalong Girang ini yaitu sebanyak 471 (238 siswa putra dan 233 siswa putri).

Penelitian ini lebih berfokus pada siswa tingkat atas yaitu pada kelas V dengan rentang usia 10-12 tahun, karena pada usia tersebut lebih sesuai dengan instrumen yang akan digunakan.

#### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

### 3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari suatu objek maupun subjek, tidak hanya orang, baik itu benda atau yang lain yang mematuhi kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Sedangkan Fraenkel,dkk (2012) mendefinisikan bahwa populasi adalah kelompok yang menarik bagi peneliti, kelompok yang ingin digeneralisasikan oleh peneliti dari hasil penelitian. Jadi kesimpulannya populasi merupakan keseluruhan dari objek yang merupakan perhatian dari peneliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V, di SDN 138 Gegerkalong Girang Kota Bandung dengan jumlah keseluruhan yaitu 66 siswa (31 siswa putra dan 35 siswa putri).

### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari beberapa jumlah objek maupun subjek yang dimiliki oleh populasi sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan (Sugiyono, 2013). Jadi sampel merupakan sebagian dari populasi yang dapat mewakili keseluruhan populasi.

Peneliti dalam mengambil sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Fraenkel,dkk (2012) mengemukakan bahwa *purposive sampling* yaitu sampel yang terdiri dari individu yang memiliki kualifikasi khusus atau dianggap representatif berdasarkan bukti sebelumnya, dimana peneliti berasumsi bahwa responden dapat menggunakan pengetahuannya mengenai sebuah fenomena untuk menilai apakah sampel memenuhi kriteria yang dibutuhkan atau tidak.

Sugiyono (2013) mendefinisikan bahwa *Purposive sampling* merupakan teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan dan memiliki kriteria tertentu. Adapun kriteria yang ditetapkan dalam pemilihan sampel ini adalah siswa yang hanya memiliki karakteristik *screen time* tinggi.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Fraenkel, dkk (2012) mendefinisikan bahwa instrumen penelitian yaitu intrumen yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, instrumen yang andal merupakan instrumen yang menghasilkan hasil konsisten dan dapat diandalkan.

### 3.4.1 Screen Time

Dalam penelitian ini untuk mengukur variabel *screen time* digunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang telah dimodifikasi. (Hardy, 2007) dalam hasil penelitian menyebutkan bahwa ASAQ secara keseluruhan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik hingga sangat baik dalam pengukuran berbagai perilaku menetap di kalangan anak muda dan dapat dianggap sebagai ukuran yang berpotensi berguna untuk berbagai perilaku menetap yang komprehensif dengan nilai reliabilitas 0,57-0,86 dan nilai validitas yang baik.

Untuk mengetahui tingkat *screen time* siswa, dapat dilihat dari hasil instrumen ASAQ yang melihat pada aktivitas sedenter yang berhubungan dengan *screen time*. Pada hal ini untuk pengkategorisasiannya mengacu pada *Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth* pada tahun 2011 dengan kategori usia pada anak 5-11 tahun dan remaja 12-17 tahun.

Tabel 3.1

Kategori Penilaian *Screen Time* untuk siswa kelas V SD Negeri 138 Gegerkalong Girang Kecamatan Sukasari Kota Bandung

Kategori	Jam/Hari
Rendah	<2
Tinggi	>2

### 3.4.2 Tingkat Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini untuk mengukur variabel tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dirancang khusus untuk anak usia 10-12 tahun. Peneliti memilih menggunakan tes ini dikarenakan tes ini telah sering digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah di Indonesia. Depdiknas (2010) terdapat beberapa item tes dalam rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia yaitu:

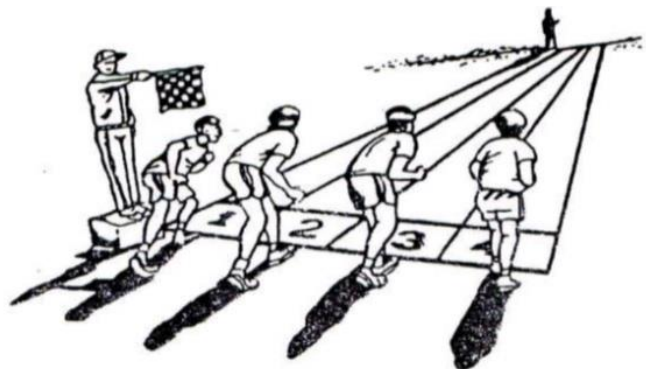
#### 3.4.2.1 Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan individu dengan usia 10-12 tahun.

##### a. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 40 meter seta masih mempunyai lintasan lanjutan

- 2) Bendera start
  - 3) Peluit
  - 4) Tiang pancang
  - 5) *Stopwatch*
  - 6) Kapur
  - 7) Formulir
  - 8) Alat tulis
- b. Petugas tes
- 1) Juru keberangkatan
  - 2) Pengukur waktu merangkap sebagai pencatat hasil
- c. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan peserta didik “peserta berdiri di belakang garis start”
  - 2) Gerakan
    - a) Pada aba-aba “Siap” mengambil sikap start berdiri untuk siap lari
    - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter
  - 3) Lari masih bisa diulang apabila:
    - a) Pelari mencuri start
    - b) Pelari tidak melewati garis finish
    - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
  - 4) Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish



Gambar 3.1 Posisi Star Lari 40 Meter

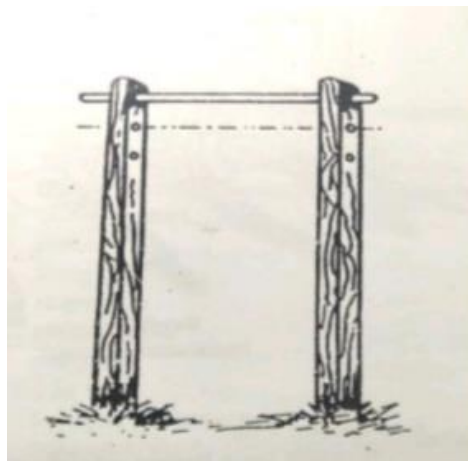
Sumber : Widiastuti, 2015

d. Petugas yang mencatat hasil

Petugas ini bertugas mencatat hasil waktu yang diperoleh pelari dalam menempuh jarak 40 meter dengan satuan waktu detik

### 3.4.2.2 Tes gantung siku tekuk

- a. Tujuan: tes gantung siku tekuk ini mempunyai tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan serta otot bahu
- b. Peralatan yang digunakan
  - 1) Lapangan yang bersih dan rata
  - 2) Palang tunggal sesuai dengan ketentuan yang terdapat pada pedoman sesuai dengan kategori usia.
  - 3) *Stopwatch*
  - 4) Serbuk kapur
  - 5) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis



Gambar 3.2 Palang Tunggal

Sumber : Widiastuti, 2015

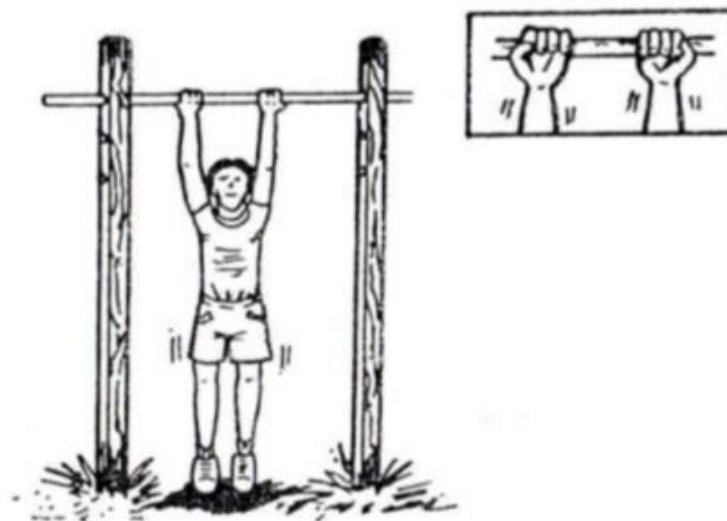
b. Petugas dalam tes

- 1) Bertugas sebagai yang mengamati waktu
- 2) Sebagai penghitung jumlah gerakan sekaligus menuliskan hasil

c. Pelaksanaan Tes

Pemasangan palang tunggal harus disesuaikan dengan ketinggian peserta,

- 1) Posisi peserta berada di bawah palang, kedua tangan memegang palang dengan jarak tidak terlalu jauh ataupun dekat, arah pegangan tangan menghadap peserta



Gambar 3.3 Posisi Awalan

Sumber : Widiastuti, 2015

- 2) Tolakan kedua kaki hingga mencapai sikap gantung siku kemudian angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di palang tunggal, gerakan tersebut dipertahankan selama mungkin



Gambar 3.4 Posisi Bergantung

Sumber : Widiastuti, 2015

### 3.4.2.3 *Sit-Up* 30 detik

#### a. Tujuan

Tes ini dilakukan dengan tujuan mengukur kekuatan otot perut.

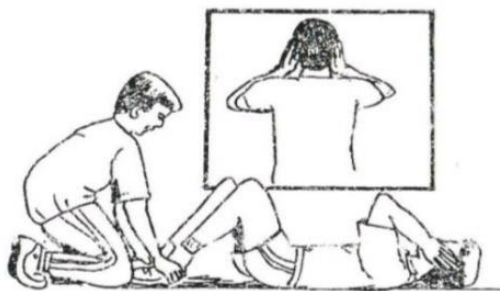
#### b. Petugas dalam tes

- 1) Bertugas dalam mengamati waktu
- 2) Sebagai penghitung gerakan serta penulis hasil

#### c. Pelaksanaan

##### 1) Sikap awal

- a) Peserta berada dalam posisi terlentang di lantai, lutut ditekuk dengan tekukan sudut 90 derajat, kemudian kedua tangan disimpan di kedua telinga



Gambar 3.5 Posisi Baring

Sumber : Widiastuti, 2015

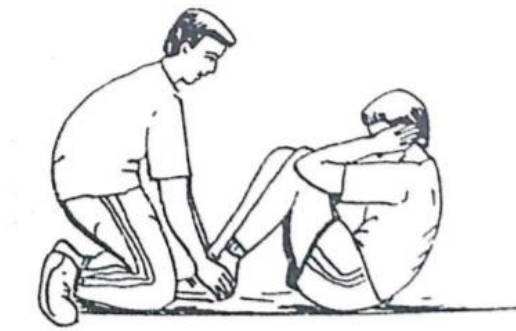
- b) Peserta lain membantu memegang kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak mudah terangkat

##### 2) Pelaksanaan

- a) Intruksi “Mulai” peserta mulai melakukan gerakan mengambil sikap duduk, kedua sikunya menyentuh kedua paha, lalu kembali ke posisi awal
- b) Lakukan gerakan pengulangan yang sama secepat mungkin selama 30 detik

Catatan:

- (1) Tidak dihitungnya gerakan apabila kedua tangan tidak lagi di samping telinga
- (2) Tidak sampainya kedua sikuk dalam menyentuh paha
- (3) Menggunakan sikuknya untuk mempermudah melakukan tolakan



Gambar 3.6 Posisi saat Duduk

Sumber : Widiastuti, 2015

d. Penulis hasil gerakan

- 1) Gerakan yang ditulis merupakan gerakan selama 30 detik baring duduk yang dapat dilakukan dengan kesempurnaan
- 2) Hasilnya 0, jika peserta tidak mampu melakukan tes baring duduk

#### **3.4.2.4 Vertical Jump**

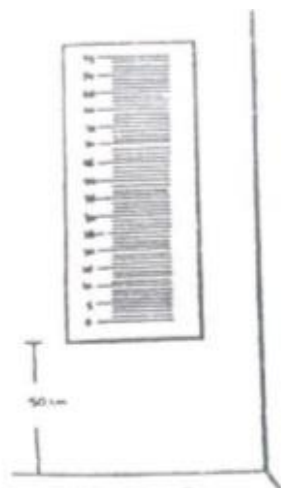
a. Tujuan

Tes dilakukannya tes ini adalah untuk mengukur daya ledak otot atau tenaga eksplosif

b. Peralatan yang digunakan

- 1) Papan dengan skala cm, berwarna gelap, serta memiliki ukuran 30 x 150 cm, ditempelkan pada tembok atau tiang, mulai dari cm pada lantai hingga 150 cm
- 2) Penanda (tepung, serbuk kapur)
- 3) Alat untuk membersihkan
- 4) Nomor peserta





Gambar 3.7 Papan Loncat Tegak

Sumber : Widiastuti, 2015

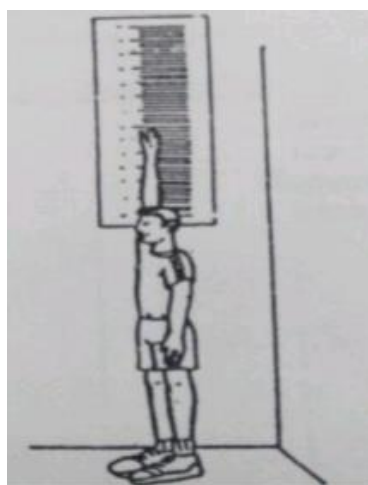
c. Petugas pelaksana tes

Bertugas sebagai yang mengamati peserta sekaligus penulis hasil

d. Pelaksanaan tes

1) Posisi awal

- (a) Jari peserta ujungnya dibaluri dengan menggunakan serbuk kapur atau tepung
- (b) Posisi awal berdiri tegak dekat dengan dinding, kedua kaki dirapatkan, papan skala berada pada samping peserta, lalu tangan yang menempel pada papan skala diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan sehingga menimbulkan hasil raihan jarinya

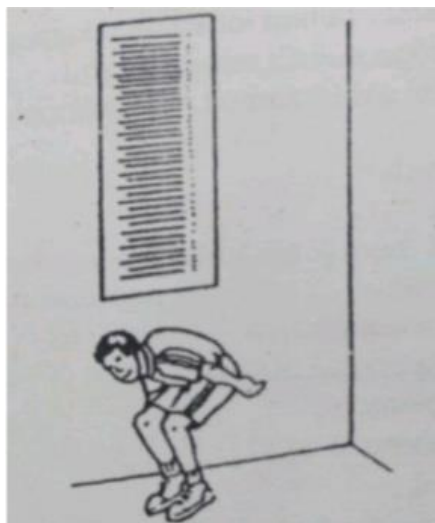


Gambar 3.8 Posisi Awalan

Sumber : Widiastuti, 2015

## 2) Gerakan

- (a) Posisi mengambil sikap awal dengan cara menekuk lutut dan kedua tangan diayun kebelakang (lihat pada gambar 3.9)



Gambar 3.9 Sikap Meloncat

Sumber : Widiastuti, 2015

Lalu peseeata semaksimal mungkin meloncat sambil menempelkan tangan pada papan yang terdekat, sehingga menimbulkan bekas hasil (lihat gambar 3.10)

- (b) Lakukan pengulangan sebanyak 3 kali



Gambar 3.10 Gerakan Loncat Tegak

Sumber : Widiastuti, 2015

- e. Pencatatan raihan
  - 1) Perhitungannya yaitu selisih dari raihan loncatan dikurangi raihan tegak
  - 2) Ketiga hasil raihan dicatat
  - 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

#### **3.4.2.5 Lari 600 meter**

- a. Tujuan

Dilakukannya tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung dan paru
- b. Peralatan yang digunakan
  - 1) Lapangan sebagai lintasan lari dengan luas 600 meter
  - 2) Alat pencatat waktu
  - 3) Kain bendera
  - 4) Peluit
  - 5) Tiang
  - 6) Buku catatan
- c. Petugas pelaksana tes
  - 1) Petugas keberangkatan peserta
  - 2) Pencatat waktu
  - 3) Pencatat hasil yang membantu secara umum
- d. Pelaksanaan tes
  - 1) Posisi awal

Posisi awal peserta berada pada belakang garis start
  - 2) Gerakan, intruksi “Siap” sikap star berdiri diambil peserta kemudian pada intruksi “Ya” peserta mulai lari menuju garis finish dengan jarak tempuh 600 meter

Catatan:

  - (a) Jika peserta mencuri star maka lari diulang
  - (b) apabila pelari tidak melawati garis finish maka lari diulang

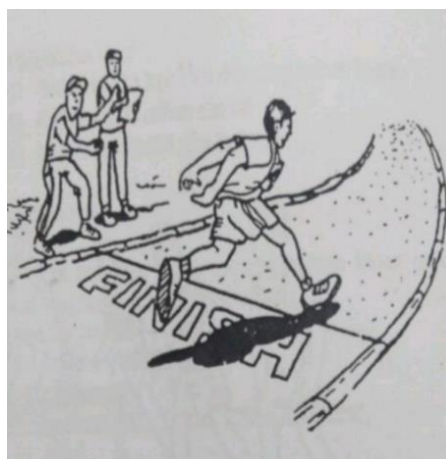


Gambar 3.11 Sikap Awal Lari 600 Meter

Sumber : Widiastuti, 2015

e. Penulisan hasil

- 1) Pada saat bendera diangkat sampai tepat melintas garis finish, pengambilan waktu diambil
- 2) Hasil yang ditulis merupakan waktu yang diraih oleh peserta dalam menempuh jarak 600 meter. Pencatatan waktu dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.12 Posisi Finish Lari 600 Meter

Sumber : Widiastuti, 2015

Pengukuran dilakukan dengan mengaplikasikan rangkaian tes pada seluruh sampel secara berurutan sesuai dengan intruksi tes, dan nilai-nilai yang diambil menggunakan metode pengukuran. Rangkaian tes proses terdiri dari langkah-langkah berikut:1) Pemberian arahan tes pada siswa, bertujuan agar siswa

memahami tujuan tes sehingga mereka dapat melaksanakan tes secara berurutan;2) Mencatat kehadiran peserta tes, langkah ini dilakukan untuk mencatat sampel yang terlibat sehingga data yang diperoleh akurat sesuai dengan kehadiran sebenarnya;3) Pemanasan fisik dilakukan untuk mempersiapkan organ tubuh agar siap menerima beban berat saat tes kesegaran jasmani;4) Pelaksanaan tes kesegaran jasmani oleh peserta/siswa, bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani mereka melalui pengukuran dan pencatatan nilai;5) Penyejukan, langkah ini berfungsi mengembalikan tubuh ke kondisi sebelum praktik dengan melakukan gerakan peregangan.

Depdiknas (2010) menjelaskan bahwa terdapat nilai kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun untuk putra dan putri beserta norma penilainnya adalah sebagai berikut

Tabel 3.2

Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak 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"	0-3	23 dst	3'45" dst	1

Tabel 3.3

Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak 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	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	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

Untuk mengategorikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang sudah melakukan proses tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan norma yang berlaku untuk putra dan putri seperti dalam tabel berikut:

Tabel 3.4

## 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)

Penjumlahan data yang berdasarkan tabel norma menjadi dasar untuk menentukan kategori kebugaran jasmani siswa untuk usia 10-12 tahun. Narlan (2020) menjelaskan hasil dari validitas dan reliabilitas dari instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah sebagai berikut

Tabel 3.5 Derajat Validitas dan Reliabilitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tingkat Sekolah	Validitas	Reliabilitas
Sekolah Dasar (Usia 6-12 tahun)	0,92	0,89
SMP (Usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (Usia 16-19 tahun)	0,92	0,72

### 3.5 Prosedur Penelitian

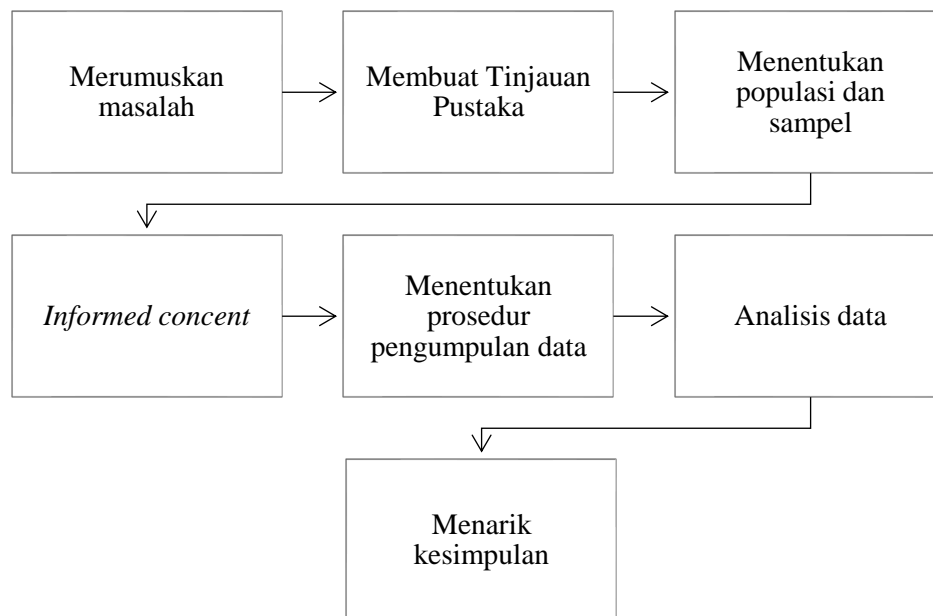
Dalam Pelaksanaan kegiatan penelitian langkah-langkah perencanaan untuk melaksanakan penelitian sangat diperlukan agar mempermudah berjalannya kegiatan. Diperlukannya alur yang dijadikan pegangan agar penelitian berjalan sesuai kaidah-kaidah yang telah ditetapkan, sehingga hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan.

Abdullah (2018) menjelaskan bahwa terdapat langka-langkah dalam melakukan penelitian deskriptif yaitu sebagai berikut: 1) Mengidentifikasi dan memilih masalah; 2) Identifikasi informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah (melakukan kajian pustaka); 3) Merumuskan tujuan penelitian dan menguraikan kegunaan penelitian; 4) Menetapkan asumsi, ruang lingkup, dan batasan penelitian; 5) Membuat definisi dan istilah operasional; 6) Penentuan

sumber data; 7) Menentukan populasi dalam penelitian dan bagaimana penarikan sampel; 8) Rancangan prosedur pengumpulan dan pengolahan data; 9) Analisis data; 10) Menarik kesimpulan dari hasil penelitian.

Adapun prosedur dalam penelitian ini merujuk pada Fraenkel, dkk (2012) yang mengemukakan terdapat proses dalam melakukan penelitian diantaranya yaitu: 1) Menentukan permasalahan, dalam hal ini pertama peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti terkait variabel yang akan diteliti yang terjadi saat ini, yang dirumuskan dalam bentuk kalimat tanya; 2) Menentukan hipotesis (jika ada), dalam penelitian ini peneliti tidak menentukan hipotesis dikarenakan ini merupakan penelitian deskriptif statistik dengan metode survey dimana di dalamnya hanya menjelaskan hasil penelitian secara apa adanya; 3) Membuat tinjauan pustaka, pada bagian ini peneliti menjelaskan mengenai menjelaskan mengenai variabel yang akan diteliti; 4) Menentukan populasi dan sampel, menjelaskan mengenai tempat yang akan dijadikan dalam penentuan populasi dan teknik pengambilan sampel seperti apa yang akan digunakan peneliti. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling* dimana hanya responden yang memiliki kriteria yang telah ditetapkan yang dijadikan sebagai sampel; 5) *Informed consent*, merupakan lembar ketersediaan responden dalam mengikuti penelitian dimana hal ini merupakan standar etika yang diperlukan dalam penelitian untuk menyetujui resiko apapun yang terjadi pada saat penelitian; 6) Menentukan prosedur pengumpulan data, dalam hal ini terkait dengan instrumen yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data; 7) Analisis data, Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang merupakan teknik analisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang diambil secara aktual atau apa adanya dengan menarik kesimpulan yang berlaku untuk sampel bukan populasi kemudian data yang telah dikumpulkan ini dianalisis secara kuantitatif dengan rumus persentase; 8) Menarik kesimpulan, merupakan hasil keseluruhan dalam sebuah penelitian yang dikemukakan secara terperinci dan jelas.

Berdasarkan uraian di atas maka prosedur penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.13 langkah-Langkah Penelitian

### 3.6 Analisis Data

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah pendekatan analisis data yang digunakan untuk menggambarkan dan merinci data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini. Tujuan utamanya adalah untuk menyajikan data secara objektif dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk sampel yang digunakan dalam penelitian ini, bukan untuk seluruh populasi (Sugiyono, 2013).

Informasi yang diperoleh dari setiap bagian tes awalnya berupa data mentah dan kemudian diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang dikembangkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani pada tahun 2010, serta data dari kuesioner ASAQ yang mengumpulkan informasi mengenai aktivitas *screen time*. Dalam penelitian ini, analisis data yang dilakukan sesuai dengan tujuan, yaitu untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas v di sekolah dasar negeri 138 Gegerkalong Girang, Kota Bandung, pada Tahun Ajaran 2022/2023. Teknik analisis yang diterapkan adalah analisis persentase, dimana data yang



terkumpul dianalisis secara kuantitatif menggunakan rumus persentase (Sudijono, 2010).

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

Di mana :

P adalah Angka Persentase

F adalah Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N adalah *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)