

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif menjadi jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini. Metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivism dalam melakukan penelitian sampel ataupun populasi disebut dengan metode penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2017, hlm. 8). Metode deskriptif menjadi salah satu macam metode yang dipakai pada penelitian. Tujuan dari studi deskriptif yakni menjelaskan fenomena maupun keadaan tertentu dengan lengkap, sistematis dan hati-hati (Fraenkel, 2012, hlm. 15).

Pada penelitian yang dilakukan metode yang penulis pakai yakni penelitian kuantitatif deskriptif, hal ini memiliki tujuan dalam melakukan deskripsi ataupun memberikan penjelasan sebuah peristiwa, keadaan, benda, maupun hal lain yang berhubungan terhadap variable yang dapat diberikan penjelasan baik terhadap kata-kata ataupun angka (Margareta, 2013, hlm. 31). Pendekatan kuantitatif dipakai dalam penelitian ini supaya melihat profil tingkat kebugaran jasmani siswa di perkotaan berdasarkan jenis kelamin, indeks massa tubuh dan level aktivitas fisik di salah satu sekolah dasar negeri kota Bandung.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini yakni siswa-siswi yang berumur 10-12 tahun. Waktu dasertan tempat penelitian dilaksanakan pada salah satu sekolah dasar negeri yang berada di wilayah Kota Bandung. Kemudahan diharapkan dapat diperoleh dengan menggunakan lokasi ini, secara khusus terkait pengenalan lingkungan yang memiliki hubungan terhadap anak didik menjadi subjek penelitian yang dapat menolong untuk memperlancar pada kegiatan tersebut. Total ada 150 orang yang melibatkan siswa Perempuan serta laki-laki. Karakteristik dimiliki partisipan yaitu ikut serta pada kegiatan di sekolah, mempunyai karakter anak-anak yang secara umum serta mempunyai waktu luang.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang tersusun dari subjek/obyek yang memiliki karakteristik maupun kualitas yang ditentukan dari peneliti dalam dibaca serta selanjutnya memberi kesimpulan (Sugiyono, 2011, hlm. 80). Pada konteks penelitian populasi bersumber dalam seluruh kelompok objek, individu, maupun elemen yang memiliki karakteristik tertentu atau set karakteristik yang relevan untuk tujuan penelitian (Fraenkel, 2012, hlm. 91). Jadi populasi itu adalah keseluruhan objek serta subjek yang akan dilakukan penelitian. Populasi yang diperlukan pada penelitian ini yakni siswa usia 10-12 tahun, berdasarkan tabel 3.1 terdapat populasi responden berdasarkan kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar A di kota Bandung.

Tabel 3.1 Populasi Responden

Kelas	Kategori	Jumlah
4	A	23
	B	25
	C	24
5	A	26
	B	25
	C	27
Jumlah		150

3.3.2 Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Pengambilan anggota sampel secara acak dari populasi dengan menghiraukan strata dalam populasi tersebut disebut dengan *Simple random sampling* (Darajat dkk., 2019, hlm. 20). Dalam menentukan jumlah sampel maka peneliti memakai rumus slovin, yang mana apabila total populasi diketahui maka digunakan rumus Slovin, untuk menerapkan rumus ini batas toleransi kesalahan harus ditetapkan terlebih dahulu dengan menggunakan persentase, semakin sempit toleransi kesalahannya semakin dekat sampel tersebut mewakili populasi (Akbar, 2020, hlm. 18)

Sehingga batas toleransi kesalahan $e=0.05$ (5%) ditetapkan oleh peneliti yang menggunakan tingkat akurasi 95%, bisa diketahui rumus slovin yakni

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi

n = Jumlah sampel

e = Batas toleransi kesalahan

kemudian, dalam penelitian ini sampel yang diketahui yakni:

$$\begin{aligned} &= \frac{150}{1 + (150)(0.05)^2} \\ &= \frac{150}{1 + (150)(0.0025)} \\ &= \frac{150}{1 + 0.375} \\ &= \frac{150}{1.375} \\ &= 109 \end{aligned}$$

Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa sampel yang dipakai pada penelitian sebanyak 109 siswa.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada hakikatnya yakni sarana atau alat yang dipakai peneliti dalam menghimpun data dengan tujuan mempermudah pelaksanaan penelitian dan menghasilkan hasil yang lebih baik, akurat, komperhensif, terstruktur dan mudah dianalisis (Arikunto, 2006, hlm. 160). Instrumen berikut telah tersedia dan digunakan dalam penelitian.

3.4.1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang menjadi salah satu tolak ukur menentukan tingkat kebugaran jasmani seorang anak menurut kelompok umur serta mengukur dalam serangkaian tes akan dipakai sebagai instrument penelitian (Prasetio dkk., 2017, hlm. 88). Untuk golongan 10-12 tahun maka Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menggunakan instrument. Berdasarkan tolak ukur

Cantigi Fitriani, 2023

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN, INDEKS MASSA TUBUH DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tersebut sehingga hanya golongan usia 10-12 tahun hanya yang dapat diukur pada kesegaran jasmani anak berdasarkan umur. Lari 600 meter, loncat tegak. Baring duduk, siku tekuk, lari 40 meter juga dapat menjadi komponen tes kebugaran jasmani indonesia (Mahardika, 2010, hlm. 95). Berikut norma penilaian untuk mengukur kebugaran jasmani bagi kelompok umur 10-12 tahun.

1. lari cepat 40 m (*Sprint*), Untuk menghitung kecepatan, setiap kelompok umur memiliki kategori jarak berbeda yang harus diselesaikan, di tabel dua dapat dilihat jarak tempuh *sprint*.

Tabel 3.1
Norma Penilaian Tes Lari Cepat

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd -5.5 detik	Sd – 5.8 detik	5	Sd – 6.3 detik	Sd – 6.7 detik
5.6 – 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik	4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik	3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik	2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
8.7 - dst	9.3 - dst	1	8.9 - dst	9.7 – dst

Sumber: (Nurhasan, 2013, hlm. 63)

2. Gantung Siku (*Pull-up*), melakukan pengukuran kekuatan otot lengan dan bahu, lakukan tes pull-up selama 60 detik bersama dengan penilaian dalam kelompok usia 10-12 tahun, tabel tiga berisi daftar kategori untuk tes pill-up.

Tabel 3.2
Kategori Tes Pull Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
40 detik ke atas	33 detik ke atas	5	51 detik ke atas	40 detik ke atas
22 - 39 detik	18 - 32 detik	4	31 - 51 detik	20 - 39 detik

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
09 - 21 detik	09 - 17 detik	3	15 - 51 detik	08 - 19 detik
03 - 08 detik	03 - 08 detik	2	05 - 14 detik	02 - 07 detik
00 - 02 detik	00 - 02 detik	1	00 - 04 detik	00 - 01 dst

Sumber: (Nurhasan, 2013, hlm. 66)

3. Baring Duduk (*Sit-Up*), melakukan pengukuran kekuatan serta ketahanan otot perut, dilaksanakan dalam 30 detik bersama terhadap penilaian untuk kelompok usia 10-12 tahun, tabel empat berisi daftar kategori tes sit-up.

Tabel 3.3
Kategori Tes *Sit Up* Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
7 kali ke atas	15 kali ke atas	5	23 kali ke atas	20 kali ke atas
3 - 16 kali	11 - 14 kali	4	18 - 22 kali	14 - 19 kali
07 - 12 kali	04 - 10 kali	3	12 - 17 kali	07 - 13 kali
02 - 06 kali	02 - 03 kali	2	04 - 11 kali	02 - 06 kali
00 - 01 kali	00 - 01 kali	1	00 - 03 kali	00 - 01 kali

Sumber: (Nurhasan, 2013, hlm. 68)

4. Loncat Tegak (*Vertical jump*), melakukan pengukuran daya ledak otot tungkai. Selisih pencapaian tertinggi pada pengukuran pertama yang dilakukan pada ketika tidak melakukan lompatan merupakan hasil lompatan *vertical jump*. Untuk memulainya berdiri menyamping ke dinding atau papan sambil mengangkat tangan melebihi ukuran tinggi badan yang diperoleh, kemudian lompat sebanyak tiga kali yang paling tinggi, setiap lompatan catat ketinggian yang didapatkan sebelum mengambil yang tertinggi. Tabel lima berisi daftar kategori tes *vertical jump*.

Tabel 3.4
Kategori Tes *Vertical Jump* Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 cm ke atas	38 cm ke atas	5	46 cm ke atas	42 cm ke atas
30 - 37 cm	30 - 37 cm	4	38 - 45 cm	34 - 41 cm
22 - 29 cm	22 - 29 cm	3	31 - 37 cm	28 - 33 cm
13 - 21 cm	13 - 21 cm	2	24 - 30 cm	21 - 27 cm
Dibawah 13 cm	Dibawah 13 cm	1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

Sumber: (Nurhasan, 2013, hlm.70)

5. Lari jarak sedang 600m, melakukan pengukuran pembuluh darah, jantung, serta daya tahan dari paru, umur akan menentukan jarak yang ditempuh.

6. Tabel 3.5
Norma Penilaian Lari Jarak Sedang

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd 2'39"	Sd 2'53"	5	Sd 2'09"	Sd 2'32"
2'40"-3'00"	2'54"-3'23"	4	2'10"-2'30"	2'33"-2'54"
3'01"-3'45"	3'24"-4'08"	3	2'31"-2'45"	2'55"-3'28"
3'36"-4'48"	4'09"-5'03"	2	2'46"-3'44"	3'29"-4'22"
Dibawah 4'48"	Dibawah 5'03"	1	Dibawah 4'22"	Dibawah 4'22"

Sumber: (Nurhasan, 2013, hlm.73)

Keseluruhan nilai pada lima item tes akan dijumlahkan yakni *sprint* maupun lari cepat 40 m, *pull-up*, *sit-up*, *vertical jump*, dan lari 600 meter kemudian data hasilnya penilaian TKJI cocokan dengan tabel norma di bawah ini.

Tabel 3.6
Norma Tes 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	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Nurhasan, 2013, hlm.74)

3.4.2. Pengukuran IMT

Perhitungan dibawah dapat diterapkan untuk melakukan penghitungan indeks massa tubuh (Prasetyo dkk., 2018, 168) yakni:

$$IMT = \frac{BB}{TB^2} = \frac{Kg}{m^2}$$

Alat ukur atau *microtoise* digunakan dalam melakukan pengukuran tinggi badan, serta timbangan dipakai dalam melakukan pengukuran berat badan setelah disesuaikan dengan nilai indeks massa tubuh (Kemenkes RI, 2018, hlm. p) sesuai pada tabel 3.8.

Tabel 3.7
Klasifikasi Nasional Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi		IMT
Kurus	Berat	< 17,0
	Ringan	17,0 – 18,4
Normal	Sedang	18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 – 27,0
	Berat	>27

3.4.3. Cara pengukuran aktivitas fisik

Kuesioner dari instrumen *Physical Activity Questionnaire For Children* (PAQ-C) dipakai sebagai Teknik pengukuran pada penelitian ini. Instrumen PAQ-

Cantigi Fitriani, 2023

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN, INDEKS MASSA TUBUH DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C yakni instrumen laporan mandiri ataupun pribadi yang memakai aktivitas pengingat memori 7 hari sebelumnya (Kowalski, 2004, hlm. 5). *Physical Activity Questionnaire For Children* (PAQ-C) yang dimodifikasi untuk anak usia sekolah dasar berusia 8-14 tahun dipakai dalam melakuakn pengukuran aktivitas fisik siswa sekolah dasar, PAQ-C memiliki 10 pertanyaan, ada 9 pertanyaan yang menjelaskan aktivitas fisik selama seminggu terakhir dan 1 pertanyaan yang menyebutkan sakit ataupun sebuah hal yang memberikan pencegahan siswa melaksanakn aktivitas fisik, soal nomor 10 tersebut tidak termasuk pada perhitungan (Kowalski, 2004, hlm. 5). Metode analisis untuk menentukan suatu nilai rata-rata dari pertanyaan 1 sampai 9 dan mengelompokkannya ke dalam lima kelompok, antara lain:

1. Soal nomor 1 diambil rata-rata dan aktivitas waktu luang. Bernilai 1 ketika aktivitas fisik sangat rendah atau tidak pernah melaksanakan aktivitas fisik. Bernilai 5 ketika melaksanakan aktivitas fisik 7 kali ataupun lebih yang memiliki arti aktivitas fisik sangat tinggi.
2. Soal nomor 2 sampai 8 (aktivitas fisik yang paling sesuai ketika pembelajaran PJOK, saat istirahat saat makan siang sepulang sekolah sore hari) Aktivitas fisik rendah mendapat nilai 1 dan aktivitas fisik pating tinggi mendapatkan nilai 5
3. Soal nomor 9 diambil rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (tidak pernah melakukan aktivitas fisik bernilai 1 dan sangat sering mendapat nilai 5)
4. Soal nomor 10 bisa dipakai dalam melakukan identifikasi siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik dikarenakan sakit atau suatu hal yang meng siswa untuk melakukan aktivitas fisik selama satu minggu sebelumnya. tetapi pertanyaan TIDAK digunakan sebagai bagian dari penilaian.

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-C kemudian dicocokkan pada tabel norma penilaian PAQ-C berikut ini:

Tabel 3.8
Norma Penilaian PAQ-C

No	Jumlah Nilai	Kategori
1	5	Sangat Tinggi
2	4	Tinggi
3	3	Sedang

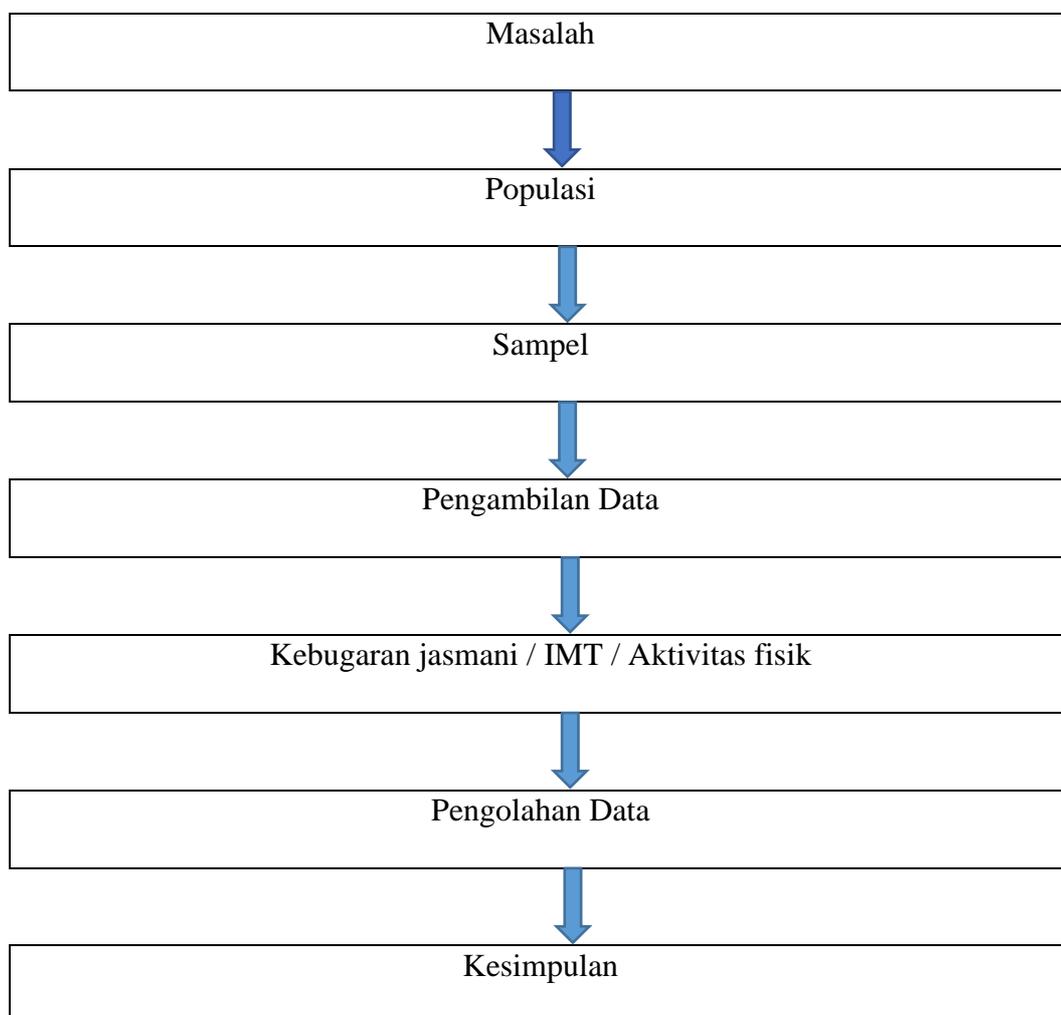
4	2	Rendah
5	1	Sangat Rendah

(Sumber: Kowalski, K.C., Crocker, P.R., & Donen, R.M ,2004, hlm. 5)

3.5 Prosedur Penelitian

Untuk penelitian dengan metode deskriptif maka teknik penelitian yang dipilih adalah survey, yaitu mencari dari dekat gejala penyelidikan untuk mengumpulkan informasi tentang orang dalam jumlah yang lebih besar, yaitu dengan cara menjawab daftar isian sejumlah kecil dari populasi.

Berikut penjelasan diatas, peneliti mencoba menyusun suatu langkah-langkah penelitian yang sistematis dan sesuai dengan prosedur, yakni sebagai berikut.



Sedangkan untuk prosedur penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Masalah yang peneliti angkat pada penelitian ini adalah profil kebugaran jasmani siswa siswi

Cantigi Fitriani, 2023

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN, INDEKS MASSA TUBUH DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sekolah dasar negeri A di Kota Bandung; (2) Populasi yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas 4 dan 5 sekolah dasar negeri A di Kota Bandung yang mengikuti kegiatan di lingkungan sekolah; (3) Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 109 responden; (4) Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan cara mengetes langsung di lapangan, membagikan dan mengumpulkan angket yang sudah diisi siswa kemudian melakukan olah data; (5) Pengolahan data ini dilakukan untuk menginterpretasikan informasi data yang didapat untuk ditampilkan dalam laporan agar pembaca lebih mudah dan memahami data yang telah didapat; (6) Menyimpulkan data yang telah diolah untuk di suguhkan ke pembaca, agar lebih dimengerti mengenai data yang ditampilkan; (7) Membuat laporan penelitian.

3.6 Analisis Data

Proses analisis data merupakan tahap penting dalam penelitian yang dilakukan setelah semua data telah terkumpul, dengan tujuan untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan yang dihadapi, dalam penelitian ini, pendekatan analisis data yang diterapkan adalah statistic deskriptif, statistic deskriptif merupakan metode analisis data statistic yang berkonsentrasi untuk memberikan gambaran dan deskripsi data yang telah terkumpul tanpa bermaksud untuk mengambil kesimpulan umum atau generalisasi (Sugiyono, 2017, hlm. 148). Pada penelitian ini instrumen data yang digunakan untuk pengujian analisis data instrumen menggunakan microsoft excel 2019.