

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam sebuah penelitian dibutuhkan suatu metode, penggunaan suatu metode dalam penelitian harus memperhatikan masalah dan tujuan penelitian. Metode penelitian sangat penting dalam pengumpulan dan analisis data. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Adapun metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif melalui pendekatan kuantitatif.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, atau kejadian yang terjadi pada saat sekarang (Sudjana, 1989). Pengertian penelitian deskriptif juga dikemukakan oleh Moh Nazir (2005:54) metode deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Dari penjelasan para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang berusaha menangkap peristiwa, gejala, atau suatu kejadian secara aktual yang berkaitan dengan manusia, atau suatu objek tertentu. Penelitian deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, serta akurat mengenai fakta-fakta yang terjadi berkaitan dengan suatu objek yang diselidiki. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Moh Nazir (2005:54) bahwa tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat, mengenai fakta-fakta, serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.

Pendekatan kuantitatif merupakan salah satu upaya pencarian ilmiah yang didasari oleh filsafat positivisme logikal yang beroperasi dengan aturan-aturan yang ketat mengenai logika, kebenaran, hukum-hukum, dan prediksi (Dr Salim & Dr Haidir, 2019). Hal serupa juga dikemukakan oleh Sugiyono (2017) bahwa metode kuantitatif dinamakan sebagai metode tradisional, karena sudah cukup

lama digunakan dalam penelitian. Pendekatan kuantitatif biasa disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme, selain itu metode kuantitatif juga biasa disebut dengan metode ilmiah dan metode discovery.

Fokus penelitian kuantitatif diidentifikasi sebagai proses kerja yang berlangsung secara ringkas, terbatas dan memilah-milah permasalahan menjadi bagian yang dapat diukur atau dinyatakan dalam angka-angka. Penelitian ini dilaksanakan untuk menjelaskan, menguji hubungan antar variabel, menentukan kasualitas dari variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif/untuk meramalkan suatu gejala (Dr Salim & Dr Haidir, 2019). Peneliti kuantitatif dalam melihat hubungan variabel terhadap obyek yang diteliti lebih bersifat sebab dan akibat, sehingga dalam penelitiannya ada variabel independen dan dependen, kemudia dari variabel tersebut terdapat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2017). Penelitian kuantitatif menggunakan instrumen (alat pengumpul data) yang menghasilkan data numerikal (Dr Salim & Dr Haidir, 2019).

3.2 Partisipan

Menurut Fadliyati (2019) bahwa partisipan adalah subyek yang dilibatkan didalam kegiatan mental dan emosi secara fisik sebagai peserta dalam memberikan respon terhadap kegiatan yang dilaksanakan dalam proses belajar mengajar serta mendukung pencapaian tujuan dan bertanggung jawab atas keterlibatannya. Adapun partisipan yang terlibat didalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti merupakan partisipan sebagai penulis dan observer.
- 2) Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Labschool Upi sebagai populasi dan sampel.

3.3 Populasi dan sampel

Populasi merupakan kelompok yang lebih besar yang ingin diterapkan hasilnya. Dengan kata lain populasi adalah kelompok yang menarik bagi peneliti, kelompok yang menjadi tujuan peneliti untuk menggeneralisasi hasil penelitian (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 2012). Populasi adalah wilayah generalisasi

yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif SMA Labschool Upi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, yang berjumlah 20 orang.

Sampel dalam penelitian adalah kelompok, individu, atau obyek tempat memperoleh informasi (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 2012). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, oleh karena itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (Sugiyono, 2017). Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah sampling jenuh.

Peneliti menggunakan teknik sampling jenuh karena semua anggota populasi digunakan dalam sampel, hal tersebut disebabkan karena jumlah populasi yang relatif kecil, kurang dari 30 orang dan peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) bahwa sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila anggota semua anggota populasi digunakan. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Penggunaan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Labschool Upi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, yang berjumlah 20 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen atau alat pengukur data. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan observasi dengan tujuan mendapatkan data jumlah waktu aktif belajar siswa yang menggunakan model pembelajaran small-sided futsal games dan Full-sided games terhadap aktivitas jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun instrumen yang

digunakan untuk mengukur jumlah waktu aktif belajar dengan menggunakan small-sided futsal games dan full-sided games terhadap aktivitas jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah tes jumlah waktu aktif belajar dan menggunakan denyut nadi latihan untuk mengetahui intensitas aktivitas jasmani siswa ketika pembelajaran.

3.4.1 Instrument jumlah waktu aktif belajar

Dalam instrumen jumlah waktu aktif belajar terdapat beberapa teknik observasi yang sistematis yang bisa digunakan oleh observer yaitu *event recording*, *duration recording*, *interval recording*, dan *group time sampling*. Adapaun dalam penelitian ini teknik yang digunakan oleh peneliti adalah format observasi yang merujuk kepada *duration recording*.

Duration recording adalah teknik observasi yang memotret keterampilan guru pendidikan jasmani dalam mengajar, terutama yang berhubungan dengan penggunaan waktu pelajaran pendidikan jasmani melalui observasi langsung terhadap perilaku guru dan siswa dalam PBM pendidikan jasmani berikut waktu yang dihabiskannya (Suherman, 2009). Menurut Suherman (2009, hlm. 115) bahwa waktu dan perilaku yang dihimpun tersebut secara garis besar meliputi empat indikator yaitu sebagai berikut:

- 1) Manajemen (M) adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian siswa (lebih dari 50%) untuk urusan-urusan pengelolaan misalnya mengambil peralatan, mengganti baju, mendengarkan aturan-aturan dalam mengikuti pelajaran, kehadiran, dan lainnya.
- 2) Intruksi dan demonstrasi (I) adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) untuk mendengarkan informasi dan melihat demonstrasi mengenai cara melakukan skill, misalnya mendengar dan melihat cara memegang, melempar, melompat, dan lainnya.
- 3) Waktu aktif belajar (A) adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50 %) untuk melakukan aktivitas belajar secara aktif, misalnya berlatih cara menangkap, melempar, memegang bola, melompat, dan lainnya.

- 4) Waktu tunggu giliran (W) adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) tetapi tidak termasuk kedalam ketiga kategori diatas, misalnya menunggu giliran melakukan gerakan, sebagian siswa diam atau ngobrol atau tidak melakukan kegiatan yang ditugaskan, menunggu guru untuk memberikan intruksi, dan lainnya.

Keterangan:

Waktu manajemen (M) = total waktu manajemen : total jam pelajaran x seratus

Waktu intruksi (I) = total waktu intruksi : total jam pelajaran x seratus

Waktu aktivitas belajar (A) = total waktu aktivitas belajar : total jam pelajaran x seratus

Waktu tunggu (W) = total waktu tunggu : total jam pelajaran x seratus

Tabel 3.1
Format Observasi Jumlah Waktu Aktif Belajar
Sumber: Suherman (2009, hlm. 33)

| Episode | Stopwatch | Alokasi focus | ∑ siswa focus |
|----------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | 0:01:00 | | |
| 2 | 0:02:00 | | |
| 3 | 0:03:00 | | |
| 4 | 0:04:00 | | |
| 5 | 0:05:00 | | |
| 6 | 0:06:00 | | |
| 7 | 0:07:00 | | |
| 8 | 0:08:00 | | |
| 9 | 0:09:00 | | |
| 10 | 0:10:00 | | |
| 11 | 0:11:00 | | |
| 12 | 0:12:00 | | |
| 13 | 0:13:00 | | |
| 14 | 0:14:00 | | |

| | | | |
|----|-----|--|--|
| 15 | Dst | | |
|----|-----|--|--|

Dari observasi tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Proporsi pemanfaatan waktu = jumlah alokasi fokus : jumlah alokasi waktu x 100
- 2) Jumlah keterlibatan siswa = jumlah siswa fokus : jumlah siswa x 100

Dalam penelitian ini teknik *duration recording* yang digunakan peneliti disesuaikan dengan 4 kategori aktivitas PMB pendidikan jasmani. Peneliti juga membuat indikator yang peneliti sesuaikan dengan 4 kategori tersebut. Format observasi dan *duration recording* yang peneliti buat untuk kebutuhan observasi sesuai dengan yang ditulis oleh Suherman (2009, hlm. 116) dijelaskan pada tabel 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2
Indikator Kategori PMB Pendidikan Jasmani
Sumber: Suherman (2009, hlm. 115)

| No | Kategori Aktivitas | Indikator |
|----|-----------------------|--|
| 1 | Manajemen (M) | <ol style="list-style-type: none"> a. Mengambil dan menyimpan peralatan b. Mengecek kehadiran c. Mendengarkan aturan-aturan dan pembukaan pembelajaran |
| 2 | Aktivitas belajar (A) | <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan aktivitas pembelajaran atau aktivitas jasmani |
| 3 | Intruksi (I) | <ol style="list-style-type: none"> a. Mendengarkan intruksi keterampilan dari guru b. Melihat demonstrasi keterampilan |
| 4 | <i>Waiting</i> (W) | <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa menunggu giliran untuk melakukan gerakan b. Siswa ngobrol tidak melakukan gerakan c. Siswa menunggu guru untuk melakukan intruksi |

3.4.2 Instrument Denyut Nadi

Denyut nadi adalah salah satu tanda penting dalam dunia medis yang bermanfaat untuk mengevaluasi dengan cepat kesehatan atau mengetahui kebugaran seseorang secara umum (Hafizudin et al., 2018; NW Kusnanik, J Nasution, 2011). Istilah denyut nadi adalah manifestasi dari kemampuan jantung dan indikator dari denyut jantung adalah denyut nadi yang merupakan rambatan dari denyut jantung (Khasan et al., 2013). Dari pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa denyut nadi adalah salah satu cara untuk mengukur kesehatan seseorang dengan cepat dengan cara melihat denyut nadi yang merupakan rambatan denyut jantung sebelum dan setelah melakukan aktivitas jasmani. Selain itu denyut nadi juga dapat digunakan untuk mengukur intensitas gerak siswa.

Denyut nadi merupakan jumlah waktu jantung berkontraksi, dan biasanya dinyatakan dalam jangka waktu 1 menit dan dialporkan sebagai (bpm) atau denyut per menit (Lippincott Williams et al., 2014). Selain itu, dikemukakan juga oleh Khasan dkk. (2013) bahwa Denyut nadi maksimal adalah 220, dikurangi umur, dan dihitung tiap menit dengan hitungan repetisi (kali/menit). Dari pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa denyut nadi dihitung dengan hitungan repetisi per 1 menit, dan cara menentukan denyut nadi maksimal seseorang adalah 220, dikurangi usia.

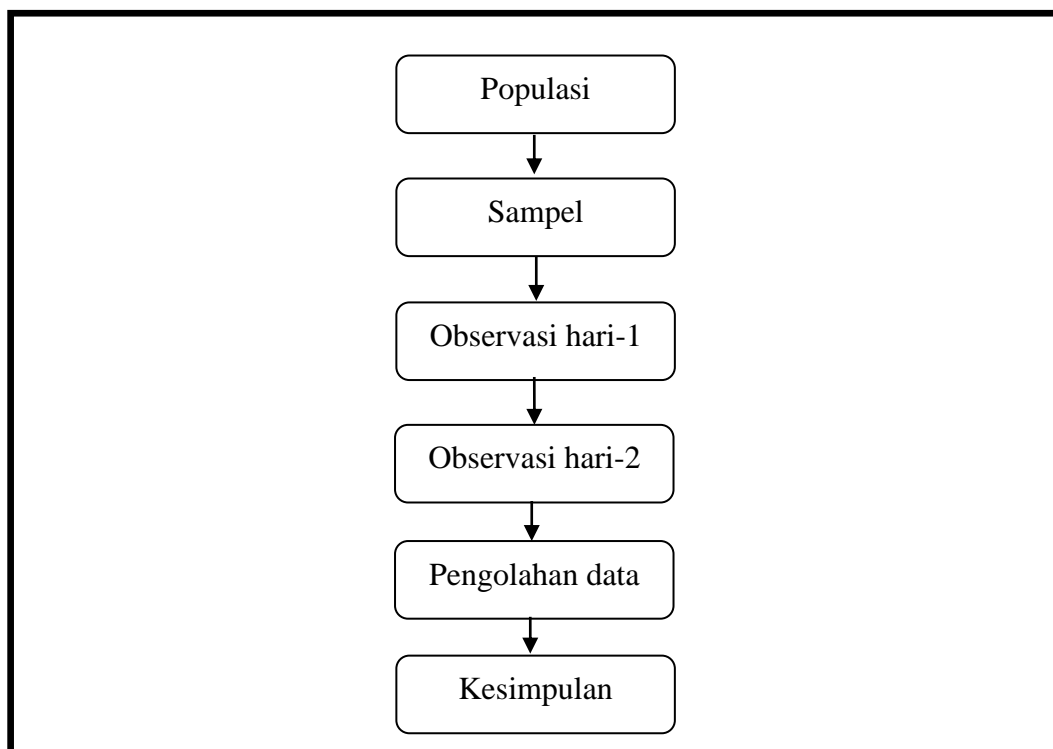
Dalam penelitian ini untuk menghitung denyut nadi siswa sebelum dan sesudah pembelajaran digunakan teknik palpase. Teknik palpase merupakan teknik yang biasa dilakukan seorang guru atau pelatih untuk mengetahui tingkat intensitas atau kebugaran siswa secara cepat setelah melakukan aktivitas jasmani atau biasa disebut dengan teknik manual. Teknik ini dilakukan dengan cara meraba radialis sebelah kiri atau menekan denyut yang ada pada leher. Seperti yang dikemukakan oleh Hafizudin dkk. (2018) bahwa metode paling mudah dan umum untuk menghitung denyut nadi adalah teknik palpase, di mana jari telunjuk, jari manis, dan ibu jari tangan kanan diraba pada denyut nadi radialis kiri tengah (pergelangan tangan kiri) selama sepuluh detik. Jumlah ini kemudian dikalikan enam, yang menunjukkan denyut nadi selama satu menit.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian menjelaskan tentang tahap dan langkah-langkah penelitian. Secara umum ada tiga tahap penelitian, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahap terdiri dari beberapa langkah kegiatan, seperti yang diuraikan berikut ini:

- 1) Tahap persiapan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan berikut:
 - a. Menentukan judul, penyusunan proposal, dan seminar proposal penelitian.
 - b. Pengajuan surat izin observasi dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Yang kemudian diserahkan kepada pihak sekolah, Dalam hal ini yaitu SMA Labschool UPI.
- 2) Tahap pelaksanaan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan berikut:
 - a. Melakukan observasi hari ke-1 dengan format observasi yang sudah disiapkan dan guru melakukan pembelajaran menggunakan model *full-sided futsal games*.
 - b. Melakukan observasi hari ke-2 dengan menggunakan format observasi yang sudah disiapkan dan guru melakukan pembelajaran menggunakan model *small-sided futsal games*.
- 3) Tahap pelaporan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan berikut:
 - a. Melakukan pengolahan dan analisis data yang sudah didapatkan dari hasil observasi.
 - b. Membuat interpretasi, membuat kesimpulan, dan membuat rekomendasi hasil penelitian.
 - c. Menyusun naskah skripsi secara lengkap.

Prosedur penelitian yang diterapkan seperti gambar dibawah ini:



Gambar 3.1
Prosedur Penelitian

3.6 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program SPSS 25 (*Statistical Package for The Social Sciences*). Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut :

3.7 Uji Prasyarat Analisis

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha = 0.05$. Jika nilai signifikansi (sig.) > 0.05 , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) < 0.05 , maka data dinyatakan tidak normal (Nagara et al., 2019).

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Jika hasil nilai sig. > 0.05 data homogen dan jika nilai sig. ≤ 0.05 data tidak homogen (Sugiyono, 2017).

3.7.3 Uji Hipotesis

Dalam melakukan uji hipotesis, penelitian ini menggunakan uji beda rata-rata yaitu uji -t (*paired sample t-test*). Uji ini dilakukan jika ingin menganalisis terhadap dua data yang berpasangan artinya ada dua kelompok data yang dimiliki oleh subjek yang sama. Namun dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen. Dasar pengambilan keputusannya menurut Nagara et al. (2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$; maka H_0 diterima
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$; maka H_0 ditolak