

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian merupakan cabang ilmu yang membahas tentang cara atau teknik ilmiah yang digunakan dalam kegiatan penelitian untuk memperoleh data dengan proses yang dilakukan diantaranya proses menemukan, mengembangkan, mengkaji dan menguji sebuah hipotesis penelitian (Mardiyantoro, 2019). Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu metode deskriptif korelasional, dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.

Metode deskriptif merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fenomena yang ada (Pratama, 2019). Sejalan dengan itu (Savira & Suharsono, 2019) berpendapat bahwa penelitian deskriptif diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya. Sedangkan korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana keterkaitan atau keeratan hubungan suatu variabel dengan satu atau lebih variabel lain (Tritjahjo, 2014). Jadi deskriptif korelasional merupakan penelitian yang menggambarkan atau mendeskripsikan keterkaitan atau hubungan antara satu variabel dengan variabel lain secara sistematis dan akurat berdasarkan fakta yang ada.

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut (Abdullah et al., 2021) mendefinisikan bahwa pendekatan kuantitatif sebagai investigasi sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan melakukan teknik statistik, matematika atau komputasi.

Penggunaan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif yakni bertujuan untuk menggambarkan atau menganalisis apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsep diri.

3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu siswa remaja SMP. Karakteristik siswa yang mengikuti penelitian ini yaitu:

1. Siswa SMP Negeri 35 Bandung kelas VII
2. Siswa yang berpartisipasi yaitu siswa laki-laki dan perempuan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang secara terencana dijadikan sebagai target kesimpulan dari hasil akhir penelitian, dimana populasi bukan hanya sekedar jumlah pada subjek melainkan seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek tersebut (Amin et al., 2023). Populasi ini adalah keseluruhan data yang menjadi perhatian yang nantinya diteliti dengan waktu penelitian yang ditentukan. Jadi pada penelitian ini populasi yaitu siswa remaja SMP kelas VII, dengan jumlah populasi 323 siswa.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam proses penelitian (Supardi, 1993). Sehingga dapat dikatakan bahwa sampel itu merupakan bagian dari populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, *simple random sampling* merupakan teknik sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa melihat kesamaan, dan cara ini digunakan apabila anggota populasi homogen (A. Kurniawan, 2018).

Dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Slovin*

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

Sumber: (Santoso, 2023)

Keterangan:

n : besaran sampel

N : besaran populasi

e : persentase kelonggaran ketelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang di tolerir (10%)

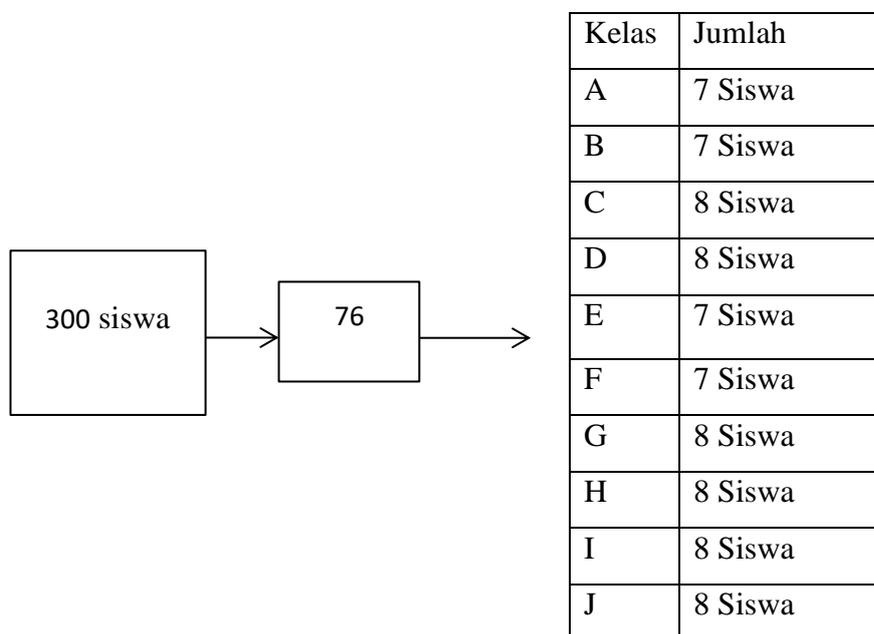
Berdasarkan rumus slovin dengan populasi dalam penelitian ini sebesar 323 siswa, maka ditetapkan sampel sebagai berikut

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

$$n = \frac{323}{1 + 323 (0,1)^2}$$

$$n = 76,359 \text{ (dibulatkan menjadi 76)}$$

Dalam penelitian ini populasi yang berjumlah 323 siswa terbagi menjadi 10 kelas, sehingga setelah didapatkan jumlah sampel yakni 76 siswa maka peneliti akan mengambil 76 siswa dari 10 kelas yang ada secara acak.



3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang di perlukan oleh peneliti untuk mendapatkan dan mengumpulkan data tentang apa yang sedang diteliti (Arifin, 2014). Instrumen penelitian digunakan sebagai alat untuk mengukur fenomena atau variabel yang sedang diteliti (Adiniah, 2018). Dalam penelitian intrumen memiliki fungsi yang sangat penting karena instrumen berperan dalam proses pengambilan data untuk menghasilkan data yang valid dan reliabel sehingga data dapat membawa kepada kepada kesimpulan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017).

Pada penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan terbagi menjadi dua kriteria yakni instrumen yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan instrumen mengenai konsep diri siswa remaja.

3. 4. 1 Instrumen kebugaran jasmani

Dalam instrumen tes kebugaran jasmani peneliti menggunakan pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara yang disusun oleh asisten deputi pengelolaan olahraga pendidikan, deputi bidang pemberdayaan olahraga,

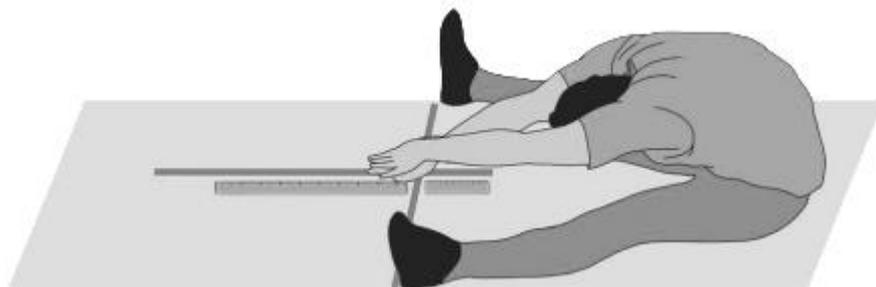
Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia tahun 2022 (Rusdiana et al., 2021) dimana komponen tes kebugaran yang ada diantaranya.

1. IMT (Indeks Masa Tubuh)

Indek Masa Tubuh (IMT) merupakan salh satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria obesitas, gemuk, ideal dan kurus. Untuk mengetahui indeks masa tubuh dapat diketahui dengan menggunakan rumus (kg/m^2).

2. V sit and reach

V Sit and Reach merupakan instrumen hasil modifikasi *sit and reach* yang bertujuan untuk mengukur fleksibilitas atau kelentukan otot punggung dan otot *hamstring*. Cara mengukurnya dilakukan dengan cara siswa diarahkan duduk dengan posisi kaki lurus membentuk huruf V, dan ujung tumit dijadikan sebagai titik nol dan siswa di inruksikan untuk melakukan jangkauan sejauh mungkin, dan jangkauan yang dicatat yaitu jangkauan yang terjauh dari 3 kali percobaan.



Gambar 3. 1 Contoh Gerakan V Sit and Reach

Sumber : (Rusdiana et al., 2021)

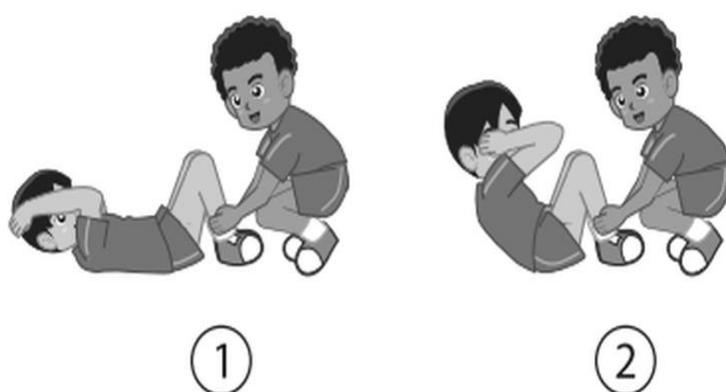
Setelah melakukan tes v sit and reach maka dirumuskan hasil tes kedalam bentuk interval dan frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3.1 Frekuensi dan Interval Skor V Sit and Reach

Usia	JK	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13 Tahun	L	<-5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 -10	>15
	P	< 4	4 - 8.9	9 – 11.9	12 – 17	>17

3. *Sit Up* 60 detik

Sit up atau baring duduk merupakan gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan dilakukan dengan posisi terlentang dan posisi lutut ditekuk, dan kemudian mengangkat tubuh ke atas selama 60 detik. Tujuan dari gerakan ini untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut yang dimana juga penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh. Dan cara menghitung yang dilakukan yakni berapa banyak siswa mampu mengangkat tubuhnya selama 60 detik. Berikut rentang skor untuk usia 13 tahun.

Gambar 3. 2 Gerakan *Sit UP*

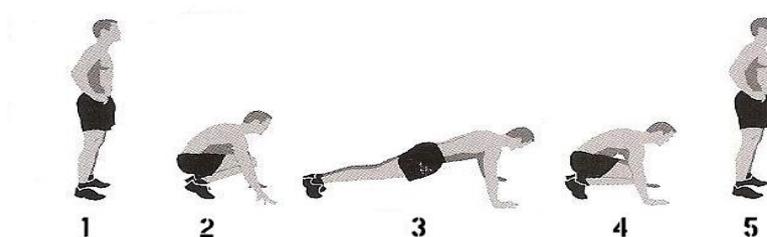
Sumber : (Rusdiana et al., 2021)

Tabel 3. 2 Frekuensi dan Interval Tes Sit Up

Usia	JK	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13	L	≤ 25	26 – 35	36 – 45	46 -57	>58
Tahun	P	≤ 19	20 - 30	31 – 40	41 – 50	>51

4. *Squat thrust* 30 detik

Squat trush merupakan gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh, dari posisi berdiri, jongkok, lalu posisi *push up* dan kembali berdiri lagi. Dimana gerakan ini bertujuan untuk memngukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh,keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Gerakan yang dihitung yaitu gerakan sempurna yakni berdiri lagi yang dilakukan selama30 detik.



Gambar 3. 3 Contoh Gerakan Squat Trush

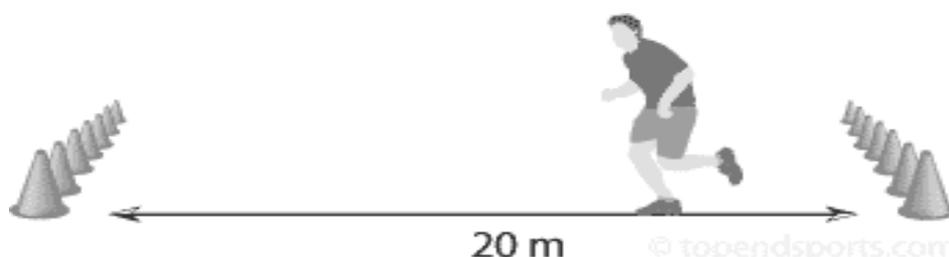
Sumber : (Rusdiana et al., 2021)

Tabel 3. 3 Frekuensi dan Interval Squat Trush

Usia	JK	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13	L	≤ 4	5 – 8	9 – 12	13 -15	>16
Tahun	P	≤ 2	3 - 5	6 – 8	9 – 11	>12

5. *Pacer test*

Tes *progressive aerobic cardiovascular endurance run (PACER)* merupakan tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah meningkat setiap menitnya dengan mengikuti irama yang telah ditentukan, dan tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kesanggupan jantung dan paru-paru secara maksimal.



Gambar 3. 4 Gerakan *Pacer Test*

Sumber : (Rusdiana et al., 2021)

Tabel 3. 4 Interval dan Frekuensi *Pacer Test*

Usia	JK	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
13	L	≤ 41	42 – 58	59 – 75	76 -81	≥83
Tahun	P	≤ 23	24 - 32	33 – 41	42 – 50	>51

3. 4. 2 Instrumen konsep diri

Instrumen konsep diri dari penelitian ini mengadopsi dan mengadaptasi instrumen yang sudah ada sebelumnya, sumber instrumen yang berupa kuisisioner mengenai konsep diri yang berjudul *physical sel concept description* (Naida D.Peart, 2019) yang merupakan penelitian lanjutan dari (Marsh et al., 2010). Kuisisioner tersebut telah diterjemahkan melalui ahli bahasa Universitas Pendidikan Indonesia, dan telah diuji ketebacaan atau udah melalui tahap *expert judgment* oleh bapak Farhan Zakariyya, M. Psi dosen Prodi psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Muhammad Zalfi, 2024
KORELASIONAL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN SELF CONCEPT PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 35 BANDUNG
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Universitas Pendidikan Indonesia. Nama instrumennya yaitu Kuisisioner Deskripsi Diri Fisik (PSDQ) yang terdiri dari 47 pertanyaan, dimana butir soal pertanyaan dalam instrumen tersebut memiliki tingkat validitas 3,69 dan nilai reliabilitas 0,80. Pada kuisisioner ini dimensi yang diukur yaitu kemampuan fisik, penampilan fisik, kebugaran fisik, dan harga diri

Pada kuisisioner mengenai *self concept* jenis kuisisioner yang dipakai yakni kuisisioner tertutup. Karena peneliti sudah menyediakan pilihan jawaban dan responden tinggal memilih yang sesuai dengan kondisi yang dialami. Alasan peneliti menggunakan kuisisioner tertutup yaitu untuk mempermudah responden dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, dan memudahkan peneliti dalam proses analisis data, responden cukup menjawab pernyataan yang telah disediakan oleh peneliti sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh siswa. Untuk keperluan analisis data kuantitatif, maka jawaban pada kuisisioner *self concept* diberikan skor sebagai berikut

Tabel 3. 5 Dasar Perhitungan Data

No	Jawaban	Skor
1.	Sangat Setuju	6
2.	Setuju	5
3.	Cukup Setuju	4
4.	Kurang Setuju	3
5.	Tidak Setuju	2
6.	Sangat Tidak Setuju	1

3.5 Analisis Data

Pengolahan data merupakan segala macam proses pengelolaan terhadap terhadap data yang diperoleh dari berbagai pengelolaan terhadap data sehingga membuat data itu berguna dan dapat digunakan sesuai dengan hasil yang diinginkan (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017). Menurut Hasan dalam (Didi, 2020)

pengolahan data dilakukan guna memperoleh data yang ringkas menggunakan rumus-rumus tertentu.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasional, dimana uji korelasional bertujuan untuk melihat hubungan dari dua variabel yang di teliti, yakni untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (kebugaran jasmani) dengan variabel Y (motivasi belajar). Uji korelasi yang digunakan yakni uji korelasi product moment, menurut Duwi Priyatno dalam (Maros & Juniar, 2016) mengatakan bahwa korelasi product moment adalah analisis untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi normal. Rumus yang digunakan dalam uji product moment yakni

Korelasi product moment dilambangkan dengan (r) dengan ketentuan nilai r tidak lebih dari ($-1 \leq r \leq 1$) yang artinya apabila $r = -1$ maka korelasi negatif sempurna, $r = 0$ maka tidak ada korelasi dan $r = 1$ maka korelasi sangat kuat (Jajat Drajat, 2022).

Tabel 3. 6 Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 -0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), SPSS merupakan software khusus untuk pengolahan data statistik yang berfungsi dalam pengolahan dan analisis data kuantitatif (Swarjana, 2022)..