

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Lokasi

Lokasi yang dipilih untuk melakukan penelitian ini adalah di Lapangan Gasmin yang beralamat di Jln. Kuningan Antapani, Bandung.

2. Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi merupakan sumber data yang penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Populasi dalam penelitian ini adalah anak didik *Maestro Futsal Academy* yang berjumlah sebanyak 61 orang.

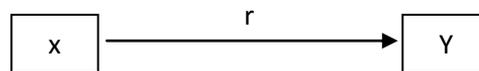
3. Sampel

Menurut Sugiyono (2013: 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Untuk dapat menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini terdapat beberapa teknik sampling. Pada penelitian ini sampel akan dipilih dengan pertimbangan tertentu, yaitu sampel yang digunakan adalah anak didik yang berusia 13-19 tahun, karena kegiatan latihan rutin yang dibuat oleh pihak manajemen *Maestro Futsal Academy* hanya diberikan kepada kategori usia 13-19 tahun yang berjumlah 30 orang sampel. Teknik sampling yang sesuai dengan penelitian ini adalah *purposive sampling*. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013: 85)

“*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

B. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu adanya desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Penelitian ini merupakan penelitian yang korelasional yang akan menyelidiki ada tidaknya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Fokus penelitian ini yang dikaji adalah hubungan tingkat frekuensi kehadiran program kegiatan dengan tingkat kebugaran jasmani.



Gambar 3.1 Desain Penelitian
(Sumber: Sugiyono, 2013: 42)

Keterangan :

1. X : Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Program Kegiatan
2. Y : Tingkat Kebugaran Jasmani
3. r : Hubungan

C. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode penelitian. Penggunaan metode dalam suatu penelitian disesuaikan dengan masalah serta tujuan penelitian tersebut. Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang akan dikemukakan dalam suatu penelitian. Di samping itu, metode penelitian juga merupakan syarat mutlak dalam

suatu penelitian sebab baik atau tidaknya penelitian tergantung dari pertanggung jawaban dari metode penelitian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasional. Mengenai pengertian metode penelitian deskriptif Maksom (2012: 68) menjelaskan bahwa, “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu”. Kemudian lebih lanjut mengenai teknik korelasional, Fraenkel dan Wallen (2008: 331) menjelaskan bahwa, “Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel”.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan penulis, yaitu untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan tingkat frekuensi kehadiran program kegiatan dengan tingkat kebugaran jasmani.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 38) “Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

a. Variabel *Independent*

Menurut Sugiyono (2013: 39) “Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat)”. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah tingkat frekuensi kehadiran mengikuti program kegiatan.

b. Variabel *Dependen*

Menurut Sugiyono (2013: 39) “Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel *independent* (bebas)”. Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani.

2. Definisi Operasional

- a. Frekuensi kehadiran adalah angka yang menunjukkan seberapa kali kehadiran dalam mengikuti program kegiatan tersebut diikuti oleh setiap peserta didik. Kehadiran yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kehadiran dari setiap program kegiatan yang dilaksanakan.
- b. Kebugaran Jasmani menurut Giriwijoyo (2007: 43) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Adapun kebugaran jasmani yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

E. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Absensi Program Kegiatan

Frekuensi kehadiran program kegiatan diukur dengan menggunakan absensi dari kegiatan latihan yang sudah dilaksanakan dalam jangka waktu enam bulan kepengurusan. Dari hasil absensi tersebut akan diakumulasikan semua jumlah kehadiran. Absensi kehadiran tersebut memiliki ketentuan jika anak didik telat lebih dari lima belas menit maka akan diberi absen hanya ½ kehadiran dan anak

didik yang dianggap hadir mengikuti segala kegiatan latihan akan diberi kehadiran dengan nilai satu. Sedangkan untuk yang tidak sama sekali mengikuti kegiatan latihan tidak akan diberikan nilai kehadiran. Untuk memberikan kategori penilaian, maka peneliti membuat norma yang dibuat oleh Nurhasan (2007) dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tingkat Frekuensi Kehadiran

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Nilai
$\bar{X} + 1,8 (S)$	$21,9 + 1,8 (3,9) = 29$	29 – ke atas	Sangat Baik
$\bar{X} + 0,6 (S)$	$21,9 + 0,6 (3,9) = 24$	24 – 28	Baik
$\bar{X} - 0,6 (S)$	$21,9 - 0,6 (3,9) = 20$	20 – 23	Cukup
$\bar{X} - 1,2 (S)$	$21,9 - 1,2 (3,9) = 17$	17 – 22	Kurang
		17 – ke bawah	Sangat Kurang

2. Tes Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dari sampel. Tes Kebugaran 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. Komponen tes kebugaran jasmani ini meliputi gabungan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu meliputi daya ledak dan kecepatan. Pada penelitian ini akan menggunakan tes untuk kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun. Adapun prosedur pelaksanaan adalah sebagai berikut :

a. Rangkaian Tes :

- 1) Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun).
- 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik.
- 3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik.
- 4) Loncat tegak (*vertical jump*)
- 5) Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 meter (usia 16-19 tahun)

b. Alat dan Fasilitas :

- 1) Lintasan lari
- 2) Stop watch
- 3) Bendera start
- 4) Tiang pancang
- 5) Formulir tes
- 6) Papan Skala
- 7) Peluit
- 8) Alat tulis

c. 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 :

- 1) Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)
- 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*)
- 3) Baring duduk (*sit up*)
- 4) Loncat tegak (*vertical jump*)
- 5) Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / 1200 meter (usia 16-19 tahun)

d. Petunjuk Umum

1) Peserta

- a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b) Diharapkan sudah makan maksimal dua jam sebelum tes
- c) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d) Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e) Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu atau lebih dari tes, maka tidak mendapatkan nilai atau gagal

2) Petugas

- a) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut
- d) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e) Tidak memberikan nilai kepada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

e. Pelaksanaan Tes

- 1) Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)
 - a) Tujuan : untuk mengukur kecepatan.
 - b) Sikap permulaan : peserta berdiri di belakang garis start.
 - c) Pelaksanaan gerakan :
 - (1) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - (2) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak sesuai dengan kategori usia. Lari diulang apabila pelari yang mencuri start, pelari tidak melewati garis finish, dan pelari terganggu dengan pelari lain.
 - (3) Pengukuran waktu : pengukuran waktu tempuh dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
 - (4) Pencatatan hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang ditentukan, waktu tempuh dicatat dalam satuan waktu detik, dan waktu tempuh dicatat satu angka di belakang koma.

- 2) Gantung angkat tubuh (pull up)
 - a) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 - b) Sikap permulaan : peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangann berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan membelakangi wajah.
 - c) Pelaksanaan gerakan : dengan bantuan tolakan kaki atau naik bangku, peserta meraih palang sampai mencapai sikap bergantung. Daggu berada di atas palang tunggal.

- d) Pencatatan hasil : hasil yang dicatat adalah jumlah hasil ulangan gerak yang dilakukan.
- 3) Baring duduk (sit up)
- a) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b) Sikap permulaan :
- (1) Peserta berbaring terlentang dengan belakang bahu menyentuh lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk, telapak kaki menapak lantai, lengan ditekuk di atas bahu dan telapak tangan diletakkan pada telinga (jari hanya menempel pada telinga).
 - (2) Petugas atau peserta lain memegang atau menahan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak mengangkat.
- c) Pelaksanaan gerakan :
- (1) Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan sampai belakang bahu menyentuh lantai.
 - (2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 atau 60 detik sesuai kelompok usia.
- d) Pencatatan hasil :
- (1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 atau 60 detik,
 - (2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, maka hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol). Gerakan tidak dihitung apabila tangan terlepas dari telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, saat kembali berbaring bahu tidak

menyentuh lantai, dan mempergunakan siku untuk membantu menolak tubuh.

- 4) Loncat tegak (vertical jump)
 - a) Tujuan : untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
 - b) Sikap permulaan :
 - (1) Terlebih dahulu taburi ujung jari tangan kanan dengan serbuk kapur atau magnesium bikarbonat berwarna putih
 - (2) Peserta berdiri egak dekat dinding, kaki rapat, lengan kanan merapat ke dinding, papan skala berada di samping kanan atau kiri atasnya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan dengan jari-jari tegak lurus ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan ujung jari tangannya.
 - c) Pelaksanaan gerakan :
 - (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan jari tangan yang berkapur sehingga meninggalkan bekas raihan.
 - (2) Ulangi loncatan hingga tiga kali dengan selang istirahat sekitar 5-10 detik.
 - d) Pencatatan hasil :
 - (1) Catat jangkauan raihan tertinggi sebelum meloncat (X).
 - (2) Catat tinggi rata-rata ketiga raihan hasil loncatan (Y).
 - (3) Hasil loncatan adalah selisih hasil tinggi raihan loncatan dikurangi hasil raihan sebelum meloncat (Y-X).
 - (4) Ambil selisih raihan yang tertinggi, catat dalam satuan sentimeter tanpa angka dibelakang koma.
- 5) Lari jarak sedang (1000 atau 1200 meter)

- a) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan paru-paru.
 - b) Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start.
 - c) Gerakan :
 - (1) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
 - (2) Pada aba-aba “ya” peserta lari dengan kecepatan konstan menuju garis finish, menempuh jarak sesuai dengan kategori usia. Lari diulang apabila ada pelari yang mencuri start dan pelari tidak melewati garis finish.
 - d) Pencatatan hasil :
 - (1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
 - (2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta menempuh jarak yang telah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.
- f. Cara penilaian
- 1) Hasil kasar

Tingkat kebugaran jasmani peserta tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

 - a) Untuk butir tes lari mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
 - b) Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak.
 - c) Untuk butir tes loncat tegak mempergunakan satuan tinggi (sentimeter).
 - 2) Nilai tes

- a) Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran ini adalah “Nilai”.
- b) Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, maka langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani peserta.
- c) Klasifikasi nilai tes dapat dilihat dalam tabel penilaian TKJI.

Tabel 3.2 Penilaian Tes Lari Cepat Jarak Pendek

Nilai	13-15 Tahun	16-19 Tahun
5	$\leq 6.7''$	$\leq 7.2''$
4	$6.8 - 7.6''$	$7.3 - 8.3''$
3	$7.7 - 8.7''$	$8.4 - 9.6''$
2	$8.8 - 10.3''$	$9.7 - 11.0''$
1	$\geq 10.4''$	$\geq 11.1''$

Tabel 3.3 Penilaian Tes Gantung Angkat Tubuh

Nilai	13-15 Tahun	16-19 Tahun
5	$\geq 16''$	$\geq 19''$
4	$11 - 15''$	$14 - 18''$
3	$6 - 10''$	$9 - 13''$
2	$2 - 5''$	$5 - 8''$
1	$0 - 1''$	$0 - 4''$

Tabel 3.4 Penilaian Tes Baring Duduk

Nilai	13-15 Tahun	16-19 Tahun
5	≥ 38	≥ 41
4	28 – 37	30 – 40
3	19 – 27	21 – 29
2	8 – 18	10 – 20
1	0 – 7	0 – 9

Tabel 3.5 Penilaian Tes Loncat Tegak

Nilai	13-15 Tahun	16-19 Tahun
5	≥ 66	≥ 73
4	53 – 65	60 – 72
3	42 – 52	50 – 59
2	31 – 41	39 – 49
1	≤ 30	≤ 38

Tabel 3.6 Penilaian Tes Lari Jarak Sedang

Nilai	13-15 Tahun	16-19 Tahun
5	$\leq 3'04''$	$\leq 3'14''$
4	3'05'' – 3'53''	3'15'' – 3'25''
3	3'54'' – 4'46''	3'26'' – 5'12''
2	4'47'' – 6'04''	5'13'' – 6'33''
1	$\geq 6'05''$	$\geq 6'43''$

Tabel 3.7 Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik Sekali (BS)
28 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

F. Ujicoba Instrumen

Aditta Oksa Yustisiawan, 2014

Hubungan Antara Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Latihan Futsal Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Maestro Futsal Academy

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

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia. Instrumen ini diuji terlebih dahulu untuk mengetahui apakah tes ini layak untuk digunakan dalam penelitian yang akan diteliti, maka peneliti melakukan uji coba untuk mengetahui tingkat validitas dan realibilitas. Uji coba dilakukan dengan menggunakan 30 sampel yang sama dalam penelitian dan dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun. Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah dengan teknik uji validitas dengan korelasi, sedangkan uji reliabilitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan teknik uji ulang (*test-retest*). Data yang ada di tes menggunakan *SPSS (statistical product and service solution) for windows versi 17* yaitu menggunakan *reliability scale*. Pada uji coba validitas dan reabilitas tes kebugaran jasmani Indonesia diperoleh hasil sebagai berikut.

a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 13-15 Tahun.

Tabel 3.8

Hasil Uji Validitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 13-15 Tahun

Instrumen	Nilai Korelasi	Probabilitas Korelasi	Kesimpulan
Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur	0,709	0,005	Valid

13-15 tahun			
-------------	--	--	--

Dari tabel di atas, nilai korelasi tes kebugaran jasmani umur 13-15 tahun adalah 0,709, dengan probabilitas korelasi [sig. (2.tailed)] sebesar 0,005. Karena nilai probabilitas korelasi $0,005 <$ dari taraf signifikan sebesar 0,05, maka instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun adalah valid. Apabila ingin melihat tingkat realibilitas tes ini sebagai berikut :

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 13-15 Tahun

Cronbach's Alpha	Keterangan
0,708	Reriabel

Pengambilan keputusan ini berdasarkan perhitungan nilai *Cronbach's Alpha* apabila nilai diatas 0,600 dinyatakan reliabel. Dengan demikian bahwa instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia umur 13-15 tahun sudah memenuhi standar reabilitas karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $=0,708 > 0,600$.

b. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun.

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun

Instrumen	Nilai Korelasi	Probabilitas Korelasi	Kesimpulan
Tes Kebugaran Jasmani	0,907	0,000	Valid

Indonesia umur 16-19 tahun			
-------------------------------	--	--	--

Dari tabel di atas, nilai korelasi tes kebugaran jasmani umur 16-19 tahun adalah 0,907, dengan probabilitas korelasi [sig. (2.tailed)] sebesar 0,000. Karena nilai probabilitas korelasi $0,000 <$ dari taraf signifikan sebesar 0,05, maka instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia usia 16-19 tahun adalah valid. Apabila ingin melihat tingkat realibilitas tes ini sebagai berikut :

Tabel 3.11

Hasil Uji Reliabilitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun

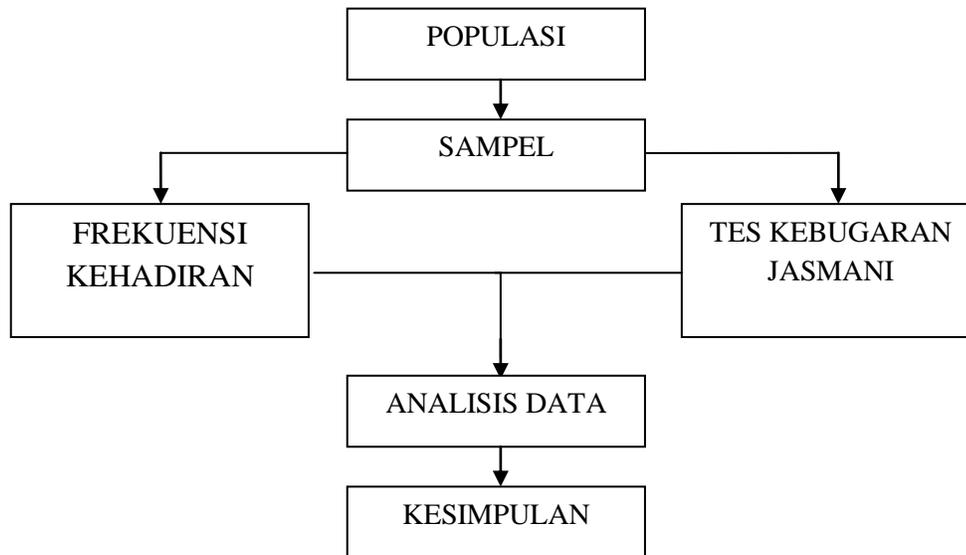
Cronbach's Alpha	Keterangan
0,976	Reriabel

Pengambilan keputusan ini berdasarkan perhitungan nilai *Cronbach's Alpha* apabila nilai diatas 0,600 dinyatakan reliabel. Dengan demikian bahwa instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia umur 16-19 tahun sudah memenuhi standar reabilitas karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $=0,976 > 0,600$.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam memudahkan proses penelitian ini, selanjutnya penulis menyusun langkah-langkah penelitian sebagai pengembangan dari desain penelitian yang telah penulis buat. Langkah awal untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menentukan populasi yang akan penulis jadikan sampel. Langkah kedua untuk pengumpulan data dari orang sampel dalam penelitian ini diperoleh melalui analisis absensi latihan dan tes kebugaran jasmani. Selanjutnya akan dilakukan proses analisis data berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari tes tersebut. Setelah hasil analisis

data diketahui barulah ditarik simpulannya. Adapun langkah-langkah penelitian tersebut dapat penulis gambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.2 Teknik Pengumpulan Data

H. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 17*. Berikut analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. Analisis uji Lilliefors untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$, maka data tersebut berdistribusi tidak normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal.
2. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal maka menggunakan analisis uji parametrik dengan menggunakan rumus *Pearson Korelasi Momen*, dan apabila data yang

diperoleh tidak berdistribusi normal maka menggunakan analisis uji non-parametrik dengan menggunakan rumus *Rank Spearman Korelasi*. Kemudian hasil pengujian diinterpretasikan dengan kriteria yang dikemukakan oleh Sugiyono (2013: 184).

Tabel 3.12 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

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

(Sumber: Sugiyono, 2013: 184)