

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Di dalam penelitian diperlukan adanya metode penelitian untuk membantu mengungkapkan masalah yang diteliti, agar penelitian yang dilakukan dapat terarah dengan jelas. Metode penelitian menurut Sugiyono (2012) adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Metode penelitian membantu peneliti dalam mendapatkan data secara ilmiah. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian memiliki kedudukan yang sangat penting dalam pelaksanaan pengumpulan data dan analisis data. Jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasional. Menurut Subana dalam Selvi et al., (2013), penelitian korelasi disusun untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yang artinya dalam penelitian ini berusaha menjelaskan dan menggambarkan hubungan antara tingkat *sedentary behavior* berdasarkan jenis kelamin di sekolah dasar. Penelitian deskriptif menurut sudjama dan Ibrahim (2007) adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini mencakup kelas V di SDN Pancasila. Rata - rata dari partisipan memiliki usia 10 – 12 tahun.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek dan subjek yang menjadi wilayah penelitian, yang nantinya hasil penelitian tersebut diberlakukan untuk wilayah ini. Menurut Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah

generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri Pancasila, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian yang diambil dari populasi, yang dapat berupa karakteristik atau jumlah subyek dan obyek yang menjadi wilayah penelitian. Sampel menurut Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sampel ini haruslah tepat, mewakili, dan menggambarkan bagaimana populasi diteliti. Agar sampel tersebut dapat tepat terhadap populasi maka harus ada teknik sampling dalam penentuan sampel. Teknik sampling menurut Sugiyono (2010) merupakan teknik pengambilan sampel.

Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan teknik total sampling. Menurut Sugiyono (2007) bahwa teknik total sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan dari peneliti mengambil total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100 yaitu berjumlah 80 populasi maka peneliti menjadikan seluruh populasi tersebut menjadi sampel penelitian.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang sangat penting dalam proses pengumpulan data di sebuah penelitian, karena dengan instrumen yang tepat maka data didapatkan untuk penelitian yang lebih akurat. Instrumen penelitian menurut Arikunto (2006) mengemukakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data. Adapun menurut Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang telah diamati. Maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Kuisisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

3.4.1 Instrumen Penelitian Tingkat *Sedentary Behavior*

Untuk variabel tingkat *sedentary behavior* pada penelitian ini menggunakan kuesioner *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. Terdapat 3 kategori penilaian ASAQ yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.1

Kategori penilaian *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ)

Kategori	Jam/Hari
Rendah	<2
Sedang	2-5
Tinggi	>5

(Pramita, 2016)

3.4.2 Instrumen Penelitian Kebugaran Jasmani

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk variabel tingkat kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 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:

1. *Sprint* (Lari 40 meter)

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatam. Kategori jarak yangharus ditemuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda. Untuk 10-12 tahun 40meter.

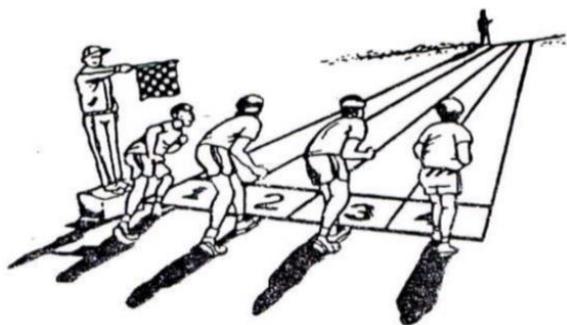
Tabel 3.2
Kriteria Penilaian Sprint

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd- 6.3 detik	Sd- 6.7 detik
4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
1	8.9 – dst	9.7 – dst

- 1) Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan individu dengan usia 10 - 12 tahun.
- 2) 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
- 3) Petugas tes
 1. Juru keberangkatan
 2. Pengukur waktu merangkap sebagai pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 1. Sikap permulaan peserta didik “peserta berdiri di belakang garis start”
 2. Gerakan
 - a. Pada aba-aba “ready” mengambil sikap start berdiri untuk siap lari
 - b. Pada aba-aba “go” 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 start 40 meter

5. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat merupakan waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik

2. Tes gantung siku tekuk

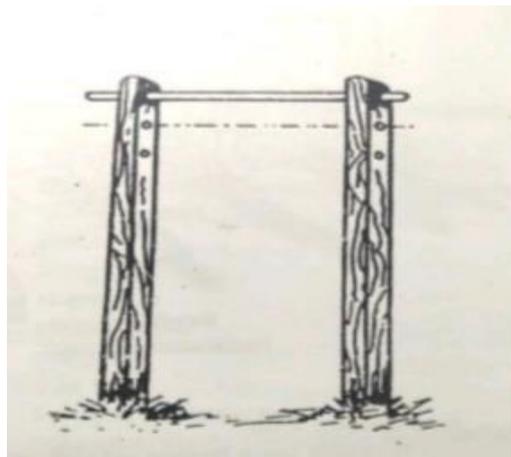
Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok 06-09 tahun dan umur 10-12 tahun melakukan gantung siku tekuk selama 60 detik.

Tabel 3.3
Kriteria Gantung Siku Tekuk

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	51 detik keatas	40 detik keatas
4	31 – 51 detik	20 – 39 detik
3	15 – 30 detik	08 – 19 detik

2	05 – 14 detik	02 – 07 detik
1	00 – 04	00 – 01

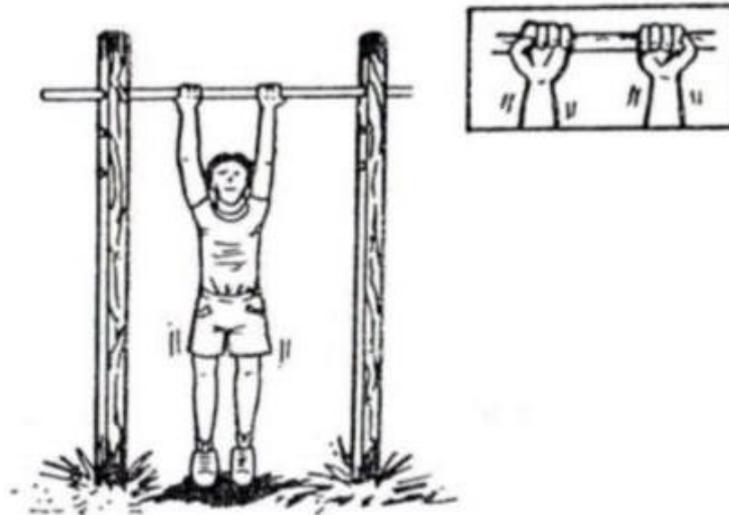
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan serta otot bahu
- b. Alat dan fasilitas
 1. Lantai yang bersih dan rata
 2. Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta.
 3. Stopwatch
 4. Serbuk kapur
 5. Nomor dada, formulir tes dan alat tulis



Gambar 3.2
Gambar Tunggal

- c. Petugas tes
 1. Pengamat waktu
 2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 1. Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

2. Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada kedua palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.



Gambar 3.3

Sikap awal gantung siku tekuk

3. 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 Bergantung Palang Tunggal

e. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melaukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0.

3. Baring duduk 30 detik

Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Untuk umur kelompok 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan sebanyak-banyaknya dalam waktu selama 30 detik.

Tabel 3.4

Kriteria Penilaian Baring duduk

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	23 keatas	20 keatas
4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
3	12 – 17 kali	07 – 13 kali
2	04 – 11 kali	02 – 06 kali
1	00 – 03 kali	00 – 01 kali

a. Tujuan

Tes ini dilakukan dengan tujuan mengukur kekuatan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

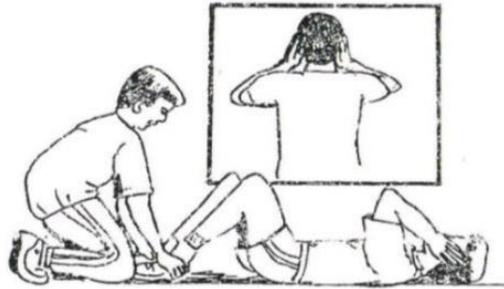
1. Lantai/lapangan rata dan bersih
2. Stopwatch
3. Alat tulis

c. Petugas tes

1. Pengamat waktu
2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan
 - a. Berbaring terlentang di lantai atau lapang kedua lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat, kedua tangan diletakan di samping telinga.



Gambar 3.5

Sikap awal baring duduk

- b. Petugas lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tidak terangkat
2. Gerakan
 - a. Aba-aba “Mulai” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan
 - b. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secepat mungkin selama 30 detik

Catatan:

1. Gerakan tidak dihitung jika posisi tangan tidak lagi di samping telinga
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 3.6

Sikap duduk kedua siku menyentuh kedua paha

e. Pencatatan hasil

1. Hasil yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan kesempurnaan selama 30 detik
2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya 0

4. Loncat tegak/Vertical Jump

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekalaselebar 30cm dan Panjang 150cm. dimana jarak antara garis skala satu dengan yang lainnya masing-masing 1cm. papan skala nol (0) dengan lantai 150cm.

Tabel 3. 5

Kriteria Penilaian Loncat Tegak

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	46 cm keatas	42 cm keatas
4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
3	31 – 37 cm	28 – 33 detik
2	24 – 30 cm	21 – 27 detik
1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot atau tenaga eksplosif

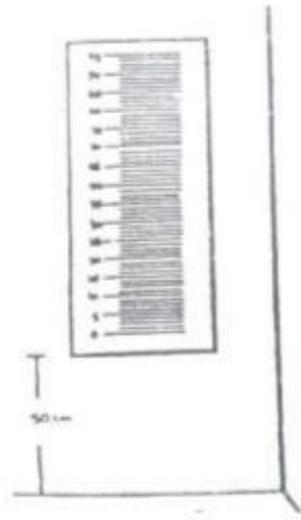
b. Alat dan fasilitas

Ahmad Pauji, 2024

HUBUNGAN TINGKAT SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DI SEKOLAH DASAR

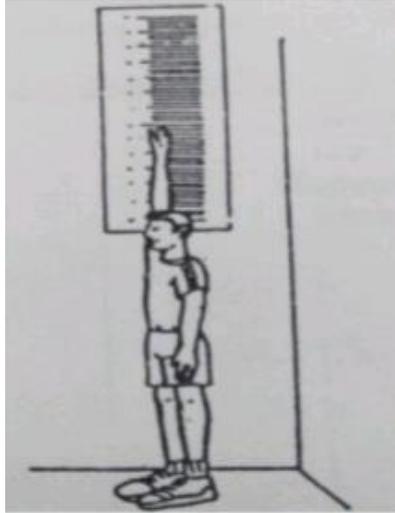
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Papan dengan skala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, jarak antara lantai dengan angka 0 pada skala 150 cm
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus
4. Nomor dada



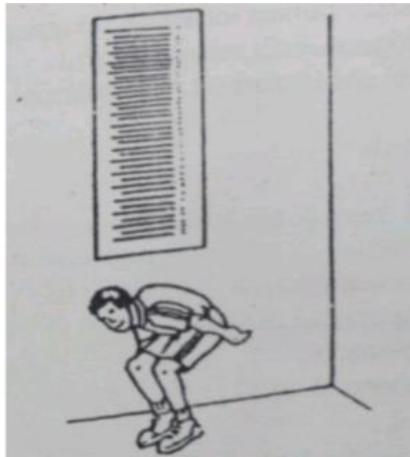
Gambar 3.7
Papan loncat tegak

- c. Petugas tes
 - Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 1. Sikap permulaan
 - a. Ujung jari peserta dibaluri dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - b. Peserta berdiri tegak dekat dengan dinding, kaki dirapatkan, skala berada pada samping kiri atau kanannya, lalu tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala sehingga menimbulkan bekas raihan jarinya



Gambar 3.8
Sikap capaian gerak

2. Gerakan
 - a. Peserta mengambil sikap awal dengan menekuk lutut dan kedua tangan diayun kebelakang (lihat pada gambar 3.9)



Gambar 3.9
Sikap capaian tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 3.10)

- b. Ulangi loncatan hingga 3 kali berturut-turut



Gambar 3.10

Gerakan lompat tegak

- e. Pencatatan hasil
1. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 2. Ketiga selisih raihan dicatat
 3. Nilai akhir diambil nilai tertinggi
5. Lari Jarak Sedang (Lari 600 meter)

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh tergantung pada kelompok umur masing- masing. Untuk umur 10-12 tahun jarak yang ditempuh 600 meter.

Tabel 3. 6

Kriteria Penilaian Lari Jarak Sedang

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd 2'09''	Sd 2'32''
4	2'10'' – 2'30''	2'33'' – 2'54''
3	2'32'' – 2'45''	2'55'' – 3'28''
2	2'46'' – 3'44''	3'29'' – 4'22''
1	Dibawah 3'44''	Dibawah 4'22''

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan pernapasan

b. Alat dan fasilitas

1. Lintasan lari 600 meter
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Peluit
5. Tiang pancang
6. Alat tulis

c. Petugas tes

1. Petugas keberangkatan
2. Pengukur waktu
3. Pencatat hasil pembantu umum

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2. Gerakan, pada aba- “ready” peserta mengambil sikap start berdiri kemudian pada aba-aba “go” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 200 meter

Catatan:

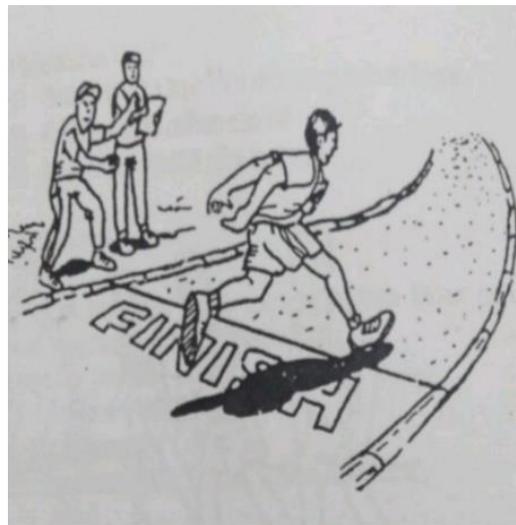
- a. Lari diulang apabila peserta mencuri start
- b. Lari diulang apabila pelari tidak melawati garis finish



Gambar 3.11
Sikap awal lari 600 meter

e. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu diambil ketika bendera diangkat sampai tepat melintas garis finish
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.12
Posisi finish lari 600 meter

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes praktek dan pengukuran, pengukuran yaitu seluruh sampel menjalani seluruh rangkaian tes secara urut sesuai dengan petunjuk pelaksanaan tes dan diambil nilainya dengan metode pengukuran. Adapun urutannya sebagai berikut:

a. Pengarahan pelaksanaan tes

Peneliti memberikan pengarahan tujuannya untuk siswa dalam melakukan tes tidak bingung sehingga dalam melakukan tes dapat dilakukan secara runtut oleh siswa.

b. Presensi peserta tes

Presensi tujuannya mendata kembali sampel yang digunakan sehingga data yang diperoleh sesuai data sebenarnya.

c. Melakukan pemanasan

Melakukan pemanasan bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat tes kesegaran jasmaniberlangsung .

d. Peserta /siswa melakukan Tes Kesegaran jasmani

Tujuannya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dengan cara melakukan pengukuran dan diambil nilainya.

e. Pendinginan

Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum praktek dengan melakukan serangkaian gerak berupa stretching.

Setelah melakukan tes kebugaran kepada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian, maka untuk mengetahui dan menentukan klasifikasi kebugaran jasmani dilakukan Langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menjumlahkan nilai kelima butir tes
2. Mencocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan norma

Dari hasil pengukuran tes kebugaran jasmani ini dapat dikategorikan kedalam beberapa kategori dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase untuk menentukan kategori kebugaran jasmaninya. Adapun tabel nilai dan norma tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai berikut :

Tabel 3.7

Klasifikasi nilai 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	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Depdiknas, 2010)

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian digunakan untuk mempermudah dalam memulai tahapan penelitian. Adapun prosedur tahapan penelitian ini yaitu :

1. Menentukan jumlah populasi yaitu dari kelas V SD Negeri Pancasila, Kecamatan Lembang.
2. Menentukan jumlah sampel dari populasi yang sudah ditentukan pada langkah awal.
3. Merancang instrumen penelitian
4. Melakukan pengumpulan data dengan menggunakan Kuisisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan yang telah dilakukan dan juga diberikan oleh peneliti.
5. Melakukan pengolahan dan analisis data, lalu menarik kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan analisis data tersebut.

3.6 Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah upaya dalam mencari data, menata hasil temuan di lapangan, menyajikan data dan mencari makna yang ada sampai tidak ada lagi makna lain yang memalingkannya (Rijali, 2018, hlm. 84). Berhubungan dengan hal tersebut, dapat disebutkan pula secara garis besar mengenai pekerjaan analisis data yang meliputi 3 langkah, yaitu; (1) persiapan; (2) tabulasi; dan (3) penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian (Arikunto, 2010, hlm. 278).

Penelitian ini menggunakan analisis korelatif yang mengungkapkan tentang hubungan dari 2 variabel atau lebih, untuk menentukan korelasi pada setiap variabel bisa menggunakan yang bersifat *bivariate* (menyangkut dua variabel) atau *multivariate* (menyangkut lebih dari dua variabel). Selanjutnya, untuk menguji hubungan antara 2 variabel bisa memakai korelasi *pearson product moment* atau yang lebih sering disimbolkan dengan huruf *r* atau bisa juga memakai *rank spearman* (Arikunto, 2010, hlm. 314). Pada penelitian ini teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 27 dengan analisis data yang dilakukan yaitu; (1) Uji normalitas; (2) Uji korelasi; dan (3) Uji hipotesis. Adapun analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam melakukan inferensi statistik, hal tersebut perlu dilakukan agar peneliti dapat menentukan jenis statistik apa yang akan digunakan. Kemudian, uji normalitas yang akan digunakan oleh peneliti adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Sehingga peneliti lebih memilih menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* pada uji normalitas dibandingkan dengan jenis yang lain, karena lebih tepat untuk sampel besar atau lebih dari 40.

3.6.2 Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk membandingkan hasil dari pengukuran dua variabel yang berbeda, agar tingkat hubungan antara variabel dapat ditentukan (Arikunto, 2010). Dalam hal ini, peneliti menggunakan korelasi *rank spearman* dalam melakukan uji korelasi, karena data yang dimiliki oleh peneliti berbentuk data skala ordinal.

3.6.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan perbandingan antara nilai sampel (data hasil penelitian dengan nilai hipotesis (nilai populasi) yang diajukan, sehingga peluang untuk diterima dan ditolaknya suatu hipotesis akan bergantung pada besar kecilnya perbedaan antara nilai sampel dengan nilai hipotesis. Berhubung dengan penjelasan tersebut, pengujian hipotesis memiliki tujuan untuk menentukan pilihan terhadap tindakan-tindakan alternatif selama adanya masalah dalam pengambilan keputusan secara statistik yang berdasarkan hasil sampel yang ada (Sutopo & Slamet, 2017, hlm. 10). Selain itu, uji hipotesis juga dilakukan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan akan diterima atau ditolak, serta melihat mengenai hubungan antara kedua variabel signifikan atau tidak.