

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 2), “metode penelitian pada hakekatnya adalah cara ilmiah untuk memperoleh data guna mempelajarinya untuk tujuan dan kegunaan tertentu”. Berdasarkan pengertian tersebut, metode penelitian adalah metode ilmiah pengumpulan informasi. yang menggunakan Informasi tersebut kemudian diolah sehingga peneliti menerima hasil penelitian tersebut. Dalam penelitian tentunya peneliti membutuhkan metode penelitian yang tepat digunakan dalam penelitian agar tujuan yang diinginkan peneliti tercapai dengan menggunakan metode yang tepat. Jenis dan bentuk metode penelitian ini harus disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Ada beberapa metode penelitian yang sering digunakan dalam penelitian seperti historis, deskriptif, eksperimental dan *ex post facto* (perbandingan acak). Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. menurut Sugiyono (2012, hlm. 107), penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

3.2 Desain Penelitian

Pada penelitian ini, penulis melakukan penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experimental design type pretest-posttest* (tes awal-tes akhir). Sugiyono (2014, hlm. 109) mengatakan bahwa metode eksperimen dengan desain *pre-experimental design type pretest-posttest* merupakan metode eksperimen yang dilakukan pre-test dan post-test pada kelompok yang diberikan pra dan pasca uji.

Setelah melihat definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih tepat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan dilakukan. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui peningkatan kelincahan siswa dan siswi

yang memiliki kelebihan berat badan dengan latihan lompat tali dengan metode distribusi dan padat sebelum dan sesudah perlakuan.

Rumus *Pretest-Posttest Design*:

$$O1 \ X \ O2$$

Gambar 3. 1 Rumus *pre-test post-test design*

Keterangan :

- 1) O1 merupakan *pre test*
- 2) X merupakan *treatment*
- 3) O2 merupakan *post tes*

Pada desain ini pengujian dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan *treatment*. Tes yang dilakukan dengan memberikan tes kepada sampel yang belum diberi perlakuan disebut pretest (O1). Setelah melakukan pre-test, peneliti memberikan perlakuan berupa lompat tali untuk meningkatkan kelincahan pada siswa dan siswi yang memiliki kelebihan berat badan (X), langkah terakhir peneliti memberikan post-test dimana akan didapatkan data hasil dari eksperimen meningkat atau tidak ada perubahan sama sekali (O2).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian ini tentunya juga diperlukan sumber data yang disebut populasi dan sampel penelitian. Setiap penelitian memerlukan sejumlah objek yang akan diteliti. Populasi merupakan kumpulan atau kelompok besar yang diharapkan dapat menjadi wadah untuk penelitian. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 80). “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas:objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Maka dariitu pengambilan populasi ini berdasarkan pada latar belakang dan tujuan peneliti. Oleh karena itu peneliti mengambil populasi siswa dan siswi sekolah dasar yang memiliki kelebihan berat badan dengan subyek atau tempat di SDN 016 Dr. Cipto Pajajaran.

Karakteristik masyarakat kota dan desa tentunya berbeda maka dari itu dalam menentukan sebuah populasi yang akan diambil maka peneliti melihat dari sisi karakteristik. Menurut UU No 26 Th 2007, kota merupakan suatu pemukiman yang relatif besar, penduduknya cenderung padat, dan permanen, terdiri dari kelompok individu-individu yang heterogen dari segi sosial.

Berdasarkan data yang terdapat pada Portal Satu Data Indonesia yang berisi data jumlah penderita obesitas menurut puskesmas di Kota Bandung dimana Kecamatan Cicendo, UPT Puskesmas Pasir Kaliki memiliki penderita obesitas paling banyak dengan jumlah laki-laki 1505 dan perempuan 7095. Kondisi ini membuat sekolah tersebut menjadi lokasi yang tepat untuk meneliti efektivitas intervensi olahraga dalam menangani masalah obesitas pada anak-anak. Maka dari itu peneliti mengambil populasi siswa dan siswi kelas 4 dan 5 yang memiliki kelebihan berat badan di salah satu Sekolah Dasar di daerah perkotaan kawasan Kecamatan Cicendo, Kelurahan Pasirkaliki.

Tabel 3. 1

Jumlah Populasi Siswa Kelas 4 dan 5 SDN 016 Dr.Cipto Pajajaran Kota Bandung

No	Kelas	Jumlah Siswa Per/Kelas	Jumlah Siswa
1.	4	Kelas 4 A: 28 Kelas 4 B: 28 Kelas 4 C: 28 Kelas 4 D: 28	112 Siswa
2.	5	Kelas 5 A: 27 Kelas 5 B: 28 Kelas 5 C: 27 Kelas 5 D: 28	110 Siswa
Jumlah Keseluruhan			222 Siswa

Sumber Dapodik Kota Bandung

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan pernyataan tersebut sampel adalah bagian terkecil dari

populasi yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2017, hlm 81). Dengan demikian maka peneliti dapat mengambil sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006, hlm. 61). Adapun syarat yang harus dipenuhi untuk pengambilan sampel ini adalah:

- a. Pengambilan sampel hendaknya didasarkan pada sifat, sifat, atau sifat tertentu yang merupakan ciri utama populasi.
- b. Objek sampel sebenarnya adalah objek yang memiliki fitur paling banyak yang ditemukan pada populasi.
- c. Karakterisasi populasi dilakukan dengan cermat dalam studi pendahuluan.

Adapun kriteria yang dapat digunakan dalam penelitian ini untuk memilih sampel penelitian agar representatif yaitu menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup karakteristik subjek dan merupakan persyaratan yang harus dipenuhi subjek. Sedangkan karakteristik eksklusi adalah kondisi yang dapat menghalangi subjek yang memenuhi kriteria inklusi untuk berpartisipasi dalam penelitian (Pradono, dkk, 2018, hlm. 27). Kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kriteria Inklusi
 1. Siswa sekolah dasar dengan usia 10-12 tahun.
 2. Siswa kelas 4 dan kelas 5 yang sekolah di perkotaan.
 3. Siswa kelas 4 dan kelas 5 yang berusia 10-12 tahun yang memiliki kelebihan berat badan
 4. Siswa yang memiliki kelebihan berat badan dengan IMT 25,1 - 27,00
- b. Kriteria Eksklusi
 1. Siswa dengan IMT kurus dan normal.
 2. Siswa kelas 4 dan 5 dengan IMT 27,01-30,00 (obesitas)
 3. Siswa yang memiliki penyakit bawaan seperti jantung, asma, dll.
 4. Selain siswa kelas 4 dan kelas 5 yang berusia 10-12 tahun di sekolah dasar.

Dari data yang sudah di ambil maka jumlah sampel yang akan dijadikan responden dalam penelitian ini sebanyak 14 siswa kelas 4 dan 5 dengan usia 10-12

tahun yang memiliki kelebihan berat badan. Dari syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar di daerah perkotaan yang memiliki kelebihan berat badan dengan IMT 25,01-27.00.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 102) Instrument pengukuran adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan penelitian salah satunya ditentukan oleh instrument yang digunakan, sebab data yang diperoleh digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu TKSI Shuttle Run 8 X 10 m Test. Tes ini merupakan tes lari bolak-balik menempuh jarak 8 X 10 meter antara dua garis sambil memindahkan bola, dilakukan secepat-cepatnya.

Pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah program pelatihan (*treatment*). Adapun tahapan tes dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Tahapan pertama *pre test*

Pada tahapan pertama siswa dan siswi melakukan tes awal dengan melakukan *Shuttle Run 8 X 10 m* untuk mengetahui kelincahan sebelum melakukan *treatment*

b. Tahap kedua, *Treatment*

Treatment yang diberikan kepada responden yaitu permainan lompat tali dengan metode latihan distribusi dan metode latihan padat, Program ini dilakukan selama 4 sampai 8 minggu dengan frekuensi 1 minggu 2 kali . Untuk permainan yang dilakukan merupakan program permainan lompat tali selama 30 menit dengan rincian gerakan sebagai berikut: pemanasan selama 5 menit, gerakan dasar selama 20 menit dan pendinginan selama 5 menit.

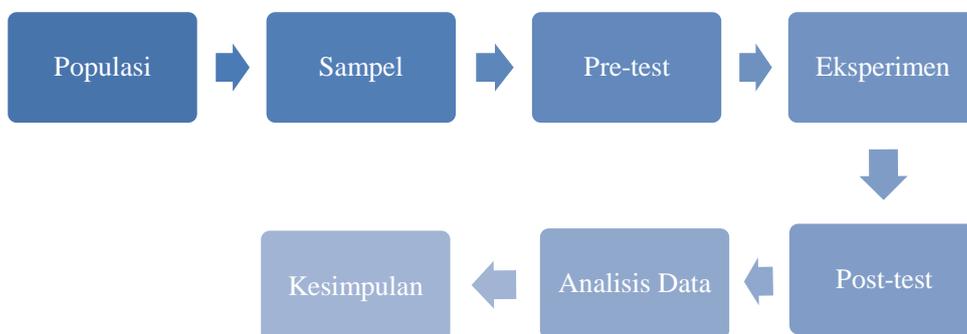
c. Tahap ketiga, *Post test*

Pada tahap ini merupakan tes sesudah pelaksanaan pelatihan atau tes akhir dimaksudkan untuk pengambilan data dengan melakukan *Shuttle Run 8 X 10 m*, dan data inilah yang nantinya diolah kedalam perhitungan statistik sehingga diperoleh hasil dari penelitian ini.

3.5 Prosedur Penelitian

Dengan adanya prosedur penelitian ini, sangat membantu peneliti untuk memulai tahapan-tahapan penelitian. Peneliti akan menjelaskan proses penelitian sebagai berikut

- 3.5.1** Pertama-tama menentukan populasi terlebih dahulu yaitu siswa kelas 4 dan 5 di SDN 016 Dr. Cipto Pajajaran.
- 3.5.2** Lalu menentukan jumlah sampel penelitian ini yang merupakan siswa sekolah dasar kelas 4 dan 5 di SDN 016 Dr. Cipto Pajajaran yang memiliki kelebihan berat badan ringan.
- 3.5.3** Setelah itu melakukan pre-test pada setiap responden untuk mengukur kelincahan awal.
- 3.5.4** Kemudian melakukan eksperimen dengan latihan lompat tali sebanyak 10 kali pertemuan.
- 3.5.5** Setelah diberikan treatment responden melakukan post-test untuk mengukur kelincahan akhir.
- 3.5.6** Terakhir mengolah data, menganalisis data dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan Analisa data.



Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian

3.6 Teknis Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan sesudah pengumpulan data dari seluruh responden. Analisis data pada penelitian ini memakai statistik parametrik karena data yang didapat harus berdistribusi normal. Data yang sudah terkumpul akan dianalisa dengan tiga bagian, yaitu deskriptif data uji persyaratan, dan pengujian hipotesis.

1. Analisis data deskriptif

- a. Rata-rata hitung (mean)
 - b. Menghitung standart Deviasi
2. Uji persyaratan
Persyaratan yang harus dipenuhi dalam menganalisa data harus normal dan homogen. Maka dari itu, persyaratan analisa ditentukan oleh Uji Normalitas.
3. Pengujian hipotesis
Pengujian hipotesis ini menggunakan uji-t