

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Metode penelitian adalah upaya untuk menyelidiki dan menelaah suatu masalah menggunakan prosedur ilmiah yang tepat dan cermat dengan melibatkan pengumpulan, pengolahan, analisis data, dan pembuatan kesimpulan secara sistematis dan objektif dengan tujuan menyelesaikan masalah atau menguji hipotesis untuk mendapatkan pengetahuan yang berguna bagi kehidupan manusia (Al Haddar dkk., 2023).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi nilai dari setiap variabel, baik satu variabel maupun lebih, yang bersifat independen tanpa menjalin hubungan atau perbandingan dengan variabel lainnya. Selanjutnya menurut ahli tersebut penelitian deskriptif juga merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi yang objektif tentang suatu keadaan. Sedangkan pendekatan kuantitatif adalah pendekatan dalam penelitian yang mencakup penggunaan pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian data numerik dalam usulan penelitian, proses penelitian, pengujian hipotesis, pengumpulan data lapangan, analisis data, serta penarikan kesimpulan (Musianto, 2002, hlm. 125).

Berdasarkan metode tersebut, penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional, yaitu desain yang bertujuan menggambarkan suatu variabel sekaligus menguji hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memanipulasi kondisi yang diteliti. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada upaya mengetahui tingkat kebugaran jasmani serta mengidentifikasi hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai kebugaran jasmani pada responden.

Penggunaan desain deskriptif korelasional, hasil penelitian tidak hanya mampu menjelaskan kondisi status gizi dan kebugaran secara umum, tetapi juga memperlihatkan arah serta kekuatan hubungan kedua variabel berdasarkan analisis statistik yang objektif.

**Tabel 3.1 Hubungan Antar Variabel**

<div style="text-align: center;">Y</div> <div style="text-align: center;">X</div>	<div style="text-align: center;">Kebugaran Jasmani (Y)</div>
<div style="text-align: center;">Status Gizi / <i>Body Mass Index</i> (X)</div>	<div style="text-align: center;">(X,Y)</div>

Keterangan:

X: Status Gizi / *Body Mass Index* (BMI)

Y: Kebugaran Jasmani

X,Y: Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa.

### 3.2 Partisipan

Partisipan pada penelitian ini yaitu siswa Sekolah Dasar Fase C. Selanjutnya, penelitian ini akan dilaksanakan di SD Assalaam Kota Bandung.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi dan sampel merupakan salah satu tahap penting dengan begitu peneliti dapat menganalisis data dari seluruh objek yang diteliti sebagai representasi dari komunitas tertentu (Darwin dkk., 2021, hlm. 105). Populasi merupakan jumlah keseluruhan suatu objek penelitian yang memiliki karakteristik atau sifat tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Darma, 2021). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa Fase C kelas 5 di SD Assalaam Kota Bandung, yang berjumlah 108 siswa. Populasi penelitian dapat dilihat pada tabel 3.3.

**Tabel 3.3 Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	5A	19
2	5B	20
3	5C	20
4	5D	20
5	5E	29

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu (Ramadhayanti, 2019). Selanjutnya menurut ahli tersebut sampel terdiri dari sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan berfungsi sebagai representasi dari seluruh anggota populasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yakni suatu teknik penentuan sampel yang telah ditentukan melalui karakteristik yang ditetapkan (Maharani & Bernard, 2018, hlm. 816). Pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, yakni siswa fase C kelas 5A dan 5C SD Assalaam Kota Bandung sebanyak 39 siswa.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dapat didefinisikan sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data secara sistematis dan objektif dengan tujuan memecahkan suatu masalah atau menguji hipotesis (Nasution, 2009, hlm. 64). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen *Body Mass Index* (BMI) atau dalam Bahasa Indonesia dikenal sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menilai status gizi berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. Serta Peneliti menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas & BK) (2021).

### 3.4.1 Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)

Perhitungan dibawah dapat diterapkan untuk melakukan penghitungan indeks massa tubuh (Prasetio dkk., 2018 hlm. 168) yakni:

$$IMT = \frac{BB}{TB^2} = \frac{Kg}{m^2}$$

Keterangan:

IMT: Indeks Massa Tubuh, digunakan untuk menentukan kategori status gizi seseorang.

BB (Berat Badan): Berat tubuh seseorang yang diukur dalam kilogram (kg).

TB (Tinggi Badan): Tinggi tubuh seseorang yang diukur dalam meter (m).

TB<sup>2</sup>: Tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan (tinggi badan × tinggi badan).

kg/m<sup>2</sup>: Satuan standar IMT, menunjukkan berat badan dalam kilogram dibagi luas permukaan tubuh berdasarkan tinggi badan dalam meter kuadrat.

Alat ukur atau *microtoise* digunakan dalam melakukan pengukuran tinggi badan, serta timbangan dipakai dalam melakukan pengukuran berat badan setelah disesuaikan dengan nilai indeks massa tubuh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) sesuai pada tabel 3.4.1.

**Tabel 3.4.1 Klasifikasi Nasional Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Klasifikasi		IMT
Kurus	Berat	< 17,0
	Ringan	17,0 – 18,4
Normal	Sedang	18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 – 27,0
	Berat	>27

### 3.4.2 Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) (Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas & BK), 2021). Tes ini terdiri dari tes

koordinasi mata dan tangan, tes akurasi, tes kelincahan, tes kekuatan otot perut, dan tes daya tahan tubuh dengan instrumen yang digunakan untuk fase C seperti:

1. *Child Ball Test* merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke dinding jarak 2 m, tinggi sekitar 2 meter, menggunakan 1 tangan dan menangkap menggunakan dua tangan, selama 30 detik yang bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Nilai validitas instrumen tes *Child Ball* sebesar 0.511 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.494 (reliabilitas sedang).
2. *Tok Tok Ball Test* merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar 10 bola tenis dari bawah menggunakan satu tangan ke sasaran keranjang diameter 30 cm dan tinggi 30 cm. Aktivitas ini bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan akurasi peserta didik. Nilai validitas instrumen tes *Tok Tok Ball* sebesar 0.376 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.524 (reliabilitas sedang).
3. *Shuttle Run 8 x 10m Test* merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari bolak balik antara 2 garis paralel jarak 10 meter sambil memindahkan 4 bola secara cepat yang bertujuan untuk mengukur kelincahan. Nilai validitas instrumen Shuttle Run 8 x 10 meter sebesar 0.645 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$  nilai reliabilitas sebesar 0.473 (reliabilitas sedang).
4. *Move The Ball Test* merupakan tes yang dilakukan dengan cara duduk baring memindahkan bola selama 30 detik. Hal ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut. Nilai Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen *Move The Ball* sebesar 0.472 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.508 (reliabilitas sedang).
5. *600 m Run Test* merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 600 meter yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Nilai Validitas dan reliabilitas tes: Nilai validitas instrumen tes Lari 600

meter sebesar 0.545 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.490 (reliabilitas sedang).

Berdasarkan instrumen di atas dan hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh kementrian ini, telah ditetapkan norma untuk melihat nilai setiap instrument tes yang peneliti jabarkan pada table 3.4.2.1 dan tabel 3.4.2.2.

**Tabel 3.4.2.1 Nilai Tes dari Instrumen TKSI Fase C Putera**

<i>Child Ball Test</i>	<i>Tok Tok Ball Test</i>	<i>Shuttle Run 8 x10m Test</i>	<i>Move the Ball Test</i>	<i>600 m Run Test</i>	Nilai
$\geq 17$	$\geq 8$	$\leq 23.18$	$\geq 17$	$\leq 02.52.00$	5
14 – 16	6 – 7	23.19 - 27.19	14 – 16	02.53.00-04.57.00	4
11 – 13	3 – 5	27.20 - 30.18	11 - 13	04.58.00-05.27.00	3
8 – 10	1 – 2	30.19 - 34.20	10 - 11	05.28.00-06.63.00	2
$\leq 3$	0	$\geq 34.21$	$\leq 9$	$\geq 06.64.00$	1

Kemudian, setelah mengetahui norma dari setiap butir tes TKSI untuk Putera. Selanjutnya, peneliti sajikan norma dari setiap butir tes TKSI \ C untuk Puteri yang dapat dilihat pada tabel 3.4.2.2.

**Tabel 3.4.2.2 Nilai Tes dari Instrumen TKSI Fase C Puteri**

<i>Child Ball Test</i>	<i>Tok Tok Ball Test</i>	<i>Shuttle Run 8 x10m Test</i>	<i>Move the Ball Test</i>	<i>600 m Run Test</i>	Nilai
$\geq 14$	$\geq 6$	$\leq 24.58$	$\geq 16$	$\leq 03.55.00$	5
12 – 13	4 – 5	24.59 - 28.29	12 - 15	03.55.00-04.79.00	4
10 – 11	2 - 3	28.30 - 31.02	10 - 12	04.80.00-06.04.00	3

7 – 9	1 - 2	31.03 - 35.74	8 - 10	06.05.00- 07.30.00	2
$\leq 2$	0	$\geq 35.76$	$\leq 7$	$\geq 07.31.00$	1

Kemudian, setelah semua data setiap butir tes didapatkan. Peneliti melanjutkan dengan melakukan konversi data dari nilai setiap butir tes yang didapatkan oleh siswa kepada Tingkat kebugaran siswa Indonesia berdasarkan norma yang telah ditetapkan. Berikut merupakan norma Tingkat kebugaran siswa Indonesia Fase C dapat dilihat pada tabel 3.4.2.3.

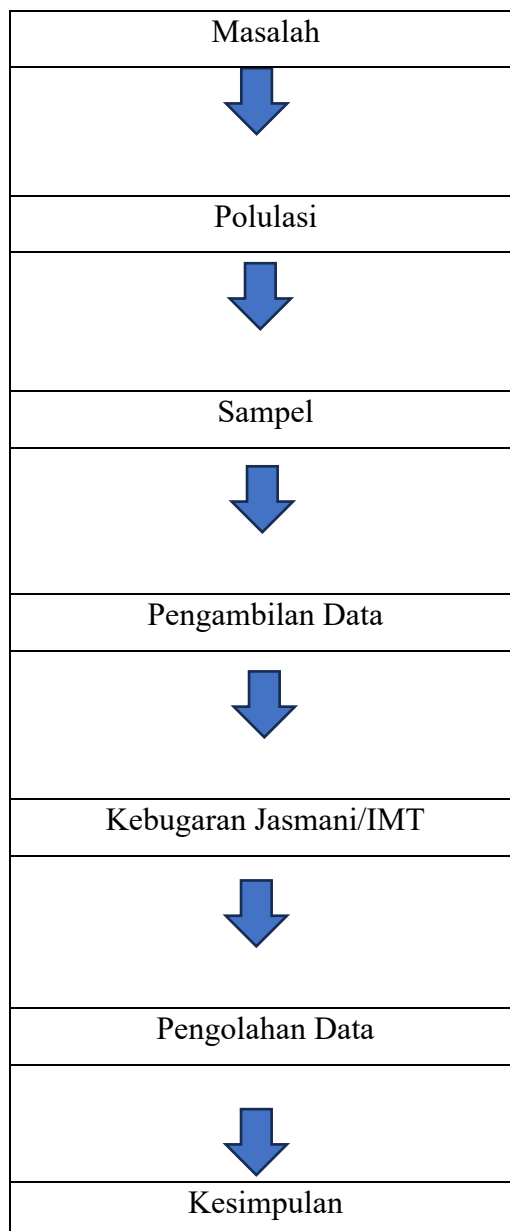
**Tabel 3.4.2.3 Norma TKSI Fase B dan C**

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
A	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
B	18 – 21	Baik	(B)
C	14 – 17	Sedang	(S)
D	10 – 13	Kurang	(K)
E	05 – 09	Kurang Sekali	(KS)

### 3.5 Prosedur Penelitian

Untuk penelitian dengan metode deskriptif maka teknik penelitian yang dipilih adalah survey, yaitu mencari dari dekat gejala penyelidikan untuk mengumpulkan informasi tentang orang dalam jumlah yang lebih besar, yaitu dengan cara menjawab daftar isian sejumlah kecil dari populasi.

Berikut penjelasan diatas, peneliti mencoba menyusun suatu langkah-langkah penelitian yang sistematis dan sesuai dengan prosedur, yakni pada gambar 3.5.

**Gambar 3.5 Alur Prosedur Penelitian**

Alur prosedur penelitian di atas dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Masalah yang peneliti angkat pada penelitian ini adalah profil kebugaran jasmani siswa siswi sekolah dasar Assalaam di Kota Bandung; (2) Populasi yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas Fase C di SD Assalaam Kota Bandung; (3) Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas dari 5A dan 5C SD Assalaam di Kota Bandung; (4) Pengambilan data dalam penelitian ini



adalah dengan cara mengetest langsung di lapangan, membagikan dan mengumpulkan angket yang sudah diisi siswa kemudian melakukan olah data; (5) Pengolahan data ini dilakukan untuk menginterpretasikan informasi data yang didapat untuk ditampilkan dalam laporan agar pembaca lebih mudah dan memahami data yang telah didapat; (6) Menyimpulkan data yang telah diolah untuk di suguhkan ke pembaca, agar lebih dimengerti mengenai data yang ditampilkan; (7) Membuat laporan penelitian.

### **3.6 Analisis Data**

Proses analisis data merupakan tahap penting dalam penelitian yang dilakukan setelah semua data telah terkumpul, dengan tujuan untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan yang dihadapi, dalam penelitian ini, pendekatan analisis data yang diterapkan adalah statistic deskriptif, statistic deskriptif merupakan metode analisis data statistic yang berkonsentrasi untuk memberikan gambaran dan deskripsi data yang telah terkumpul tanpa bermaksud untuk mengambil kesimpulan umum atau generalisasi (Sugiyono, 2017, hlm. 148). Pada penelitian ini instrumen data yang digunakan untuk pengujian analisis data instrumen menggunakan microsoft excel 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Data yang dianalisis berasal dari 39 siswa yang memiliki informasi lengkap mengenai nilai IMT dan skor total tes kebugaran jasmani. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut, dilakukan uji korelasi Pearson. Selanjutnya, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk memprediksi nilai kebugaran berdasarkan nilai IMT.