

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, Sugiyono (2011 : 80) “Populasi merupakan suatu obyek yang akan di jadikan sebagai bahan penelitian”. Penjelasan yang telah dijelaskan tersebut peneliti mengambil populasi di daerah desa dan kota, lebih jelasnya siswa – siswi di Sekolah Dasar Negeri Sudalarang 3 di Desa dan Sekolah Dasar Negeri Margahayu Raya Blok I2 di Kota.

2. Sampel

Sampel yang di ambil dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas V SD di kota dan di desa. Sampel yang diambil di kota oleh penulis bertempat di SD Negeri Margahayu Raya Blok i2, tepatnya di pusat kota Bandung Provinsi Jawa Barat. Sebelum penulis menetapkan jumlah sampel yang akan diambil penulis terlebih dulu menanyakan berapa jumlah siswa-siswi kelas V di SD ini kepada kepala sekolah saat menyerahkan surat izin untuk melakukan penelitian. Setelah ditanyakan bahwa siswa-siswi kelas V di SD ini berjumlah 250 sampel. Penulis tidak akan mengambil sampel seluruhnya dikarenakan waktu dan biaya penelitian, serta penulis akan mengambil 20 persen saja, dengan latar belakang menurut Arikunto (2006:11) dalam bukunya. Maka penulis mengambil sampel sebanyak 44 sampel.

Sedangkan di desa penulis mengambil sampel di SD Negeri Sudalarang 3 tepatnya di daerah kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat. Sebelum penulis menetapkan jumlah sampel yang akan diambil penulis terlebih dulu menanyakan berapa jumlah siswa-siswi kelas V di SD ini kepada kepala sekolah saat menyerahkan surat izin untuk melakukan penelitian. Setelah ditanyakan bahwa

Ari Rahman Purnawan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sd Kelas Vsdn Di Kota Dan Di Desa Kaitannya Dengan Gaya Hidup Terhadap Anatomikal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

siswa-siswi kelas V di SD ini berjumlah 37 sampel. Maka penulis mengambil sampel seluruhnya dikarenakan sampel kurang dari 100. bahwa: “Sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti)”. Diambil kesimpulan dari pengertian para ahli, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Maka peneliti berinisiatif mengambil sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah 34 orang sampel dari Sekolah Dasar Negeri Sudalarang 3. Sedangkan dari Sekolah Dasar Negeri Margahayu Raya Blok I2 jumlah siswa 200 orang. Dikarenakan sampel berjumlah lebih dari 100 maka peneliti mengambil 20% dari populasi sehingga sampel yang digunakan peneliti berjumlah 44 orang.

Penulis mengambil dan menentukan sampel merujuk menurut buku Menurut Sugiyono (2011 : 85) menjelaskan “Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Pengertian yang dijelaskan sebelumnya penulis milih sampel khusus-nya kelas V SD (usia 10-11 tahun), karena menurut Watson (1992) “walaupun perbedaan individu itu muncul pada pertumbuhan dan kematangan, pada dasarnya sedikit alasan yang memaksakan pemisahan jenis kelamin untuk aktivitas olahraga sampai kira-kira usia 14 tahun”.

B. Metode Penelitian

Sebuah penelitian diperlukan suatu metode yang sesuai agar mempermudah memperoleh suatu permasalahan yang akan dikaji. Penelitian yang berhasil tidak akan lepas dari metode yang akan digunakan dalam penelitian tersebut. Maka dalam penelitian tersebut terlebih dahulu harus menentukan metode apa yang akan digunakan dalam penelitian, hal ini perlu karena metode merupakan cara yang akan membantu apakah penelitian tersebut berhasil atau tidak dari tujuan penelitian yang akan dicapai. Sebagaimana menurut Sugiyono (2011:2) menjelaskan bahwa “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dalam kata lain pemilihan dan penggunaan metode harus dilihat dari tujuan yang diinginkan oleh peneliti, agar mempermudah jalannya penelitian.

Penelitian yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif , dengan metode penulisan menggunakan metode deskriptif serta pendekatan studi deskriptif. Deskriptif adalah metode yang berupaya menggambarkan, menjelaskan dan melelit se jauh mana variable kebugaran jasmani dan gaya hidup dengan tes dan pertanyaan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan, menjelaskan dan menemukan penerapan indikator – indikator dalam kebugaran jasmani di kota dan di desa kaitannya dengan gaya hidup terhadap anatomical fitness.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Sebagai mana menurut Narbuko dan Achmadi (2010:44) bahwa, “Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data – data, jadi ia juga menyajikan data, menganalisis dan menginterpretasi”. Sedangkan menurut Arikunto (2006:234) bahwa, “ studi deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif dalam penelitian ini, berusaha menggambarkan, menjelaskan, dan melukiskan situasi atau kejadian yang ada di lapangan ataupun dengan data-data secara lengkap sesuai dengan masalah penelitian. Metode deskriptif akan sangat membantu dalam penelitian ini dan mengungkap apa diharapkan sehingga dihasilkan penelitian yang benar-benar ilmiah atas permasalahan-permasalahan penelitian dan tujuan penelitian tercapai. Dengan menggunakan metode deskriptif dalam penelitian ini, penulis beranggapan bahwa metode deskriptif sesuai dengan permasalahan-permasalahan yang ada dalam penelitian di kota dan di desa dengan acuan kebugran jasmani kaitannya dengan gaya hidup terhadap anatomikal fitness siswa kelas V di kota dan di desa.

Adapun untuk melaksanakan penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang telah ditentukan sebagai berikut:

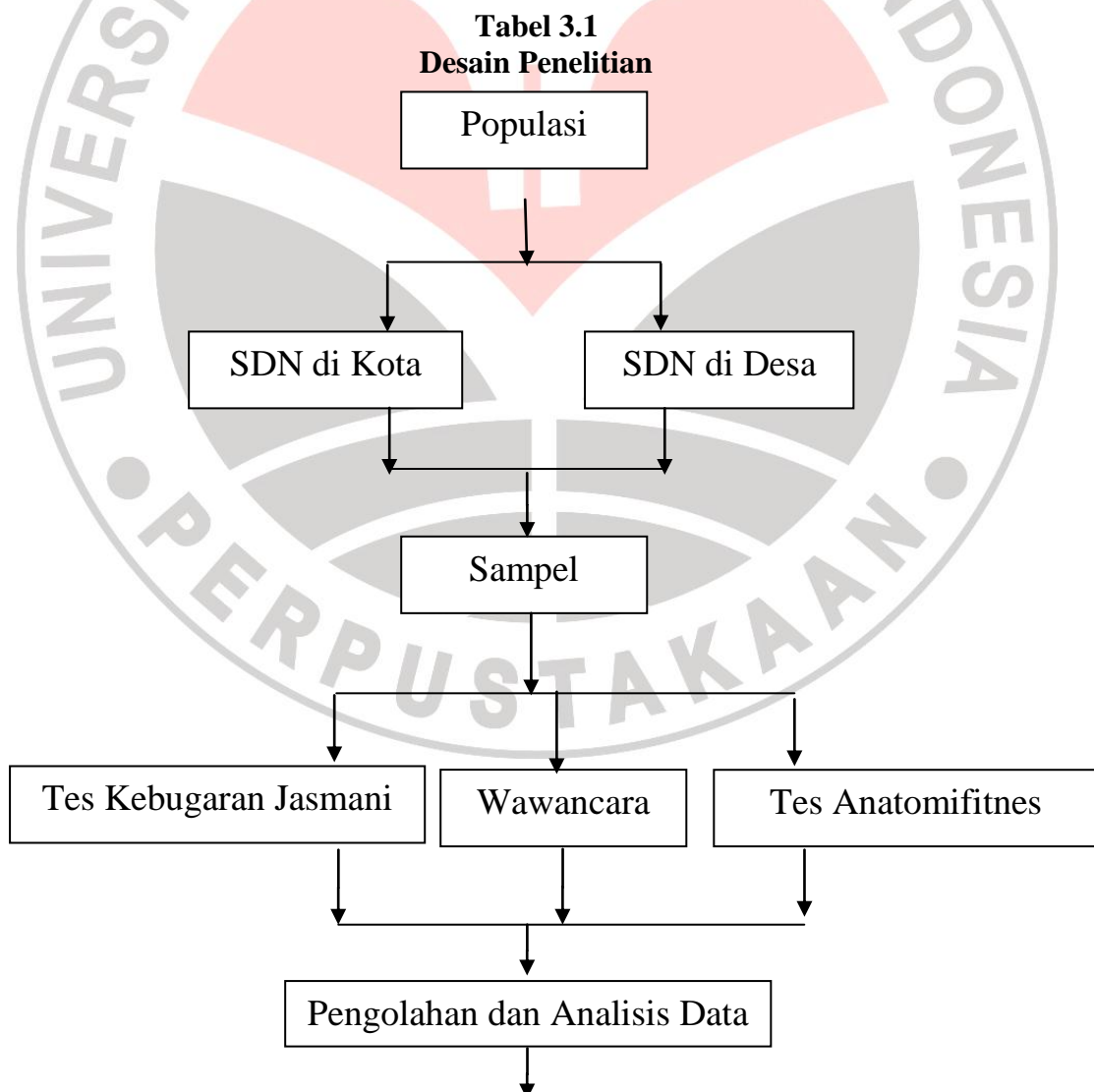
1. Menentukan populasi penelitian
2. Memilih dan menentukan sampel penelitian

Ari Rahman Purnawan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sd Kelas Vsdn Di Kota Dan Di Desa Kaitannya Dengan Gaya Hidup Terhadap Anatomikal
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

3. Mengumpulkan data kebugaran jasmani dengan menggunakan tes lari 12 menit
4. Mengumpulkan data Anatomifitnes (tinggi badan dan berat badan) dengan menggunakan meteran dan timbangan berat badan
5. Menguji hasil anggapan dasar yang kita dapat dari hasil pengumpulan data.
6. Mengambil hasil kesimpulan dari hasil penelitian yang kita lakukan.

Lebih jelasnya lagi mengenai langkah-langkah pengambilan dan pengolahan data penelitian yang dilakukan oleh penulis dapat dilihat pada gambar desain penelitian di bawah ini:



Kesimpulan hasil penelitian

(Sumber Penelitian 2013)

C. Instrumen penelitian

Instrument penelitian adalah melakua pengukuran terhadap fenomena social maupun alam. Karena dalam perinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik (Sugiono, 2011:102). *Instrument* sebagai alat pengumpulan data yang harus benar – benar dirancang dan di buat sedemikian rupa, agar menghasilkan data yang di inginkan penulis. Banyak alat ukur yang baik dan bagus. Maka ada empat instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data, seperti berikut:

1. Timbangan injak digital merek Krisbow tahun 2003 dengan satuan 0,1 kilogram.
2. Meteran dengan satuan cm untuk mengukur tinggi badan.
3. Stopwatch untuk mengukur lari 12 menit
4. Pedoman wawancara untuk mengetahui gaya hidup

Untuk mempermudah penulis dalam menyusun butir-butir pernyataan angket serta alternatif jawaban yang telah disediakan, maka dibuatlah kisi-kisi anket. Kisi-kisi angket didasari pada penjelasan para ahli. Penulis membuat kisi-kisi mengacu sebagaimana menurut Robert M. Raft (1982) dalam Sugiyono (2011:106) mengemukakan indikator manajemen yang efektif dilihat dari variabel, sebagai berikut :

1. Melakukan spesifikasi data. Maksudnya untuk menjabarkan ruang lingkup masalah yang akan diukur secara terperinci. Untuk lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data, maka penulis tuangkan dalam kisi-kisi yang menurut Kotler Gaya Hidup adalah “pola hidup seseorang di dunia yang ekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya” tampak dalam tabel 3.1 di bawah ini

Tabel 3.2
Kisi-kisi gaya hidup

Variabel	Sub variabel	Indikator	Nomor Soal	
			(+)	(-)
Gaya hidup	Aktifitas	Setelah bangun tidur	1,28	14,29
		Mau berangkat sekolah	2	15
		Kegiatan di sekolah	3	16
		Pulang sekolah	4	27
		Kegiatan sore hari	5	17
		Kegiatan sebelum tidur	6	26
	Minat	Belajar	18	7
		Olahraga	19	8
		Petualangan atau hal yang baru	20,21	9,30
		Hiburan	22	10
	Opini	Solidaritas	11	23
		Humoris	12	24
		Suasana tempat	13	25

2. Indikator –indikator yang telah dirumuskan kedalam bentuk kisi – kisi tersebut diatas selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pernyataan dalam angket. Butir butir pernyataan tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan- pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala likert. Untuk mengetahui besar kecilnya nilai alternatif jawaban Sugiyono dalam Bukunya (2011:94) menjelaskan

bahwa: “Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Mengenai alternatif jawaban dalam angket didasarkan pada jawaban setiap item instrumen yang mempunyai gradasi dari yang sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain : sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Setiap pernyataan memiliki skor nilai yang berbeda sesuai pernyataan positif dan negatif. Adapun skor, sebagai berikut :

Tabel 3.3
Kategori pemberian skor alternatif jawaban

Jawaban Alternatif	Skor Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5

Setelah membuat butir pernyataan berdasarkan indikator dalam kisi-kisi selanjutnya penulis mengadakan uji coba angket untuk menguji kadar validitas dan reliabilitas instrument

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2011: 224) “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yan paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data”. Maka penulis mengumpulkan data dengan observasi non partisipan. Menurut Sugiyono (2011 : 145) “ dalam observasi nonpartisipan peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen”. Penjelasan tersebut penulis mengambil kesimpulan bahwa pengumpulan data akan dilakukan dengan cara peneliti mengamati sampel yang melakukan tes di kota dan di desa.

Cara pengumpulan data dilakukan dengan perhitungan tentang ideal tubuh siswa – siswi yang diteliti dengan tes BMI (Body Massa Index). Penentuan BMI dengan mengukur tinggi badan dan berat badan dengan alat meteran dan timbangan berat badan. Dengan langkah-langkah pengukuran seperti berikut:

1. Tinggi Badan

- a. Berdiri tegak lurus dengan tembok, tangan disamping badan, dan pandangan lurus kedepan
- b. Kaki lurus, telapak kaki semuanya menyentuh lantai
- c. Lihat hasil dengan menggunakan penggaris, penggaris di tempelkan pada kepala paling atas, dan mana angka yang ditunjukkan oleh penggaris.
- d. Angka yang di tunjukan oleh penggaris itu merupakan hasil tinggi badan anak dengan satuan sentimeter.
- e. Nama alat yang di gunakan meteran

2. Berat Badan

- a. Tubuh berada di atas timbangan, dengan melepaskan sepatu dan diusahkan berpakaian seminimal mungkin..
- b. Badan berdiri tegak, pandangan menghadap ke depan
- c. Lihat hasilnya, pengukuran dengan menggunakan satuan kilogram
- d. Alat pengukuran menggunakan timbangan dengan merk Krisbow

Selain tes yang dijelaskan di atas dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan jawaban sudah disediakan dan responden hanya memilih jawaban tersebut sesuai keadaan yang sebenarnya, metode wawancara ini untuk mempermudah dalam memperoleh hasil yang di inginkan si penelitia.

Skor untuk gaya hidup adalah sebagai berikut:

Gaya Hidup

1. Gaya hidup yang buruk sekali = 1
2. Gaya hidup yang buruk = 2
3. Gaya hidup yang cukup = 3

Ari Rahman Purnawan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sd Kelas Vsdn Di Kota Dan Di Desa Kaitannya Dengan Gaya Hidup Terhadap Anatomikal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

4. Gaya hidup yang baik = 4
5. Gaya hidup yang baik = 5

Instrumen yang valid sangat diharapkan dalam setiap penelitian, agar hasil yang diperoleh dapat meyakini permasalahan yang diberikan sesuai harapan si peneliti. Maka instrument diuji coba dengan uji validitas dan uji reliabilitas instrument.

Setelah melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan tes wawancara, peneliti menunjuk kelapang untuk melakukan tes kebugaran jasmani lari 12 menit.

E. Hipotesis

Menurut sudjana (1992:219) “Hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering melakukan pengecekannya” (<http://ryunana.blogspot.ca/2013/04/hipotesis.html>). Pengertian hipotesis tersebut dapat disimpulkan oleh penulis bahwa hipotesis yang akan di gunakan yaitu seperti berikut:

H_0 = terdapat pengaruh gaya hidup terhadap anatomical fitness

H_1 = tidak terdapat pengaruh gaya hidup terhadap anatomical fitness

F. Pengujian Validitas dan Reliability

Data yang akan diberikan kepada sampel terlebih dahulu di analisis uji validitas dan reliability dengan menggunakan statistik pelangkat lunak *Statistik Product and Service Solution (SPSS) for windows versi 17.0* yaitu menggunakan *reliability scale*. Pada uji validitas dan reliability dari 10 soal yang di uji hanya 7 soal yang valid, dengan hasil validitas dan reliabilitasnya 0,42.

Tabel 3.4 Hasil Reliability Instrumen

Gaya Hidup

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	18

Dalam buku pendekatan statistic Nisfianoor (2009 : 203) bahwa” apabila nilai cronbach alpha lebih besar dari 0,05 berarti hasil uji validitas dan reabilitas dari suatu instrument adalah valid dan reliable.” Hasil dari uji validitas dan reabilitas adalah 0.189 lebih besar dari 0,5 berarti uji ini valid dan reliabel.

Tabel 3.5
Hasil Validitas Instrumen Gaya Hidup

Pertanyaan	Corrected Item- Total Correlation	Keterangan
q1	.444	Valid
q2	.974	Valid
q5	.655	Valid
q7	.748	Valid
q8	.285	Valid
q13	.966	Valid
q14	.706	Valid
q15	.974	Valid
q18	.748	Valid
q19	.287	Valid
q21	.984	Valid
q22	.320	Valid
q24	.722	Valid
q25	.944	Valid
q27	.337	Valid
q28	.960	Valid
q29	.511	Valid
q30	.330	Valid

Hasil table di atas menyatakan telah di uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan scale didapat hasil per item statistik. Menurut Nisfianoor (2009 : 204) bahwa “tiap item yang bernilai dari lebih dari 0,2 berarti item instrument tersebut valid dan reliable.” Berdasarkan hasil uji didapat no soal 4,5,10 pada tidak valid karena nilai nya kurang dari 0,2 ,maka soal tersebut tidak digunakan dalam instrument. Selain nomor itu semuanya valid sudah dapat mewakili seluruh aspek yang diinginkan.

G. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Hasil tes yang dilakukan peneliti merupakan data mentah yang harus diolah terlebih dahulu sebelum mendapatkan hasilnya, agar data tersebut memiliki arti. Dilakukan pengolahan statistik agar mendapatkan jawaban nya dari persoalan – persoalan yang terdapat pada penelitian.

Untuk melakukan pengolahan data hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan teknik sebagai berikut :

1. Teknik Pengolahan Data

Data yang telah diperoleh dari hasil beberapa tes merupakan data – data mentah apabila belum di olah. Agar tersebut memiliki arti, dilakukan pengolahan data dengan melakukan teknik dan langkah – langkah diantaranya:

- a. Menilai data yang di peroleh di lapangan dengan bertujuan untuk mengetahui hasil tes dalam bentuk nilai yang terkumpul melalui instrument penelitian tes.
- b. Mengklasifikasikan dan mentabulasi data bertujuan untuk memperoleh gambaran atas jawaban yang terdapat pada setiap pertanyaan yang diberikan kepada sampel.
- c. Menganalisis data yang ada dengan tujuan penelitian.
- d. Menganalisis hasil tes yang berbentuk jarak (meter) ke dalam nilai dengan menggunakan penilaian acuan norma (PAN) menurut Nurhasan dan Hasanudin (2007: 400) . Dengan langkah-langkah rumus seperti berikut:

$$1) X = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

X = Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua sekor

N = Jumlah sampel

$$2) S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - X)^2}{n-1}}$$

Keterangan :

S = Simpangan Baku

$\sum (X_i - X)$ = Selisih nilai dengan rata-rata

n = jumlah sampel

Tabel 3.6
Norma Penilaian (standar 1 – 5)

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Nilai
$\bar{X} + 1.8(S)$	$1331,55 + 1.8(490,6) = 2509,44$	2214.63 – ke atas	5
$\bar{X} + 0.6(S)$	$1331,55 + 0.6(490,6) = 1920,27$	1625.91 – 2213.63	4
$\bar{X} - 0.6(S)$	$1331,55 - 0.6(490,6) = 1331,55$	1037.19 – 1624.91	3
$\bar{X} - 1,2(S)$	$1331,55 - 1.2(490,6) = 742,8$	742.83 – 1036.19	2
		741.83 – kebawah	1

Sumber : Nurhasan (2007: 416)

- e. Menganalisis tubuh ideal dengan menggunakan program BMI (Body Mass Index) tubuh
- f. Menentukan rata-rata dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Servis Solution (SPSS) for Windows versi 17.0.*

2. Teknik Analisis Data

Ari Rahman Purnawan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sd Kelas Vsdn Di Kota Dan Di Desa Kaitannya Dengan Gaya Hidup Terhadap Anatomikal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Hasil data dan informasi yang telah kita dapat dan kumpulkan merupakan data mentah. Sehingga data tersebut harus diuji dan diolah guna dapat mengetahui kebenaran dan sejauh mana permasalahan yang terjadi dilapangan. Menurut Miles and Huberman dalam Sugiyono (2011: 246) menerangkan bahwa “Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verificatioan*.” Dari ketiga katgori tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Data reduction* (Reduksi data)

Reduksi data sangat diperlukan dalam sebuah penelitian apabila penelitian melibatkan sampel yang banyak. Data reduksi ini bertujuan untuk merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Sehingga dengan mereduksi data kita dapat memilih data mana yang penting atau yang masuk dalam penelitian ini.

b. *Data display* (penyajian data)

Setelah kita memilih data yang penting maka langkah selanjutnya kita melakukan penyajian data. Untuk penelitian kuantitatif penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk tabel, grafik dan sebagainya. Pada penelitian ini menggunakan penyajian data persentase dan tabel. Adapun menentukan persentase dengan menggunakan rumus Menurut Miles and Huberman dalam Sugiyono (2011: 246):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi tiap hasil

N = Jumlah keseluruhan sampel/data

100 = Konstanta

c. *Conclusion drawing/verificatioan*

Ari Rahman Purnawan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sd Kelas Vsdn Di Kota Dan Di Desa Kaitannya Dengan Gaya Hidup Terhadap Anatomikal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Langkah ini digunakan untuk menarik kesimpulan sementara yang terdapat dilapangan. Sehingga pada penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang ditentukan sejak awal. Sehingga pada langkah ini kita melakukan penarikan kesimpulan dari hasil data yang kita peroleh.

