

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian.

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Melalui penelitian secara umum data yang telah diperoleh dari penelitian dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Penelitian ini diawali dengan pembelajaran terhadap teori-teori yang nantinya akan mengawali pengidentifikasian variabel-variabel yang bersesuaian. Setelah mempelajari dan memahami teori-teori pendukung yang ada, maka tahapan selanjutnya adalah mengidentifikasi variabel penelitian.

Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu penelitian yang didasarkan pada pemecahan masalah berdasarkan fakta-fakta dan kenyataan-kenyataan yang ada pada saat sekarang/kontemporer dan memusatkan pada masalah aktual yang terjadi pada saat penelitian dilaksanakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nazir (1998: 63) yang menyatakan bahwa:

Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran atau sesuatu pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang terjadi.

Dengan menggunakan metode deskriptif penulis dapat mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat pada situasi tertentu, termasuk hubungan kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses-proses yang berlangsung dan pengaruhnya dari suatu fenomena. Jenis penelitian ini adalah

penelitian survey dengan pendekatan deskriptif komparatif. Artinya, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes sebagai pengumpul data terhadap sampel dari populasi tertentu, dan selanjutnya dideskripsikan secara lebih lanjut dengan menggunakan model-model statistik untuk memberikan penegasan pada teori yang telah dibangun sebelumnya.

Menurut Arikunto (2002:147) penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif komparatif adalah penelitian yang mempelajari fenomena yang terjadi pada dua objek atau lebih kemudian membandingkan fenomena-fenomena tersebut berdasarkan diskripsi data yang mendalam.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Warsito (1992: 49), populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa, sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Nurul Zuriyah (2007:116) mengemukakan bahwa populasi merupakan seluruh data yang menjadi perhatian peneliti. Jadi, populasi penelitian dapat disimpulkan sebagai subjek penelitian yang mengenainya dapat diperoleh dari data yang dipermasalahkan

Populasi menurut Riduwan (2009:6) yaitu; “populasi merupakan subjek atau objek yang berada pada satu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka populasi dari penelitian ini adalah sekelompok siswa SMPN 1 Paseh Kabupaten Bandung yang ikut serta dalam kegiatan ekstra kurikuler olahraga futsal dan bola basket.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Arikunto, 2002:29,109). Penetapan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis metode random sampling. Teknik sampling ini diberi nama demikian karena di dalam pengambilan sampelnya, peneliti “mencampur” subjek-

subjek di dalam populasi sehingga semua subjek-subjek dalam populasi dianggap sama.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola Basket dan siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 PASEH Kabupaten Bandung. Jumlah sampel akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa dari masing-masing peserta ekstrakurikuler kegiatan futsal dan basket. Jadi jumlah sampel seluruhnya adalah 30 orang siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *random sampling*.

### C. Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam satu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. *Design research* atau rancangan penelitian merupakan gambaran umum penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti untuk mencapai tujuan tertentu. Rancangan penelitian disajikan dalam satu kesatuan naskah yang ringkas dan utuh. Rancangan penelitian menunjukkan adanya format penulisan yang disusun secara sistematis dan operasional meliputi langkah-langkah dan tahapan yang harus dijalani oleh peneliti. Rancangan penelitian memiliki beberapa manfaat sebagai berikut.

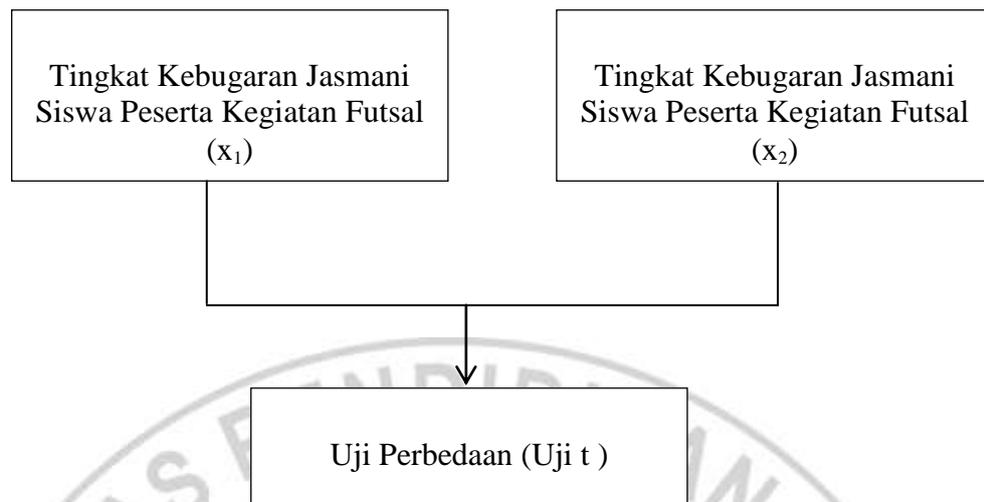
1. Memberikan pedoman penelitian kepada peneliti.
2. Menentukan batas penelitian yang berhubungan dengan tujuan penelitian.
3. Memberikan gambaran yang jelas tentang hal-hal yang kemungkinan dihadapi dan seharusnya dilakukan.

Desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

Niara Ayu Benny, 2013

Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Futsal Di SMPN 1 Paseh Kabupaten Bandung Tahun 2013

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



Gambar 3.1  
Desain Penelitian

Keterangan:

- $X_1$  : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Kegiatan Futsal  
 $X_2$  : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Kegiatan Bola Basket

#### D. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian, diperlukan sebuah alat ukur untuk mendapatkan data. Sehubungan dengan pengukuran, Nurhasan (2007:5) mengemukakan bahwa;

Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Alat ukur ini berupa; a) tes dalam bentuk-bentuk pertanyaan, b) tes dalam bentuk psikomotor, c) berupa skala sikap dan berupa alat ukur yang bersifat standar misalnya ukuran meter, berat, ukuran suhu derajat fahrenheit (F) derajat celsius (C).

Dalam tes telah direncanakan sesuai dengan pilihan hati dan pikiran subjek guna menggambarkan respons yang kemudian diolah oleh peneliti secara sistematis menuju suatu arah kesimpulan yang menggambarkan tingkah laku dari subjek tersebut.

Niara Ayu Benny, 2013

Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Futsal Di SMPN 1 Paseh Kabupaten Bandung Tahun 2013

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

Tes merupakan pengumpul informasi adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelas.

Berdasarkan pendapat di atas, maka instrument dalam penelitian ini menggunakan tes psikomotor yaitu Tes kebugaran jasmani untuk anak SMP yaitu tes kebugaran jasmani berupa: 1) Lari 50 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak dan 5) Lari , 1000 meter (pa), 800 meter (pi).

Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara variabel penelitian, sumber data, metode, dan Instrumen penelitian adalah sebagai berikut ini:

Tabel 3.1  
Rancangan Intrumen Penelitian

No	Variabel Penelitian	Sumber Data	Metode	Instrumen
1.	Tingkat Kebugaran Jasmani	Siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler Futsal	Tes Kebugaran	1) Lari 50 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik,
2.	Tingkat Kebugaran Jasmani	Siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler Bola Basket	Tes Kebugaran	4) Loncat tegak dan 5) Lari , 1000 meter (pa), 800 meter (pi).

Adapun cara penilaian yang dilakukan dalam pengujian ini sesuai dengan pendapat Nurhasan dan Hasanudin Cholil, (2007: 104-116) adalah sebagai berikut;

- a. Tes lari cepat 50 meter

Tabel 3.2

Pedoman Penilaian Lari Cepat 50 meter

Niara Ayu Benny, 2013

Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Futsal Di SMPN 1 Paseh Kabupaten Bandung Tahun 2013

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

Catatan Waktu		Nilai
Putera	Puteri	
sd – 6.7”	sd – 7.7”	5
6.8”– 7.6”	7.8”– 8.7”	4
7.7”– 8.7”	8.8”– 9.9”	3
8.8”– 10.3”	10.0”– 11.9”	2
10.3” – dst.	12.0” – dst.	1

b. Gantung siku tekuk,

Tabel 3.3  
Pedoman Penilaian Gantung Siku Tekuk

Kemampuan yang dapat dilakukan		Nilai
Putera	Puteri	
16 ke atas	41 ke atas	5
11 – 15	22 – 40	4
6 – 10	10 – 21	3
2 – 5	3 – 9	2
0 – 1	0 – 2	1

c. Baring duduk 60 detik

Tabel 3.4  
Pedoman Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Kemampuan yang dapat dilakukan		Nilai
Putera	Puteri	
38 ke atas	28 ke atas	5
28 – 37	19 – 27	4
19 – 27	9 – 18	3
8 – 18	3 – 8	2
0 – 7	0 – 2	1

d. Loncat tegak

Tabel 3.5  
Pedoman Penilaian Loncat Tegak

Kemampuan yang dapat dilakukan		Nilai
Putera	Puteri	
66 ke atas	50 ke atas	5
53 – 65	39 – 49	4
42 – 52	30 – 38	3

31 – 41	21 – 29	2
0 – 30	0 – 20	1

e. Lari, 1000 meter (pa), 800 meter (pi)

Tabel 3.6

Pedoman Penilaian Lari 1000 meter (pa), 800 meter (pi)

Catatan Waktu		Nilai
Putera	Puteri	
sd – 3'.04"	sd – 3'.06"	5
3'.05" – 3'.53"	3'.07" – 3'.55"	4
3'.54" – 4'.46"	3'.56" – 4'.58"	3
4'.47" – 6'.04"	4'.59" – 6'.40"	2
6'.05" ke atas	6'.41" ke atas	1

Adapun hasil akhir dari kelima tes tersebut jumlahnya akan dicocokkan dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, seperti yang diungkapkan oleh Nurhasan dan Hasanudin Cholil, (2007: 118) yaitu sebagai berikut ini;

Tabel 3.7

Pedoman Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai		Klasifikasi
1	22	→ 25	Baik Sekali ( BS )
2	18	→ 21	Baik ( B )
3	14	→ 19	Sedang ( S )
4	10	→ 13	Kurang ( K )
5	5	→ 9	Kurang Sekali ( KS )

## E. Prosedur Penelitian

### 1. Tahap penelitan yang dilakukan adalah

- a. Tahap persiapan yaitu tahap menyiapkan proposal penelitian, survei pendahuluan untuk memperoleh data yang diperlukan, dan studi dokumentasi serta literatur yang berhubungan dengan masalah penelitian.
- b. Pelaksanaan penelitian yang dimulai dengan melakukan pengetesan kepada setiap responden yang menjadi subjek penelitian.

Niara Ayu Benny, 2013

Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Futsal Di SMPN 1 Paseh Kabupaten Bandung Tahun 2013

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

- c. Tahap pengumpulan dan pengolahan data yang telah diperoleh yang selanjutnya dilakukan analisis data dan uji statistik.
- d. Tahap penyusunan laporan dan penyajian hasil penelitian. Setelah kegiatan pelaksanaan penelitian selesai dilakukan, kemudian disusun laporan penelitian yang berupa sekripsi.

## 2. Pengolahan dan Analisa Data

### a. Pengolah data

- 1) *Editing*, Pada tahap ini peneliti melakukan koreksi data untuk melihat kebenaran data hasil pengtesan kepada responden. Hal ini dilakukan apabila bila ada kekurangan segera akan dapat dilengkapi.
- 2) *Coding*, merupakan mengklarifikasi hasil tes. Klarifikasi dilakukan dengan jalan mengelompokkan angka-angka, yang kemudian dimasukkan ke dalam lembar tabel kerja.
- 3) *Saving*, Merupakan proses penyimpanan data sebelum data diolah atau dianalisis.
- 4) *Tabulating*, Merupakan proses menyusun data dalam bentuk tabel, selanjutnya diolah menggunakan bantuan komputer.
- 5) *Cleaning*, Merupakan kegiatan pengetikan kembali data yang sudah dientry untuk mengetahui ada kesalahan atau tidak.

### b. Analisa data

Setelah data penelitian diperoleh peneliti memasukan data yang telah ditabulasi ke dalam komputer dan dianalisis secara statistik. Untuk memperoleh data suatu generalisasi atau kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan analisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan suatu teknik analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul.

Dalam data penelitian ini, data yang terkumpul berupa angka-angka maka penyusun menggunakan analisis statistik. Teknik yang dipakai untuk menganalisis

data penelitian adalah statistik deskripsi dengan uji t. Agar lebih akurat, maka analisis data ini menggunakan program komputer yaitu SPSS 22.

Uji beda rata-rata T-Test Teori uji rata-rata T-Test adalah sebuah teori dalam statistik yang digunakan untuk menguji apakah suatu nilai tertentu (yang diberikan sebagai pembanding) berbeda secara nyata ataukah tidak dengan rata-rata sebuah sampel. Untuk melakukan uji beda rata-rata dengan T-Test, data yang digunakan adalah data yang bertipe kuantitatif. Uji perbedaan rata-rata berdasarkan distribusi nilai t dapat dibedakan sebagai berikut:

- 1) Uji T untuk menguji rata-rata pada satu kelompok sampel (one sampel T-Test). Pengujian ini dilakukan antara lain untuk menguji homogenitas data, dan dapat juga digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan rata-rata suatu kelompok sampel dengan nilai pembanding yang ditetapkan.
- 2) Uji T untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang saling bebas (Independent Sample T-Test). Melalui pengujian ini, dapat diketahui signifikansi perbedaan rata-rata dua kelompok sampel yang saling tidak berhubungan.
- 3) Uji T mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang berhubungan atau berpasangan (Paired Sample T-Test). Melalui pengujian ini dapat diketahui signifikansi perbedaan rata-rata dua kelompok sampel yang saling berhubungan.