

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian memerlukan sebuah metode untuk mencapai tujuan penelitian. Tujuan penelitian diantaranya adalah mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Metode penelitian adalah salah satu cara penelitian yang dilakukan dengan cara berturut-turut dengan menggunakan alat dan prosedur penelitian. Metode penelitian bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimum dalam penelitian, maka dari itu dalam suatu penelitian harus ditentukan penelitian yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian.

Ada beberapa metode yang digunakan untuk mengadakan suatu penelitian diantaranya seperti metode historis, deskriptif dan eksperimen. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Alasan penulis menggunakan metode deskriptif adalah untuk memecahkan permasalahan yang ada pada masa sekarang dan masalah-masalah aktual. Untuk itu, penulis menggunakan metode deskriptif. Whitney dalam Nazir, (1988:63) menjelaskan:

Metode yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena.

Selanjutnya dikemukakan juga oleh Surakhmad (1997:140) mengenai ciri-ciri metode deskriptif sebagai berikut :

Memusatkan diri pada pemecahan masalah-masalah yang ada pada saat sekarang pada masalah-masalah yang aktual. Kemudian dianalisa (karena metode ini, data yang dikumpulkan mula-mula disusun dijelaskan dan sering pula disebut metode analitik).

Berdasarkan ciri-ciri dari metode deskriptif diatas, maka dalam penelitian ini data yang telah didapat kemudian dikumpulkan, disusun dan dianalisis.

Hakmal Purnama Sultan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Dan Softskill Santri Smp Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang Bandung

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

Penggunaan metode penelitian didasarkan pada masalah yang akan dipecahkan dan tujuan yang akan dicapai. Dalam suatu penelitian sudah tentu harus dipikirkan mengenai cara memperoleh data yang diperlukan, cara memperoleh data ini dikenal dengan metode pengumpulan data, antara lain : wawancara, observasi, metode tes dan angket. Alat pengumpulan data yang penulis gunakan adalah metode penelitian dengan menggunakan tes dan angket.

B. Prosedur Penelitian

1. Lokasi dan Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang Bandung. Objek penelitiannya adalah Santri Putra SMP Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang Bandung sebanyak 26 Santri

2. Populasi dan Sampel

a) Populasi

Populasi menurut Arikunto (2010:130) adalah keseluruhan subyek peneliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2011:80) populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas : Obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sehingga dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan obyek/subyek penelitian yang memiliki karakteristik. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah Santri Laki-laki SMP Islam Nurul Fikri kelas IX sebanyak 48 orang

b) Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2011:81) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2010:131) adalah sebagian dari wakil populasi yang diteliti. Lebih lanjut mengenai besar kecilnya sampel dari jumlah populasi oleh Arikunto (2002:117), menjelaskan bahwa:

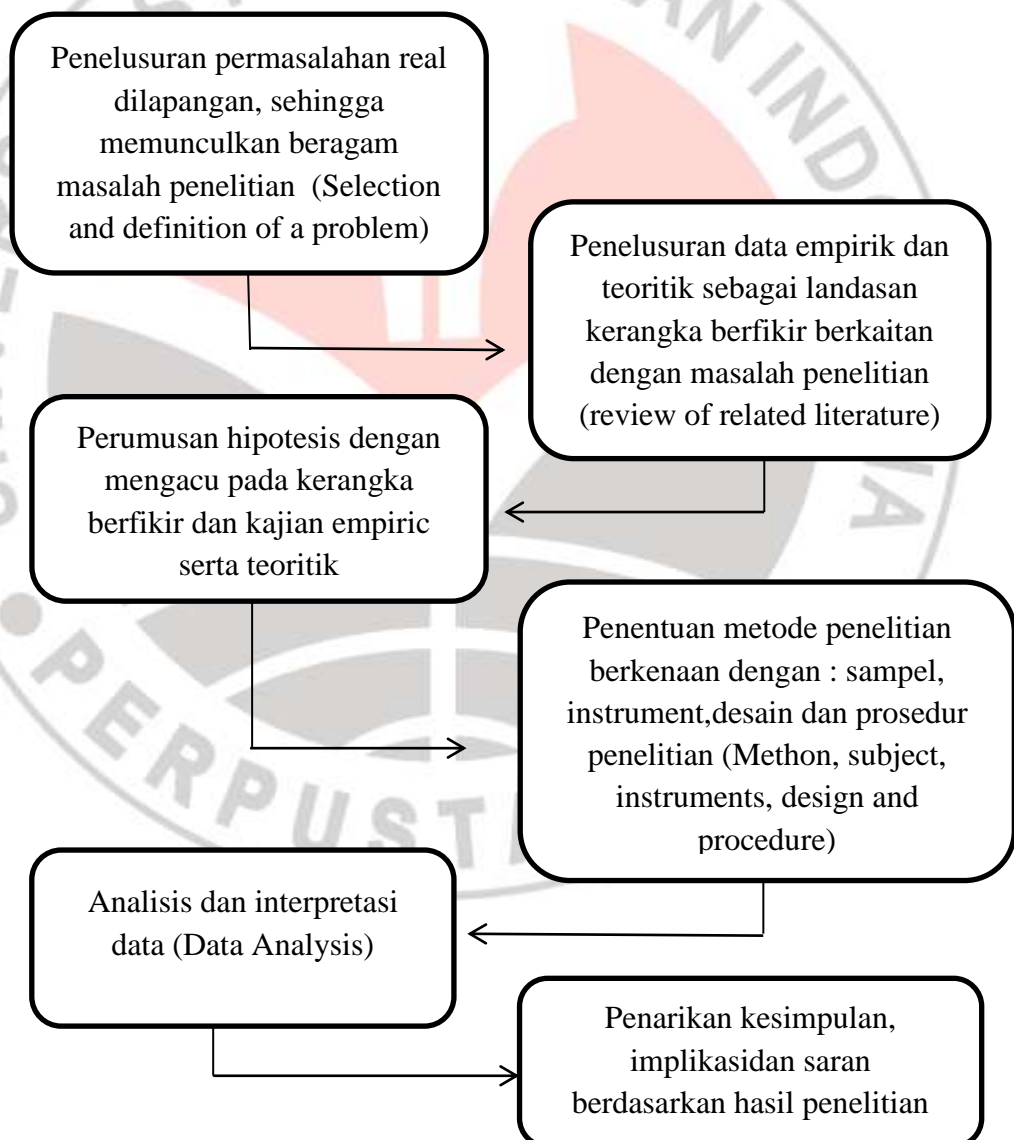
Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika

jumlah besar dapat diambil 10-15 % atau lebih tergantung setidaknya-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan biaya.

Sehingga dapat disimpulkan sampel adalah jumlah dari anggota populasi yang mewakili untuk diteliti. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah Santri Putra kelas IX yang berjumlah 26 orang.

3. Langkah-langkah Penelitian

Adapun langkah-langkah penelitian, penulis mengacu pada paparan Sutresna (2002:125) yang diadaptasi dari LR Gay sebagai berikut :



Gambar 3.1
Langkah-langkah penelitian

4. Instrumen Penelitian

Agar penelitian yang dilakukan ini menjadi lebih konkrit, maka perlu adanya data. Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Sebagaimana yang dijelaskan Nurhasan (1988:2) bahwa : “Dalam proses pengukuran membutuhkan alat pengukur. Dengan alat ini kita akan mendapatkan data yang berupa hasil pengukuran”. Jadi instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data.

Dalam pengumpulan data ini penulis menyebarkan angket dan juga melakukan Tes kebugaran jsamani untuk tingkat SMP.

a. Angket

Mengenai penyebaran angket Arikunto (2006: 151) menjelaskan sebagai berikut “ kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui”. Angket dalam penelitian ini terdiri dari variabel yang dijabarkan melalui sub variabel, indikator-indikator, dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan itu merupakan gambaran tentang *softskill* santri dilingkungan pesantren. Bentuk angket yang digunakan oleh penulis ialah angket tertutup.

Untuk memudahkan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan atau pernyataan angket serta alternatif jawaban yang tersedia, maka responden hanya diperkenankan untuk menjawab salah satu alternatif jawaban. Jawaban dipilih oleh responden didasarkan pada kondisi yang sedang dialami oleh responden.

Agar penyusunan angket berjalan dengan baik, maka diperlukan langkah dalam penyusunan angket. Langkah-langkah penyusunan angket tersebut adalah sebagai berikut:

1) Penyusunan kisi-kisi angket

Tujuan penyusunan kisi-kisi angket diantaranya untuk memudahkan penulis dalam menyusun data penelitian. Oleh karena itu, penulis membuat kisi-kisi angket.

2) Penyusunan angket

Setelah variabel serta indikator-indikator disusun dalam kisi-kisi tersebut di atas, selanjutnya dijadikan acuan untuk menyusun suatu pertanyaan yang akan disebarakan dalam suatu kuesioner atau angket. Mengenai jawaban dalam angket penulis menggunakan skala sikap yaitu skala Likert. Mengenai skala Likert diuraikan oleh Nazir (2005:338) bahwa ini:

Sebuah skala untuk mengukur sikap masyarakat dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert menggunakan hanya item yang secara pasti baik dan secara pasti buruk, tidak dimasukan yang agak baik, yang agak kurang, yang netral dan ranking lain diantara dua sikap yang pasti diatas.

Sementara menurut Sudjana skala Likert adalah sebagai berikut :

Skala Likert dinyatakan dalam bentuk pertanyaan untuk dinilai oleh responden, apakah pertanyaan itu didukung atau ditolak, melalui rentang nilai tertentu. Oleh sebab itu pertanyaan yang diajukan ada dua kategori, yakni pertanyaan positif atau pertanyaan negatif. Salah satu skala sikap yang sering digunakan dalam penelitian pendidikan adalah skala Likert. Dalam skala Likert, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan baik pertanyaan positif maupun nilai negatif dinilai subjek sangat setuju, setuju, tidak ada pilihan, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Menurut Saswinadi (1988: 82) dijelaskan bahwa responden menilai pernyataan itu dengan salah satu jawaban sebagai berikut:

1. Sangat setuju (SS)
2. Setuju (S)
3. Ragu-ragu (R)

4. Tidak setuju (TS)
5. Sangat tidak setuju (STS)

Untuk setiap pernyataan memiliki nilai/skor skala sikap masing-masing yang dapat dilihat dari tabel berikut di bawah ini:

Tabel 3.1
Nilai Skala Sikap

Arah dari pernyataan	(SS)	(S)	(R)	(TS)	(STS)
Positif	4	3	2	1	0
Negatif	0	1	2	3	4

Penyusunan pernyataan-pernyataan tersebut tidak dilakukan dengan serampangan, melainkan harus ada tolak ukur dari penjelasan Likert dalam Saswinadi (1988:83) sebagai berikut:

1. Pernyataan itu harus merupakan gambaran dari perilaku yang diinginkan dan bukan menyatakan suatu fakta.
2. Setiap pernyataan harus jelas, singkat, terarah dan tidak mempunyai tafsiran ganda (ambiguity).
3. Hendaknya diusahakan supaya model jawaban tidak terhimpun di data ujung kontinuum, tetapi sebagaimana berada di ujung lain terletak di tengah kontinuum arah sikap itu.
4. Keseluruhan perangkat skala sikap itu hendaknya mencakup dua kelompok pernyataan, ialah yang berarah positif dan yang berarah negatif. Hal ini diperlukan untuk menghindari jawaban yang stereotipis dari responden.
5. Tiap pernyataan harus mengandung satu variabel sikap dan tidak boleh lebih.

Dari penjelasan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa dalam menyusun suatu pernyataan dalam angket harus bersifat jelas, singkat dan terarah serta tidak memiliki tafsiran ganda atau ambiguity.

3) Uji coba angket

Setelah disusunnya angket, tidak lekas diberikan kepada sampel yang sesungguhnya. Perlu adanya suatu pengujian angket, oleh karena itu penulis menguji coba angket untuk mengukur tingkat validitas dan realibilitas angket tersebut. Tidak semua pernyataan dalam angket akan kembali diberikan pada angket sebenarnya. Hanya pernyataan-pernyataan yang memenuhi syarat yang dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini. Untuk memenuhi pernyataan tersebut memenuhi syarat maka perlu di tentukan tingkat validitasnya.

Uji angket ini dilaksanakan kepada santri SMP Islam Nurul Fikri kelas 8 yang tidak termasuk kedalam sampel penelitian, adapun langkah-langkah dalam mengolah data untuk menentukan validitas intrumen tersebut adalah sebagai berikut:

1. Data yang diperoleh dari hasil uji coba dikumpulkan dan dipisahkan antara skor tertinggi dan terendah.
2. Menentukan 50% responden yang memperoleh skor tinggi dan 50% yang memperoleh skor rendah.
3. Kelompok yang terdiri dari responden yang memperoleh skor tinggi disebut kelompok atas sedangkan kelompok yang terdiri dari responden yang memperoleh skor rendah disebut kelompok bawah.
4. Mencari nilai rata-rata (\bar{x}) setiap butir pernyataan kelompok atas dan nilai rata-rata (\bar{x}) setiap butir kelompok bawah dengan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_1}{n}$$

Keterangan:

- \bar{x} : nilai rata-rata yang dicari
 x_1 : jumlah skor
 n : jumlah responden

5. Mencari simpangan baku (S) setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- S : simpangan baku yang dicari
 $\sum(x-\bar{x})^2$: jumlah hasil penguadratan nilai skor dikurangi rata-rata
 $n-1$: jumlah sampel dikurangi satu

6. Mencari variansi gabungan (S^2) untuk setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah dengan rumus sebagai berikut:

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

- S^2 : variansi gabungan
 S_1 : simpangan baku kelompok satu
 S_2 : simpangan baku kelompok dua
 n : sampel

7. Mencari nilai t-hitung untuk setiap butir pernyataan dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n} + \frac{S_2^2}{n}}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 : rata-rata kelompok satu
 \bar{x}_2 : rata-rata kelompok dua
 S_1 : simpangan baku kelompok satu
 S_2 : simpangan baku kelompok dua
 n : sampel

8. Selanjutnya membandingkan nilai t-hitung dengan nilai tabel dalam taraf nyata 0.10 atau dengan tingkat kepercayaan 90%.

Instrumen ini memiliki tingkat kebebasan $n_1 + n_2 = 10 + 10 - 2 = 18$, nilai t-tabel menunjukkan harga 1.32.

Sebuah pernyataan tes dinyatakan dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data jika t-hitung lebih besar atau sama dengan t-tabel, jika t-hitung lebih kecil dari t-tabel maka pernyataan tersebut tertolak atau tidak dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data. Hasil uji validitas butir angket pada penelitian ini menunjukkan bahwa butir angket yang berjumlah 48 butir soal terdapat 22 butir soal yang tidak valid, sehingga tidak dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, sisanya sebanyak 26 soal dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data dan siap untuk disebar sesuai dengan rencana penyebaran angket yang telah dijadwalkan sebelumnya.

b. Tes kebugaran jasmani Indonesia

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada anak sekolah menengah pertama. Maka penulis mengambil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak SMP. Adapun fungsinya tes kebugaran jasmani dalam program pengajaran Pendidikan Jasmani di tingkat Sekolah menengah pertama (SMP) adalah sbb.

- 1) Mengukur kemampuan fisik siswa
- 2) Menentukan status kondisi fisik siswa
- 3) Menilai kemampuan fisik siswa, sebagai salah satu tujuan pengajaran Pendidikan Jasmani.
- 4) Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya
- 6) Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran Pendidikan Jasmani

Butir butir tesnya diantaranya sebagai berikut:

1) Lari cepat 50 meter

- Tujuan : mengukur kecepatan lari seseorang.
- Alat/fasilitas : lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start, dan tiang pancang.
- Pelaksanaan: Siswa berdiri dibelakang garis start dengan sikap berdiri .
- Apabila ada aba-aba “ya” siswa lari kedepan secepat mungkin menempuh jarak 50 m.

- Cara member skor

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 m. Waktu dicatat sampai 10 detik.

2) Tes angkat tubuh 60 detik untuk putra

- Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- Alat/fasilitas : rantai, palang tunggal, stopwatch, dan formulir pencatat hasil.
- Pelaksanaan: Siswa bergantung pada palang tunggal sehingga kepala, badan, dan tungkai lurus
- Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
- Kemudian siswa mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali kesikap semula.
- Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra.
- Cara memberi skor

Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama 60 detik untuk putra. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

3) Tes Baring Duduk 60 detik

- Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- Alat/fasilitas : lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulai pencatat hasil.
- Pelaksanaan: Siswa berbaring diatas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat
- Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai.
- Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- Apabila ada aba-aba “ya”, siswa bergerak sambil mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesilap semula.
- Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
- Cara memberi skor
Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol)

4) Tes Loncat tegak

- Tujuan : mengukur gaya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- Alat/fasilitas : dinding, papan berwarna gelap, berukuran 30x150 cm berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil

- Pelaksanaan: Siswa berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding disamping tangan kiri atau tangannya

- Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

- Kedua tangan lurus berada disamping badan kemudian siswa mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun kebelakang.

- Seterusnya siswa melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan siswa tersebut.

- Cara member skor

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Misalnya, Anton tinggi raihan tanpa loncatan 168 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu $220 \text{ cm} - 168 \text{ cm} = 52 \text{ cm}$.

5) Lari jauh 1000 m

- Tujuan : mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance).

- Alat/fasilitas : lapangan, bendera start, peluit, stopwatch, nomor dada, tanda/garis start dan finish, dan formulir pencatat hasil.

- Pelaksanaan : Siswa berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba “siap”, siswa mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari, Pada aba-aba “ya”, siswa berlari menuju garis finish,

siswa menempuh jarak 1000 m. Jika ada siswa yang mencuri start, maka siswa tersebut dapat mengurangi tes tersebut

- Cara member skor: Hasil yang dicatat sebagai skor lari 1000 m untuk putri dan 1200 m untuk putra adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

