

### BAB III

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap suatu hasil penelitian, sehingga pada kegiatan penelitian harus mengikuti prosedur kerja atau langkah-langkah yang memerlukan metode-metode tertentu. Penggunaan metode pada kegiatan penelitian harus sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan metode ini merupakan syarat pokok pada sebuah penelitian. Bahkan berbobot tidaknya hasil penelitian tergantung pada data metode penelitiannya secara ilmiah sesuai ketentuan yang berlaku.

#### A. Desain

Penelitian ilmiah dikatakan berhasil apabila metode yang digunakan dalam penelitian tersebut tepat. Dengan demikian, seorang peneliti dituntut untuk terampil menemukan metode apa yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang ditelitinya.

Oleh karena itu, merumuskan masalah yang diteliti serta menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian sangat menentukan terhadap metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *experiment* Metode yang digunakan ini lebih mentitik beratkan pada penelitian eksperimen. Jenis Penelitian yang menggunakan penelitian eksperimen dengan ciri, seperti dijelaskan Riyanto dalam Zuriyah (2006:57) yaitu :

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistimatis, logis, dan teliti di dalam melakukan control terhadap kondisi. Dalam melakukan eksperimen peneliti memanipulasi suatu stimulan treatment atau kondisi-kondisi eksperimental, kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan oleh adanya perlakuan atau man<sup>79</sup> i tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode eksperimen adalah suatu metode untuk mengetahui suatu hasil dari suatu perlakuan yang diuji cobakan, sehingga segala masalah yang terkandung dalam penelitian dapat terungkap

Adapun desain penelitian eksperimen yang penulis buat untuk pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

Desain penelitian yang dipakai adalah “ Factorial Design” yang dapat digambarkan sebagai berikut :

R	O1	X1	Y1	O2
R	O3	X2	Y1	O4
R	O5	X1	Y2	O6
R	O7	X2	Y2	O8

**Gambar 3.1 Factorial Design**  
( Sumber : Jack R. Fraenkel, 1993 :255 )

Keterangan :

Pok R adalah kelompok eksperimen yang dipilih secara random

O1,O3,O5,O7 adalah tes awal kesegaran jasmani.

O2,O4,O6,O8 adalah tes akhir kesegaran jasmani

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

X1 adalah kelompok siswa menggunakan PDLT berbeban

X2 adalah kelompok siswa menggunakan tanpa beban

Y1 adalah perwira siswa berdaya juang tinggi

Y2 adalah perwira siswa berdaya juang rendah.

## **B. Variabel**

Definisi operasional dari variable-variabel yang terlibat dalam penelitian

1. Variabel bebas atau biasa disebut variabel independen sering juga disebut variabel stimulus, predictor. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah menggunakan PDLT berbeban (15 kg) dan tanpa beban. Metode menggunakan ransel berbeban PDLT (PDL III) adalah Pakaian Dinas lapangan yang digunakan pada saat tugas operasi, latihan tempur di lapangan gelar pasukan dan tugas / latihan lain yang sudah ditentukan dengan kelengkapan menggunakan :

- a). Tutup kepala helm / baret / topi rimba.
- b). Ransel.
- c). Veldples.
- d). Misting
- e). Kopelriem
- f). Senjata organik dan sangkur.
- g). Sepatu dan kaos kaki lapangan.

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

h). Kaos dalam (T.shirt loreng TNI).

Dengan kelengkapan atribut papan nama , Tanda pangkat lapangan, tanda jabatan border warna hitam dan badge lokasi / kesatuan.

(sumber [http:// www.tniad.mil.id.pengmil atribut](http://www.tniad.mil.id/pengmil atribut)).

1. Variabel terikat atau sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuensi atau dependen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah kesegaran jasmani. Giriwijoyo (2010:15) menyebutkan beberapa istilah lain yang dipergunakan untuk maksud yang sama dengan kebugaran jasmani yaitu : kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, kesamaptan jasmani, kesemuanya dimaksudkan untuk menerjemahkan istilah asal yaitu physical fitness. Menurut NSS (Naskah Sekolah Sementara) tentang pengetahuan pembinaan jasmani militer untuk Diktukpa ( Pendidikan Pembentukan Perwira ) TNI AD yang disahkan oleh Dankodiklat TNI AD (2010:2) “ Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti”

Selanjutnya pada penelitian ini menggunakan variabel moderator (atribut) yaitu perwira siswa yang memiliki daya juang rendah dan daya juang tinggi, karena adanya kemungkinan variabel moderator ini mempengaruhi perlakuan variabel bebas terhadap hasil pada variabel terikat

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Agar mendapatkan hasil pada suatu penelitian tentunya diperlukan sumber data yang dijadikan objek dari penelitian yang dilakukan. Sumber data penelitian tersebut bisa dari orang, binatang atau pun benda sesuai dengan tujuan yang akan dicapai pada penelitian tersebut.

Adapun mengenai objek yang akan diteliti adalah dinamakan dengan populasi dan sample penelitian. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto 1997:115). Sedangkan sample adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto 1997:117).

Dalam penelitian ini penulis mengambil populasi yaitu siswa Secapaad laki-laki tahun ajaran 2012 gelombang 1 Batalyon 1 dan 2 di Bandung yang berjumlah 530 orang.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Surakhmad (1980: 93) menjelaskan pengertian sampel sebagai berikut: "Sampel merupakan penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili sebuah populasi". Sesuai dengan penjelasan tersebut penulis memilih dan menentukan sebagian populasi untuk dijadikan sampel penelitian, penentuan sampel dimaksudkan untuk mengurangi subjek yang terlalu banyak jumlahnya. Mengenai besarnya sampel tersebut tidak ada ketentuan yang

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani

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



pasti berapa jumlahnya yang akan diteliti atau diambil Sebagai pegangan, Arikunto (1997:120) mengemukakan sebagai berikut:

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan pengertian populasi, namun apabila subjek lebih dari 100 ambil 10-15% atau 20-25% untuk dijadikan sampel, tergantung setidak-tidaknya dari:

a. Kemampuan penelitian dilihat dari segi waktu, tenaga dan dana. b.Sempit tidaknya wilayah pengamatan dari setiap subjek dan c.Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti.

Dari penjelasan tersebut, maka penulis menentukan sampel sebanyak 23 orang Pasis ( 1 peleton ) untuk masing-masing variabel bebasnya dari populasi, maka syarat utama dari sampel tersebut adalah mewakili populasi. Adapun penentuan sampel dilakukan secara acak. Peneliti mengambil sampel satu peleton dikarenakan pada pendidikan militer selalu ditekankan tentang keseragaman sehingga jika peneliti mengambil sampel perorangan akan menjadi kendala di satuan, maka peneliti memilih sampelnya dengan acak namun peleton yang di acak ( cluster random sampling) bukan perorangannya.

#### **D. Rencana lokasi dan jadwal penelitian**

##### **1 Rencana lokasi penelitian**

Rencana lokasi penelitian akan dilaksanakan di Secapaad beralamat di jalan Hegarmanah no 152 Bandung Jawa barat

##### **2 Rencana jadwal penelitian**

**Tabel 3.1**

No	Jenis kegiatan	Des 2011	Jan 2012	Feb 2012	Maret 2012	April 2012	Mei 2012
----	----------------	----------	----------	----------	------------	------------	----------

Rudi Hanif Panuh Patah, 2013  
 Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal	x	x																				
	a. Membuat judul			x																			
	b. Pengesahan Judul				x																		
	c. Pengesahan Proposal					x	x																
2	Perizinan penelitian					x	x																
3	Perencanaan Penelitian						x																
4	Pelaksanaan penelitian							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
5	Pengumpulan Data Hasil Penelitian																x						
6	Pengolahan dan Analisis Data																	x	x				
7	Penyusunan Laporan																				x		
8	Penyerahan Laporan																					x	

### Rencana Jadwal Penelitian

#### E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran dan pemahaman terhadap istilah dalam penelitian ini, maka peneliti kemukakan istilah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Bimbingan dan pengasuhan adalah usaha dan kegiatan untuk membantu Serdik secara terus-menerus dan sistematis agar tercapai pemahaman dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian dengan lingkungan, sehingga tercapai peningkatan pengembangan sikap dan perilaku, pengetahuan dan keterampilan serta jasmani. (Bujuknik Bimsuh Serdik TNI AD, 5 : 2007)
2. Kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang

Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani

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

dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik extra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya.

( Giriwijoyo, 2006 : 22 )

3. Daya juang adalah daya juang mempunyai tiga bentuk utama. Pertama, daya juang adalah suatu konsep kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, daya juang adalah suatu ukuran untuk mengetahui respons seseorang terhadap kesulitan. Ketiga, daya juang adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons seseorang terhadap kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional seseorang secara keseluruhan. Gabungan ketiga unsur ini, yaitu pengetahuan baru, tolok ukur, dan peralatan yang praktis, merupakan sebuah paket yang lengkap untuk memperbaiki komponen dasar pendidikan seseorang sehari-hari dan seumur hidup.

4. PDLT berbeban adalah Pakaian Dinas lapangan yang digunakan pada saat tugas operasi, latihan tempur di lapangan gelar pasukan dan tugas / latihan lain yang sudah ditentukan dengan kelengkapan menggunakan : Tutup kepala helm / baret / topi rimba, Ransel, Veldples, Misting, Kopelriem, Senjata organik dan sangkur, Sepatu dan kaos kaki lapangan, Kaos dalam (T.shirt loreng TNI). Lihat gambar 3.2

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani

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





**Gambar 3.2**  
**Pakaian Dinas PDLT tampak depan dan samping**

2. Tanpa beban adalah pakaian yang digunakan oleh perwira siswa pada saat berolahraga yang berupa kaos lengan, celana pendek, kaos kaki dan sepatu olahraga yang ditentukan. Lihat gambar 3.3

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



**Gambar 3.3**  
**Pakaian Olahraga tanpa beban tampak depan dan samping**

## **2. Instrumen Penelitian**

Dalam melakukan sebuah penelitian tentunya diperlukan sebuah alat atau metode untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Alat dalam sebuah penelitian juga dapat dikatakan dengan instrumen penelitian. Mengenai instrumen ini, Arikunto (1997:138) menerangkan sebagai berikut:

Berbicara tentang jenis-jenis metode dan instrumen pengumpulan data sebenarnya tidak ubahnya dengan berbicara masalah evaluasi. Mengevaluasi tidak lain adalah memperoleh data tentang status sesuatu dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan, karena mengevaluasi juga adalah mengadakan pengukuran.

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Oleh karena itu alat atau instrumen dalam sebuah penelitian mutlak harus ada sebagai bahan untuk pemecahan masalah penelitian yang hendak diteliti. Secara garis besar mengenai alat evaluasi ini Arikunto (1997:138) menggolongkannya atas dua macam yaitu tes dan non tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Non tes adalah dengan mengamati sampel yang diteliti sesuai dengan kebutuhan penelitian sehingga diperoleh data yang diinginkan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua instrument untuk mengumpulkan data yaitu tes kebugaran jasmani untuk pengambilan data, tes kebugaran jasmani awal dan tes kebugaran jasmani akhir sesuai Bujuk Min tentang Gar Jas yang disahkan dengan peraturan Kepala Staf Angkatan Darat nomor Perkasad / 64 / XI / 2008 tanggal 14 November 2008 yang memiliki koefisien validitas sebesar 0,90 dan reliabilitas 0,94 untuk tes Gar Jas A yaitu lari 12 menit, kemudian tes Gar Jas B yaitu pull up selama 1 menit, dilanjutkan sit up selama 1 menit, dengan reliabilitas 0,94 dan validitas tes Face validity, push up selama 1 menit, dan shuttle run 6 X 10 meter diambil waktu yang ditempuh.

Pengumpulan data untuk variabel moderator yaitu daya juang menggunakan kuesioner ( angket ) dengan skala likers untuk alat ukur daya juang seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, yaitu memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Pada

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penelitian ini, instrument daya juang yang digunakan adalah instrument digunakan untuk mengukur daya juang oleh Anna Maria Oktariningtyas dalam Skripsinya yang berjudul Hubungan Daya Juang dengan Motivasi Berprestasi. Tes daya juang yang terdiri dari 30 pernyataan, dan validitas instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi yaitu penyusunan pernyataan atau isi instrument berdasarkan kisi-kisi instrument. Selanjutnya untuk menguji validitas pernyataan dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor butir instrument dengan skor total ( Sugiono, 2006 ). Tes daya juang ini dinyatakan valid karena  $r_{hitung}$  memiliki koefisien korelasi lebih besar dari  $r_{tabel}$  0,355 dengan taraf signifikansi 5% dan reliabilitas alpha yang diperoleh sebesar 0,929. Adapun kisi-kisi pernyataan dan indikatornya seperti pada tabel berikut, tabel 3.2, tabel 3.3 dan tabel 3.4

Kisi - kisi Instrumen Penelitian Variabel Daya Juang setelah uji coba

**Tabel 3.2**  
**A. Quiter**

No	Komponen	Indikator	No item	Jml
1	Memilih jalan yang lebih mudah atau datar	a. Tidak menyukai tantangan	47,48,49	3
		b. Mengerjakan tugas sekedarnya	8,15	2
2	Melarikan diri dari pendakian	a. Menolak tanggung jawab kecil atau besar	5,9,13	3
3	Mengabaikan potensi yang dimiliki dalam kehidupan	a. Tidak ingin maju	3,7,14	3

Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	Jumlah			11
--	--------	--	--	----

**Tabel 3.2**  
**B. Camper**

No	Komponen	Indikator	No Item	Jumlah
1	Tidak mau mengembangkan diri	a. Cepat merasa puas	31	1
		b. Mutu hasil belajar cukup	26	1
2	Mengorbankan kemungkinan untuk melihat atau mengalami hal yang mungkin masih bisa terjadi	a. Kurang kreatif	24,28	2
		b. Kurang inisiatif	55	1



3	Melepaskan kesempatan untuk maju	a. Tidak menerima tantangan besar atau hanya menerima tantangan kecil b. Kurang berani dengan hal atau pengalaman baru	29 20,54	1 2
	Jumlah			8

**Tabel 3.3**  
**C. Climber**

No	Komponen	Indikator	No Item	Jumlah
1	Menyambut tantangan yang disodorkan	c. Melaksanakan tugas dan kewajiban	40,44,46	3
2	Yakin pada sesuatu yang lebih besar dari dirinya	a. Selalu ingin lebih maju	37,41,45	3

Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3	Gigih,ulet,tabah	a. Mengerjakan tugas hingga tuntas	35,43,50	3
		b. Tidak mudah putus asa	58,60	2
Jumlah				11

### 3. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Tempat : Daerah latihan kompleks Secapaad
- b. Waktu : - Pagi 04.30 – 05.30 WIB  
- Sore 16.30 – 17.30 WIB  
- Malam 20.00- 21.00 WIB
- c. Lama Latihan : Selama satu setengah bulan mulai bulan April 2011 – Mei 2012

Bimbingan dan pengasuhan jasmani dalam penelitian ini dilaksanakan selama enam minggu. Dilaksanakan setiap hari dalam seminggu yaitu Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat dan Sabtu serta Minggu, kecuali bagi mereka yang terlibat dinas dalam, terlibat dalam kegiatan protokoler ataupun dinamika operasional pendidikan. Sebelum diberi perlakuan para Perwira siswa telah diambil data untuk daya juang dengan pengisian angket. Pada pelaksanaan bimbingan dan pengasuhan jasmani yang dilakukan terdiri dari tiga bagian yaitu latihan pemanasan, inti, dan penenangan.

Adapun uraian kegiatannya adalah sebagai berikut:

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### 1). Latihan Pemanasan

Sebelum melakukan latihan inti subyek diukur denyut nadinya untuk memastikan bahwa ia siap melakukan latihan inti. Setelah diketahui subyek telah berada pada kondisi latihan yaitu denyut nadinya telah menunjukkan berada pada daerah latihan, maka latihan inti pun dimulai. Selanjutnya subyek diinstruksikan untuk melakukan pemanasan dengan arahan dari peneliti, yaitu melakukan peregangan statis, lari-lari ditempat, dan peregangan dinamis atau senam yang lamanya kurang lebih 10 menit. Latihan pemanasan yang diberikan berupa peregangan statis yaitu meregangkan seluruh anggota badan secara sistematis yang dapat dilakukan mulai dari kepala sampai ke kaki. Selanjutnya diakhiri dengan peregangan dinamis, yaitu suatu bentuk latihan yang meliputi gerakan memantulkan anggota badan secara berulang-ulang. Penekanan latihan pada seluruh anggota badan yaitu tungkai, pinggang, badan, lengan dan kepala karena latihan ini menuntut kesiapan seluruh anggota badan untuk menerima beban latihan.

### 2). Latihan inti

Pelaksanaan bimbingan dan pengasuhan jasmani pada latihan inti dapat dilihat pada lampiran tentang program latihan yang dijalankan hari itu.

### 3). Latihan Pendinginan

Setelah melakukan latihan inti, subyek diarahkan untuk langsung menghitung denyut nadi setelah melakukan latihan inti, kemudian subyek diperintahkan untuk

melakukan latihan penenangan dengan suatu bimbingan, dan lamanya tergantung

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani

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

dari sisa waktu yang ada dari persiapan kegiatan berikutnya, jika waktu sisanya sedikit maka sobyek langsung dikembalikan kepada pembina. Dalam hal ini melakukan gerakan-gerakan untuk menormalkan otot-otot dan persendian.

#### **4. Analisis dan Pengolahan Data**

Penghitungan dan analisis data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dan data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

- a) Menyeleksi data angket yang terkumpul. Proses ini dilakukan karena mungkin saja pada sebagian butir pernyataan dalam angket, terdapat jawaban yang tidak diisi oleh responden.
- b) Memberikan skor pada tiap-iap butir pernyataan (penskoran) dalam angket sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.
- c) Memasukan atau melakukan input data dan skor tersebut pada program komputer Microsoft Excel 2007.
- d) Selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis, dengan tujuan dapat memperoleh kesimpulan penelitian.

Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Serie 17.

Tahapan analisis statistik untuk membandingkan tingkat kesegaran jasmani yang memiliki daya juang tinggi dan yang berdaya juang rendah dengan

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menggunakan PDLT berbeban dan yang tidak berbeban. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilaksanakan dengan tujuan agar dapat memperoleh informasi mengenai distribusi kenormalan data. Selain itu, uji normalitas data juga akan menentukan langkah yang harus ditempuh selanjutnya, yaitu analisis statistik apa yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau nonparametrik. Langkah yang dilakukan adalah dengan menginput dan menganalisa menggunakan *deskripsi explore* data pada menu SPSS Serie 17.

Uji normalitas dan output yang dihasilkan program SPSS 17 terdapat lima uji analisis normalitas data, yaitu *kolmogorov smirnov*, *Shapiro-wilk*, *QQ Plots*, *Detrended normal QQ Plots*, dan *Spread V.5 Level Plot*. Ke lima uji analisis ini sebenarnya saling mendukung satu sama lainnya.

b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilaksanakan setelah uji normalitas data. Tujuan uji homogenitas data adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berasal dari sampel atau populasi yang homogen atau tidak. Selain itu juga untuk menentukan jenis analisis statistik apa yang selanjutnya digunakan dalam uji hipotesis data. Karena syarat dan uji statistik parametrik, data penelitian harus berdistribusi normal dan homogen.



Uji homogenitas data menggunakan program *software* SPSS Serie 17 adalah sama dengan uji normalitas data. Output yang dihasilkan dan descriptive explore data tersebut sekaligus menghasilkan dua analisis, yaitu normalitas dan homogenitas data. Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan Lavene Statistik hasil output dan SPSS.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis data dilakukan guna mendapatkan kesimpulan dari data yang diperoleh. Jenis analisis statistik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dalam rangka mencari kesimpulan ditentukan oleh hasil uji normalitas dan homogenitas data. Dalam uji hipotesis ini penulis membandingkan hasil tes kebugaran jasmani yang menggunakan PDLT berbeban dan hasil tes kebugaran jasmani yang tanpa beban baik yang berdaya juang tinggi ataupun yang berdaya juang rendah. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari bimbingan dan pengasuhan jasmani yang menggunakan PDLT berbeban dan tanpa beban terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berdaya juang tinggi dan rendah. Uji hipotesis untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok sampel, digunakan analisis dengan independent sampel t-test. Output yang dihasilkan setelah pengolahan, diperoleh dua uji, yaitu uji-f (Varians) dan uji-t (Uji kesamaan dua rata-rata)

**Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013**

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kebugaran Jasmani

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