

BAB III METODE PENELITIAN

A. DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian adalah kerangka kerja yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Pola desain penelitian dalam setiap disiplin ilmu memiliki kekhasan masing-masing, namun prinsip-prinsip umumnya memiliki banyak kesamaan.

Desain penelitian memberikan gambaran tentang prosedur untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian. Oleh karena itu, sebuah desain penelitian yang baik akan menghasilkan sebuah proses penelitian yang efektif dan efisien. Klasifikasi desain penelitian dibagi menjadi dua, yaitu (1) desain penelitian eksploratif dan (2) konklusif. Desain penelitian konklusif dibagi lagi menjadi dua tipe, yaitu (1) deskriptif dan (2) kausal

Desain penelitian harus mampu menggambarkan semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian, yang membantu penelitian dalam pengumpulan dan menganalisis data.

Secara singkat, desain penelitian dapat didefinisikan sebagai rancangan struktur penyelidikan yang digunakan untuk memperoleh bukti-bukti empiris dalam menjawab pertanyaan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Permasalahan dalam penelitian yang penulis lakukan secara umum yaitu profil tingkat kebugaran jasmani trail runner Indonesia. Dengan penggunaan metode deskriptif ini diharapkan dapat menggambarkan suatu gambaran yang menunjukkan pemecahan terhadap suatu permasalahan dalam hal ini terdapat sebuah gambaran atau proses pemecahan masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Hal ini sesuai dengan pengertian metode deskriptif itu sendiri yang dijelaskan oleh Sudjana (1989, hlm 64), “penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah actual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan”.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

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

Lebih lanjut diungkapkan Sukardi (2003, hlm 162), “penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang di teliti sesuai dengan apa adanya”. Dari pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan suatu kejadian atau peristiwa yang terjadi pada masa sekarang.

Dalam suatu penelitian deskriptif perlu suatu desain penelitian yang tepat sesuai dengan kebutuhan variable-variabel yang terkandung dalam penelitian. Dalam penelitian ini dapat digambarkan desain penelitiannya sebagai berikut:



Keterangan gambar :
 X = *Trail Running* Indonesia
 Y = Kebugaran jasmani

B. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya sesuai yang dipaparkan oleh Sugiyono (2010, hlm 117). Populasi dari penelitian ini adalah para *trail running* Indonesia studi kasus pada komunitas *trail running* BDG Explorer.

2. Sampel

Dalam penelitian ini penulis menggungkapkan teknik *purposive sampling*, dengan teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
 RUNNING INDONESIA*

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

Langkah selanjutnya adalah menentukan sampel. Dalam suatu penelitian sering digunakan sampel atau kelompok yang mewakili penelitian Arikunto (2010, hlm 131) menjelaskan “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang teliti”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2010, hlm 300) mengungkapkan bahwa, “*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Arikunto (2010, hlm 139) menjelaskan:

Pemilihan sampel dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas starta, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalkan alasan keterbatasan waktu, tenaga dana sehingga tidak dapat mengambil sample yang besar dan jauh.

Untuk mengoptimalkan dalam penelitian ini, peneliti memberikan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria menentukan dapat atau tidaknya sampel digunakan dalam penelitian, adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut :

- a. Kriteria inklusi, merupakan kriteria yang memenuhi syarat sebagai sampel dalam penelitian. Adapun kriteria tersebut antara lain:
 - Laki-laki dan perempuan
 - Sehat jasmani dan rohani
 - Merupakan anggota komunitas *Trail running* BDG Explorer
 - Aktif dalam Kegiatan *Trail running* BDG Explorer
 - Pernah menyelesaikan lari 5 kilometer *Trail running*
- b. Kriteria eksklusi, merupakan kriteria yang tidak memenuhi syarat sebagai sampel

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

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

penelitian. Adapun kriteria tersebut antara lain :

- Sedang mengalami tidak sehat
- Sedang mengalami cedera sehingga tidak bisa mengikuti tes
- Tidak terdaftar dari anggota komunitas *trail running* BDG Explorer
- Tidak aktif dalam kegiatan *trail running* BDG Explorer

Sudjana (2006, hlm 6) menungkapkan “sampel itu harus representative dalam segala karakteristik, populasi hendaknya tercermin dalam sample yang di ambil”.

C. PROSEDUR PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survey tes, dan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengajukan proposal kepada dosen pembimbing.
2. Mengajukan surat ijin penelitian.
3. Menentukan populasi dan sample.
4. Mengadakan tes kebugaran jasmani kepada sampel
 Tes dilakukan pada
 Hari dan tanggal : Senin s/d Jumat (25 juli- 29 juli 2016)
 Tempat : SABUGA
 Waktu : 19.00 s/d Selesai WIB

D. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian dalam suatu penelitian sudah pasti diperlukan untuk memperoleh data. Tanpa data penelitian tersebut tidak akan terjadi penelitian karena yang sebenarnya bukan hanya mengumpulkan data saja, melainkan justru data tersebut diolah dan dianalisis sehingga peneliti dapat menafsirkan hasil penelitiannya berdasarkan data yang diperolehnya.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
 RUNNING INDONESIA*

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

Untuk mengumpulkan data dari sample penelitian diperlukan alat yang disebut instrument. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Nurhasan (2000, hlm 1) menjelaskan mengenai tes dan pengukuran yaitu, “suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data.”

Penelitian ini memerlukan suatu alat pengumpul data yang betul-betul dirancang, disusun dengan baik agar penelitian ini berhasil. Data tersebut diperoleh melalui suatu tes dengan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Lari 15 menit (VO_2max – Balke). Penggunaan tes ini didasari oleh pemaparan dari Giriwijoyo, S & Zafar Sidik, (2010, hlm 29) bahwa :

Dalam ilmu faal olahraga terdapat pengelompokan Olahraga yang didasarkan pada durasi yang dapat dipertahankannya pada pelaksanaannya dengan intensitas maksimal. Pengelompokan itu adalah sebagai berikut.

Olahraga dengan intensitas maximal (lari dengan kecepatan maximal) dengan durasi :

- 0 – 2 menit = Olahraga anaerobik dominan
- 2 – 8 menit = Olahraga campuran anaerobik dan aerobik
- > 8 menit = Olahraga aerobik dominan

Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga *trail running* merupakan olahraga aerobik dominan mengingat jarak tempuh yang dilalui cukup jauh yang barang tentu memerlukan waktu lebih dari 8 menit.

Selain itu, Giriwijoyo, S & Zafar Sidik, (2010, hlm 29) memaparkan pula bahwa :

Dalam mengambil gerakan bagi tes kebugaran jasmani yang dimaksudkan untuk memperagakan kemampuan

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

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

menggunakan daya aerobik, haruslah yang benar-benar nyata berasal dari kelompok aktivitas fisik aerobik dominan. Contohnya adalah lari dengan kecepatan maximal :

- 12 menit (Cooper)
- 15 menit
- 2400 m (Cooper)
- 3200 m
- 5000 m (Cooper: jalan cepat), dan sejenisnya

Sehingga, berdasarkan pemaparan tersebut peneliti memilih Tes Lari 15 menit ($VO_2\text{max}$ – Balke) sebagai instrumen dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis menggunakan tes dan kriteria penilaian sebagai berikut :

1. Tes Lari 15 menit (Balke Test)

Tujuan :

Untuk mengukur tingkat efisiensi efungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum.

Alat/Fasilitas :

- Lapangan yang rata atau lintasam yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan waktu 15 menit.
- Bendera start
- Peluit
- Stopwatch
- Nomor dada
- Lembaran observasi pencatatan hasil tes dan alat tulis

Petugas :

- Petugas digaris start
- Penghitung putaran
- Pencatat jarak

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

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

Pelaksanaan :

- Peserta siap di garis start menunggu stopwatch sampai siap dijalankan dengan waktu 15 menit untuk peserta berlari, sehingga peserta kuat melaksanakan sebanyak mungkin dalam lintasan.
- Terdengar satu kali peluit tanda peserta sudah mulai berlari
- Terdengar 2 kali suara peluit tanda waktu tinggal 1 menit lagi untuk menyelesaikan putaran lari.
- Terdengar 3 kali suara peluit tanda waktu sudah berakhir, dan peserta diam di tempat untuk dihitung jaraknya.

Penilaian :

$$VO_2 \max = \left(\frac{\text{Jarak tempuh (meter)}}{15} - 133 \right) \times 0.172 + 33.33$$

Keterangan :

VO₂max = Kapasitas aerobik dalam ml /kg /menit

2. Kriteria Penilaian

Tabel 3.1

Kriteria Tes Lari 15 Menit (Balke Test) untuk Wanita

Age	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
20 - 29	<36	36 - 39	40 - 43	44 - 49	>49
30 - 39	<34	34 - 36	37 - 40	41 - 45	>45
40 - 49	<32	32 - 34	35 - 38	39 - 44	>44
50 - 59	<25	25 - 28	29 - 30	31 - 34	>34
60 - 69	<26	26 - 28	29 - 31	32 - 35	>35

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL

RUNNING INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

perpustakaan.upi.edu

70 - 79	<24	24 - 26	27 - 29	30 - 35	>35
---------	-----	---------	---------	---------	-----

Sumber : (www.brianmac.co.uk)

Tabel 3.2
Kriteria Tes Lari 15 Menit (Balke Test) untuk Pria

Age	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
20 – 29	<42	42 – 45	46 - 50	51 - 55	>55
30 – 39	<41	41 – 43	44 - 47	48 - 53	>53
40 – 49	<38	38 – 41	42 - 45	46 - 52	>52
50 – 59	<35	35 – 37	38 - 42	43 - 49	>49
60 – 69	<31	31 – 34	35 - 38	39 - 45	>45
70 – 79	<28	28 – 30	31 - 35	36 - 41	>41

Sumber : (www.brianmac.co.uk)

E. TEKNIK PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

Setelah data dari tes terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data dan analisis data. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut :

1. Setelah data terkumpul dilakukan *entry* data selanjutnya data ditabulasikan ke dalam tabel. Tujuannya supaya data lebih rapih sehingga mempermudah dalam menganalisis.
2. Kemudian dilakukan penghitungan data yang kemudian pengklasifikasian dari hasil penghitungan.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

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

3. Langkah terakhir setelah data di analisis dan di klasifikasikan melalui persentase adalah mendeskripsikan hasil pengolahan data.

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

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