

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Dalam melakukan penelitian diperlukan metode guna mengetahui arti dan tujuan penelitian yang dilakukan. Sugiyono 2016 (hlm 3) menjelaskan secara umum bahwa “Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Berdasarkan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, metode penelitian yang di gunakan ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Berdasarkan uraian tersebut, maka metode penelitian merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk memecahkan permasalahan penelitian, sehingga pada akhirnya tujuan peneliti dapat tercapai. Dalam mencapai tujuan yang diinginkan pada sebuah penelitian yang dilakukan, maka penting sekali bagi penulis untuk memilih metode yang tepat sebagai metode penelitian yang akan dipakai dalam penelitian yang akan dipakai dalam penelitian. Oleh karena itu, pemilihan dan penggunaan metode penelitian harus disesuaikan dengan permasalahan yang akan dibahas, hal ini dapat diartikan bahwa penggunaan suatu metode yang tepat sebagai suatu metode penelitian dapat dilihat dari segi efektivitas, efisiensi, serta relevansinya metode penelitian tersebut dengan permasalahan pada sebuah penelitian yang dilakukan.

Menurut Sudjana dan Ibrahim 2007,(hlm.64) yang di maksud penelitian deskriptif adalah’ penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang pendekatan ini di gunakan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan Sugiono 2010 menjelaskan bahwa :

Metode penelitian kuantitatif dapat di artikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu tehnik pengambilan sampel di lakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan. (hlm.14)

## 3.2 Partisipan

Yang menjadi dasar pertimbangan peneliti memilih SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung yang terletak di jalan palasari kota Bandung, sebelumnya peneliti sudah melakukan observasi pra-penelitian disekolah tersebut, sehingga peneliti sudah mengetahui kondisi yang ada disekolah, baik dengan lingkungan sekolah, ekstrakurikuler di sekolah, siswa, guru-guru, dan fasilitas yang ada disekolah. Sedangkan sasaran dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan siswa yang mengikuti pencak silat. Skripsi ini menggunakan sample sebanyak 40 siswa, yaitu 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka, dan 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Dalam penelitian ini dibutuhkan populasi, populasi tersebut adalah siswa SD Kemala Bhayangkari yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan ekstrakurikuler pencak silat. terkait dengan populasi Menurut Sugiyono 2016 (hlm. 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dapat mewakili keseluruhan. Dengan melihat sampel, berarti telah melihat secara keseluruhan walaupun tidak secara detail. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto 2002 (hlm. 104) yang menyatakan bahwa : “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*.

Menurut Sugiyono (2016 hlm. 85).*purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan penulis memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-

sampel yang digunakan dalam penelitian ini

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Penelitian ini memerlukan adanya instrumen untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah menggunakan (TKJI) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun (Depdikbud, 1997) yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Dengan validitas untuk putra 0.884 dan Reliabilitas untuk putra 0.911 (Depdikbud, 1997: 3). Dengan hasil yang dicatat :

#### **1. Lari 40 meter**

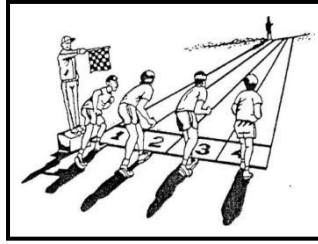
Hasilnya adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.

a. Alat dan fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin jarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

b. Pelaksanaan :

Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter (lihat gambar 1).



Gambar 1.  
Posisi start lari 40 meter (Depdiknas, 1999: 7)

### **Gantung Sikuk Tekuk**

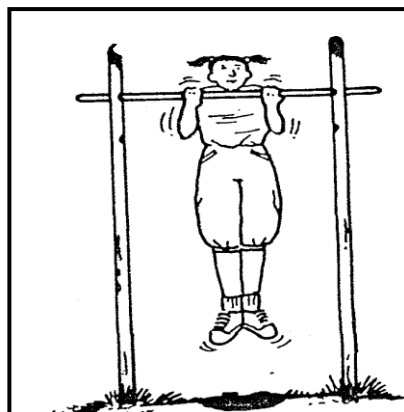
Hasilnya waktu yang dicapai peserta dalam mempertahankan sikap gantung siku tekuk dalam satuan detik.

a. Alat dan Fasilitas

- 1) Palang tunggal
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir test dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur

b. Pelaksanaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 2.

Gerakan gantung siku tekuk (Depdiknas, 1999: 9)

## 2. Baring duduk 30 detik

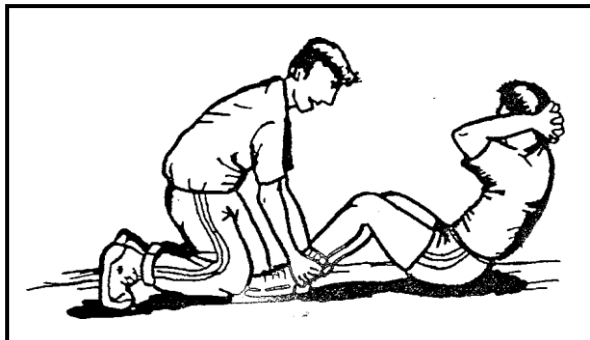
Hasilnya banyaknya jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik (kali)

### a. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas atau Matras

### b. Pelaksanaan

Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip di letakkan di belakang kepala. Petugas atau peserta lain memegang atau mnrkan kedua perbelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.



Gambar 3.  
Gerakan baring duduk (Depdiknas, 1999: 11)

## 3. Loncat Gerak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Selisih antara raihan lompatan yang dikurangi raihan tegak. Peserta melakukan 3

kali loncatan dan selisih terbesar yang diambil.

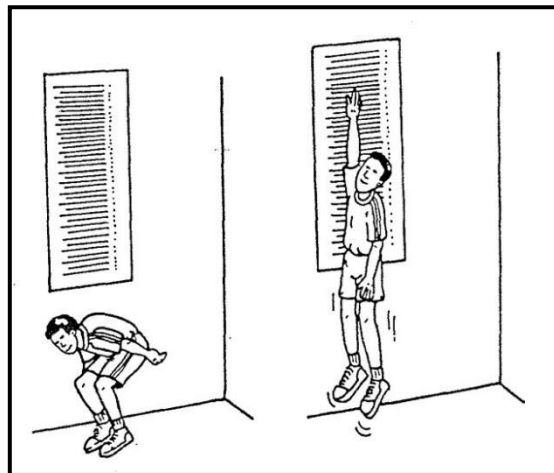
a. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berkala centimeter, warna gelap berukuran 30 cm x 150 cm dipasang pada dinding atau tiang. Jadi antara lantai dengan angka 0 yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

b. Pelaksanaan

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kirinya atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Peserta mengambil awalan dengan sikap

menekukan  
lutut dan kedua  
lengan  
diayun  
kebelakang  
kemudian  
peserta  
meloncat  
setinggi  
mungkin  
sambil  
menepuk papan  
dengan  
tangan yang  
terdekat  
sehingga  
menimbulkan



bekas.

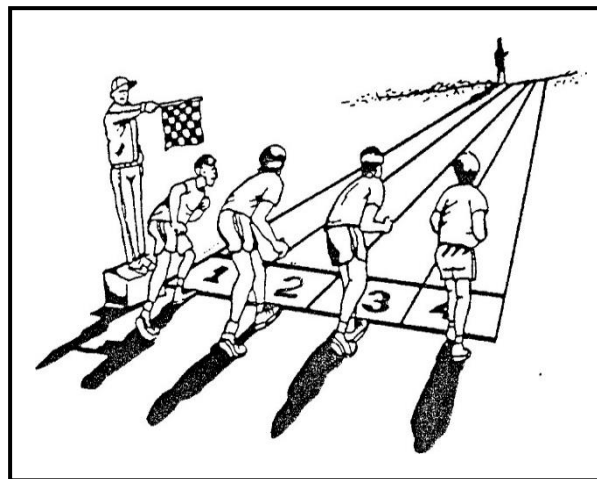
Gambar 4.  
Gerakan loncat tegak (Depdiknas, 1999: 15)

#### 4. Lari 600 meter

Hasilnya adalah waktu yang ditempuh pelari dengan jarak 600 meter dalam satuan menit dan detik. Pelaksanaan tes lari 600 meter sama dengan pelaksanaan pada tes lari 40 meter. Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan tabel nilai. Kemudian menjumlahkan nilai-nilai kelima butir tersebut untuk diklasifikasikan kedalam norma kebugaran jasmani Indonesia (Depdiknas, 1999: 25).

a. Alat dan fasilitas

- 1) Lintas lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang



Gambar 5.  
Posisi start 600 meter (Depdiknas, 1999: 17)

#### **Kategori Kebugaran Jasmani Indonesia**

Radella Riva Irawan, 2019

*PERBANDINGAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI SISWA ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA DAN NON OLAAHRAGA*

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

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang Sekali

(Depdiknas, 1997 : 29)

### Bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Usia 10-12 Tahun Laki-laki

Nilai	Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 m
5	Sd -6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	Sd 2",09"
4	6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2",10"-2",30"
3	7,0 -7,7"	15"-30"	12-27	33-37	2",31"-2",45"
2	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2",46"-3",45"
1	8,9"- dst	4" dst	0-3	23 dst	3",45"dst

(Depdiknas, 1997 : 28)

### 3.5 Prosedur Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung. Tahapan penelitian ini meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap penelitian dan tahap penyelesaian.

#### 3.5.1 Tahap persiapan

- 1) Untuk mendapatkan populasi, peneliti mengajukan ijin penelitian ke SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung, selanjutnya peneliti mengurus surat ijin penelitian yang nantinya digunakan sebagai rekomendasi dari pihak Sekolah.

Radella Riva Irawan, 2019

PERBANDINGAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI SISWA ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN NON OLAHRAGA

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



- 2) Langkah berikutnya adalah menghubungi pihak sekolah untuk bertanya mengenai jumlah siswa yang akan diteliti. Setelah mendapat daftar nama siswa, peneliti mendiskusikan waktu dan teknik penelitian, yang selanjutnya kesepakatan tersebut dikonfirmasi ke dosen pembimbing. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di Lapangan sepakbola dan halaman sekolah SD Kemala Bhayangkari Kota Bandung.

### **3.5.2 Tahap Pelaksanaan**

- 1) Sebelum pelaksanaan dimulai, siswa dikumpulkan dan melakukan pendataan ulang, setelah itu melakukan pemanasan
- 2) Selama penelitian dilaksanakan, siswa wajib menggunakan pakaian olahraga agar mempermudah pelaksanaan penelitian
- 3) Untuk pelaksanaan penelitian menggunakan metode penelitian survey, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan TKJI yang terdiri dari tes lari 40 meter, gantung sikuk tekuk, baris duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

### **3.5.3 Tahap Penyelesaian**

Setelah mendapat data dari hasil tes, tahap ini peneliti mengolah data agar menjadi hasil penelitian untuk ditarik kesimpulan dari penelitian tersebut.

- 1) Pengelompokan data
- 2) Pengolahan data
- 3) Analisis data

## **3.6 Analisis Data**

Bentuk data dalam penelitian ini yaitu bentuk angka data tes lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Apabila pengukuran selesai dan data ini terkumpul, Data yang diperoleh dari hasil pengetesan merupakan skor mentah yang harus diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistik agar data dapat ditafsirkan, sehingga dapat dilakukan penarikan kesimpulan dengan benar. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan ini adalah :

### **3.6.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistic parametric (statistic inferensial). Dengan kata lain, uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data empiric yang didapatkan dari lapangan itu sesuai dengan distribusi teoritik tertentu. Dalam kasus ini, distribusi normal. Dengan kata lain, apakah data yang diperoleh berasal dari populasi \yang berdistribusi normal. Data kemampuan pemahaman matematis yang diperoleh dari kedua hasil harus dianalisis terlebih dahulu, apakah sampel data berasal dari sebaran populasi yang berdistribusi normal atau tidak normal. Analisis data yang dilakukan kali ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS 22.00 for Windows. Adapun hipotesis dari uji normalitas data, adalah sebagai berikut:

$H_0$  = data berasal dari sampel yang berdistribusi normal.

$H_1$  = data berasal dari sampel yang berdistribusi tidak normal.

Syarat yang harus dipenuhi dari analisis data yaitu taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ .  $H_0$  akan diterima apabila  $Sig > 0,05$  dan  $H_0$  ditolak apabila  $Sig \leq 0,05$ .

### **3.6.2 Uji Homogenitas**

Setelah dilakukan ujinormalitas dan diketahui bahwa data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas.

Pengujian tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah varian kedua kelompok sama atau berbeda. Dalam uji ini menurut Nurhasan 2002. (hlm. 110) menggunakan pendekatan uji F, yang formulasinya adalah sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Variansi Besar}}{\text{Variansi Kecil}}$$

Kriteria pengujinya adalah hipotesis diterima, jika F-hitung <F-tabel dengan derajat kebebasan ( $V_1, V_2$ ) dan taraf nyata  $\alpha = 0,05$

### 3.6.3 Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis. Menurut Zulganef (2013:214) uji hipotesis dilakukan ketika peneliti ingin menguji perbedaan karakteristik dua sampel yang berbeda (independen). Data diperoleh dari hasil pengumpulan data di atas dapat diperoleh sesuai dengan jenis data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan angka metode statistik sebagai berikut:

#### 3.6.3.1 Uji t

Uji t dimaksudkan untuk mengetahui tingkat signifikan pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dengan asumsi variabel bebas yang lain tidak berubah.

Rumus uji t adalah:

$$t = \frac{r \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Sumber: Sugiyono (2013:250)

Keterangan:

t = nilai uji t

r = koefisien korelasi pearson

$r^2$  = koefisien determinasi

n = jumlah sampel

Kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

1.  $H_0$  diterima jika nilai hitung statistik uji ( $t$  hitung) berada di daerah penerimaan

$H_0$ , dimana  $t$  hitung  $< t$  tabel atau  $-t$  hitung  $> -t$  tabel atau nilai sig  $> \alpha$

2.  $H_0$  ditolak jika nilai hitung statistik uji ( $t$  hitung) berada di daerah penolakan

$H_0$ , dimana  $t$  hitung  $> t$  tabel atau  $-t$  hitung  $< -t$  tabel atau nilai sig  $< \alpha$

Menurut Ghozali (2013:98) uji beda *t-test* digunakan untuk menguji seberapa jauh pengaruh variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini secara individual dalam menerangkan variabel dependen secara parsial.

Dasar pengambilan keputusan digunakan dalam uji  $t$  adalah sebagai berikut:

- 1). Jika nilai probabilitas signifikansi  $> 0,05$ , maka hipotesis ditolak. Hipotesis ditolak mempunyai arti bahwa variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima. Hipotesis tidak dapat ditolak mempunyai arti bahwa variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.