

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam sebuah penelitian diperlukan pembuktian salah satunya dengan menggunakan metode dari penelitian tersebut. Dalam suatu penelitian metode adalah cara utama dipergunakan untuk mencapai tujuan dalam penelitian itu. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Menurut Arikunto (2002, hlm. 52), menyatakan “metode penelitian adalah cara digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”.

Disamping itu, penggunaan metode tergantung kepada permasalahan akan dibahas, dengan kata lain penggunaan suatu metode dilihat dari efektifitasnya, efisiensinya, dan relevansinya metode tersebut. Suatu metode dikatakan efektif apabila selama pelaksanaan dapat terlihat adanya perubahan positif menuju tujuan diharapkan. Sedangkan suatu metode dikatakan efisien apabila penggunaan waktu, fasilitas, biaya, dan tenaga dapat dilaksanakan sehemat mungkin dapat mencapai hasil maksimal.

Metode dikatakan relevan apabila waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan hendak dicapai tidak terjadi penyimpangan. Ada beberapa macam metode digunakan dalam penelitian, diantaranya metode deskriptif. Menurut Salahudin (2017, hlm. 207) “deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menemukan pengetahuan yang seluas-luasnya terhadap objek penelitian pada suatu masa tertentu”.

Setyosari (dalam Salahudin 2017, hlm. 208) “deskriptif adalah penelitian yang menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa dan objek apakah orang atau segala sesuatu yang berkaitan dengan variabel-variabel dapat dijelaskan baik dengan angka maupun dengan kata”.

Desain deskriptif bertujuan menguraikan sifat atau karakteristik dari suatu fenomenal tertentu. Dalam menggunakan desain ini, penulisan laporan tidak melakukan kesimpulan terlalu jauh terhadap data yang ada karena tujuan desain ini

hanya mengumpulkan fakta dan menguraikannya secara menyeluruh dan teliti sesuai dengan masalah akan dipecahkan.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan penulis adalah penelitian Deskriptif penelitian ini ditujukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa dan objek atau segala sesuatu berkaitan dengan variable-variabel dapat dijelaskan baik dengan angka-angka maupun dengan kata-kata. Adapun penelitian digunakan bersifat deskriptif, dengan cara membagikan kuesioner kepada sampel sudah ditentukan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ditujukan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik pada siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif.

3.2 Partisipan

Partisipan terlibat dalam penelitian ini adalah siswa SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif kelas XI. Jumlah partisipan terlibat sebanyak 45 orang. Karakteristik dimiliki partisipan yaitu partisipan termasuk ke dalam kelompok remaja awal sampai remaja menuju dewasa dengan rentang umur 16-18 tahun, mengikuti kegiatan di sekolah dan di pesantren, memiliki karakteristik remaja pada umumnya dan memiliki waktu luang.

Dasar pertimbangan pemilihan partisipan adalah bidang dikaji peneliti yaitu pendidikan olahraga bagi sekolah menengah atas/kejuruan mengikuti program pondok pesantren, dan peneliti memilih kelompok remaja menuju dewasa berada ditingkatan sekolah menengah atas dan sedang mengikuti program pesantren karena siswa mengikuti sekolah formal dan pesantren memiliki kegiatan sangat padat bahkan waktu dan kegiatannya sudah diatur sama pihak sekolah dan pesantren, sehingga hal ini mendassari peneliti untuk melakukan penelitian kepada siswa yang mengikuti program pesantren.

3.3 Polulasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sudjana dan Ibrahim (2014, hlm. 84) "Populasi adalah maknanya berkaitan dengan elemen, yakni unit tempat diperolehnya informasi. elemen tersebut bisa berupa individu, keluarga, rumah tangga, kelompok sosial, sekolah,

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

kelas, organisasi dan lain-lain. Dengan kata lain populasi adalah kumpulan dari sejumlah elemen”.

Sedangkan menurut Sugiyono mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi dari penelitian ini adalah siswa Kelas XI SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif.

3.3.2 Sampel

Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang responden, maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada siswa SMK kelas XI di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif ada 45 siswa dengan rincian 18 siswa dan 27 siswi.

Pengertian sampel menurut Sugiyono (2012:73) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik dimiliki oleh populasi tersebut sampel diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representative (mewakili). Ukuran sampel merupakan banyaknya sampel akan diambil dari suatu populasi.

Menurut Arikunto (2012:104) ”jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 maka harus dilakukan perhitungan sampling” Dengan demikian peneliti menggunakan sampel jenuh atau penggunaan seluruh populasi tanpa harus menarik sampel penelitian sebagai unit observasi disebut sebagai teknik sensus.

3.4 Tempat, Waktu Penelitian dan Subjek Penelitian

3.4.1 Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini tempat/ lokasi yang dijadikan untuk sarana penelitian adalah SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif, beralamat di Jl. Raya Kaplongan No.28, Tanjungpura, Karangampel, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat 45283.

3.4.2 Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian terhadap subjek yaitu pada bulan Agustus.

3.4.3 Subjek Penelitian

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

Dalam penelitian ini, peneliti memilih subjek siswa SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif kelas XI berjumlah 45 siswa dengan rincian 18 siswa dan 27 siswi.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen penelitian atau alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket dan pengukuran antropometri yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan.

3.5.1 Instrumen Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

A. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Untuk Putra terdiri dari:

Untuk Putri terdiri dari:

1.	Lari 60 meter.	Lari 60 meter.
2.	Gantung angkat tubuh (<i>pull up</i>)selama 60 detik.	Gantung siku tekuk (<i>tahan pull up</i>).
3.	Baring duduk (<i>sit up</i>)selama 60 detik.	Baring duduk (<i>sit up</i>)selama 60 detik.
4.	Loncat tegak (<i>vertical jump</i>).	Loncat tegak (<i>vertical jump</i>).

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

5. Lari 1000 m (usia 13-15th), Lari 800 m (usia 13-15th), 1000 m (usia 1200 m (usia (16-19th)). (16-19th).

B. Alat dan Fasilitas

- | | |
|--|--|
| 1. Lintasan lari/ lapangan yang tidak licin. | 7. Papan berskala untuk mengukur loncat tegak. |
| 2. Stopwatch. | 8. Serbuk kapur. |
| 3. Bendera start. | 9. Penghapus. |
| 4. Tiang pancang | 10. Formulir tes. |
| 5. Nomor dada. | 11. Peluit. |
| 6. Palang tunggal untuk gantung siku. | 12. Alat tulis. |

3.5.2 Instrumen Status Gizi (Indeks Masa Tubuh)

Selanjutnya pengumpulan data status gizi dilakukan dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh berdasarkan referensi pertumbuhan 10-19 tahun, BMI untuk usia 10-19 tahun menurut WHO 2007 (dalam Kurniasih, dkk., 2010).

Indeks Massa Tubuh (IMT) didefinisikan sebagai hasil pengukuran antropometri atau pengukuran tubuh manusia. Data meliputi tinggi badan, berat badan, jenis kelamin, umur dan IMT. Tinggi badan diukur dengan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm serta pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg. Pengukuran IMT didapatkan dari berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter persegi (kg/m²).

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

Interpretasi IMT tergantung pada umur dan jenis kelamin anak, karena anak laki-laki dan anak perempuan mempunyai komposisi tubuh berbeda (Syarif dalam Adityawarman, 2011). Nilai batas IMT untuk obesitas pada remaja mengikuti kriteria WHO 2007 (dalam Kuniasih, dkk., 2010) yaitu berdasarkan pada tabel IMT remaja perempuan dan laki-laki usia 10-19 tahun dengan kategori sangat kurus, kurus normal, gemuk, dan sangat gemuk. Remaja memiliki IMT lebih atau sama dengan kategori sangat gemuk (lebih dari) dikategorikan overweight atau mengalami kegemukan. Masa Tubuh (IMT) dan norma untuk menilai kategori BB. IMT dihitung dari BB dalam kg dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.

Indek Masa Tubuh dihitung dengan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Klasifikasi IMT untuk Asia (Weisell, 2002):

<18,5	: Underweight
18,5 – 22,9	: Normal
23 – 24,9	: At risk of obesity
25 – 29,9	: Obese I
≥ 30	: Obese II

(Kadir Akmarawita, 2015)

3.5.3 Cara pengukuran aktivitas fisik

Instrumen yang digunakan dalam mengukur waktu aktif berolahraga yaitu menggunakan kuisioner. Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012, hlm. 199). Pada penelitian ini metode untuk mengukur waktu aktif berolahraga menggunakan pengukuran aktivitas fisik yaitu *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) telah banyak digunakan untuk menilai aktivitas fisik yang sehat populasi (Benítez-Porres, Delgado, & Ruiz, 2013)

Kelebihan instrumen ini adalah cepat, bisa dilakukan secara masal, dan telah di validasi di berbagai negara termasuk di Indonesia. Walaupun demikian, terdapat

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU
KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

kekurangan dalam penggunaan kuesioner ini, yaitu bergantung pada kemampuan subjek untuk mengingat kembali kebiasaannya secara rinci. Selain itu, kuesioner juga sulit untuk mengkonversikan informasi aktivitas kuantitatif (misalnya bermain selama 30 menit) menjadi data yang kuantitatif (misalnya kkal/waktu latihan). Oleh sebab itu, konversi ini bergantung pada faktor aktivitas atau faktor intensitas disebut *metabolic equivalents* (METs) untuk tiap aktivitas, bahwa METs adalah kelipatan dari *resting energy expenditure* (REE) (Booth *et al.*, 2003, hlm. 1381). Selanjutnya, hasil analisis tingkat aktivitas fisik menurut *Guidelines for Data Processing and Analysis of the IPAQ* dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Tingkat aktivitas fisik tinggi, bila memenuhi salah satu kriteria:
 - a. aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih yang mencapai minimal 1500 METs-menit/minggu, atau
 - b. kombinasi berjalan, aktivitas intensitas berat, dan sedang mencapai minimal 3000 METS-menit/minggu.
2. Tingkat aktivitas fisik sedang, bila memenuhi salah satu kriteria,
 - a. aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih selama 20 menit/hari,
 - b. aktivitas intensitas sedang atau berjalan minimal 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih, atau
 - c. aktivitas intensitas berat, kombinasi berjalan mencapai 600 METs-menit/minggu selama 5 hari atau lebih.
3. Tingkat aktivitas fisik rendah, apabila tidak memenuhi semua kriteria di atas (Booth *et al.*, 2003, hlm. 1381).

Untuk menghitung MET menit per minggu, kalikan nilai MET diberikan (ingat berjalan = 3.3, aktivitas sedang = 4, aktivitas kuat = 8) pada menit aktivitas dilakukan dan lagi dengan jumlah hari aktivitas itu dilakukan. Misalnya, jika seseorang melaporkan berjalan selama 30 menit 5 hari seminggu, maka total MET menit untuk kegiatan itu adalah $3,3 \times 30 \times 5 = 495$ Met menit seminggu.

Berikut tabel mengenai skor jawaban kuesioner untuk mengukur ringkasan waktu aktif berolahraga:

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

Tabel 3.2
Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner Untuk Mengukur
Ringkasan Waktu Aktif Berolahraga Melalui IPAQ

METS	Bobot Penilaian	Keterangan
≥ 3.000	3	Aktivitas Fisik Tinggi
600 – 2999	2	Aktivitas Fisik Sedang
0-599	1	Aktivitas Fisik Rendah

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Indikator	Pertanyaan	Item
Tentang semua aktivitas fisik berat seperti mengangkat berat, menggali, olahraga berat, aerobik, atau bersepeda cepat yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik yang kuat? _____ Hari per minggu	1
	Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang kuat pada salah satu dari hari-hari itu? __ Jam per hari __ Menit per hari	2
Tentang semua kegiatan fisik sedang seperti membawa beban ringan, bersepeda dengan kecepatan teratur, atau	Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik sedang? _____ Hari per minggu	3

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU
KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

<p>tenis ganda yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir.</p>	<p>Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada suatu hari? ___ Jam per hari ___ Menit per hari</p>	4
<p>Tentang semua kegiatan fisik berjalan, ini termasuk di tempat kerja dan di rumah, berjalan untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan</p>	<p>Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda berjalan setidaknya selama 10 menit setiap kali? ____ Hari per minggu</p>	5
<p>berjalan lain yang telah anda lakukan semata-mata untuk rekreasi, olahraga, latihan, atau waktu luang.</p>	<p>Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan di hari-hari itu? ___ Jam per hari ___ Menit per hari</p>	6
<p>tentang waktu yang Anda habiskan untuk duduk seminggu selama 7 hari terakhir, serta waktu yang dihabiskan di tempat kerja, di rumah, sambil melakukan pekerjaan saja, dan selama waktu senggang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan duduk di meja, mengunjungi teman, membaca atau duduk atau berbaring untuk menonton televisi.</p>	<p>Selama 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk duduk dalam seminggu ? ___ Jam per hari kerja ___ Menit per hari kerja</p>	7

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

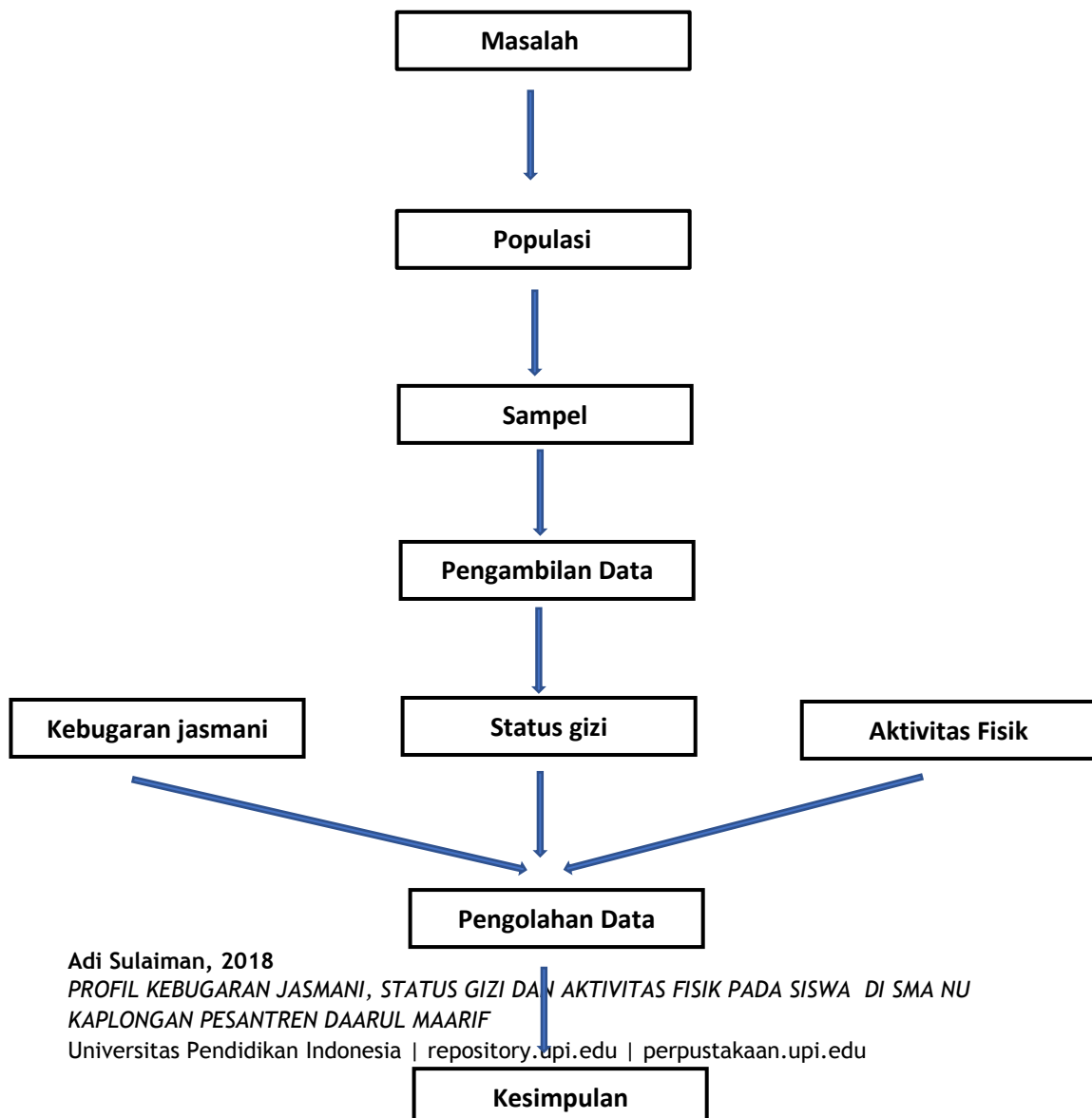
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.6 Prosedur Penelitian

Untuk penelitian dengan metode deskriptif maka Teknik penelitian adalah survey, yaitu mencari dari dekat gejala penyelidikan untuk mengumpulkan informasi tentang orang dalam jumlah lebih besar, yaitu dengan cara menjawab daftar isian sejumlah kecil dari populasi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti mencoba menyusun suatu langkah-langkah penelitian yang sistematis dan sesuai dengan prosedur, yakni sebagai berikut:

Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian



Sedangkan untuk prosedur penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Masalah yang peneliti angkat pada penelitian ini adalah profil kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik pada siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif.
2. Populasi yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang mengikuti program pesantren di pondok pesantren Daarul Maarif.
3. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang mengikuti program pesantren di pondok pesantren Daarul Maarif.
4. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan cara mengetes langsung di lapangan.
5. Pengelohan data ini dilakukan untuk menginterpretasikan informasi data yang didapat untuk ditampilkan dalam laporan agar pembaca lebih mudah dan memahami data yang telah didapat.
6. Menyimpulkan data yang telah diolah untuk disuguhkan ke pembaca, agar lebih di mengerti mengenai data yang ditampilkan.
7. Membuat laporan penelitian.

3.6.1 Tahapan Penelitian

Tahap-tahap penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu

- a. Menentukan masalah penelitian, dalam tahap ini peneliti mengadakan studi pendahuluan.
- b. Pengumpulan data, pada tahap ini peneliti mulai dengan menentukan sumber data, melalui guru olahraga bersangkutan dan menentukan jadwal penelitian . Pada

Adi Sulaiman, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF

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

tahap ini diakhiri dengan pengumpulan data dengan menggunakan tes langsung dan tes melalui kuisisioner.

c. Analisis dan penyajian data, yaitu menganalisis data dan akhirnya ditarik suatu kesimpulan.

3.7 Analisis Data

Data diperoleh dari hasil kuesioner dan pengukuran selanjutnya diolah melalui tahap-tahap lanjutan sebagai berikut:

3.7.1 Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan sebagai langkah persiapan dalam teknik analisis data bertujuan untuk mengecek kelengkapan data yang akan diolah, sehingga analisis data dapat dilakukan sesuai dengan prosedur.

Kegiatan verifikasi data berupa:

- a. Mengecek kelengkapan data seperti instrumen kuesioner akan disebarkan dicek kembali jika terdapat rusak atau tidak lengkap dapat diperbaiki. Mengecek instrumen timbangan dan microtoise, serta selotip kertas akan digunakan saat pengambilan data.
- b. Mengecek data berat badan dan tinggi badan berdampingan dengan kuesioner yang terkumpul dan disesuaikan dengan jumlah sampel sudah terhitung dan terpilih.
- c. Melakukan rekap data diperoleh dari partisipan dengan memberikan skor terhadap item-item telah ditentukan, serta melakukan penghitugan IMT.
- d. Mengecek data kebugaran jasmani yang terkumpul dan disesuaikan dengan jumlah sampel sudah terhitung.