

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif mengenai profil kebugaran jasmani santri yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Penelitian (pengambilan data) dilaksanakan pada tanggal 18 April 2018 pukul 14.00 WIB dan bertempat di Lapangan Stadion UPI.

3.2 Populasi Dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh santri putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berkuda di SMA Putra Daarut Tauhiid Bandung. Teknik pengambilan data menggunakan sampling jenuh yaitu semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berkuda berusia 16 sampai 19 tahun digunakan sebagai sampel. Dari 10 siswa terdapat 10 siswa yang mengikuti ekstra kurikuler berkuda berusia 16 sampai 19 tahun.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan agar dalam kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah. (Suharsimi Arikunto, 2005: 101).

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

2. Gantung Angkat Tubuh

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

3. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

4. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

5. Lari 1200 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan

Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah *stopwatch* yang sudah memenuhi standar nasional, rollmeter, timbangan badan, peluit, alat tulis, formulir tes, kapur, dinding, tempat *pull up* dan kursi.

3.4 Prosedur Penelitian

Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1: Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma
2. Pos 2: Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra
3. Pos 3: Baring duduk selama 60 detik
4. Pos 4: Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
5. Pos 5: Lari 1200 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch* yang sudah memenuhi standar nasional, rollmeter, timbangan badan, peluit, alat tulis, formulir tes, kapur, dinding, tempat *pull up* dan kursi.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini antara lain:

1. Pos 1: 2 orang sebagai juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
2. Pos 2: 2 orang sebagai pengamat waktu dan perhitungan gerak merangkap hasil.
3. Pos 3: 1 orang sebagai pengamat waktu merangkap pencatat hasil.
4. Pos 4: 2 orang sebagai pencatat hasil dan pengamat
5. Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

3.5 Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasar prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu:

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukkan kedalam tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010. Standar tes kebugaran jasmani dapat disajikan pada tabel 3.1 disamping sebagai berikut:

Tabel 3.1 Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d-7.2'	19-keatas	41-keatas	73-keatas	S.d-3,14"	5
7.3'-8.3'	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
8.4'-9.6'	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
9.7'-11.0'	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
11.1-dst	0-4	0-9	s.d 38	6'34"-dst	1

Sumber: Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 2, standar norma kesegaran jasmani Indonesia, disamping berikut ini:

Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Nilai
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas (2010:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase yang dicari

F = frekuensi

N = Jumlah responden

Body Mass Index (BMI) merupakan suatu pengukuran yang membandingkan berat badan dengan tinggi badan. BMI merupakan teknik untuk menghitung index berat badan, sehingga dapat diketahui kategori tubuh kita apakah tergolong kurus, normal atau gemuk. BMI dapat digunakan untuk mengontrol berat badan sehingga dapat mencapai berat badan normal yang sesuai dengan tinggi badan. Dalam menghitung BMI diperlukan dua parameter, yaitu berat badan (kg) dan tinggi badan (m). Obesitas untuk penduduk Asia Pasifik yaitu $IMT \geq 25.00$, berdasarkan hal ini maka di Asia Pasifik obesitas dibagi menjadi 2 macam yaitu : obesitas tingkat I dengan $IMT 25.00-29.99$ dan obesitas tingkat II dengan $IMT \geq 30.00$ (Tabel 4.2) (WHO 2000; Weisell, 2002; Tchernof, 2007; Harris, 2009). BMI dapat dihitung dengan menggunakan persamaan menurut Hartono, Andry (Rismawan, kusumadewi 2008):

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

Dengan batas pengelompokkan:

<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)

Adapun tungkai adalah anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari paha, betis dan kaki. Menurut Mac Dougall (1982: 85), Ukuran panjang tungkai adalah jarak antara ujung tumit bagian bawah sampai dengan tulang pinggang. Tungkai merupakan organ yang paling berperan dalam lari cepat (*sprint*), karena pergerakan lari yang dihasilkan berasal dari kekuatan yang dihasilkan oleh otot tungkai. (Pradana, 2013).