

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Menurut Sukmadinata (2006, hlm. 317) “Metode penelitian (*research methods*) adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti dalam merancang, melaksanakan, pengolahan data, dan menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian tertentu.”

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yang artinya dalam penelitian ini berusaha menggambarkan daya prediksi antara tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2007, hlm. 64) yang dimaksud dengan penelitian deskriptif adalah “penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang”. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sugiyono (2016, hlm. 14) menjelaskan bahwa :

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional yaitu hubungan antara variabel bebas X_1 , X_2 , terhadap variabel terikat Y dan Z . Terdapat variabel bebas (independent) yaitu tingkat kebugaran jasmani (X_1), kualitas sarapan pagi (X_2), Sedangkan variabel terikat (dependent) yaitu konsentrasi (Y) dan daya ingat (Z).

Studi korelasi adalah studi yang mempelajari ada atau tidaknya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh Sudjana dan Ibrahim (2007, hlm. 77) menjelaskan mengenai pengertian dari

metode penelitian korelasional, “studi korelasi mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain”.

3.2. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini peneliti memilih 4 orang guna membantu untuk mengambil data tes kebugaran jasmani, kualitas sarapan pagi, konsentrasi, dan daya ingat. Ketiga partisipan ini yaitu Guru pamong PJOK di sekolah terkait, kemudian 1 orang lagi adalah lulusan poltekkes bandung yang nanti akan berperan sebagai enumerator pada penelitian sarapan pagi (*food recall*). Kemudian 2 orang terakhir adalah teman dekat peneliti yaitu Iqbal Habib dan Diki Firwanda. Iqbal dan Diki merupakan mahasiswa PJKR FPOK UPI tingkat akhir yang sama-sama sedang mengerjakan skripsi. Alasan peneliti memilih keempat orang ini adalah pertama guru pamong PJOK sekolah terkait yang mana menurut peneliti dapat membantu penelitian ini karena beliau lebih paham mengenai situasi, kondisi dan lingkungan di sekolah tersebut, kemudian 1 orang lulusan Poltekkes Bandung jurusan Gizi yang menurut peneliti sangatlah membantu untuk melakukan penelitian ini khususnya dalam pengambilan data pada instrumen sarapan pagi (*food recall*), karena sesuai dengan basic yang sering dan sudah terbiasa mereka kerjakan. Dan yang terakhir Iqbal dan Diki merupakan teman satu angkatan dengan peneliti, yang menurut peneliti dapat membantu penelitian ini karena sama-sama belajar di jurusan yang sama, sedang ataupun sudah mengerjakan skripsi dan lebih paham tentang variabel yang diteliti oleh peneliti dan teknis dalam pengambilan data pada variabel tertentu.

3.3. Populasi dan Sampel

Dalam memperoleh data, diperlukan sumber data yang sesuai dengan masalah penelitian yang diteliti oleh penulis. Sumber data tersebut bisa dari orang, binatang, atau benda lain yang didapat dalam penelitian tersebut. Sugiyono (2016:117) berpendapat bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki subyek atau obyek itu. Dengan demikian populasi yang dipakai adalah siswa yang sedang duduk di kelas VIII SMPN 35 Bandung SMP Nasional, dan SMPN 19 Bandung.

Sedangkan sampel menurut Sugiyono (2016, hlm. 118) bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel ini harus mewakili dan sekaligus menggambarkan bagaimana populasi yang diteliti. Agar sampel tersebut dapat mewakili Populasi yang diteliti maka dalam penentuan sampel ada yang dinamakan teknik sampling. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 118) “ teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel “.Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah Probability Sampling atau “ teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi sampel random sederhana, sample random systematic, sampel random berstrata, sampel random berkelompok/cluster, dan sampel random bertingkat. ” (Sugiyono, 2016, hlm. 122) dan dalam penelitian ini probability Sampling yang digunakan oleh peneliti adalah area sampling (*cluster sampling*) yaitu “ teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas” (Sugiyono, 2016, hlm. 121). Karena teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah probability Sampling yaitu area sampling maka sampel dari penelitian ini adalah beberapa jumlah siswa sekolah menengah pertama (SMP) kelas VIII yang berada di lingkungan wilayah kecamatan Coblong kemudian dipilih secara random dari beberapa sekolah yang berada diwilayah tersebut dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 202 siswa.

3.4. Instrumen Penelitian

3.4.1. Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen untuk kebugaran jasmani yang digunakan adalah *Bleep Test* (tes lari multi tahap). Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat kebugaran Jasmani dan efisiensi fungsi jantung dan paru-paru pada setiap siswa. usia 13-15 tahun.

1. Alat dan Fasilitas:
 - a) Lintasan datar dan tidak licin sepanjang minimal 22 meter
 - b) Sebuah Cassette-player atau tape recorder dengan volume suara cukup keras
 - c) Cassette bleep test
 - d) Stopwatch
 - e) Buat dua garis dengan jarak sesuai dengan suara bleep pada kaset. Kecepatan standar adalah 1 menit (untuk jarak 20 meter)
 - f) Meteran
 - g) Alat tulis
2. Pelaksanaan (Suntoda, 2009)
 - a) Ikuti petunjuk dari kaset. Setelah 5 hitungan bleep, peserta tes mulai berlari/jogging, dari garis pertama ke garis 2. Kecepatan berlari harus diatur konstan dan tepat tiba di garis, lalu berbalik arah (pivot) ke garis asal. Jika peserta tes sudah sampai di garis sebelum terdengar bunyi bleep, peserta tes harus menunggu di belakang garis, dan baru berlari lagi saat bunyi bleep. Begitu seterusnya, peserta tes berlari bolak-balik sesuai dengan irama bleep.
 - b) Lari bolak-balik ini terdiri dari beberapa tingkatan (level). Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan (shuttle). Setiap level ditandai dengan 3 kali bleep (seperti tanda turalit), sedangkan setiap shuttle ditandai dengan satu kali bleep.

- c) Peserta tes berlari sesuai irama bleep sampai ia tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut (pada saat bleep terdengar, peserta tes belum sampai di garis). Jika dalam 2 kali berturut-turut peserta tes tidak berhasil mengejar irama bleep, maka peserta tes tersebut dianggap sudah tidak mampu mengikuti tes, dan ia harus berhenti.
- d) Lakukan pendinginan dengan cara berjalan, jangan langsung berhenti/duduk.
3. Hasil dan Penilaian:
- a) Catat pada level dan shuttle terakhir, berapa yang berhasil diselesaikan peserta tes sesuai irama bleep.
- b) Tes bleep juga untuk mengukur prediksi nilai VO₂ max.

Tabel 3.1

Formulir penghitungan balikan Bleep Test

Level/Tingkatan ke . . .	Shuttle/Balikan ke . . .
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

(sumber : Suntoda, 2009)

Kemampuan Maksimal :

Tingkatan :

Balikan :

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

VO2 max : ml/kg BB/menit

Tabel 3.2

Prediksi Nilai VO₂ max Tes lari Multi Tahap (Bleep Test)

Tkt	Blk	VO _{2max}	Tkt	Blk	VO _{2max}	Tkt	Blk	VO _{2max}	Tkt	Blk	VO _{2max}	Tkt	Blk	VO _{2max}		
2	1	-	7	5	38.15	11	10	53.10	15	8	66.20	18	15	77.90		
	2	20.40		6	38.50		11	53.70		9	66.45		19	1	78.10	
	3	20.75		7	38.85		12	53.90		10	66.70		2	78.30		
	4	21.10		8	39.20		1	54.10		11	67.05		3	78.55		
	5	21.45		9	39.55		2	54.30		12	67.40		4	78.80		
	6	21.80		10	39.90		3	54.55		13	67.60		5	79.00		
	7	22.15		8	1		40.20	4		54.80	16		1	67.80	6	79.20
	8	22.50			2		40.50	5		55.10			2	68.00	7	79.45
3	1	23.05	9	3	40.80	12	6	55.40	16	3	68.25	19	8	79.70		
	2	23.60		4	41.10		7	55.70		4	68.50		9	79.95		
	3	23.95		5	41.45		8	56.00		5	68.75		10	80.20		
	4	24.30		6	41.80		9	56.25		6	69.00		11	80.40		
	5	24.65		7	42.10		10	56.50		7	69.25		12	80.60		
	6	25.00		8	42.40		11	57.10		8	69.50		13	80.83		
	7	25.35		9	42.70		12	57.26		9	69.75		14	81.00		
	8	25.70		10	43.00		13	1		57.46	10		70.00	15	81.30	
1	26.25	11	43.30	2	57.60	11		70.25	20	1	81.55					
4	2	26.80	9	1	43.60	13	3	57.90		17	12	70.50	20	2	81.80	
	3	27.20		2	43.90		4	58.20	13		70.70	3		82.00		
	4	27.60		3	44.20		5	58.45	14		70.90	4		82.20		
	5	27.95		4	44.50		6	58.70	1		71.15	5		82.40		
	6	28.30		5	44.85		7	59.00	2		71.40	6		82.60		
	7	28.70		6	45.20		8	59.30	3		71.65	7		82.90		
	8	29.10		7	45.55		9	59.55	4		71.90	8		83.00		
	9	29.50		8	45.90		10	59.80	5		72.15	9		83.25		
5	1	29.85	10	9	46.20	14	11	60.20	17	6	72.40	21	10	83.50		
	2	30.20		10	46.50		12	60.60		7	72.65		11	83.70		
	3	30.60		11	46.80		13	60.76		8	72.90		12	83.90		
	4	31.00		1	47.10		1	60.92		9	73.15		13	84.10		
	5	31.40		2	47.40		2	61.10		10	73.40		14	84.30		
	6	31.80		3	47.70		3	61.35		11	73.65		15	84.55		
	7	32.17		4	48.00		4	61.60		12	73.90		16	84.80		
	8	32.54		5	48.35		5	61.90		13	74.13		1	85.00		
6	9	32.90	6	48.70	6	62.20	14	74.35	14	74.35	2	85.20				
	1	33.25	7	49.00	7	62.45	18	1	74.58	3	85.40					
	2	33.60	8	49.30	8	62.70		2	74.80	4	85.60					
	3	33.95	9	49.60	9	63.00		3	75.05	5	85.85					
	4	34.30	10	49.90	10	63.30		4	75.30	6	86.10					
	5	34.65	11	50.20	11	63.65		5	75.55	7	86.30					
	6	35.00	11	1	50.50	12		64.00	6	75.80	8	85.50				
	7	35.35		2	50.80	13		64.20	7	76.00	9	86.70				
8	35.70	3	51.10	15	1	64.40		8	76.20	10	86.90					
9	36.05	4	51.40		2	64.60	9	76.45	11	87.15						
7	10	36.40	5	51.65	3	64.85	10	76.70	12	87.40						
	1	36.75	6	51.90	4	65.10	11	76.95	13	87.60						
	2	37.10	7	52.20	5	65.35	12	77.20	14	87.80						
	3	37.45	8	52.50	6	65.60	13	77.43	15	88.00						
	4	37.80	9	52.80	7	65.90	14	77.66	16	88.20						

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

(sumber : Andi suntoda, 2009)

3.4.2. Tes kualitas Sarapan pagi

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen *food recall* 24 jam dengan melakukan Pertanyaan-pertanyaan dalam proses wawancara, kualitas sarapan pagi ini berkenaan tentang keragaman makanan yang dikonsumsi, seberapa banyak yang dikonsumsi, dan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi dengan menggunakan *food recall* 24 jam selama 1 x 24 jam. Walaupun sebenarnya yang dianjurkan adalah selama 2 hari sesuai dengan pendapat Sanjur (dalam Supariasa dkk, 2012, hlm. 94) yang mengungkapkan bahwa:

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu.

Supariasa dkk (2012, hlm. 94) menambahkan bahwa:

Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1 x 24 jam), maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, *recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang harinya tidak berturut-turut.



Akan tetapi maksud dan tujuan dari penelitian ini hanya sekedar mengetahui hari itu dan pada saat itu saja asupan pada saat sarapan pagi dilakukan, jadi tidak harus menggambarkan kebiasaan makanan individu tersebut.

3.4.3. Tes Konsentrasi

Instrumen yang dipakai untuk mengetahui tingkat konsentrasi adalah tes *grid concentration* dari Harris and Bette L. Harris p. 189 dalam (Leisure Press, 1984:2) dalam (Yazid, 2016). Tes ini dibuat dalam sebuah kotak 10 x 10 yang terdiri dari beberapa angka yang disusun secara acak dari mulai 1 hingga 100.

CONCENTRATION GRID

10	90	27	24	58	98	37	44	79	42
35	82	56	45	55	52	18	78	60	12
93	2	50	6	81	38	15	77	49	66
89	92	53	94	63	62	33	39	13	48
43	84	80	64	74	19	8	17	40	96
11	23	69	65	51	31	88	97	25	7
32	70	36	61	99	28	86	59	41	29
76	54	16	91	22	1	68	5	30	85
75	14	20	71	4	95	47	46	26	34
57	72	3	73	87	100	67	21	9	83

www.concentrationgrid.com

Gambar 3.1 Grid Concentration test

1. Langkah-langkah melakukan tes (Yazid, 2016) :
 - a. Sebelum melaksanakan tes kondisi sampel dalam keadaan yang sama diantaranya:
 - 1) Setiap sampel dianjurkan untuk istirahat dengan cukup
 - 2) Sebelum melakukan tes sampel sudah melakukan sarapan
 - b. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 2 meter.
 - c. *Testee* mengisi biodata yang telah disediakan
 - d. Setiap *Testee* mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik *horizontal*, *vertical*.

Contoh :

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
05	12	73	19	25	21	23	37	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

Gambar 3 .2 Contoh Pengisian Tes Grid Concnetration

(Sumber : Skripsi Yazid, 2016)

- e. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah 1 menit
- f. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel. Kriteria penilaian tesnya yaitu :

Tabel 3.3

Norma Penilaian Tes Konsentrasi

NO	Kriteria	Keterangan
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat baik
2	16 – 20	Konsentrasi Baik
3	11 – 15	Konsentrasi Sedang
4	6 – 10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat kurang

2. Alat dan fasilitas :
 - a. Ruang kelas
 - b. Alat tulis
 - c. Lembar tes
 - d. *Stopwatch*

3.4.4. Tes Daya Ingat (memori)

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

Instrumen yang dipakai untuk mengukur memori yaitu diukur dengan *Dominic O'brien test*. Tes ini merupakan tes yang digunakan seseorang yang bernama Dominic O'brien yang berhasil memenangkan gelar World Memory Champion dua tahun berturut-turut, dalam bukunya yang berjudul "How To Develop Brilliant Memory Week by Week 50 Proven Ways to enhance your Memory", setidaknya ada lima tes mudah yang dapat dilakukan untuk mengetahui seberapa baik ingatan yang dimiliki seseorang. Berikut 5 tes, beserta cara melakukannya (O'brien, 2015) :

a. Tes Kata

- Pada tes ini sampel diminta untuk mengingat kata sebanyak 20 kata selama 3 menit yang nanti diberikan oleh peneliti.
- Kemudian setelah itu sampel menulis ulang kata yang telah diingat tanpa harus berurutan, diberi waktu hanya 1 menit
- Pada tes ini diberikan 1 poin setiap kata yang berhasil diingat dan ditulis oleh sampel dengan benar.

b. Tes Angka

- Pada tes ini sampel diminta untuk mengingat angka sebanyak 20 angka selama 3 menit secara berurutan.
- Kemudian sampel menulis ulang kata yang telah diingat secara berurutan, diberi waktu hanya 1 menit.
- Pada tes ini diberikan 1 poin pada angka dan urutan yang benar. Namun jika sampel berhasil menuliskan 20 angka dan salah satu angkanya salah, maka hitungan berhenti di angka tersebut.

c. Tes Bentuk

- Pada tes ini sampel diminta untuk melihat dan mengingat 10 bentuk berbeda seacara berurutan.

- Kemudian sampel menuliskan urutan bentuk yang telah ingat pada lembar jawaban yang sudah ada bentuk yang sama tetapi berbeda urutan.
 - Pada tes ini, diberikan 1 poin pada jawaban bentuk dan urutan yang benar.
- d. Tes Bilangan Biner
- Pada tes ini sampel diminta untuk dapat mengingat 30 angka biner secara berurutan.
 - Pada tes ini diberikan 1 poin pada angka dan urutan yang benar. Namun jika sampel berhasil menuliskan 20 angka dan salah satu angkanya salah, maka hitungan berhenti di angka tersebut.
- e. Tes Permainan Kartu
- Pada tes ini sampel diminta untuk mengamati secara berurutan 10 kartu dengan nomer dan nama kartu yang berbeda
 - Kemudian sampel diminta untuk menulis jawaban dengan angka dan nama kartu sesuai urutan.
 - Pada tes ini diberikan 1 poin pada jawaban yang benar.
- f. Penilaian keseluruhan diambil dan dijumlahkan dari poin masing-masing tes yang telah dicapai oleh sampel. Kriteria penilaian tesnya yaitu :

Tabel 3.4

Norma Penilaian Tes daya Ingat (*O'brien, 2015*)

No	Kriteria	Keterangan
1.	20 +	Kurang (untrained)
2.	35 +	Cukup (Improver)
3.	70 +	Sangat Baik (Master)
4.	90 (max)	Master

3.5. Prosedur Penelitian

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

Prosedur penelitian dilakukan agar sistematisnya sebuah penelitian bisa dicapai. Prosedur penelitian dimulai dari perencanaan penelitian sampai pembuatan laporan penelitian. Untuk penelitian ini peneliti merujuk pada teori yang diungkapkan oleh Arikunto (2006, hlm. 22), bahwa tahap – tahap penelitian yaitu :

1. Pembuatan rancangan penelitian. Langkah – langkah dalam tahapan ini adalah memilih masalah, studi pendahuluan, merumuskan masalah, merumuskan anggapan dasar, memilih pendekatan, dan menentukan variabel dan sumber data
2. Pelaksanaan penelitian. Langkah dalam tahapan ini adalah menentukan dan menyusun instrumen mengumpulkan data, analisis data kemudian menarik kesimpulan.
3. Pembuatan laporan penelitian. Pada tahapan ini peneliti menulis laporan sesuai dengan data yang telah didapatkan.

3.6. Analisis Data

Analisis data menurut Patton dalam Hasan (2010, hlm. 29) adalah “proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar”. Analisis data ini dilakukan ketika peneliti sudah mendapatkan data dari hasil instrumen penelitian, data yang dihasilkan dari instrumen penelitian merupakan data mentah yang tidak memiliki arti dan harus dianalisis menggunakan teknik analisis data tertentu sesuai tujuan penelitian tersebut agar data tersebut memiliki makna.

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 207) ada beberapa kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis data, yaitu :

1. Mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden
2. Mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden
3. Menyajikan data tiap variabel yang diteliti
4. Melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan

Fikri Muhamad Hanif, 2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

5. Melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan.

Teknik analisis data juga dilakukan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis yang telah diajukan, dan dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan berdasarkan latar belakang permasalahan. Pada penelitian ini teknik analisis data yang dilakukan adalah menggunakan software statistika yaitu *IBM SPSS Statistics 17* dengan analisis korelasi kanonik Menggunakan SPSS atau Interpretasi kanonik SPSS, data yang dilakukan yaitu deskripsi data (mean, standar deviasi, nilai tertinggi dan nilai terendah), uji normalitas, uji korelasi, uji hipotesis dan koefisien determinasi.