

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian diperlukan metode guna mengetahui arti dan tujuan penelitian dilakukan. Menurut Sugiyono (2010, hlm. 2) mengatakan bahwa “metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dengan metode penelitian yang tepat dengan isu permasalahan dalam penelitian akan menghasilkan informasi atau data yang berguna bagi penelitian. Dengan mengkaji permasalahan penelitian secara umum maka dalam penulisan ini menggunakan metode penelitian deskriptif.

Menurut Morrisan (2012, hlm. 166) menyatakan bahwa “metode penelitian deskriptif berupaya menjelaskan atau mencatat kondisi atau sikap untuk menjelaskan apa yang ada saat ini”. Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif diharapkan dapat tergambar masalah penelitian yang akan diteliti. Selanjutnya Sukardi (dalam Dika, 2014, 17) mengatakan bahwa “penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha untuk menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya (keadaan sebenarnya)”. Lebih jelas lagi Hasan (dalam Nurjaya, 2011 hlm.117) menjelaskan tentang tujuan digunakannya metode deskriptif, yaitu sebagai berikut: 1) mengumpulkan informasi aktual secara rinci yang melukiskan gejala yang ada, dan 2) mengidentifikasi masalah atau memeriksa kondisi dan praktek-praktek yang berlaku.

Dari penjelasan dan pendapat yang telah dijelaskan di atas tentang metode penelitian deskriptif, penulis berpendapat bahwa metode penelitian deskriptif cocok digunakan dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu untuk mengetahui dan menjabarkan gambaran mengenai profil kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa SLBN Cicendo.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Untuk memperoleh data penelitian ini dibutuhkan sumber data, dan pada umumnya disebut populasi dan sampel penelitian. Populasi adalah keseluruhan unsur yang akan diteliti, seperti sekumpulan individu, sekumpulan keluarga atau sekumpulan unsur yang lainnya. Sugiyono (2010, hlm. 117) mengatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek /subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sampel adalah sebagian populasi yang akan diteliti. Sugiyono (2010, hlm. 118) mengatakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dari sekumpulan unsur tersebut diharapkan dapat menemukan informasi yang berguna untuk memecahkan masalah penelitian.

Populasi dan sampel penelitian ini meliputi berbagai aspek di dalam terselenggaranya proses pembelajaran Penjas, seperti fasilitas, guru penjas dan siswa SMA di Sekolah Luar Biasa Negeri Cicendo Bandung Jawa Barat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*.

Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunarungu sejumlah 11 siswa di SMALB di SLBN Cicendo Bandung Jawa Barat. Teknik dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dengan berbagai pertimbangan atau kriteria diantaranya :

1. Siswa SMALB di SLBN Cicendo Bandung Jawa Barat.
2. Siswa yang mengikuti proses pendidikan jasmani di sekolah.
3. Mempunyai kondisi fisik yang sehat dan tidak sedang sakit.

C. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini penulis memberikan gambaran tentang definisi-definisi operasional yaitu istilah-istilah yang ada hubungannya dengan penelitian , serta kegunaannya yaitu agar tidak terjadi salah persepsi.

1. Anak luar biasa merupakan anak yang memiliki kelainan dalam dirinya. Kelainan tersebut menjadikannya sebagai individu yang berbeda dengan anak normal lainnya. Dengan adanya kekhususan yang

dimiliki oleh anak maka perlu adanya penanganan yang khusus agar siswa mampu memahami maksud dari materi yang diberikan oleh guru.

2. Hak Anak adalah suatu kehendak yang dimiliki oleh anak yang dilengkapi dengan kekuatan dan yang diberikan oleh sistem hukum/tertib hukum kepada anak yang bersangkutan
3. Sekolah Luar Biasa adalah sebuah lembaga pendidikan formal yang melayani pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Sebagai lembaga pendidikan SLB dibentuk oleh banyak unsur yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan, yang proses intinya adalah pembelajaran bagi peserta didik. Jadi SLB merupakan lembaga pendidikan khusus yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus.
4. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan/via aktivitas fisik sebagai media untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada individu (kognitif, afektif, psikomotor), sehingga tumbuh dan berkembang secara menyeluruh atau holistic.

D. Instrument Penelitian

Instrument merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian guna mendapatkan informasi yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah dalam penelitian. Sugiyono (2006, hlm. 148) menjelaskan bahwa “karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrument penelitian.” Selanjutnya Arikunto mengemukakan bahwa “(2006, hlm. 149-158) instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Jenis-jenis metode atau instrumen pengumpulan data meliputi tes, angket atau kuesioner, interviu, observasi, skala bertingkat, dan dokumentasi.”

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui profil kebugaran jasmani pada saat pelaksanaan penelitian dilakukan observasi mengenai proses pembelajaran Penjas, dan *Rockport Walking Test*.

Di Indonesia sendiri untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di jenjang sekolah biasanya memakai bentuk TKJI. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa

Ninis Munggarantyannisafitri, 2018

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DALAM PROSES PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH LUAR BIASA CICENDO**

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

kelompok umur yang dibedakan dalam masing-masing jenis kelamin. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi : lari jarak pendek, gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh, baring duduk (sit-up), loncat tegak (Vertical jump), dan lari jarak menengah.

Meski Secara fisik anak tunarungu sama dengan anak-anak pada umumnya, namun secara *intelegensi* mereka masih di bawah anak-anak lain. Terlihat pada saat tes yang dilakukan oleh guru Penjas di SLBN Cicendo ini, dari setiap butir tes yang dilakukan siswa masih tidak tepat dalam melakukannya, ini terjadi karena siswa masih sulit dalam menangkap arahan dari guru, maka dari itu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rockport Walking Test*, agar memudahkan siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani itu sendiri.

E. Teknik Pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, tes, dan dokumentasi. Selanjutnya akan dijelaskan lebih rinci mengenai teknik-teknik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Observasi

Arikunto (2006, hlm. 156) menjelaskan bahwa “observasi meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra.” Untuk memperoleh informasi data yang dibutuhkan dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data observasi yaitu dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada guru dan siswa pada saat proses pembelajaran Penjasorkes berlangsung. Adapun informasi yang dikumpulkan yaitu mengenai pembelajaran Penjas di SLBN Cicendo.

2. *Rockport Walking Test*

Tujuan dari uji kebugaran *Rockport Walking* (Kilne 1987) adalah untuk memantau perkembangan VO_{2max} .

Adapun beberapa langkah pelaksanaan penggunaan test tersebut adalah sebagai berikut:

Peralatan yang dibutuhkan : *stopwatch*, dan *track* 400m.

Ninis Munggarantyannisafitri, 2018

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DALAM PROSES PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH LUAR BIASA CICENDO**

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

- a) Tujuannya untuk memberi gambaran tentang kebugaran jasmani siswa.
- b) Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan pemanasan sekitar 10 menit.
- c) Menentukan titik *start* tes.
- d) Memberikan arahan pada siswa untuk melakukan jalan secepat mungkin, namun menghindari gerakan berlari.
- e) Kemudian memberikan aba-aba mulai, dan bersamaan dengan aba-aba mulai menghitung waktu menggunakan *stopwatch*.
- f) Hitung waktu yang perlukan siswa untuk menempuh jarak 1600m.
- g) Setelah siswa menempuh jarak 1600m, segera mengukur detak jantung/denyut nadi selama 15 detik.
- h) Kalikan jumlah denyut nadi /detak jantung dengan “4”.
- i) Mengarahkan siswa untuk melakukan pendinginan selama 10 menit.

Penaksiran Rumus (Kilne 1987) [1] yang digunakan untuk menghitung VO₂max adalah: $132,853 - (0,0769 \times \text{Berat}) - (0,3877 \times \text{Age}) + (6,315 \times \text{Kelamin}) - (3,2649 \times \text{Waktu}) - (0,1565 \times \text{Denyut jantung})$.

- Dimana: Berat dalam pound (lbs)
- Jenis Kelamin Pria = 1 dan Wanita = 0
- Waktu dinyatakan dalam menit dan 100ths menit
- Denyut jantung adalah denyut / menit
- Usia dalam tahun

Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung oleh penaksiran rumus (Kilne 1987), karena ada faktor – faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani, seperti :

- Umur
- Jenis Kelamin

Maka hasil yang masih menggunakan satuan yang berbeda tersebut perlu disamakan menjadi satuan ukuran yang sama. Satuan pengganti yang dimaksud adalah “nilai”. Nilai tersebut diperoleh dari tabel nilai tes kebugaran jasmani untuk usia 19-20 tahun dan tabel kebugaran jasmani

Ninis Munggarantyannisafitri, 2018

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DALAM PROSES PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH LUAR BIASA CICENDO**

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

untuk usia 10-18 tahun. Setelah hasil dari setiap tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menyusun penilaian dengan menggunakan lima kategori yaitu, sangat baik (SB), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan kurang sekali (KS)

Tabel 3.1
Tingkat Kebugaran Jantung – Paru
Usia 19 – 60

VO ₂ max	Tingkat Kebugaran				
Laki – Laki					
Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
19	< 37	38 – 41	42 – 51	52 – 59	60–80
20 – 29	< 37	38 – 41	42 – 44	45 – 48	> 49
30 – 39	< 35	36 – 39	40 – 42	43 – 47	> 48
40 – 49	< 33	34 – 37	38 – 40	41 – 44	> 45
50 – 59	< 30	31 – 34	35 – 37	38 – 41	> 42
> 60	< 26	27 – 30	31 – 34	35 – 38	> 39

VO ₂ max	Tingkat Kebugaran				
Perempuan					
Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
19	< 33	34 – 37	38 – 46	47 –	55–71
20 – 29	< 31	32 – 34	35 – 37	38 – 41	> 42
30 – 39	< 29	30 – 32	33 – 35	36 –	> 40
40 – 49	< 27	28 – 30	31 – 32	33 –	> 37
50 – 59	< 24	25 – 27	28 –	30 – 32	> 33
> 60	< 23	24 – 27	26 – 27	28 – 31	> 32

Tabel 3.2
Tingkat Kebugaran Jantung – Paru
Usia 10-18

Tingkat Kebugaran Anak Laki-Laki Umur 10-18					
Usia	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
10	>11'26"	11'25" – 10'16"	10'15" – 9'03"	9'02" – 8'14"	8'13" – 6'55"
11	>10'54"	10'55" – 10'26"	9'25" – 8'13"	8'12" – 7'26"	7'25" – 6'21"
12	>10'39"	10'38" – 9'18"	8'17" – 8'04"	8'03" – 7'14"	7'13" – 6'21"

13	>9'21''	9'20'' – 8'55''	8'54'' – 7'47''	7'46'' – 6'49''	6'48'' – 5'59''
14	>9'29''	9'28'' – 8'15''	8'14'' – 7'19''	7'18'' – 6'28''	6'27'' – 5'43''
15	>8'51''	8'50'' – 7'56''	7'55'' – 7'01''	7'00'' – 6'24''	5'23'' – 5'40''
16	>10'54''	8'53'' – 7'49''	7'48'' – 6'51''	6'50'' – 6'14''	6'13'' – 5'31''
17	>10'39''	8'38'' – 7'49''	7'48'' – 6'51''	6'50'' – 6'09''	6'08'' – 5'14''
18	>9'21''	9'20'' – 7'54''	7'53'' – 6'58''	6'57'' – 6'11''	6'10'' – 5'33''

3. Dokumentasi

Data yang dihasilkan dari teknik dokumentasi ini digunakan sebagai pelengkap yang bersifat sekunder, dan dokumentasi tersebut diharapkan dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tidak mungkin atau ditanyakan melalui teknik observasi. Guna mendukung penulisan ini, diperlukan alat seperti kamera yang mampu merekam gambar dan suara dan catatan lapangan, data yang dikumpulkan oleh teknik dokumentasi ini antara lain: profil sekolah, kurikulum, RPP, biodata guru, biodata siswa.

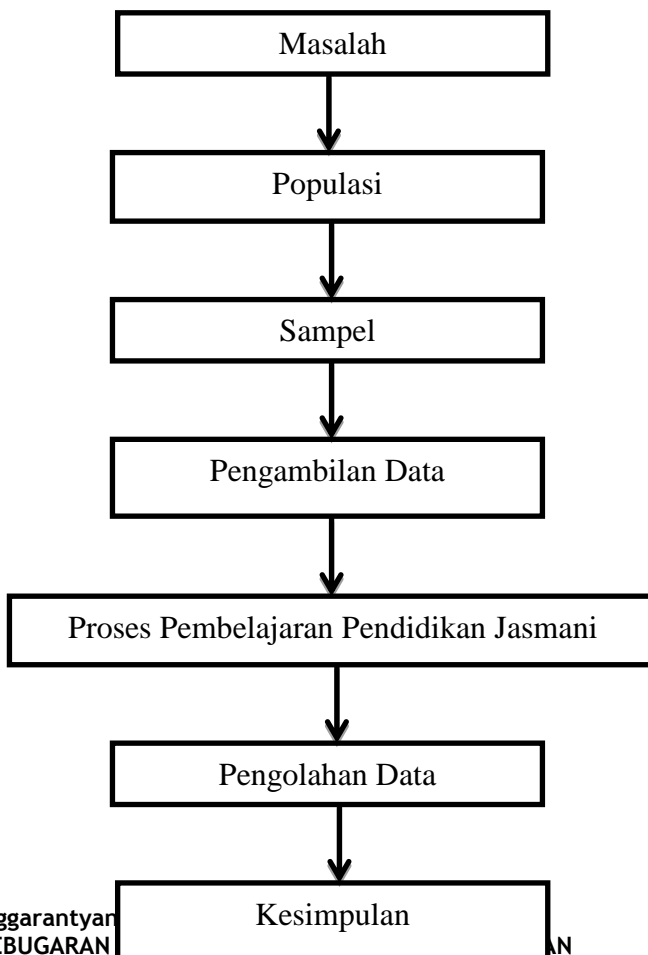
F. Prosedur dan Tahap Penelitian

Untuk penelitian dengan metode deskriptif maka teknik penelitian yang dipilih adalah survey, yaitu mencari dari dekat gejala penyelidikan

untuk mengumpulkan informasi tentang orang dalam jumlah yang lebih besar, yaitu dengan cara menjawab daftar isian sejumlah kecil dari populasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, 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 dalam penelitian ini adalah profil kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa SLBN Cicendo.
2. Populasi yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah guru Penjas dan siswa SMALB SLBN Cicendo.
3. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMALB yang berada di SLBN Cicendo.
4. Pengambilan data
Dalam pengambilan data ini menggunakan cara observasi, tes dan dokumentasi.

Tabel 3.3.
Langkah-langkah Pengambilan Data

Tahap Pengambilan Data		
Teknik	Prosedur	Data yang diambil
Wawancara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat perizinan ke UPI. 2. Menyerahkan surat perizinan dari UPI ke SLBN Cicendo. 3. Bertemu dengan guru pamong Penjas dan Kepala Sekolah SLBN Cicendo. 4. Melakukan wawancara dengan guru pamong Penjas SLBN 	Data informasi yang diambil merupakan gambaran umum mengenai SLBN Cicendo seperti, menanyakan jumlah siswa, jumlah pengajar, kondisi sarana dan prasarana sekolah, kurikulum yang digunakan, serta proses pembelajaran Penjas.

	Cicendo.	
Observasi dan tes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyerahkan surat perizinan dari UPI ke SLBN Cicendo. 2. Bertemu dengan guru pamong Penjas SLBN Cicendo. 3. Melakukan observasi pertama. 4. Melakukan observasi kedua. 5. Observasi ketiga dan tes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi pertama, observasi ini dilakukan dengan cara mengambil data dari media internet, untuk mengetahui gambaran mengenai SLBN Cicendo, dan kemudian diperkuat dengan melakukan wawancara. 2. Observasi kedua, observasi lanjutan ini dilakukan langsung masuk ke lingkungan SLBN Cicendo. Data yang diambil dalam observasi lanjutan ini berupa melihat kondisi lingkungan pembelajaran dimulai dari ruangan kelas dan lapangan yang tersedia, serta proses pembelajaran Penjas. 3. Observasi ketiga, observasi ini dilakukan dengan memfokuskan observasi pada proses

		<p>pembelajaran Pendidikan Jasmani serta melakukan <i>rockport walking test</i> dari data yang diambil yaitu jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran Penjas dan Proses Pembelajaran Penjas di SMALB SLBN Cicendo.</p>
Dokumentasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyerahkan surat perizinan dari UPI ke SLBN Cicendo. 2. Bertemu dengan guru pamong Penjas dan Kepala Sekolah SLBN Cicendo. 3. Melakukan dokumentasi pertama. 4. Melakukan dokumentasi kedua. 5. Melakukan dokumentasi ketiga. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dokumentasi pertama, data yang diambil pada dokumentasi pertama ini yaitu data mengenai berita berdirinya SLBN Cicendo, data ini dimabil dari media internet. 2. Dokumenatsi kedua, data yang diambil berupa foto lingkungan pembelajaran seperti, ruangan kelas, lapangan, alat-alat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Rencana Proses Pembelajaran (RPP) , sumber bahan ajar Pendidikan Jasmani, absensi siswa, profil siswa, profil SLBN Cicendo, profil guru, profil Kepala Sekolah SLBN Cicendo. 3. Dokumentasi ketiga, data yang diambil adalah foto, dan catatan lapangan pada saat aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani serta tes, seperti aktivitas siswa

Ninis Munggarantyannisafitri, 2018

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DALAM PROSES PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH LUAR BIASA CICENDO**

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

		<p>dan aktivitas guru pada saat proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani berlangsung di SLBN Cicendo. data yang diambil terfokus pada pembelajaran Penjas serta <i>Rockport walking test</i>.</p>
--	--	---

5. Pengolahan 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 mengerti mengenai data yang ditampilkan.
7. Membuat laporan penelitian.

G. Analisis Data

Setelah data didapatkan tentunya proses selanjutnya adalah menganalisis informasi data yang telah didapat. Adapun analisis data yang digunakan adalah dengan mendeskriptifkan data serta menggunakan analisis data yang merujuk pada analisis kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Kilne (1987):

Rumus (Kilne 1987) :

$$132,853 - (0,0769 \times \text{Berat}) - (0,3877 \times \text{Age}) + (6,315 \times \text{Kelamin}) - (3,2649 \times \text{Waktu}) - (0,1565 \times \text{Denyut jantung})$$

Ninis Munggarantyanisafitri, 2018

PROFIL KEBUGARAN JASMANI DALAM PROSES PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH LUAR BIASA CICENDO

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

