

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *ex post facto* yang artinya sesudah fakta, dengan pengambilan data secara survey. penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi. (Sukardi, 2000, hal. 175)

Dalam penelitian yang lebih khusus, Furchan, (2004) merupakan bahwa *ex post facto* adalah penelitian yang dilakukan sesudah perbedaan-perbedaan dalam variabel bebas terjadi karena perkembangan suatu kejadian secara alami. pengumpulan data menggunakan survey untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan),

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. penelitian dengan pendekatan kuantitatif menuntut ketelitian, ketekunan dan sikap kritis dalam menjangkau data yaitu populasi dan sampel, karena data hasil penelitian ini berupa angka-angka yang harus diolah secara statistika. Dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan mengetahui profil kebugaran jasmani siswa dari tahun 2017-2019 di Jawa Barat Berdasarkan jenis kelamin.

3.2 Definisi Variabel Penelitian

Definisi variabel ini bertujuan memperjelas permasalahan yang akan diteliti, dan membentangkan batasan operasional terhadap definisi istilah yang digunakan,

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

sehingga sesuai dengan tujuan penelitian. Variable dalam penelitian ini adalah Kebugaran Jasmani Siswa SLTA Jawa Barat.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah Keseluruhan Subjek Penelitian (Suharsimi Arikunto, 2016, hal. 130). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: Objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugioyono 2015, hal. 117). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Tingkat SLTA yang mengikuti tes Kesemaptaan Jasmani POLDA Jawa Barat dari tahun 2017-2019 Yang Berjumlah Putra 22.593 dan 7455 Putri. Sehingga Teknik dan telah dinyatakan lulus pada tes sebelumnya yaitu administrasi, kesehatan dan psikologi. Pengambilan sampel pada penelitrion ini menggunakan *purposive sampling*.

Tabel 3.1

Tabel Jumlah Siswa Putra Tingkat SLTA yang mengikuti tes Kesemaptaan Jasmani POLDA Jawa Barat dari tahun 2017-2019

No	Kelompok Tahun Tes	Jumlah
1	Tahun 2017	6350 Siswa
2	Tahun 2018	8652 Siswa
3	Tahun 2019	7591 Siswa
	Jumlah Total	22.593 Siswa

Sumber : Biro SDM POLDA Jawa Barat

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

Tabel 3.2

Tabel Jumlah Siswa Putri Tingkat SLTA yang mengikuti tes Kesemampuan Jasmani POLDA Jawa Barat dari tahun 2017-2019.

No	Kelompok Tahun Tes	Jumlah
1	Tahun 2017	2351 Siswa
2	Tahun 2018	2692 Siswa
3	Tahun 2019	2412 Siswa
	Jumlah Total	7455 Siswa

Sumber : Biro SDM POLDA Jawa Barat

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015 hal. 118). Dalam Penelitian ini pengambilan sampel dengan menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu suatu metode penarikan sampel probabilitas yang dilakukan dengan kriteria tertentu. Jadi dalam Pengambilan sampel peneliti menggunakan *purposive sampling* dikarenakan calon peserta penerimaan tes Kepolisian telah melakukan 3 tes sebelumnya yaitu administrasi, kesehatan dan psikologi dan dinyatakan lulus sehingga dapat mengikuti tes Kesemampuan Jasmani atau Kebugaran Jasmani.

Tabel 3.3

Tabel Jumlah Siswa Putra Tingkat SLTA yang mengikuti tes Kesemampuan Jasmani POLDA Jawa Barat dari tahun 2017-2019 yang mengikuti semua rangkaian tes kebugaran jasmani

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

No	Kelompok Tahun Tes	Jumlah
1	Tahun 2017	1683 Siswa
2	Tahun 2018	1316 Siswa
3	Tahun 2019	562 Siswa
	Jumlah Total	3561 Siswa

Sumber : Biro SDM POLDA Jawa Barat

Tabel 3.4

Tabel Jumlah Siswa Putri Tingkat SLTA yang mengikuti tes Kesemampuan Jasmani POLDA Jawa Barat dari tahun 2017-2019 yang mengikuti semua rangkaian tes kebugaran jasmani

No	Kelompok Tahun Tes	Jumlah
1	Tahun 2017	454 Siswa
2	Tahun 2018	203 Siswa
3	Tahun 2019	467 Siswa
	Jumlah Total	1124 Siswa

Sumber : Biro SDM POLDA Jawa Barat

3.4 Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsim (Arikunto 2006, hal. 203) instrument penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data pada penelitian agar digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data pada penelitian agar

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

a. Instrumen Tes Putra

Tes yang digunakan untuk mengukur profil Siswa Putra Tingkat SLTA Kesemaptaan Jasmani POLDA Jawa Barat dari tahun 2017-2019 yang mengikuti semua rangkaian tes sebagai berikut :

- Lari 12 Menit

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh umum siswa.

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- Garis start
- Garis Finish
- Lintasan Trak lari 400 m
- Bendera start
- Papan nomor dada / rompi
- Papan timeing
- Alat tulis

Tes ini dilakukan dengan cara berlari sejauh jauhnya selama 12 menit pada lintasan lari yang berjarak 400 meter.

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.



Gambar 3.1 Posisi Lari 12 Menit
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

- Pull UP

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan lengan dan daya tahan otot – otot lengan. Tes ini dilakukan selama 1 menit.

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- Tiang Pull UP
- Alat Tulis
- Papan nomor dada / rompi

Tes ini dilakukan dengan cara berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pengangan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Dan tangan mengangkat badan ke atas hingga dagu melewati palang tunggal. Tes ini dilakukan selama 1 menit

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.



Gambar 3.2 Posisi Gerakan Pull UP
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

- Push UP

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan lengan dan daya tahan otot – otot lengan, bahu dan dada. Tes ini dilakukan selama 1 menit.

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- Matras
- Alat Tulis
- Papan nomor dada / rompi

Tes ini dilakukan dengan cara Tengkurap pada matras tangan menyentuh lantai dan mengangkat lengan hingga maksimal. Tes ini dilakukan selama 1 menit



Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

Gambar 3.3 . Posisi Gerakan Push UP
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

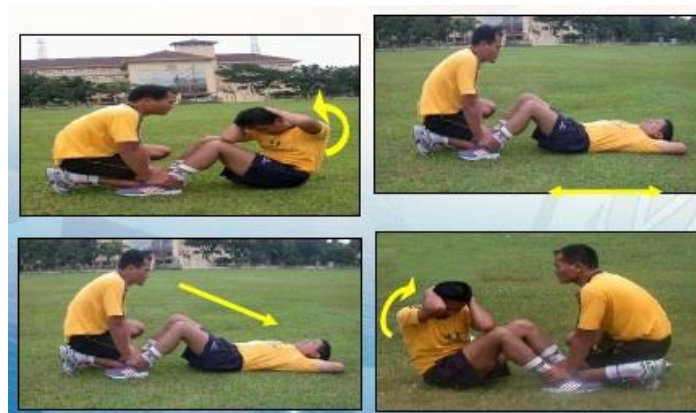
- Sit UP

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan lengan dan daya tahan otot – otot Perut. Tes ini dilakukan selama 1 menit.

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- Matras
- Alat Tulis
- Papan nomor dada / rompi

Pelaksanaan tes ini dilakukan di permukaan tanah yang datar tes dilakukan berulang kali sebanyak mungkin dilakukan selama 1 menit.



Gambar 3.4 Posisi Gerakan Sit UP
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

- Shuttel Run

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincihan siswa

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- 2 Buah Tiang
- Alat Tulis
- Papan nomor dada / rompi

Tes ini dilakukan dengan cara berdiri dengan posisi start lari dan mengitari tiang dengan mola angka 8 dilakukan secepat secepatnya sebanyak 3 kali putaran.



Gambar 3.5 Posisi Gerakan Shuttle Run
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

b. Instrumen Tes Putri

Tes yang digunakan untuk mengukur profil Siswa Putri Tingkat SLTA Kesemaptaan Jasmani POLDA Jawa Barat dari tahun 2017-2019 yang memiliki nilai > 41.00 . Langkah- Langkah untuk melakukan setiap butir tes adalah sebagai berikut:

- Lari 12 Menit

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh umum siswa.

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- Garis start
- Garis Finish

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

- Lintasan Trak lari 400 m
- Bendera start
- Papan nomor dada / rompi
- Papan timeing
- Alat tulis

Tes ini dilakukan dengan cara berlari sejauh jauhnya selama 12 menit pada lintasan lari yang berjarak 400 meter.

- Chinning

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan lengan dan daya tahan otot – otot lengan. Tes ini dilakukan selama 1 menit.

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- Tiang Cining
- Alat Tulis
- Papan nomor dada / rompi

Tes ini dilakukan dengan cara berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pengangan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Dan tarik sampai dada bagian atas menyentuh palang, dagu harus melampaui palang. Tes ini dilakukan selama 1 menit.

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.



Gambar 3.6 Posisi Gerakan Chinning
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

- Push UP

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan lengan dan daya tahan otot – otot lengan, bahu dan dada. Tes ini dilakukan selama 1 menit.

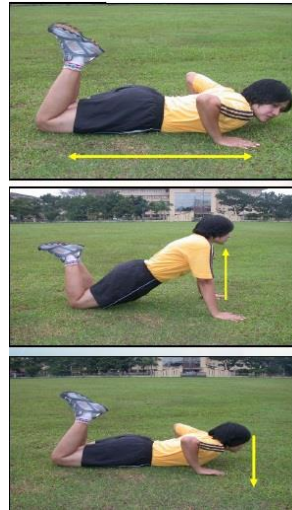
Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- Matras
- Alat Tulis
- Papan nomor dada / rompi

Tes ini dilakukan dengan cara Tengkurap pada matras tangan menyentuh lantai dan mengangkat lengan hingga maksimal untuk putri kaki di tekuk membentuk X. Tes ini dilakukan selama 1 menit

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.



Gambar 3.7 Posisi Gerakan Push UP Putri
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

- Sit UP

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan lengan dan daya tahan otot – otot Perut. Tes ini dilakukan selama 1 menit.

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- Matras
- Alat Tulis
- Papan nomor dada / rompi

Pelaksanaan tes ini dilakukan di permukaan tanah yang datar tes dilakukan berulang kali sebanyak mungkin dilakukan selama 1 menit. untuk putri kaki di tekuk membentuk X.



Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

Gambar 3.8 . Posisi Gerakan Sit UP Putri
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

- Shuttel Run

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincihan siswa

Alat dan Perlengkapan :

- Stopwatch
- 2 Buah Tiang
- Alat Tulis
- Papan nomor dada / rompi

Tes ini dilakukan dengan cara berdiri dengan posisi start lari dan mengitari tiang dengan mola angka 8 dilakukan secepat sepatnya sebanyak 3 kali putaran.



Gambar 3.9 Posisi Gerakan Shuttel Run
Sumber: Biro SDM POLDA Jawa Barat

3.5 Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada dilapangan tentang Profil Siswa Tingkat SLTA yang mengikuti tes Kesemaptan Jasmani POLDA Jawa Barat dari tahun 2017-2019. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

statistic deskriptif. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Statistik deskriptif adalah statistic yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang belaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono 2015, hal. 207).

- a. Analisis mengenai kategori profil kebugaran jasmani siswa dari tahun 2017-2019 di Jawa Barat Berdasarkan jenis kelamin. Dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang 1, Kurang 2. Dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif dengan standar norma kebugaran jasmani dari Kepolisian Republik Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes masih merupakan data kasar , selanjutnya hasil tes kasar dari setiap butir tes tersebut diubah menjadi nilai konversi disesuaikan dengan jenis kelamin. Adapun tabel nilai kebugaran jasmani Kepolisian Republik Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Kepolisian Republik Indonesia Putra

Lari 12 Menit	Pull Up	Push Up	Sit Up	Shuttel Run	Nilai
3022M – 3444M	15 - 17	37 - 43	36- 40	16,2”-17,4”	BS
2598M – 3021M	12 - 14	30 - 36	31- 35	17,5”-18,4”	B
2175M – 2597M	9 – 11	21 - 29	26- 30	18,5”-19,5”	C
1751M – 2174M	5 – 8	13 - 20	17- 25	19,6”-20,5”	K1
0M - 1750M	0- 4	0-12	0- 16	20,6”-21,0”	K2

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

Sumber : Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Kepolisian Republik
Indonesia

Tabel 3.6

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Kepolisian Republik Indonesia Putri

Lari 12 Menit	Chinning	Push Up	Sit Up	Shuttel Run	Nilai
2683M – 3095M	65 - 72	33 - 37	45 - 50	17,6” – 19,5”	BS
2260M – 2682M	57 - 64	27 - 32	38 - 44	19,6” – 21,5”	B
1837M – 2259M	49 - 56	21 - 26	32 - 37	21,6” – 23,5”	C
1413M – 1836M	41 - 48	15 - 20	25 - 31	23,6” – 25,5”	K1
0M – 1412M	0 - 40	0 - 14	0 - 24	25,6” - 27,1”	K2

Sumber : Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Kepolisian Republik
Indonesia

Setelah diketahui nilai-nilai tersebut dijadikan dasar untuk menentukan atau menetapkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan memasukakan ke dalam tabel standar norma Tes Kebugaran Jasmani Kepolisian Republik Indonesia, maka demikian akan diketahui keadaan kebugaran jasmani siswa tersebut. Adapun standar norma Tes Kebugaran Jasmani tersaji dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3.7

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Kepolisian Republik Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
----	-----------------	-------------

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA
DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

1	80 - 100	Baik Sekali(BS)
2	61 – 80	Baik (B)
3	41 – 60	Cukup (C)
4	21 – 40	Kurang 1 (K1)
5	0 – 20	Kurang 2 (K2)

Sumber : Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Kepolisian Republik Indonesia.

Data yang dikumpulkan dari menjumlahkan butir tes kemudian dikonversikan ke dalam tabel kategori Tes Kesegaran Jasmani Kepolisian Republik Indonesia. Kemudian dianalisis statistika deskriptif dan persentase rumus:

$$\text{Presentase} = \frac{(\text{NKJ} \times 70\%)}{100}$$

Keterangan :

NKJ = Nilai Kesegaran Jasmani Meleputi hasil penambahan dari keseluruhan Komponen tes.

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.

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

Dimas Maulana Wradhika Putra, 2020

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SLTA YANG MENGIKUTI SELEKSI MASUK KEPOLISIAN DI JAWA
DARI TAHUN 2017-2019 BERDASARKAN JENIS KELAMIN.**

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

