

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (Sugiyono, 2015:6). Penelitian ini disesuaikan dengan masalah dan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, yaitu untuk mengetahui gambaran tentang konsentrasi dan kecemasan sesuai dengan kebugaran jasmani siswa. Adapun metode yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Moh Nazir (2005:54) metode deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Dalam metode deskriptif, tujuan yang hendak dicapai mendeskripsikan atau menggambarkan fakta-fakta, atau sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki. Moh Nazir (2005:54) mengemukakan bahwa, tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.

Sesuai dengan permasalahan yang peneliti paparkan maka untuk memperoleh dan menganalisis data diperlukan suatu metode atau alat yang tepat. Dalam hal ini metode yang peneliti gunakan adalah metode survei. Menurut Sugiyono (2015:24), metode survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang telah terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologi dan psikologi dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengamatan data dengan (wawancara dan kuesioner) dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan. Dengan demikian, metode atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei.

Abi Malik Fajar, 2018

*HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN
KECEMASAN SISWA
KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG*

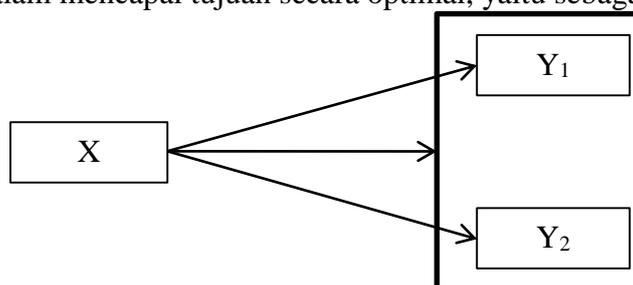
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Oleh karena itu peneliti menggunakan metode deskriptif dalam penelitian ini karena peneliti ingin mengungkapkan masalah yang terjadi pada masa sekarang. Secara spesifik dapat dikemukakan bahwa penelitian ini ingin mengetahui hasil dari Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan penurunan kecemasan siswa.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian ialah sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan ini digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan yang dirumuskan. Selain itu desain juga disesuaikan dengan variabel dan hipotesis yang diajukan, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah suatu penelitian sehingga akan membantu peneliti dalam upaya memecahkan masalah peneliti yang dirumuskan.

Adapun desain penelitian yang dibuat untuk mempermudah proses penelitian dalam mencapai tujuan secara optimal, yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.1
Desain Korelasi

Keterangan:

X : Kebugaran Jasmani (Variabel bebas)

Y₁ : Kemampuan Konsentrasi (Variabel terikat)

Y₂ : Kemampuan Penurunan Kecemasan (Variabel terikat)

3.3. Lokasi, Populasi, dan Sampel

3.3.1. Lokasi

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 5 Bandung.

Abi Malik Fajar, 2018

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN
KECEMASAN SISWA

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

3.3.2. Populasi

Populasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung sebanyak 180 siswa.

3.3.3. Sampel

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling purposive*.

Cara menentukan jumlah anggota sampel menggunakan Nomogram Herry King (Sugiyono, 2015:127), dalam Nomogram Herry King tersebut, jumlah populasi maksimum 2000, dengan taraf kesalahan yang bervariasi, mulai dari 0,3% sampai dengan 15% dan faktor pengkali $95\% = 1,195$. Dalam penelitian ini populasinya sebanyak 180 siswa, dengan demikian $0,58 \times 180 \times 1,195 = 124,76$ dibulatkan menjadi 125, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 125 siswa atau lebih.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Menurut Arikunto (2010:203) mengemukakan bahwa, “Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Menurut Sugiyono, (2015:305) instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen, oleh karena itu instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan data. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan angket mengenai tingkat konsentrasi dan kecemasan siswa.

3.4.1. Instrumen Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19, yang sudah baku dengan nilai

reliabilitas 0,72 dan validitas 0,92. Adapun rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 adalah sebagai berikut:

- a) Tes lari cepat 60 meter
- b) Tes angkat tubuh 60 detik
- c) Tes baring duduk selama 60 detik
- d) Tes loncat tegak
- e) Tes lari jauh 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri)

Tabel 3.1
Kriteria Penilaian TKJI

No	Item Tes	Nilai	Skor	
			Putra	Putri
1	Lari cepat 60 meter	5	Sd – 7.2 “	Sd – 8.4”
		4	7.3” – 8.3”	8.5” – 9.8”
		3	8.4” – 9.6”	9.9” – 11.4”
		2	9.7” – 11.0”	11.5” – 13.4”
		1	11.1” – dst	13.5” – dst
2	Angkat tubuh 60 detik	5	19 ke atas	41 ke atas
		4	14 – 18	22 – 40
		3	9 – 13	10 – 21
		2	5 – 8	3 – 9
		1	0 – 4	0 – 2
3	Baring duduk selama 60 detik	5	41 – ke atas	29 ke atas
		4	30 – 40	20 – 28
		3	21 – 29	10 – 19
		2	10 – 20	3 – 9
		1	0 – 9	0 – 2
4	Loncat tegak	5	73 ke atas	50 ke atas
		4	60 – 72	39 – 49
		3	50 – 59	31 – 38
		2	39 – 49	23 – 30
		1	0 – 38	0 – 22
5	Lari jauh 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri)	5	sd – 3’.14”	sd – 3’.52”
		4	3’.15” – 4’.25”	3’.53” – 4’.56”
		3	4’.26” – 5’.12”	4’.57” – 5’.58”
		2	5’.13” – 6’.33”	5’.59” – 7’.23”
		1	6’.34” – ke atas	7’.24” ke atas

(Sumber : Nurhasan & Cholil, 2017:117)

Tabel 3.2
Klasifikasi Kebugaran Jasmani

Abi Malik Fajar, 2018

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN KECEMASAN SISWA

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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 : Nurhasan & Cholil, 2017:118)

3.4.2. Instrumen Konsentrasi

Alat untuk mengumpulkan data dalam tes ini menggunakan tes konsentrasi yang sudah baku, yaitu tes *Concentration Grid Exercise*. Berikut adalah bentuk instrumen dari *Concentration Grid Exercise*:

Gambar 3.2
Lembar Tugas *Concentration Grid Exercise*

84	27	51	97	78	13	90	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
56	69	94	72	07	43	93	11	67	44
53	79	05	22	74	54	58	14	02	91

Tes *Concentration Grid Exercise*

Tujuan : Untuk mengukur tingkat konsentrasi

Alat/Fasilitas :

1. Lembar gambar *grid concentration exercise*
2. Pulpen

Abi Malik Fajar, 2018

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN KECEMASAN SISWA

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

3. Stopwatch

Pelaksanaan :

1. Tes ini memiliki 10 x 10 kotak yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99.
2. Instruksi yang diberikan menghubungkan angka-angka secara berurutan dan tersusun dari angka 00 sampai 99. Sampel hanya perlu menghubungkan setiap angka dari yang terkecil hingga terbesar dengan garis baik secara horizontal maupun vertikal pada kotak angka yang ditemukan dalam waktu satu menit.
3. Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar yang disusun oleh sampel.
4. Kegiatan ini dibantu oleh 2 - 3 orang untuk melihat kejujuran siswa dalam membuat garis yang tersusun di kotak angka.

Penilaian :

Tabel 3.3
Kriteria Penilaian Konsentrasi

No	Kriteria	Kategori
1	21 ke atas	Baik Sekali (BS)
2	16 – 20	Baik (B)
3	11 – 15	Sedang (S)
4	6 – 10	Kurang (K)
5	5 ke bawah	Kurang Sekali (KS)

3.4.3. Instrumen Kecemasan

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengambil data yaitu menggunakan angket atau kuesioner untuk melihat tingkat kecemasan sampel.

Dalam menyusun butir-butir pertanyaan angket peneliti berpedoman pada penjelasan Uma Sekaran (dalam Sugiyono, 2015:200) sebagai berikut:

- a. Isi dan tujuan pertanyaan disusun dalam skala pengukuran dan jumlah itemnya mencukupi.
- b. Bahasa yang digunakan disesuaikan dengan kemampuan responden.
- c. Tipe dan bentuk pertanyaan dapat terbuka dan tertutup.

Abi Malik Fajar, 2018

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN KECEMASAN SISWA KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

- d. Pertanyaan tidak mendua sehingga tidak menyulitkan responden untuk memberikan jawaban.
- e. Tidak menanyakan yang sudah lupa atau pertanyaan yang memerlukan jawaban dengan berfikir berat.
- f. Pertanyaan tidak menggiring ke jawaban yang baik saja atau ke yang jelek saja.
- g. Panjang pertanyaan tidak terlalu panjang sehingga tidak akan membuat jenuh responden dalam mengisi.
- h. Urutan pertanyaan dimulai dari yang umum menuju hal yang spesifik.
- i. Perinsip pengukuran, untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel.
- j. Penampilan fisik angket harus terbaca oleh responden.

Penyusunan angket terdiri dari indikator-indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi-kisi yang selanjutnya di jadikan sebagai bahan untuk menyusun butir-butir soal dalam angket. Dalam penyusunan angket ini peneliti mengambil alternatif jawaban dengan skala sikap, pendapat, dan persepsi sampel, yaitu skala likert. Sugiyono (2015:134) mengemukakan bahwa, “Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial dalam penelitian, fenomena sosial ini ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian”. Jawaban setiap item instrumen yang digunakan dalam skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Langkah-langkah penyusunan lembar angket dalam penelitian ini sebagai berikut:

Untuk mempermudah dalam menyusun angket, maka peneliti membuat kisi-kisi angket dalam penyusunan butir-butir soal tersebut. Untuk itu peneliti terlebih dahulu membuat kisi-kisi angket sebagai berikut:

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Kecemasan Siswa

Definisi Konsep	Sub. Komponen	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan	
			No. Butir (+)	No. Butir (-)
Menurut Weinberg	Sebelum bertanding:	a. Tidak tenang / gelisah	1	

Abi Malik Fajar, 2018

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN KECEMASAN SISWA

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

(dalam Hidayat, 2008:271) kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan perasaan tegang, cemas, dan ketakutan yang dihubungkan dengan aktivasi pada tubuh	1. Gejala fisik	b. Perubahan tingkah laku	2	4
		c. Perubahan irama pernafasan	3	7
		d. Kulit terasa dingin		5
		e. Sulit tidur		6
		f. Gangguan pencernaan		8
		g. Sering buang air kecil		11
	2. Gejala psikis	a. Cemas/khawatir	9	12
		b. Perubahan emosi		13
		c. Tegang	10	14
	Saat bertanding: 1. Gejala fisik	a. Keringat meningkat	15	17
		b. Mulut kering	16	
		c. Power		20
		d. Denyut nadi meningkat	18	
		e. Detak jantung meningkat	19	21
	2. Gejala psikis	a. Gangguan pada perhatian	22	
b. Motivasi menurun			23	

Sumber : Hidayat (dalam Syarif, 2016)

Berdasarkan uraian tentang alternatif jawaban dalam angket, peneliti menetapkan kategori pemberian skor sebagai berikut: Kategori untuk setiap butir pernyataan positif yaitu, Sangat Setuju = 5, Setuju = 4, Ragu-Ragu = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1. Untuk pernyataan negatif yaitu, Sangat Setuju = 1, Setuju = 2, Ragu-Ragu = 3, Tidak Setuju = 4, Sangat Tidak Setuju = 5.

Tabel 3.5
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

No	Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2

Abi Malik Fajar, 2018

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN KECEMASAN SISWA

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

3	Ragu-Ragu (R)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Sumber: Sugiyono (2015:136)

Berdasarkan tabel 3.5 dari 44 pernyataan yang diberikan kepada 25 responden, pernyataan yang valid sebanyak 23 pernyataan, dimana pernyataan yang dikatakan valid ialah nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Nilai DF : jumlah sampel (25) – 2 = 23. Sehingga r_{tabel} pada DF 23 Probabilitas 0,05 adalah 0,396. Sedangkan nilai reliabilitasnya 0,730.

Dengan demikian, ketika mengisi angket yang angka jumlahnya semakin tinggi maka semakin rendah kecemasannya, atau sebaliknya semakin rendah jumlah angkanya dalam mengisi angket tersebut maka semakin tinggi kecemasannya.

3.5. Prosedur Penelitian

Langkah pertama, peneliti melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan instrumen TKJI. Dengan demikian, akan terlihat kebugaran jasmani siswa yang sangat baik sampai sangat rendah.

Langkah kedua, peneliti menyebarkan tes konsentrasi dan angket kecemasan dengan maksud untuk mengukur kemampuan konsentrasi dan tingkat kecemasan siswa. Setelah data tes konsentrasi dan angket kecemasan terkumpul, dalam tes konsentrasi penulis memberikan penilaian yang diambil dari angka yang terhubung dengan benar yang disusun oleh sampel, sedangkan angket kecemasan peneliti memberikan skor dengan skala likert (untuk pernyataan positif diberikan nilai 5,4,3,2,1 dan untuk pernyataan negatif diberikan skor 1,2,3,4,5 sesuai dengan pilihan jawaban sampel).

Langkah ketiga yaitu setelah skor mentah didapat dilakukan pengolahan dan analisis agar data yang diperoleh mengandung arti dan dapat menjawab permasalahan yang diteliti, maka salah satu usahanya adalah mengolah dan menganalisa data tersebut sehingga dapat menarik kesimpulan pada penelitian ini.

3.6. Analisis Data

Setelah data dari tes kebugaran jasmani, tes konsentrasi, dan tes kecemasan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut secara statistik dengan bantuan program IBM SPSS Versi 20.0. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

3.6.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan teknik uji *Shapiro-Wilk*.

Adapun kriteria dari uji normalitas adalah data berdistribusi normal apabila nilai signifikan atau probabilitas \geq dari taraf signifikan ($\alpha = 0,05$).

Uji normalitas data dilakukan pada ketiga variabel yaitu variabel kebugaran jasmani, variabel kemampuan konsentrasi, dan variabel kemampuan penurunan kecemasan.

3.6.2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini tidak dilakukan karena variabel kebugaran jasmani, variabel kemampuan konsentrasi, dan variabel kemampuan penurunan kecemasan itu adalah berasal dari sampel yang sama.

3.6.3. Uji Korelasi

Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*). Yaitu untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi, untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan penurunan kecemasan siswa, dan juga untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan penurunan kecemasan siswa. Untuk melakukan uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* dan korelasi kanonikal.

3.6.4. Uji Hipotesis

Langkah terakhir dari analisis data yaitu menguji hipotesis dengan tujuan untuk mengetahui terdapat hubungan yang cukup jelas dan dapat dipercaya antara variabel bebas dan variabel terikat, yang pada akhirnya akan diambil suatu kesimpulan penerimaan atau penolakan dari pada hipotesis yang telah dirumuskan.