

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data - data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji data statistik yang akurat.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013, hlm. 27) penelitian kuantitatif adalah:

“Penelitian kuantitatif sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.”

Tujuan dari pendekatan kuantitatif menurut Winarno Surakhmad (1998, hlm.139) adalah untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti.

B. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan. Metode merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nana Sudjana dan Ibrahim (1989 : 64) bahwa:

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi pada saat sekarang dimana peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian untuk kemudian digambarkan sebagaimana adanya.

Penelitian deskriptif ini dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau penghubungan dengan variabel lain (Syofian Siregar 2016, hlm.107).

Penggunaan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif ini diharapkan peneliti dapat menjelaskan situasi yang hendak diteliti berdasarkan data dengan dukungan studi kepustakaan sehingga lebih memperkuat analisa peneliti dalam membuat suatu kesimpulan.

C. Partisipan

Partisipan adalah semua orang atau manusia yang berpartisipasi atau ikut serta dalam suatu kegiatan. Menurut pandangan dari Sumarto (2003, hlm. 17) partisipan yaitu:

“Pengambilan bagian atau keterlibatan orang atau masyarakat dengan cara memberikan dukungan (tenaga, pikiran maupun materi) dan tanggung jawabnya terhadap setiap keputusan yang telah diambil demi tercapainya tujuan yang telah ditentukan bersama.”

Dapat disimpulkan bahwa partisipan adalah subjek yang dilibatkan didalam kegiatan baik emosi dan mental secara fisik sebagai peserta dalam memberikan respon terhadap kegiatan yang dilaksanakan dalam proses penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan beberapa partisipan yaitu:

1. Guru mata pelajaran penjasorkes

Pada kegiatan penelitian ini saya meminta bantuan kepada guru mata pelajaran penjasorkes dalam proses pengambilan data. Selain guru penjasorkes mengetahui tahapan dalam setiap item tes, pada proses pengambilan data juga setidaknya diperlukan 5 orang untuk setiap pos butir item tes.

2. Teman-teman kelompok 12 PPLSP SD Negeri Kelapa Dua.

Karena dalam proses pengambilan data diperlukan cukup orang dalam menjaga pos setiap butir item tes maka selain guru penjasorkes dalam penelitian ini juga melibatkan teman-teman kelompok 12 PPLSP SD Negeri Kelapa Dua untuk membantu dalam pengambilan data.

3. Seluruh siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua

Penelitian ini melibatkan siswa dan siswi kelas V Sekolah Dasar Negeri Kelapa dua yang berjumlah 35 orang, siswa siswi kelas V

dipilih karena dalam kurikulum pembelajaran penjasorkes terdapat materi yang membahas tentang kebugaran jasmani, usia mereka yang terbilang sesuai dengan instrument yang digunakan penulis yaitu 10-12 tahun. Kelas ini juga termasuk kelas tinggi serta banyak dari siswa atau siswinya lebih senang dengan kegiatan olahraga dan dari kelas ini juga banyak dari siswanya yang sering diberikan kesempatan untuk mengikuti pertandingan di bidang olahraga.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam sebuah penelitian, seorang peneliti harus menentukan terlebih dahulu populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data untuk keperluan penelitiannya, karena pada dasarnya populasi merupakan keseluruhan sumber data. Seperti yang diungkapkan oleh Darajat dan Abduljabar (2014, hlm. 16) populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan. Populasi merupakan wilayah generalisasi. Jadi populasi itu bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam lain. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua yang berjumlah 35 siswa. Yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 17 siswi perempuan.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dapat mewakili populasi dalam penelitian. Arikunto (2013, hlm. 174) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu sampel jenuh atau sering disebut *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2016). Alasan

mengambil total sampling karena jumlah populasi relative kecil atau kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 orang.

E. Teknik Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua, peneliti datang langsung ke SD Negeri Kelapa Dua, sebelum serangkaian tes dilakukan siswa terlebih dahulu diberikan penjelasan dan pemanasan secara bersama-sama. Seluruh butir tes dilakukan terus menerus dan tidak boleh terputus-putus. Siswa melakukan lima butir tes secara urut dari butir satu sampai butir kelima dengan interval waktu istirahat tidak boleh lebih dari 3 menit.

2. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

a. Hasil Kasar

Data atau prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing tes tidak sama yaitu

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
- 2) Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- 3) Untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran jarak (centi meter)

b. Nilai Tes

Nilai tes hasil kasar yang masih menggunakan ukuran satuan yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan pengganti ukuran itu adalah nilai (tabel 3.1 dan 3.2). Setelah hasil kasar setiap butir tes yang diubah menjadi nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak dengan menggunakan norma kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 3.1.

Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

| Lari 40 Meter | Gantung Siku Tekuk | Baring duduk 30 detik | Loncat Tegak | Lari 600 Meter | Nilai |
|----------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------|
| s.d-6.3" | 51" ke atas | 23 ke atas | 46 ke atas | s.d-2'19" | 5 |
| 6.4"-6.9" | 31"-50" | 18-22 | 38-45 | 2'20"-2'30" | 4 |
| 7.0"-7.7" | 15"-30" | 12-17 | 31-37 | 2'31"-2'-45" | 3 |
| 7.8"-8.8" | 5"-14" | 4-11 | 24-30 | 2'46-3.44" | 2 |
| 8.9"-dst | 4" | 0-3 | 23 dst | 3.45"dst | 1 |

Sumber: (Kemendiknas,2010)

Tabel 3.2

Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

| Lari 40 Meter | Gantung Siku Tekuk | Baring duduk 30 detik | Loncat Tegak | Lari 600 Meter | Nilai |
|----------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------|
| s.d-6.7" | 40" ke atas | 20 ke atas | 42 ke atas | s.d-2'32" | 5 |

| | | | | | |
|-----------|---------|-------|--------|-------------|---|
| 6.8"-7.5" | 20"-39" | 14-19 | 34-41 | 2'33"-2'54" | 4 |
| 7.6"-8.3" | 8"-19" | 7-13 | 28-33 | 2'55"-3'28" | 3 |
| 8.4"-9.6" | 2"-7" | 2-6 | 21-27 | 3'29"-4.22" | 2 |
| 9.7"-dst | 0"-1" | 0-1 | 20 dst | 4.23"dst | 1 |

Sumber: (Kemendiknas,2010)

Tabel 3.3

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani

| 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: (Kemendiknas,2010)

Dari tabel 3.3 di atas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas 5 kategori kesegaran jasmani, yaitu kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk mendapatkan besarnya frekuensi relative (persentase), dicari dengan menggunakan rumus persentase Sudijono (2017: 43) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subyek

(Sumber: Sudijono 2017 : 43)

F. Instrumen Penelitian

Penelitian pada prinsipnya adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Suatu penelitian membutuhkan suatu alat ukur untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Menurut sugiyono (2015, hlm. 148) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah melalui tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani yang biasanya digunakan di sekolah atau untuk anak-anak usia sekolah adalah tes kebugaran jasmani Indonesia atau yang biasa disebut dengan TKJI. Tujuan TKJI adalah untuk mengukur kemampuan fisik dan menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Untuk TKJI tingkat SD terdiri dari lima butir tes, yaitu: 1) lari cepat (*dash/sprint*), 2) angkat tubuh (*pull ups*), 3) baring duduk (*sit ups*), 4) loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak sedang. Secara lebih rinci akan dijelaskan mengenai jenis butir tes dan deskripsi, serta petunjuk pelaksanaannya, yaitu sebagai berikut:

Tujuan : Mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar (SD) putra dan putri serta anak-anak yang seusia.

Alat/ Fasilitas 1) Lintasan lari atau lapangan yang tidak licin.

2) *Stopwatch*.

3) Bendera start dan tiang pancang.

4) Nomor dada.

5) Palang tunggal.

- 6) Papan berskala dengan ukuran 30x50 cm dan berwarna gelap.
- 7) Serbuk kapur.
- 8) Penghapus.
- 9) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis.

- Butir tes
- 1) Tes lari cepat 40 meter.
 - 2) Tes Gantung Siku Tekuk.
 - 3) Tes baring duduk 30 detik.
 - 4) Tes loncat tegak.
 - 5) Tes lari jarak sedang 600 meter.

Sedangkan tujuan, peralatan, dan prosedur pelaksanaan masing-masing butir tes kebugaran jasmani (TKJI) tingkat SD adalah sebagai berikut:

a. Tes lari cepat 40 meter.

- Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
- Alat : Lapangan/lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera *start*, dan tiang pancang.
- Prosedur tes : 1) Peserta berdiri di belakang garis *start* dengan sikap berdiri.
- 2) Apabila ada aba-aba “Ya”, peserta berlari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 40 m.
 - 3) Pada saat menyentuh atau melewati garis finis, *stopwatch* dihentikan.
 - 4) Skor hasil tes adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 m.

Tabel 3.4

Kriteria Penilaian Lari Sprint 40 m

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|-------------|-------------|-------|
| Sd – 6.3” | Sd – 6.7” | 5 |
| 6.4” – 6.9” | 6.8” – 7.5” | 4 |
| 7.0” – 7.7” | 7.6” – 8.3” | 3 |

| | | |
|---------------|---------------|---|
| 7.8'' – 8.8'' | 8.4'' – 9.6'' | 2 |
| 8.9'' – dst. | 9.7'' – dst | 1 |

b. Tes Gantung Siku Tekuk (*pull up*)

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Alat : Lantai, palang tunggal, *stopwatch*, dan formulir pencatat hasil.

Prosedur tes : 1) Peserta bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala badan, dan tungkai lurus.
 2) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
 3) Selanjutnya, angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.
 4) Skor hasil tes adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik.
 5) Catatan. Siswa yang tidak dapat melakukan sikap dia atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

Tabel 3.5

Kriteria Penilaian Angkat Tubuh

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|--------------|--------------|--------------|
| 51'' ke atas | 40'' ke atas | 5 |
| 30'' – 50'' | 20'' – 39'' | 4 |
| 15'' – 30'' | 8'' – 19'' | 3 |
| 5'' – 14'' | 2'' – 7'' | 2 |
| 0'' - 4'' | 0'' – 1'' | 1 |

c. Tes Baring Duduk 30 detik (*sit up*).

Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

Alat : Lantai/lapangan yang bersih, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.

- Prosedur tes :
- 1) Peserta berbaring di atas lantai atau lapangan, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90° .
 - 2) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
 - 3) Salah seorang teman membantu dan menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
 - 4) Apabila ada aba-aba “Ya”, peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha. Kemudian kembali ke sikap semula.
 - 5) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.
 - 6) Skor hasil tes adalah jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 30 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).

Gerakan tersebut gagal atau tidak benar apabila:

- Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.
- Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90° .
- Kedua siku tidak menyentuh paha.

Tabel 3.6

Kategori Penilaian Tes Baring Duduk

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|--------------|--------------|--------------|
| 23 ke atas | 20 ke atas | 5 |

| | | |
|---------|---------|---|
| 18 – 22 | 14 – 19 | 4 |
| 12 – 17 | 7 – 13 | 3 |
| 4 – 11 | 2 – 6 | 2 |
| 0 – 3 | 0 – 1 | 1 |

d. Tes Loncat Tegak (*vertical jump*)

Tujuan : Mengukur daya tolak otot tungkai.

Alat : Dinding, papan berwarna gelap, berukuran 3 x 150 meter yang digantung pada dinding dengan ketinggian 150cm, serbuk kapur, penghapus, dan formulir pencatat hasil.

Prosedur tes : 1) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.

2) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

3) Kedua tangan lurus berada di samping badan. Kemudian ambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut. Kedua tangan diayunkan ke belakang.

4) Kemudian loncatlah setinggi mungkin sambil menekuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan tersebut.

5) Ambil raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil tes diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dikurangi raihan tanpa loncatan.

Tabel 3.7

Kriteria Penilaian Vertical Jump

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|----------------|----------------|-------|
| 46 ke atas | 42 ke atas | 5 |
| 38 – 45 | 34 – 41 | 4 |
| 31 – 37 | 28 – 33 | 3 |
| 24 – 30 | 21 – 27 | 2 |
| Di bawah 24 cm | Di bawah 21 cm | 1 |

e. Tes Lari 600 meter

Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)

Alat : Lapangan yang rata atau lintasan lari yang panjangnya diketahui dengan pengukuran hingga 600 m, peluit, *stopwatch*, nomor dada, formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis, tanda garis *start* dan *finish*.

Prosedur tes : 1) Peserta berdiri di belakang garis *start*.
 2) Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari sejauh jarak yang telah ditentukan.
 3) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai dalam dalam menempuh jarak 600 meter.

Tabel 3.8

Kriteria Penilaian Lari 600 meter

| PUTRA | PUTRI | NILAI |
|-----------------|-----------------|-------|
| Sd – 2'.09" | Sd – 2'.32" | 5 |
| 2'.10" – 2'.30" | 2'.33" – 2'.54" | 4 |
| 3'.31" – 2'.45" | 2'.55" – 3'.28" | 3 |
| 2'.46" – 3'.44" | 3'.29" – 4'.22" | 2 |
| 3'.45" ke atas | 4'.23" ke atas | 1 |

Hasil dari tes yang dilakukan kemudian dicatat atau dituangkan pada formulir tes kebugaran jasmani yang selanjutnya akan diolah dan disesuaikan

dengan kriteria penilaian yang sudah ditetapkan sebelumnya. Adapun formulir hasil tes kebugaran jasmani digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.9
Formulir Hasil Tes Kebugaran Jasmani

| FORMULIR TKJI | | | | |
|----------------------|---|--|-----------------------------|------------|
| Nama Peserta : | | | Jenis Kelamin : (Lk / Pr) | |
| Umur : Tahun | | | Nama Sekolah : SDN..... | |
| Tanggal Tes : | | | Tempat Tes : | |
| No | Jenis Tes | Hasil | Nilai | Keterangan |
| 1 | Lari 40m | detik | | |
| 2 | Gantung siku tekuk angkat tubuh | detik | | |
| 3 | Baring duduk 30 detik | kali | | |
| 4 | Loncat tegak: Tinggi raihan : ... cm Loncatan I : ... cm Loncatan II : ... cm Loncatan III : ... cm | Selisih raihan ... - ... =... ... cm | | |
| 5 | Lari 600 meter | | | |
| 6 | Jumlah Nilai | | | |
| 7 | Klasifikasi | | | |

Pertimbangan menggunakan instrument ini adalah:

- a. Instrument ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
- b. Instrument ini sudah sesuai dengan tingkat umur anak sekolah dasar untuk putra maupun putri.

- c. Instrument ini mempunyai validitas dan reliabilitas yang tinggi. Adapun nilai reliabilitas putra usia 10-12 tahun adalah 0,911 dan untuk putri dengan nilai 0,942. Dan nilai validitas untuk putra usia 10-12 tahun adalah 0.884 dan untuk anak putri dengan nilai validitas 0.897.
- d. Instrument ini mencakup banyak komponen yang diukur.

G. Latar/Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Kelapa Dua – Serang Banten di kelas V tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2020.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan penjelasan langkah-langkah yang harus ditempuh dalam suatu penelitian

1. Melakukan konsultasi dengan guru terkait
2. Melakukan analisis terhadap populasi dan sampel
3. Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V (*Total Sampling*).
4. Melakukan persiapan test
5. Melakukan test kepada sampel
6. Melakukan analisis data hasil test
7. Peneliti menyimpulkan hasil penelitian dari data yang telah didapatkan