

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivesme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2014, hlm 14).

Cresweel (2010, hlm. 24) menyatakan bahwa, “pendekatan kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survey untuk menentukan frekuensi dan prosentase tanggapan mereka”.

Menurut Cresweel (2010) dalam pendekatan kuantitatif ini penelitian akan bersifat pre-determined, analisis data statistik serta interpretasi data statistik. Peneliti yang menggunakan pendekatan kuantitatif akan menguji suatu teori dengan cara merinci suatu hipotesis-hipotesis yang spesifik, lalu mengumpulkan data untuk mendukung atau membantah hipotesis-hipotesis tersebut. Pendekatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan analisis kuantitatif berdasarkan informasi statistika. Pendekatan penelitian yang dalam menjawab permasalahan penelitian memerlukan pengukuran yang cermat terhadap variabel-variabel dari objek yang diteliti untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan terlepas dari konteks waktu, tempat dan situasi. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan di dalam penelitian untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji data statistik yang akurat.

## **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian. Hal ini sependapat dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010:6) bahwa metode penelitian pendidikan adalah 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.

Metode penelitian adalah cara kerja untuk mengumpulkan data dan kemudian mengolah data sehingga menghasilkan data yang dapat memecahkan permasalahan penelitian. Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Winarno Surakhmad (1985:131) yaitu: "Metode penelitian merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama ini dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan dan situasi penyelidikan".

Peran metodologi penelitian sangat menentukan dalam upaya menghimpun data yang diperlukan dalam penelitian, dengan kata lain metodologi penelitian akan memberikan petunjuk terhadap pelaksanaan penelitian atau petunjuk bagaimana penelitian ini dilakukan. Metodologi mengandung makna yang menyangkut prosedur dan cara melakukan pengujian data yang diperlukan untuk memecahkan atau menjawab masalah penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. 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.

Mohamad Ali (1982:120) menjelaskan bahwa: “metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan sekaligus menjawab permasalahan yang terjadi pada masa sekarang”.

Dilakukan dengan menempuh langkah-langkah pengumpulan, klasifikasi dan analisis atau pengolahan data, membuat kesimpulan dan laporan dengan tujuan utama untuk membuat penggambaran tentang suatu keadaan secara objektif dalam suatu deskripsi.

### **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 di didalam kegiatan mental dan emosi secara fisik sebagai peserta dalam memberikan respon terhadap kegiatan yang dilaksanakan dalam proses belajarmengajar serta mendukung pencapaian tujuan dan bertanggung jawab atas keterlibatannya.

Dalam penelitian ini peneliti melibatkan beberapa partisipan yaitu :

#### **1. Kepala Sekolah SDN Bhayangkari**

Kepala sekolah adalah guru yang diberikan tugas tambahan untuk memimpin satu sekolah yang di selenggarakan proses belajar mengajar atau tempat terjadi interaksi antara guru yang member pelajaran dan murid yang menerima pembelajaran. H. Hukaebah, S.Pd., M.M., adalah sebagai Kepala sekolah SDN Bhayangkari, Pada penelitian ini membantu proses perizinan dalam penelitian yang dilakukan. Dalam pertimbangannya kepala sekolah dapat memberikan informasi tentang profil sekolah, akademik kesiswaan, kurikulum, fasilitas, dan kegiatan siswa Eskul (Ekstra kurikuler).

## 2. Guru Penjaskes SDN Bhayangkari

Penelitian ini dibantu oleh Bapak Agus Kusno, S.Pd dan Bapak Abu Hanifah, S. Pd yang merupakan Guru Penjaskes SDN Bhayangkari. Yang telah memberikan izin dan mengarahkan dalam proses penelitian.

## 3. Siswa SDN Bhayangkari

Penelitian ini berfokus pada kelas IV yang berjumlah 32 siswa. karena pada mata pelajaran pendidikan jasmani di kelas IV terdapat materi tentang daya tahan (*endurance*).

### D. Subjek Penelitian

Untuk memudahkan memperoleh data dalam penelitian ini maka penulis memerlukan sumber data. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:172) yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data diperoleh, adapun data-data yang diperoleh melalui kajian pustaka dan penelitian lapangan, dengan menggunakan :

#### 1. Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut (Sujana, 1989:6), “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”.

Sedangkan Riduwan (2004, hlm. 55) mengungkapkan bahwa: ”Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.” Berdasarkan pengertian di atas, materi daya tahan tubuh terdapat di kelas IV, maka populasi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV (empat) yang terdiri dari 32 siswa.

#### 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2007: 56), Menurut Arikunto (1997: 108) Sampel

adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel yang adalah siswa kelas IV yang terdiri dari 32 siswa. Jadi penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi dengan teknik pengambilan data total sampling.

## **E. Teknik Penelitian**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI untuk anak usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

#### **a) Hasil Kasar**

Hasil dari setiap butir tes yang dicapai setelah mengikuti tes kebugaran jasmani disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil yang diperoleh, karena satuan yang digunakan dalam masing-masing tes berbeda, yaitu:

- 1) Untuk tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah gerakan (berapa kali).
- 3) Untuk tes loncat tegak menggunakan satuan sentimeter.

#### **b) Nilai Tes**

Hasil kasar yang masih menggunakan satuan 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 anak normal usia 10-12 tahun. Setelah

hasil kasar dari setiap tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menjumlah kelima hasil yang diperoleh.

**Tabel 3.1 Tabel Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra.**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d 6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d 2'09"	5
4	6.4"- 6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"- 2'30"	4
3	7.0"- 7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"- 2'45"	3
2	7.8"- 8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"- 3'44"	2
1	8.9"-dst	0"-4"	0-3	0-23	3'45"- dst	1

**Tabel 3.2 Tabel nilai TKJI untuk umur 10-12 tahun Putri**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d 6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d 2'32"	5
4	6.8"- 7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"- 2'54"	4
3	7.6"- 8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"- 3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"- 4'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	0-20	4'23"- dst	1

- c) Menyusun norma penilaian dengan menggunakan lima kategori yaitu, sangat baik (SB), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan Kurang Sekali (KS).

Table 3.3 tabel Norma Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
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, TKJI Depdikbud (2010)

Seseorang yang dinamakan memiliki daya tahan (endurance) yang baik adalah yang termasuk kategori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan memiliki daya tahan (endurance) yang kurang baik adalah yang termasuk kategori sedang, kurang dan kurang sekali.

## 2. Teknik Analisis Data

Bogdan dalam Sugiyono (2014: 244), mengemukakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan hasil kasar yang dikonfirmasi dalam standar penilaian TKJI, selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis data penelitian pada masing-masing butir tes dalam TKJI menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan : f = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N = banyaknya individu

P = angka persentase

Hasil dari persentase kemudian dikelompokkan kedalam lima klasifikasi kebugaran jasmani yang terdiri atas lima klasifikasi kebugaran jasmani yaitu, sangat baik (SB), baik(B), sedang (S),kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Pengelompokkan tersebut berdasarkan perhitungan *mean* (rata-rata) dan standar deviasi.

## **F. Instrumen Penelitian**

Ciri-ciri dari penelitian yang baik adalah penelitian yang memiliki kualitas baik. dan yang mempengaruhi kualitas penelitian adalah kualitas instrument penelitian dan kualitas pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2010:148) instrument adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Senada dengan hal ini Purwanto (2010:183) juga menjelaskan bahwa instrument merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pengukuran.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri atas 5 komponen tes yaitu :

1. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

2. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

#### 4. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga *eksplosif*. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

#### 5. Tes lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*, (Depdikbud, 2010).

Suatu alat pengukuran dikatakan valid atau sah, jika alat itu mengukur apa yang harus diukur oleh alat itu, (Nasution, 2008: 55). Pengertian reliabilitas menurut Nasution (2008: 85) adalah suatu alat pengukuran dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama.

Reliabilitas dan validitas Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah:

1. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak putri dengan nilai reliabilitas 0,942.
2. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai validitas 0,884 dan untuk anak putri dengan nilai validitas 0,897.

### **G. Latar Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Bhayangkari Kota Serang Tahun Ajaran 2019-2020.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 27 Februari 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 IV (*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