

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

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.

Sesuai dengan penelitian ini, tujuan penelitian dititik beratkan untuk mengetahui gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani dan kinerja pegawai negeri sipil di dinas perhubungan kabupaten kuningan. Adapun metode yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif, menurut Nazir (2005:54): “Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang”. Dalam metode deskriptif, tujuan yang hendak dicapai adalah menggambarkan atau mendeskripsikan fakta-fakta, atau sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Nazir (2005:54) mengungkapkan tentang tujuan metode deskriptif, “Tujuan metode deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan antar phenomena yang diselidiki”.

Kemudian juga mengenai metode deskripsi, Surakhmad (2002:139) mengemukakan sebagai berikut :

“Metode deskriptif bertujuan pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang karena banyak sekali ragam penelitian demikian, metode

deskriptif lebih merupakan istilah umum yang mencakup berbagai teknik deskripsi. Di antaranya ialah penyelidikan yang menuturkan menganalisa dan mengklasifikasi, penyelidikan dengan teknik survey, dengan teknik interview, angket observasi, atau dengan teknik tes”.

Pelaksanaan metode deskriptif tidak terbatas hanya sampai pada pengumpulan data saja, tetapi meliputi analisa dan tafsiran mengenai arti dari data itu sendiri. Sifat umum dari metode deskriptif dikemukakan oleh Surakhmad (1988:39) sebagai berikut :

“Metode penelitian deskriptif adalah menuturkan dan menafsirkan data yang ada, permasalahannya adalah tentang situasi yang dialami, suatu hubungan, suatu kegiatan dengan kegiatan lain, pandangan, sikap yang nampak, atau tentang suatu proses yang sedang berlangsung”.

Dari pernyataan Surakhmad tersebut dapat disimpulkan bahwa sifat umum dari segala bentuk deskriptif adalah menuturkan dan menafsirkan data. Ciri khusus dari metode deskriptif antara lain tertuju pada pemecahan masalah yang pada masa sekarang dan masalah-masalah tertentu yang dianggap popular.

Mengenai ciri khusus dari metode deskriptif antara lain dikemukakan oleh Surakhmad (2002:140) sebagai berikut :

- a. Memusatkan diri pada pemecahan masalah-masalah yang ada pada masa sekarang pada masalah-masalah yang actual
- b. Data yang dikumpulkan mula-mula disusun, dijelaskan dan kemudian dianalisa (karena metode ini sering juga disebut metode analisis)

Dalam penelitian deskriptif yang akan penulis lakukan, informasi atau data akan diperoleh melalui pemberian instrument tes, yaitu berupa tes kebugaran jasmani kepada populasi atau sampel. Data yang diperoleh akan disusun dan diolah sehingga dapat ditetapkan untuk mencari sebuah kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, teknik dan alat yang digunakan dalam meneliti, serta tempat dan waktu penelitian

FAJAR DARMAWAN, 2014

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN

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

dilakukan, yaitu menggunakan teknik atau metode survey. Mengenai metode survey Nazir (2005:55) mengungkapkan :

“Metode survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara factual, baik tentang intitusi social, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah”.

Dalam metode survey penelitian dilakukan dalam waktu yang bersamaan terhadap sejumlah individu atau unit, baik secara sensus maupun dengan menggunakan sampel.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif adalah metode penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang yang nampak dalam satu situasi. Data yang diperoleh itu dikumpulkan, disusun, dijelaskan dan dianalisis untuk menetapkan kesimpulan. Hal ini merupakan cara yang akan dilakukan untuk memperoleh gambaran yang jelas sehingga tujuan penelitian tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Oleh karena hal diatas, maka penulis menggunakan metode deskriptif dalam pelaksanaan penelitian ini. Hal ini dikarenakan penelitian ini ingin mengungkapkan masalah yang terjadi pada masa sekarang. Secara spesifik dapat dikemukakan bahwa penelitian ini ingin meneliti sejauh mana tingkat kebugaran jasmani dan kinerja pegawai negeri sipil di lingkungan dinas perhubungan kabupaten kuningan.

B. Pelaksanaan Penelitian

Adapun waktu penelitian adalah saat penelitian itu akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini data dan informasi mengenai variabel-variabel yang akan diteliti diambil pada saat olahraga rutin yang dilakukan tiap hari jum'at pagi.

FAJAR DARMAWAN, 2014

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN

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

Oleh karena itu, peneliti merencanakan pengambilan data akan dilakukan pada bulan oktober 2013. tes tersebut diberikan kepada pada sampel penelitian sebanyak 15 orang. Sebelum para sampel melaksanakan tes tersebut penulis memberikan penjelasan mengenai cara-cara pelaksanaan tes tersebut.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut sujana (2005:5), merupakan “Totalitas semua nilai yang mungkin hasil menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif ataupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifatnya”. Selain itu Arikunto (2002:102) menjelaskan: “Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian”. Maka oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan suatu objek penelitian, baik benda hidup, manusia, benda mati, atau berupa gejala maupun peristiwa-peristiwa yang dijadikan sebagai sumber data yang memiliki berbagai karakteristik tertentu didalam suatu penelitian.

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil di Dinas Perhubungan Kabupaten Kuningan berjumlah 87 orang termasuk pejabat struktural.

2. Sampel

Sampel menurut Ibrahim dan Sudjana (2004:85), “Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat yang sama dengan populasi”.Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 87 orang. Namun penulis menentukan dengan batasan usia antara 25 sampai 35 tahun, sehingga didapat sampel dengan jumlah 15 orang, jumlah tersebut dijadikan sebagai sumber jumlah sampel penelitian yang akan dilaksanakan. Hal ini sesuai dengan teknik pengambilan sampel yang

dilakukan dengan sampling seadanya, karena untuk PNS di Dinas Perhubungan Kabupaten Kuningan yang berusia antara 25 sampai 35 tahun hanya berjumlah 15 orang sebagaimana Sudjana mengemukakan:

“Pengambilan sebagian dari populasi berdasarkan seadanya data atau kemudahannya mendapatkan data tanpa perhitungan kereprensiannya dapat digolongkan kedalam sampling seadanya (*convenience sampling*)”.

Seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:131) bahwa: “Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Tentang jumlah sampel penelitian, penulis berpedoman kepada pendapat Arikunto (2006:134) sebagai berikut:

“Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih”.

Berdasarkan pada penjelasan diatas, maka penulis menentukan sampel yang akan digunakan sebagai subyek penelitian berjumlah 15 orang. Adapun ciri-ciri sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sampel terdaftar sebagai Pegawai Negeri Sipil di Dishub Kuningan.
2. Sampel tersebut berusia antara 25 tahun sampai 35 tahun.

D. Langkah-langkah dan Desain Penelitian

1. Langkah-langkah Penelitian

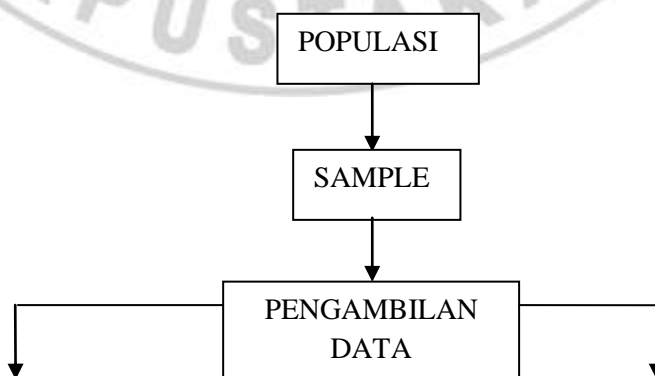
Dalam melaksanakan penelitian deskriptif ini, peneliti menyusun langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Memilih dan merumuskan masalah yang menghendaki konsepsi ada kegunaan masalah tersebut serta diselidiki dengan sumber yang ada

- b. Menentukan tujuan dari penelitian yang akan dikerjakan. Tujuan penelitian harus konsisten dengan rumusan dan definisi dari masalah
- c. Mengumpulkan data dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang cocok untuk penelitian
- d. Membuat tabulasi serta analisis statistik dilakukan terhadap data yang telah dikumpulkan
- e. Membuat laporan penelitian dengan cara ilmiah.

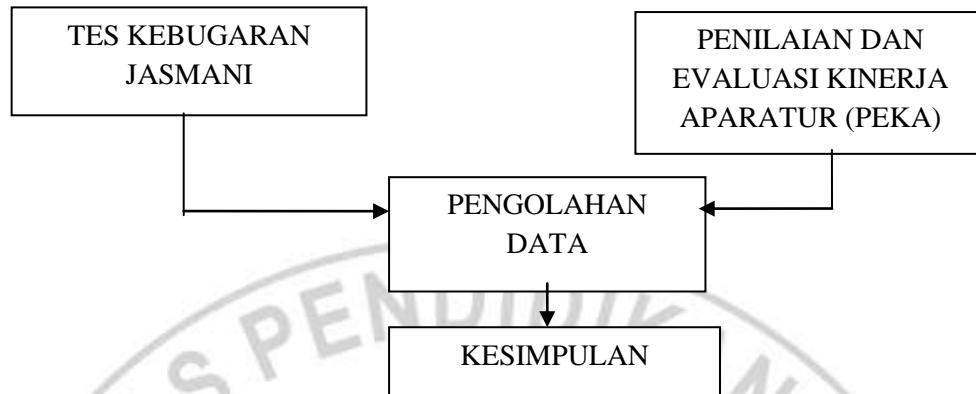
Dari penjelasan tersebut, langkah-langkah penelitian dapat digambarkan sebagaimana tercantum dalam bagan 3.1:

Bagan 3.1
Langkah-langkah Penelitian



FAJAR DARMAWAN, 2014
 HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN
 DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN

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



2. Desain Penelitian

Menurut Nazir (2005:84) Desain penelitian adalah “Semua proses yang dilakukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”. Dalam pengertian lebih sempit, desain penelitian hanya pengumpulan dan analisis data saja. Dalam desain penelitian terdapat beberapa proses yang tercakup didalamnya, yaitu sebagai berikut, Nazir (2005:84);

- a. Identifikasi dan pemilihan masalah penelitian
- b. Pemilihan kerangka konseptual untuk masalah penelitian serta hubungan-hubungan dengan penelitian sebelumnya
- c. Memformulasikan masalah penelitian termasuk membuat spesifikasi dari tujuan, luas jangkau (*scope*), dan hipotesis untuk diuji
- d. Membangun penyelidikan dan percobaan
- e. Memilih serta memberi definisi terhadap pengukuran variable-variabel
- f. Memilih prosedur serta teknik sampling yang digunakan
- g. Menyusun alat serta teknik untuk mengumpulkan data
- h. Membuat *coding*, serta mengadakan *editing* dan *prosesing* data
- i. Menganalisis data serta pemilihan prosedur statistic untuk mengadakan generalisasi secara *inferensi statistic*

- j. Pelaporan hasil penelitian, termasuk proses penelitian, diskusi, serta interpretasi data, generalisasi, kekurangan-kekurangan dalam penemuan, serta menganjurkan beberapa saran dan kerja penelitian yang akan datang

Dari proses diatas terlihat jelas bahwa dalam penelitian deskriptif terbagi atas dua proses, yaitu proses perencanaan dan proses pelaksanaan. Proses perencanaan penelitian dimulai dari identifikasi, pemilihan serta rumusan masalah, sampai dengan perumusan hipotesis serta kaitannya dengan teori dan kepustakaan yang ada. Proses selanjutnya merupakan tahap operasional dari penelitian.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul npenelitian, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian, yaitu :

1. Hubungan adalah suatu kaitan antara variable yang satu dengan yang lainnya. Purwadarminta (1998 :158)
2. Kebugaran jasmani dikemukakan oleh Giritwijoyo (2004:22) sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik extra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya.
3. Menurut A.P Mangkunegara (2001:67), kinerja adalah *job Performance* atau *Actual Performance* (prestasi kerja atau prestasi sesungguhnya yang dicapai oleh seseorang), hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seseorang dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya.
4. Pegawai negeri sipil menurut badan kepegawaian nasional adalah pegawai yang telah memenuhi syarat yang ditentukan, diangkat oleh

pejabat yang berwenang dan disertai tugas dalam suatu jabatan negeri, atau disertai tugas negara lainnya, dan diuji berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

F. Teknik dan Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Dalam pengambilan data variabel penelitian maka diperlukan sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dinilai akurat dalam memperoleh data variabel penelitian dari sejumlah populasi dan sampel yang telah ditentukan. Arikunto (2002:121) mengungkapkan bahwa: “Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu mode”. Berdasarkan hal itu, maka peneliti menggunakan instrumen *tes balke* dan penilaian dan kinerja aparatur yang ada di Dishub Kuningan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes balke dimana tes balke adalah salah satu tes untuk mengukur kebugaran jasmani atau VO2MAX seseorang, tes balke juga merupakan tes untuk mengukur seberapa kuat daya tahan kerja jantung seseorang dan pernapasan seseorang atau kemampuan menyerap oksigen, sebenarnya banyak cara untuk mengetahui daya tahan seseorang namun dalam hal ini penulis menggunakan tes balke karena lebih praktis dan efisien, tes ini dilakukan dengan cara melakukan lari selama 15 menit kemudian hasil tes tersebut disesuaikan dengan norma yang ada. Hasil dari tes balke ini diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

$$VO2MAX = ((X : 15) - 133) \times 0,172 + 33,3$$

X = jarak dalam meter

Adapun untuk hasil tes balke dapat disesuaikan kepada norma yang sudah ada, seperti berikut:

Tabel 3.2 Norma Tes Balke

Wanita Bukan Atlit

Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali
20 – 29	24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	➤ 49
30 – 39	< 20	20 – 27	28 – 33	34 – 44	➤ 45
40 – 49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	➤ 42
50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	➤ 38
60 – 69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	➤ 35

Tabel 3.3 norma Tes Balke

Pria Bukan Atlit

Umur	Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali
20 – 29	< 25	25 – 33	34 – 42	43 – 52	➤ 53
30 – 39	< 23	23 – 30	31 – 38	39 – 48	➤ 49
40 – 49	< 20	20 – 26	27 – 35	36 – 44	➤ 45
50 – 59	< 18	18 – 24	25 – 33	34 – 42	➤ 43
60 – 69	< 16	16 – 22	23 – 30	31 – 40	➤ 41

Dan untuk hasil penilaian kinerja dalam penelitian ini penulis menggunakan penilaian kinerja yang sudah ada di dinas tersebut, yaitu Penilaian dan evaluasi

FAJAR DARMAWAN, 2014

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN

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

aparatur atau yang disingkat dengan PEKA yang mana penilaian tersebut dikeluarkan oleh badan kepegawaian negara. Dalam penilaian tersebut terdapat 16 item pernyataan yang menggambarkan kinerja pegawai secara keseluruhan.

Adapun norma atau skala yang ada dalam penilaian tersebut menurut badan kepegawaian nasional adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Norma Penilaian Kinerja

Rentan jumlah skor	Klasifikasi
401 – 500	Sangat Baik
301 – 400	Baik
201 – 300	Cukup Baik
101 – 200	Tidak Baik
< 100	Sangat tidak baik

Dalam penilaian dan evaluasi kinerja aparatur yang dikeluarkan oleh badan kepegawaian daerah Kabupaten Kuningan yang merujuk dari Peraturan Bupati Kuningan nomor 59 tahun 2012 tentang Pedoman Penilaian dan Evaluasi Kinerja Aparatur di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Kuningan ini adalah penilaian dilakukan oleh kepala atau atasan dari setiap sub bagian yang ada di dinas instansi tersebut dimana tempat pegawai negeri sipil ini bekerja.

2. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data

Prosedur pengolahan dan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan data tentang kebugaran jasmani dan kinerja pegawai negeri sipil di dishub kuningan dengan tes kebugaran jasmani dan penilaian dan evaluasi kinerja aparatur

FAJAR DARMAWAN, 2014

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KINERJA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN DINAS PERHUBUNGAN KABUPATEN KUNINGAN

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

- b. Menghitung skor dari tes kebugaran jasmani dan PEKA dengan menggunakan Program Statistik (SPSS).

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data-data tersebut agar dapat ditarik kesimpulan. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif (Sugyono, 1998) “Statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang berfungsi untuk mengumpulkan data, menentukan nilai-nilai statistik dan pembuatan diagram atau grafik mengenai suatu hal agar dapat lebih mudah dibaca dan dipahami.

