

## BAB III

### METODE PENELITIAN

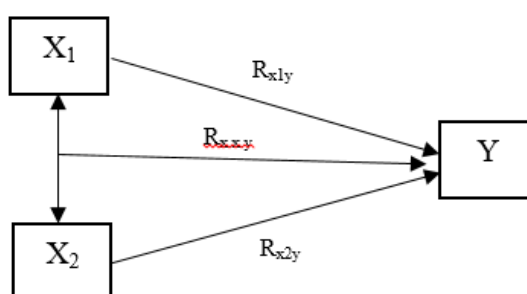
#### 3.1 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian deskriptif ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang suatu masyarakat atau kelompok orang tertentu atau gambaran tentang suatu gejala atau hubungan antara dua gejala atau lebih (Irawan Suhatono, 2015).

Sedangkan yang dimaksud dengan pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian dengan cara mengukur indikator-indikator variabel penelitian sehingga diperoleh gambaran diantara variabel-variabel tersebut. Tujuan dari pendekatan kuantitatif menurut Surakhmad (1998) adalah untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti.

#### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasional yaitu suatu desain penelitian yang digunakan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor penyebab dengan efek yang ditimbulkan dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data (Notoatmodjo, 2010). Adapun desain penelitian untuk menggambarkan korelasi antara kebugaran jasmani dan konsentrasi terhadap keterampilan pencak silat dapat dilihat pada gambar 3.1 di bawah ini.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

X1 : Kebugaran Jasmani

X2 : Konsentrasi

Y : Keterampilan Pencak Silat

R : Korelasi Multi

r : Korelasi

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan kriterianya oleh peneliti untuk selanjutnya dipelajari dan dibuat suatu kesimpulan (Negara dkk., 2019). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 3 Rangkasbitung sebanyak 15 orang.

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Negara dkk., 2019). Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *sampling jenuh*. Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dengan melibatkan seluruh populasi (Negara dkk., 2019).

### **3.4 Variabel Penelitian**

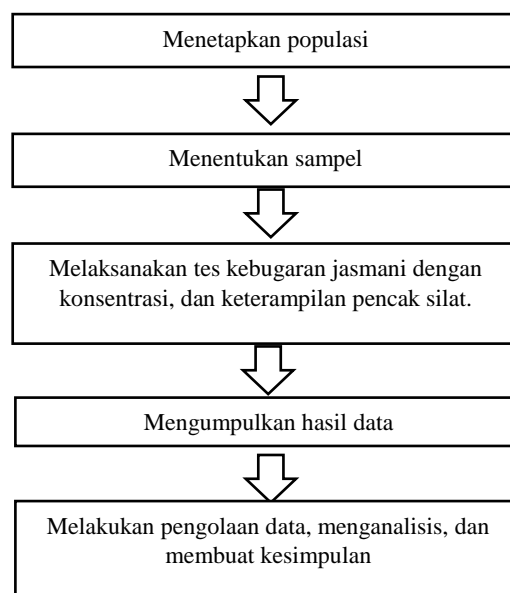
Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Kebugaran Jasmani
2. Konsentrasi
3. Keterampilan Pencak Silat

### **3.5 Prosedur Penelitian**

Untuk mengetahui secara detail langkah-langkah penelitian yang dilakukan penulis akan menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan. Hal ini dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 3 Rangkasbitung.
2. Menentukan sampel
3. Melaksanakan tes kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan keterampilan pencak silat
4. Mengumpulkan hasil data
5. Melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data.



Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis (Febiaji, 2014). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Concentration Grid Test*, dan tes Keterampilan Pencak Silat.

#### 3.6.1 Instrumen Mengukur Kebugaran Jasmani

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 16-19 tahun. Butir tesnya terdiri dari:

1. Lari cepat 60 meter (putra dan putri)
2. Angkat tubuh (putra) selama 60 detik dan gantung siku (putri) selama 60 detik
3. Baring duduk 60 detik
4. Loncat tegak
5. Lari jarak menengah 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan pencatatan kinerja siswa pada tiap item tes oleh testor pada formulir tes TKJI yang telah disiapkan. (Kementrian Pendidikan Nasional, 2010).

### 3.6.2 Instrumen Mengukur Konsentrasi

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument atau alat ukur konsentrasi yaitu *Concentration Grid Test* yang sudah tervalidasi. *Concentration Grid Test* ini diadopsi dari penelitian Hendrayana dkk. (2020) "*The Impact of Beta Brain Waves In Improving Cognitive Function Through Brain Jogging Applications*" yang melakukan penelitian untuk mengukur salah satu dari fungsi kognitif yaitu konsentrasi dengan *Concentration Grid Test*. *Concentration Grid Test* merupakan alat ukur konsentrasi berupa tabel yang memuat angka 00 sampai 99 secara acak. Berikut alat dan fasilitas yang dibutuhkan:

1. Ruangan indoor
2. Lembar gambar grid concentration test dan tap5 test
3. Pulpen
4. Stopwatch

Adapun langkah-langkah melakukan *Concentration Grid Test* sebagai berikut:

1. Sampel melakukan pemanasan 10-15 menit sebelum melaksanakan tes.
2. Setelah itu sampel duduk nyaman dan rileks di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel minimal 2 meter.
3. Sampel mengisi biodata yang telah disediakan.
4. Setiap sampel mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara memberi tanda ceklis pada kotak angka yang tersedia pada lembar *Concentration Grid Test* (lihat tabel 3.1).
5. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit. Adapun lembar instrumen *Concentration Grid Tes* dapat dilihat pada tabel 3.1 di bawah ini:

Tabel 3. 1 Instrumen *Concentration Grid Test* (CGT)

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

Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian *Concentration Grid Test* (CGT)

No	Kategori	Nilai
1	21 keatas	Sangat baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Cukup
4	6 – 10	Kurang
5	5 kebawah	Sangat kurang

### 3.6.3 Instrumen Mengukur Keterampilan Pencak Silat

Tabel 3. 3 Ketentuan Nilai Hukuman [IPSI, 2012]

No.	Nilai	Penjelasan
1	-1	Teguran I
2	-2	Teguran II
3	-5	Peringatan I
4	-10	Peringatan II

Tabel 3. 4 Ketentuan Nilai Prestasi Teknik [IPSI, 2012]

No	Nilai	Penjelasan
1	1	Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan
2	1 + 1	Tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memunahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran
3	2	Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan
4	1 + 2	Tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memunahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran
5	3	Teknik jatuhnya yang berhasil menjatuhkan lawan
6	1 + 3	Tangkisan, tangkapan, hindaran atau elakan yang berhasil memunahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhnya yang berhasil menjatuhkan lawan

### 3.7 Prosedur Penelitian

#### 1. Tahap Persiapan

Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu persiapan, peneliti mempersiapkan dan mengumpulkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini seperti fenomena yang ditemukan dilapangan, menentukan variabel, dan mencari sumber-sumber supaya mempermudah dalam proses penelitian.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Penelitian langkah pertama dalam tahap pelaksanaan penelitian yaitu menentukan populasi dan sampel kemudian peneliti melakukan tes kebugaran jasmani dengan konsentrasi dan keterampilan pencak silat. Tes kebugaran jasmani terdiri dari 6 item tes, diantaranya lari 60 meter, angkat bahu 60 detik (putra) dan angkat siku 60 detik (putri), baring duduk 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter (putra) dan lari 1000 (putri). Untuk tes konsentrasi menggunakan *Concentration Grid Test*. Sedangkan untuk

mengukur keterampilan akan dipertandingkan antara teman ekstrakurikuler dan dinilai dengan menggunakan ketentuan nilai dari IPSI.

### 3. Tahap Akhir Penelitian

Mengumpulkan hasil data, melakukan pengolahan data uji statistika dengan bantuan aplikasi SPSS 26, uji analissi (*Shapiro wilk*), uji homogenitas (*levene statistics*), uji hipotesis (*linier regression*), menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data.

## 3.8 Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2015). Untuk menguji korelasi variabel bebas dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *statistical product for social science (SPSS) 26*. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut:

### 3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan  $\alpha = 0,05$ , maka jika nilai signifikansi (sig.)  $> 0,05$ , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.)  $< 0,05$ , maka data dinyatakan tidak normal (Negara dkk., 2019).

### 3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penilaian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian data menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Jika hasil nilai sig.  $> 0,05$  data tidak homogen dan jika nilai sig.  $< 0,05$  data homogen (Negara dkk., 2019).

### 3.8.3 Uji Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dan dibuktikan dalam penelitian ini berkaitan dengan variabel bebas yaitu tingkat kecemasan serta variabel terikat yaitu performa senam. Untuk menguji hipotesis digunakan alat analisis pada SPSS 25. Dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan data berbentuk interval dan ratio (Negara dkk., 2019). Adapun dapat dilihat pada tabel 3.2 mengenai interpretasi korelasi nilai r.

Tabel 3. 5 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r (Negara dkk., 2019)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.80-1.000	Sangat Kuat
0.60-0.799	Kuat
0.40-0.599	Cukup Kuat
0.20-0.399	Rendah
0.00-0.199	Sangat Rendah



