

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.

Metode penelitian merupakan suatu tata cara perlakuan yang sistematis, yang dilakukan penulis dalam usaha memperoleh dan mengumpul data dari proses pengukuran dalam suatu penelitian. Suatu metode penelitian yang dipilih itu harus cocok dengan jenis penelitian yang disempurnakan, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan. Hal yang demikian sejalan dengan pendapat Joko (1991:01) menyatakan bahwa:

Untuk menerapkan suatu teori terhadap suatu permasalahan memerlukan suatu metode khusus yang dianggap relevan dan dapat membantu memecahkan permasalahan tersebut. Metode berasal dari bahasa Yunani; *methodos* yang berarti cara atau jalan. Jadi metode adalah jalan yang berkaitan dengan cara kerja dalam mencapai sasaran yang diperlukan bagi penggunaannya. Ianya diharapkan dapat memahami objek sasaran yang dikehendaki dalam upaya mencapai sasaran atau tujuan pemecahan masalah. Sedang penelitian adalah terjemahan dari bahasa Inggris; *research* yang dapat diartikan sebagai usaha atau pekerjaan untuk mencari kembali atau penyelidikan.

Sehubungan dengan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini, penulis berpendapat metode penelitian deskriptif dengan teknik survei analisis adalah cocok untuk diterapkan. Dalam hal ini, selanjutnya Sudjana dan Ibrahim (1989:64) menyebutkan bahwa; " Penelitian desk-

riptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada masa sekarang". Sedang Arikunto (1992:309) mengemukakan sebagai berikut: "Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada; yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat itu". Murdalis (1989:26) selanjutnya mengungkapkan secara lebih terperinci bahwa;

Penelitian Deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan apa-apa yang saat ini berlaku. Di dalamnya terdapat upaya mendeskripsikan, mencatat, analisis dan menginterpretasikan kondisi-kondisi yang ada sekarang ini terjadi atau ada. Dengan kata lain penelitian deskriptif bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini, dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada.

Berdasarkan kenyataan-kenyataan yang dikemukakan dan sesuai permasalahan yang diselidiki, diharapkan metode yang diterapkan penulis tepat dalam menjawab permasalahan. Permasalahan atau gejala-gejala bervariasi yang berlaku pada waktu dan tempat yang berbeda, alat dan teknik apa yang digunakan dalam penelitian, menuntut penulis prihatin terhadap jenis deskriptif apa dan bagaimana yang cocok untuk diterapkan. Dalam hal ini, Nazir (1988:64) mengemukakan sebagai berikut:

Penelitian deskriptif dapat dibagi atas beberapa jenis yaitu; metode survei, metode deskriptif berkesambungan (*continuity descriptive*), penelitian studi kasus, penelitian analisa pekerjaan dan aktivitas, penelitian tindakan (*action research*), penelitian perpustakaan dan dokumenter.

---

Berdasarkan kenyataan yang dikemukakan di atas, penulis berpendapat untuk menggunakan teknik survei dalam penelitian yang dilakukan. Menurut Nazir (1988:65) teknik survei merupakan " Penyelidikan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan terhadap sejumlah individu atau unit, baik secara sensus atau dengan menggunakan sampel". Arikunto (1993:84) pula menyatakan sebagai berikut;

Jadi survei bukanlah hanya bermaksud mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan.

Dari beberapa penjelasan yang dikemukakan di atas, maka dalam proses pengumpulan dan penyusunan data dari pengujian yang dilakukan, penulis menggunakan metode tes re-tes. Dengan melakukan dua kali pengujian UDTA terhadap sampel yang sama pada waktu yang berbeda. Metode tes re-tes dipakai guna mencari tingkat reliabilitas butir tes dan rangkaian tes tersebut.

#### **B. Desain Penelitian.**

Desain penelitian merupakan gambaran struktur suatu rancangan penelitian. Desain tersebut memberikan penjelasan singkat tentang urutan kerja, bagaimana penyempurnaan sesuatu penelitian itu dilakukan. Untuk memudahkan pengaturan kerja penelitian, penulis menggunakan desain penelitian sebagaimana yang digambarkan dalam diagram

dibawah:

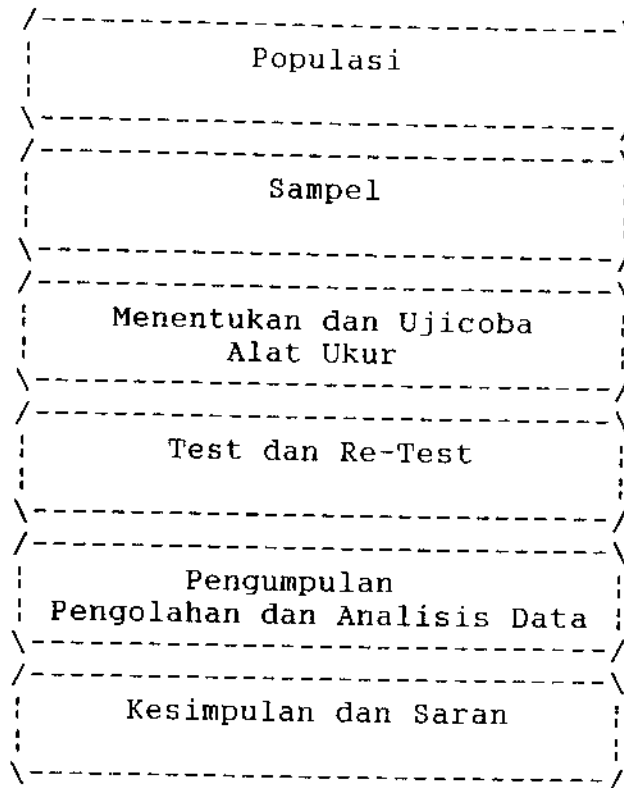


Diagram 4 : Struktur desain penelitian

### C. Populasi dan Sampel.

Populasi adalah seluruh obyek penelitian yang digunakan dalam suatu penelitian. Sesungguhnya obyek-obyek penelitian (populasi) tidak selamanya manusia. Binatang, tumbuhan dan gejala-gejala yang ada dapat juga dijadikan sebagai populasi. Sedangkan sampel adalah suatu bagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Hal yang demikian sejalan dengan apa yang diungkapkan Komaruddin yang dipetik Mardalis (1993:53):

Populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel. Pada kenyataannya populasi adalah kumpulan kasus yang perlu memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Kasus-kasus tersebut dapat berupa orang, binatang, barang, hal atau peristiwa. Sekiranya populasi itu terlalu besar jumlahnya, maka biasanya diadakan sampling. Untuk menentukan apakah sampel itu dapat mewakili populasi, diperlukan perhitungan statistik agar dapat memberi petunjuk mengenai penyimpangan sampel dari populasi dan sekaligus dapat memberi kepastian mengenai tingkat kepercayaan yang selanjutnya dipergunakan untuk menilai data yang diperdapat dari sampel.

Dalam hal ini yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar di Kabupaten Sentul, Kuala Lumpur Malaysia. Oleh karena tidak mungkin untuk meneliti seluruh populasi, maka penulis mengambil sebagian dari populasi dijadikan sampel. Sampel menurut Sudjana (1986:5) adalah "... sebagian yang diambil dari populasi". Dengan kata lain sampel harus representatif dalam arti segala karakteristik populasi hendaknya tercerminkan sampel yang diambil.

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra sekolah dasar kelas 4, 5 dan 6 yang berusia 10 - 12 tahun yang ada di Kabupaten Sentul, Kuala Lumpur Malaysia. Pengambilan sampel ini dilakukan secara random sampling yaitu sampel diambil secara acak dari setiap wilayah sampel. Sejumlah 200 sampel diperoleh penulis dari sejumlah populasi penelitian. Jumlah tersebut diperkirakan memadai untuk mencerminkan keseluruhan populasi. Sebenarnya tidak pernah ada ketentuan berapa besar sampel

penelitian yang harus diambil. Hal ini seperti diungkap Arikunto (1993:108) sebagai berikut:

Kebanyakan peneliti beranggapan bahwa semakin banyak sampel atau semakin besar persentase sampel dari populasi, hasil penelitian akan bertambah baik. Anggapan ini benar, tetapi tidak selalu demikian. Hal ini tergantung dari sifat-sifat atau ciri-ciri yang dikandung oleh subjek penelitian dalam populasi. Selanjutnya sifat-sifat atau ciri-ciri tersebut berkaitan erat dengan homogenitas subjek dalam populasi.

Langkah-langkah yang dilakukan penulis dalam penarikan sampel secara random sampling adalah sebagai berikut:

- a. Mencatat jumlah siswa putra tahap 2 (10 - 12 tahun) sekolah dasar di Kabupaten Sentul, Kuala Lumpur.
- b. Mengenalpasti dan menentukan sekolah yang dijadikan sampel penelitian berdasarkan empat penjuru mata angin.
- c. Mencatat jumlah siswa putra tahap 2 yang dipilih sebagai wakil dari populasi yang diteliti.
- d. Memberikan nomor urut pada setiap anggota populasi.
- e. Melaksanakan undi sampel sehingga memperoleh sebanyak 200 orang sampel penelitian.

#### D. Personil Pembantu.

Dalam melaksanakan pengujian terhadap sampel, penulis dibantu oleh tujuh (7) personil pembantu yang

terdiri dari guru pendidikan jasmani dari masing-masing sekolah yang dipilih dan dua personil permanen yang juga terdiri dari guru pendidikan jasmani. Pengetahuan dan pengalaman personil pembantu dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat mengurangi kesalahan dalam pelaksanaan tes seminim mungkin. Namun begitu, sebelum pengetesan dilakukan pembantu personil telah diberi penjelasan tentang prosedur dan tata cara pengetesan yang benar.

#### **E. Instrumen Penelitian.**

Dalam penelitian, instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan data atau informasi dari subjek yang diteliti. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah serangkaian tes UDTA yang terdiri dari empat item tes yaitu;

- a. Tes 'Vertical jump'
- b. Tes 'Shuttle run'
- c. Tes 'Sit dan bending reach'
- d. Tes Lari 600 meter.

Setiap item tes diujicoba pada sample kecil untuk menentukan validitas dan realibilitas tiap butir tes. Butir tes yang memiliki validitas yang signifikan saja diambil dan ujicoba pada sampel penelitian.

Sebagai bahan pembanding atau sebagai kriteria dalam mengetahui derajat validitas tes tersebut, maka penulis menggunakan komposit skor, sehingga dengan demikian dike-

tahui validitas yang digunakan adalah 'internal validity'.

Perlaksanaan setiap item tes, tujuan ,perlengkapan, tata cara pelaksanaan dan pengambilan skor dalam pengetahuan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Butir tes 1 : 'Vertical jump' (loncat tegak)

Tujuan : Mengukur power atau tenaga eksplosif

Pelengkapan : Bidang yang datar, didinding tegak rata, papan berskala, serbuk kapur dan alat penghapus.

Pelaksanaan : Ujung jari yang dipakai dioles serbuk kapur. Papan skala ditempelkan didinding tegak rata.

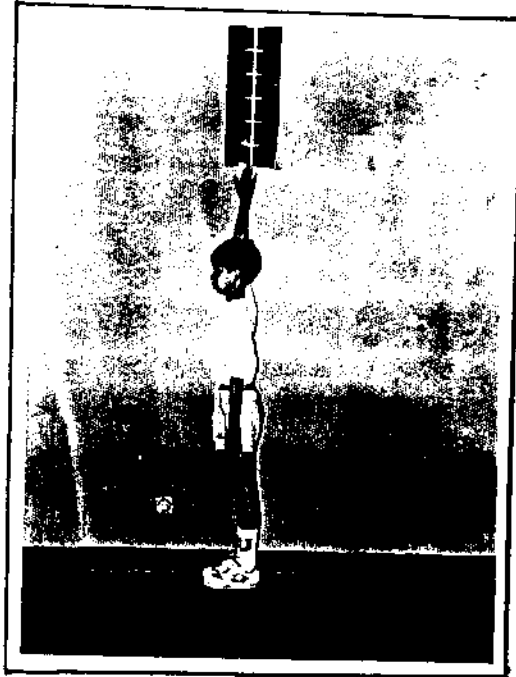
- a. Sikap awal : Testee berdiri tegak disamping dinding yang ditempel skala dengan tangan yang dioles serbuk kapur diangkat lurus ke atas sehingga memberi tanda pada papan skala.
- b. Gerakan : Testee menekuk lutut dan kedua tangan ke belakang. Kemudian dengan mengayun lengan ke depan atas, meloncat setinggi mungkin dan tangan yang dioles kapur memberi tanda pada papan skala. Testee diberi dua (2) kali kesempatan secara berturut.

Skor : Skor yang dicatatkan seperti berikut:

- a. Tinggi raihan tanpa loncatan.



- b. Tinggi raihan dari lompatan pertama.
- c. Tinggi raihan dari lompatan kedua.



Gambar 1 : Sikap awal - Vertical Jump



Gambar 2 : Gerakan meloncat - Vertical Jump

2. Butir tes 2 : 'Shuttle run' 4 x 10m

- Tujuan : Mengukur kelincahan mengubah arah gerak dan kecepatan.
- Pelengkapan : Bidang datar dengan lintasan lari 10 meter, dengan kedua hujung dibatasi garis lurus. Stop watch dan pluit.
- Petugas : Starter, pengawas lari dan pencatat.
- Perlaksanaan : Sikap awal: Start berdiri dengan kaki depan sedekat mungkin dengan garis start yaitu pada aba-aba 'bersedia'. Pada aba-aba pluit, testee berlari secepatnya ke garis batas dengan menyentuh garis batas dengan jari terdekat dan kembali menuju ke garis start dengan jari terdekat menyentuh garis start. Kemudian kembali menuju ke garis batas dengan jari menyentuh garis dan kembali ke garis start secepatnya. Saat testee sampai digaris start yang kedua kali, stop watch dimatikan. Testee diberi dua kali kesempatan.
- Skor : Skor yang diperoleh:
- Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik.
  - Hasil dari kedua trail dicatat.
-



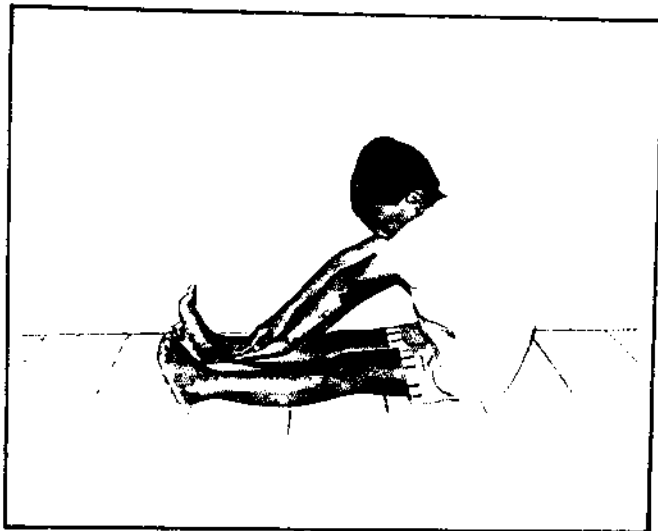
Gambar 3 : Shuttle run 4 x 10m

### 3. Butir tes 3 : 'Sit and bending reach'.

- Tujuan : Mengukur kelenturan (fleksibilitas) tubuh.
- Pelengkapan : Permukaan rata dan bersih.  
Pita pengukur atau meteran.
- Petugas : Pengamat jarak dan pencatat hasil.
- Pelaksanaan : Meteran ditempel pada permukaan lantai rata yang akan dipakai. Meteran tersebut diberi tanda 0 pada tanda 50cm.
- a. Sikap Awal : Testee duduk berlunjur, kaki dibuka dengan jarak seluas bahu. Posisi meteran pada tanda 50cm berada diantara kiri dan kanan, kedua telapak kaki tegak lurus.

b. Gerakan : Luruskan kedua lengan ke depan dengan kedua telapak tangan bertindih di-punggung telapak tangan yang lain. Bung-kukkan tubuh ke lantai sejauh mungkin tanpa ada gerakan sentakan. Lihat pita pengukur dan beri tanda positif bila melewati batas garis 0 dan negatif ke bawahnya.

Skor : Setiap testee diberi kesempatan 2 kali.  
Skor yang terbaik dicatatkan.



Gambar 4 : Sit and bending reach

#### 4. Butir tes 4 : Lari 600 meter.

Tujuan : Mengukur daya tahan kardiovaskuler respira-tory dan kekuatan otot tungkai.

Pelengkapan : Lintasan, diukur dengan tepat dan permukaan sedatar mungkin. Stop watch, pluit dan

nomor dada testee.

Petugas : Starter, pengamat waktu, pengawas lari dan pencatat hasil.

Pelaksanaan : Start dilakukan dengan start berdiri. Pada aba-aba 'bersedia' testee berdiri dengan kaki depan sedekat mungkin dengan garis start. Pada aba-aba pluit, testee segera berlari menempuh jarak yang ditentukan. Bersamaan aba-aba pluit, stop watch dijalankan dan pada saat testee mencapai garis finish, stop watch dimatikan. Berjalan dibenarkan selagi berada dilintasan yang ditetapkan.

Skor : Waktu yang direkam oleh setiap testee.



Gambar 5 : Lari 600 meter

#### F. Prosedur Pengumpulan Data.

Dalam rangka memperoleh data, penulis melakukan dua kali pengetesan terhadap sampel yang diteliti. Pelaksanaan pengetesan dijalankan di lokasi masing-masing 7 sekolah sampel yang terpilih di Kabupaten Sentul Kuala Lumpur. Peneliti mendatangi setiap lokasi sampel dua kali pada hari yang berbeda bagi pengetesan dan pengetesan ulang (tes re tes).

Oleh karena tes yang dijalankan adalah tes kebugaran jasmani yang diperkirakan menuntut banyak tenaga dalam pelaksanaannya, maka setiap sampel diperingatkan memiliki kondisi fisik sehat. Supaya tidak terjadi gejala-gejala yang dapat menghambat pelaksanaan tes, dan sampel disarankan mengikuti petunjuk berikut:

- a. Testee harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Testee diharapkan sudah makan paling sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes.
- c. Testee disarankan berpakaian olahraga, termasuk bersepatu olahraga pada waktu melakukan tes.
- d. Testee telah mengerti dan memahami cara melakukan tes dan diberi kesempatan mencoba perlakuan tes.
- e. Testee diberi kesempatan melakukan pemanasan (warming up) secukupnya sebelum melakukan tes.

Pada waktu menjalankan tes, testee dibagi menjadi tiga kelompok. Kemudian setelah diberi intruksi prosedur

yang akan ditempuh, kelompok tersebut dibagi menjadi tiga pos tes yaitu Pos 1 'Vertical jump', Pos 2 'Shuttle run' dan Pos 3 'Sit and bending reach'. Supaya pengetesan terkontrol dan sistematis, testee dikehendaki berpindah dari satu pos ke pos yang lain secara kelompok sehingga ketiga-tiga ujian itu selesai dilakukan. Bagi tes lari 600 meter, supaya tidak terlalu besar kelompoknya dan untuk memudahkan pengontrolan, testee dibagi menjadi dua kelompok. Testee akan dikumpulkan digaris start dan dilepaskan berkelompok sehingga selesai dan diikuti oleh kelompok yang kedua.

Pengetesan ulang dilakukan terhadap testee yang sama pada waktu lain. Dalam hal ini, penulis memberi jatah waktu istirahat 3 atau 4 hari yang diperkirakan memadai untuk testee pulih sepenuhnya dari kelelahan. Prosedur pengukuran yang sama seperti di atas diulang. Data yang diperoleh dari pengukuran dikumpul dan dipindahkan ke dalam formulir yang disediakan untuk diolah dan dianalisis.

#### **G. Rancangan Pengolahan Data.**

Data yang diperoleh hasil dari pengukuran dikumpulkan dan diolah menggunakan sistematika berikut:

1. Mencari rata-rata atau min ( $\bar{X}$ ) dan standar deviasi untuk masing-masing item tes.
2. Skor-skor yang diperoleh di setarakan dengan meng-

- gunakan Skor-T, baik skor itu berupa satuan waktu maupun skor sasaran.
3. Mencari skor gabungan untuk setiap subjek.
  4. Data tersebut diolah dan dihitung koefisien korelasi validitas untuk setiap item tes dengan menggunakan rumus 'Product Moment'.
  5. Menghitung interkorelasi untuk setiap item tes satu dengan item tes yang lain, dan juga interkorelasi antara butir tes dengan kriteria. Dalam hal ini skor gabungan dipakai sebagai kriteria.
  6. Menghitung koefisien validitas seluruh tes dengan menggunakan 'Metode Werry Dollite'.
  7. Menganalisa tingkat signifikansi validitas butir tes dengan menggunakan Pendekatan  $t$  dengan  $dk (n - 2)$  dan validitas seluruh tes dengan menggunakan Pendekatan  $F$   $dk (n-k-1)$  pada taraf nyata 0,05.
  8. Menghitung reliabilitas item tes dengan metode tes re-tes, dalam hal ini rumus 'Product Moment' dipakai. Selanjutnya menghitung reliabilitas seluruh tes dengan menggunakan rumus KR-21.
  9. Menganalisis tingkat signifikansi reliabilitas butir tes dan reliabilitas seluruh tes dengan menggunakan Pendekatan  $t$ .
-