

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam penelitian diperlukan suatu metode untuk mencapai tujuan penelitian. Tujuan penelitian diantaranya adalah mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Berhasil atau tidaknya suatu penelitian tergantung dari metode yang digunakan. Metode menurut Surakhmad (1998:131) adalah “Cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu.”

Ada beberapa metode yang digunakan untuk mengadakan suatu penelitian diantaranya seperti metode historis, deskriptif, dan eksperimen. Di antara ketiga metode di atas, yang sesuai dengan permasalahan penulis yang dikemukakan penulis adalah metode deskriptif. Metode ini digunakan atas dasar bahwa sifat penelitian ini yaitu melakukan satu kali tes untuk melihat profil kebugaran jasmani pemain UKM Bola Voli Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Mengenai metode deskriptif Surakhmad (1998 : 139) menjelaskan :

“Penyelidikan deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penyelidikan deskriptif lebih merupakan istilah umum yang mencakup berbagai teknik deskriptif. Diantaranya adalah penyelidikan yang menuturkan, menganalisa, dan mengklasifikasikan, penyelidikan dengan teknik survey, dengan teknik interview, angket, observasi, atau teknik tes, studi kasus, studi komperatif, studi waktu dan gerak, studi kooperatif dan operasional”.

Lebih lanjut menjelaskan dalam ciri-ciri dari metode deskriptif yang diungkapkan oleh Masyhuri dan Zainiddin (2008 : 34) yaitu:

1. Memberikan gambaran-gambaran terhadap fenomena-fenomena
2. Menerangkan hubungan (korelasi)
3. Menguji hipotesis yang diajukan
4. Membuat prediksi (forcase) kejadian
5. Memberikan arti atau makna atau implikasi pada suatu masalah yang diteliti.

Dari berbagai uraian di atas, maka untuk meneliti pada penelitian kali ini penulis menggunakan metode deskriptif, karena penulis langsung memperoleh data pada saat itu juga tanpa memberikan perlakuan (*treatment*).

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pada umumnya populasi dan sampel dibutuhkan peneliti untuk dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian. Oleh karena itu menentukan populasi dan sampel sangatlah penting dalam penelitian. Mengenai pengertian populasi, Arikunto (2002 : 115) mengemukakan bahwa, “Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian”.

Sedangkan menurut Lutan, dkk (2007 : 82) berpendapat: “Populasi adalah sekelompok subyek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok di mana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya”. Selanjutnya Sudjana (1989 : 6) menjelaskan bahwa, “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, baik hasil menghitung atau pengukuran kuantitatif maupun kualitatif dari pada karakteristik tertentu sekumpulan objek yang lengkap dan jelas”.

Dengan demikian berdasarkan penjelasan di atas, dapat digambarkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian tempat diperolehnya data atau informasi yang dapat berupa individu maupun kelompok. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah anggota UKM Bola Voli Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

2. Sampel

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *total sampling*, dengan mengambil semua populasi untuk dijadikan sumber data. Dalam teknik ini penulis menggunakan pengetahuannya dalam melakukan pertimbangan memilih sampel.

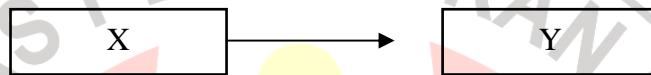
Sedangkan dalam menentukan jumlah sampel penelitian, penulis berpedoman pada pendapat Arikunto (2006 : 134) bahwa : “Untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subyeknya besar, dapat diambil antara 10-15 % atau 20 – 25 % atau lebih”.

Dari data yang diperoleh pada Ketua UKM Bola Voli Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, jumlah anggota yang aktif adalah 30 orang. Yang diantaranya adalah 15 orang laki-laki dan 15 orang perempuan.

C. Desain Penelitian

1. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian deskriptif perlu dipilih suatu desain penelitian yang tepat sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian. Dalam penelitian ini dapat digambarkan desain penelitiannya sebagai berikut :



Gambar 3.1
Desain Penelitian

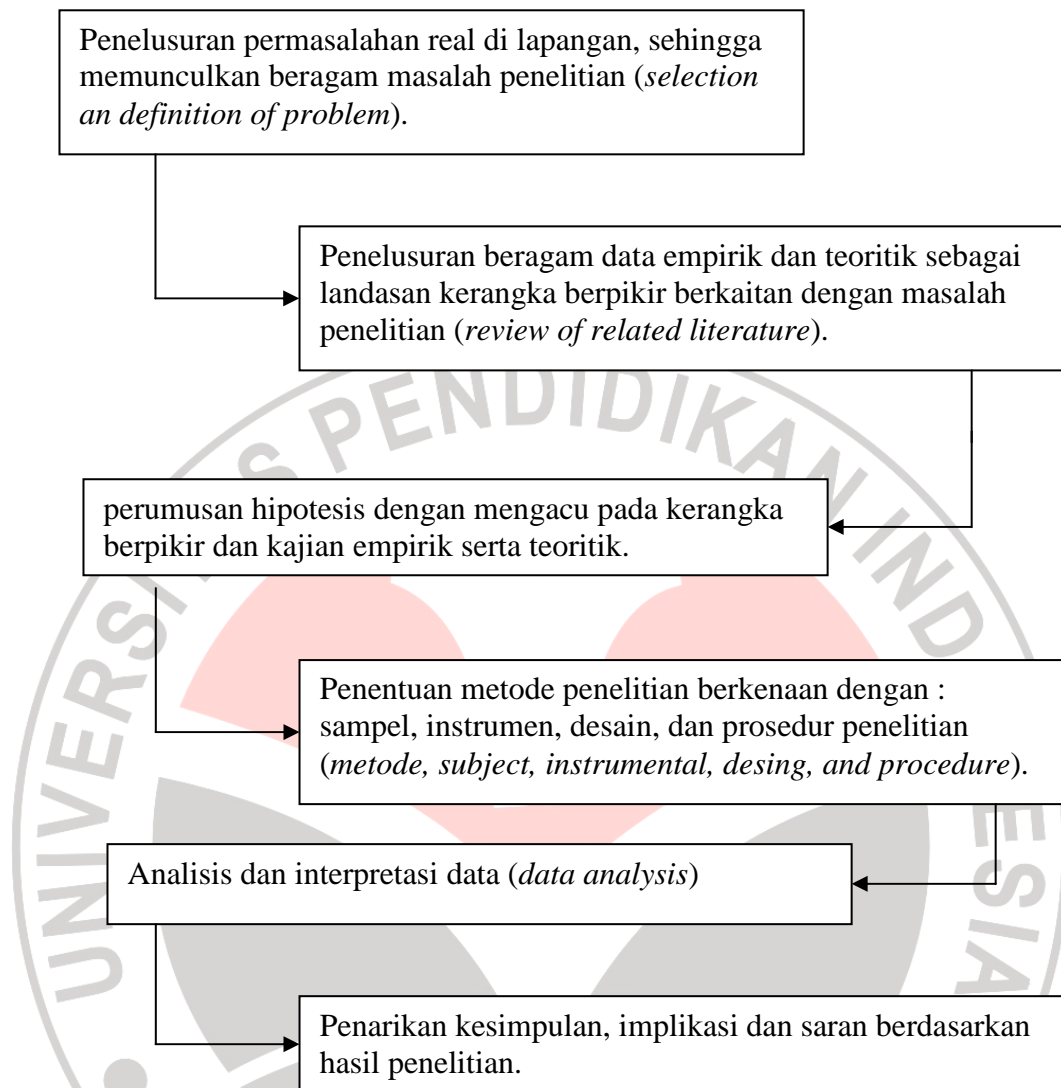
Keterangan gambar :

X = Anggota UKM Bola Voli Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Y = Kebugaran jasmani anggota UKM Bola Voli

2. Langkah-langkah Penelitian

Mengenai langkah-langkah penelitian, Sutresna (2002 : 125) yang di adaptasi dari Gay (1996 : 91-98) menjelaskan bahwa: “Umumnya langkah penelitian diawali dengan proses penelusuran masalah, penelusuran data dan teori, perumusan hipotesis, penentuan metode penelitian, analisis dan interpretasi data, penarikan kesimpulan, implikasi dan saran”. Secara skematis, langkah penelitian tersebut tersusun dalam gambar 3.2 berikut:



Gambar 3.2

Langkah-langkah penelitian

Di adaptasi dari sumber : L.R. Gay, Education Research; Competencies for Analisis and Application; New Jersey, Prestise Hall Inc. (1996, pp. 91-98)

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam suatu penelitian sudah pasti diperlukan untuk memperoleh data. Tanpa data penelitian tersebut tidak akan terjadi penelitian karena yang sebenarnya bukan hanya mengumpulkan data saja, melainkan justru

data tersebut diolah dan dianalisis sehingga peneliti dapat menafsirkan hasil penelitiannya berdasarkan data yang diperolehnya.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan prosedur pelaksanaan tes yang sudah baku, yaitu “Instrumen ini terdiri dari tes 5 (lima) item dengan validitas sebesar 0,92 dan reliabilitas 0,72”. Menurut Nurhasan dan Cholil (2007:123) sebagai berikut :

Tata cara pelaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia.

1. Lari 60 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;

- 1) Bendera start;
- 2) Peluit
- 3) Tiang pancang;
- 4) Serbuk kapur;
- 5) Stopwatch
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas Keberangkatan
- 2) Petugas waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start jongkok, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 60 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

a) Pelari mencuri start

b) Pelari tidak melewati garis finis

c) Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukuran waktu

Pengukur waktu dilakukan mulai dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.

e. pencatat hasil

1) Hasil dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan detik.

2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes gantung tubuh (*pull up*) 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) Lantai yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang dapat di atur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta; palang pegangan terbuat dari besi.
- 3) Stopwatch;
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, serta pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

- 2) Gerakan

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.

Gerakan itu dihitung satu kali.

b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.

c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin, selama 60 detik.

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun;
- b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal; dan
- c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

e. Pencatat hasil

- 1) Gerakan yang di hitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

3. Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch;
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes terdiri dari :

- 1) Pengamat waktu

2) Penghitungan gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

a) Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 8) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

b) Gerakan dilakukan berulang ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

e. Pencatat hasil

1) Gerakan yang di hitung dan dicatat adalah jumlah (frekuensi) gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

2) Peserta tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

4. Loncat tegak (*vertical jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

1) Papan berskala centi meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 10)

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung tangan peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat.

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan tangan jarinya.

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.

b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.

c) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

e. Pencatat hasil

1) Raihan tegak dicatat

2) Ketiga raihan loncatan dicatat

3) Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak

5. Lari 1200 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) Lintasan lari 1200 meter
- 2) Bendera start;
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas Keberangkatan
- 2) Petugas waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

a) Pelari mencuri start

b) Pelari tidak melewati garis finis

e. Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
- 2) Hasil dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter, dalam satuan menit dan detik.

Adapun kriteria penilaian tiap butir tes adalah sebagai berikut:

1. Tabel Nilai

Tabel 1
Tabel Nilai
Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Lari 60 Meter	Pull Up 60 Detik	Sit Up 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
1	s.d – 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d – 3'14"	5
2	7.3" – 8.3"	14 – 8	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8.4" – 9.6"	9 – 13	29 – 21	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
4	9.7" – 11.0"	5 – 8	20 – 10	39 – 49	6'33" – 5'13"	2
5	11.1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

2. Tabel Norma

Tabel 2
Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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)

Untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani, ikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Jumlahkan nilai kelima butir tes, dan
- 2) Cocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan norma tes kebugaran jasmani di atas.

E. Prosedur dan Analisis Data

Setelah data dari tes terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data dan menganalisis data. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

1. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya data dimasukkan ke dalam *microsof exel (entry data)* sesuai dengan kelompok masing-masing tes. Tujuannya adalah agar data yang diperoleh bisa lebih mudah untuk diolah.
2. Setelah *entry data*, selanjutnya data ditabulasikan ke dalam tabel, sesuai dengan macam-macam tes yang dilakukan. Tujuannya supaya data lebih rapi sehingga mempermudah dalam menganalisis.
3. Setelah tabulasi, data tersebut dianalisis dan diklasifikasikan sesuai dengan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dari Buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
4. Setelah diklasifikasikan, data kemudian dipresentasikan sesuai dengan masing-masing klasifikasi.
5. Langkah terakhir setelah data dianalisis dan diklasifikasikan melalui prosentase adalah mendeskripsikan hasil pengolahan data tersebut.