

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif, Sukmadinata (2014:99) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus dalam arti penelitian difokuskan pada satu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2014:3), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Menurut Notoatmodjo (2012:92) penelitian deskriptif didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Deskriptif kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesa. Cara pengambilan datanya menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Pengukuran yang digunakan dalam penelitian adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun. Dari data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 18 Banda Aceh.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 18 Banda Aceh yang beralamat di jalan Teungku Chik, Dipineung Raya No.7, Kota Baru, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh. Sedangkan waktu penelitian direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Februari 2023.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015:61). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMPN 18 Banda Aceh yang berjumlah 59 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015:61). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2015:85). *Purposive sampling* yang juga disebut sebagai sampel penilaian atau pakar adalah jenis sampel nonprobabilitas. Tujuan utama dari *purposive sampling* untuk menghasilkan sampel yang secara logis dapat dianggap mewakili populasi. Berdasarkan pendapat di atas, maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMPN 18 Banda Aceh berjumlah 25 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara penulis mengumpulkan data selama penelitian. Dalam penelitian ini, penulis hanya menggunakan satu teknik pengumpulan data berupa tes kesegaran jasmani. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok untuk menyingkat waktu dan agar tes berjalan secara lancar, tes digunakan untuk memperoleh data dilakukan secara beruntun. Teknik pengumpulan data menggunakan rangkaian pelaksanaan TKJI adalah sebagai berikut:

1. Persiapan teknis
 - a. Pembuatan formulir TKJI
 - b. Mempersiapkan lintasan lari untuk lari jarak 50 meter termasuk merapihkan lintasan agar terhindar dari kecelakaan.
 - c. Mempersiapkan papan tunggal untuk melakukan *Pull Up*.
 - d. Matras untuk melakukan gerakan *sit up*.
 - e. Pengukur loncat tegak (*vertical jump*) berupa papan berskala centimeter, serbuk kapur dan penghapus papan tulis.
 - f. Alat penunjang berupa *stop watch*, bendera start, tiang pancang, nomor dada, peluit, alat tulis, dll.
 - g. Teman-teman yang membantu siap pada posnya masing-masing.
2. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terlebih dahulu memberitahukan kepada siswa agar siswa mempersiapkan diri seperti sarapan terlebih dahulu agar kondisi badan dalam keadaan prima. Tim penilai berjumlah 5 orang yang berada di tiap pos agar penilaian berjalan dengan lancar. Pelaksanaan tes dilakukan secara bersambung, artinya siswa yang

telah dites tahapan pertama melanjutkan pada tahapan berikutnya. Siswa yang berjumlah 25 dibagi dalam 5 kelompok.

Saat melakukan tes siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu tiap kelompok anak terdiri atas 5 anak, sehingga terdapat 5 kelompok siswa.

Sesudah dibentuk kelompok-kelompok melakukan tes, maka segera berpindah ke pos berikutnya dan kelompok sebelumnya menyusul.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13 – 15 tahun Widiastuti (2015:45) yang terdiri atas:

1. Lari cepat 50 meter
2. Gantung angkat tubuh 60 detik
3. Baring duduk 60 detik
4. Loncat tegak/*vertical jump*
5. Lari jauh 1000 meter.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan diskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 13-15 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani siswa dengan petunjuk penilaian TKJI umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Presensi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang digunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter).

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 3.1). Hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia (tabel 3.2).

Tabel 3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun putra

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh 60 detik	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak/ <i>vertical jump</i>	Lari 1000 meter
5	s.d – 6.7”	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3’04”
4	6.8” – 7.6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”

3	7.7'' – 8.7''	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54'' – 4'46''
2	8.8'' – 10.3''	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47'' – 6'04''
1	10.04'' – dst	0 – 1	0 – 7	< 30	6'05'' – dst

(Sumber: Widiastuti, 2015:55)

Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani⁹

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: Widiastuti, 2015:55)

Dari tabel 3.2 di atas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas lima kategori kesegaran jasmani, yaitu kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menentukan rumus persentase rumus sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2016:213) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

n : Nilai tes Kesegaran jasmani yang meliputi kategori: Kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali

f : Jumlah siswa yang menjadi obyek penelitian.