

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu metode penelitian yang terdiri dari data konkrit dan fokus pada pengamatan yang dalam dan bermakna terhadap fenomena yang di teliti dan bertujuan untuk menarik suatu kesimpulan (Sugiyono 2017). Menurut Moelong (2017) penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk menjelaskan fenomena yang terjadi pada subjek penelitian seperti perilaku, tindakan, motivasi, dan lainnya, yang kemudian di deskripsikan dengan kata-kata.

Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data-data yang sesuai untuk kemudian di analisis sehingga dapat menggambarkan suatu fenomena atau permasalahan yang ada (Notoadmodjo, 2018). Menurut Indriantoro & Supono (2012) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfokus pada fenomena atau fakta yang sedang terjadi pada suatu populasi.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2017) populasi merupakan objek dan subjek yang memiliki karakteristik yang sesuai untuk sebuah penelitian. Selanjutnya menurut Notoadmodjo (2018) populasi merupakan keseluruhan objek dari penelitian yang memiliki suatu karakteristik sehingga dapat dijadikan sebagai sampel dalam penelitian.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sinabang yang berjumlah 574 siswa.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dapat mewakili seluruh kelompok yang ada dalam populasi penelitian. Menurut Sugiyono (2017) Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik sebagai perwakilan dari objek penelitian. Sedangkan menurut menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian individu yang mewakilkan populasi.

Menurut Arikunto (2010) terdapat persentase sampel, yaitu jika populasi yang ada < 100 , maka sebaiknya semuanya di jadikan sampel, dan jika populasi > 100 maka sampel yang di ambil bisa 10-15% atau 20%-25% atau lebih. Karena populasi dalam penelitian ini lebih dari 100 yaitu 574 siswa, maka metode pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *non probability sampling* dengan persentase 10% dan total sampel sebanyak 57 siswa yang didapatkan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010) variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Selanjutnya menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa.

3.4 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

3.4.1 Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data merupakan kegiatan penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017) teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting berbagai sumber dan berbagai cara, bila settingnya dapat dilihat maka dapat dikumpulkan secara ilmiah. Hal senada dikemukakan Arikunto (2010) bahwa teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara observasi, angket dan dokumentasi.

1. Observasi

Menurut Poerwandari (2017) observasi adalah melihat dan mencatat fenomena yang terjadi dengan mempertimbangkan aspek-aspek yang terdapat dalam fenomena tersebut. Sedangkan menurut sugiyono (2017) observasi adalah teknik pengumpulan data yang spesifik akan ciri tertentu. Pada penelitian ini observasi peneliti lakukan ketika melaksanakan kegiatan praktik pengalaman lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Sinabang pada siswa. Berdasarkan hasil observasi peneliti mendapatkan bahwa banyak siswa yang terlihat memiliki kebugaran jasmani yang belum optimal ketika sedang melakukan kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler.

2. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran pada penelitian ini yaitu dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan instrumen yang di sesuaikan dengan kelompok umur yang dibagi menjadi empat yaitu usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Pada tahun 1984 instrumen TKJI di tetapkan sebagai alat tes kebugaran jasmani yang berlaku di Indonesia, karena instrument initelah di sesuaikan dengan konsisi anak Indonesia.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan TKJI untuk kelompok usia 16-19 tahun. Alasannya di karenakan sampel dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMA Negeri 1 Sinabang yang termasuk dalam kelompok usia tersebut. Tes kebugaran jasmani Indonesia ini berguna untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani remaja sesuai kelompok usia yang ingin di uji. Pada pelaksanaannya tkji dilakukan secara serangkai, yaitu berurutan dan memperhatikan kecepatan menyelesaikan tes dengantes berikutnya. Urutan tes juga tidak dapat di ubah, dan telah memiliki urutan yaitu:

- a. Lari 60 meter
- b. *Pull up* (gantung angkat tubuh)
- c. *Sit up* (baring duduk)
- d. *Vertical jump* (loncat tegak)
- e. Lari 1200m putra dan 1000m putri

Terdapat petunjuk umum sebelum melakukan tes yaitu:

- a. Peserta dalam kondisi sehat
- b. Sudah makan/sarapan

- c. Memakai atribut olahraga lengkap (baju olahraga dan sepatu)
- d. Melakukan pemanasan
- e. Memahami aturan yang berlaku saat tes dilakukan
- f. Jika tidak dapat melakukan satu/lebih tes maka di anggap gagal.

Untuk pelaksanaan tes TKJI, peneliti menggunakan suatu formulir yang digunakan sebagai media pencatatan dan penilaian butir tes yang dilakukan oleh peserta.

3. Dokumentasi

Sugiyono (2017) menjelaskan dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang. Selanjutnya menurut Arikunto (2010) metode dokumentasi adalah mencari data yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti juga merasa perlu melakukan pengumpulan data dengan dokumen yaitu foto-foto kegiatan selama penelitian agar penelitian memiliki hasil yang dapat di percaya kebenarannya.

3.4.2 Instrument Penelitian

Menurut Arikunto (2010) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Adapun pelaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia(TKJI) untuk usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut:

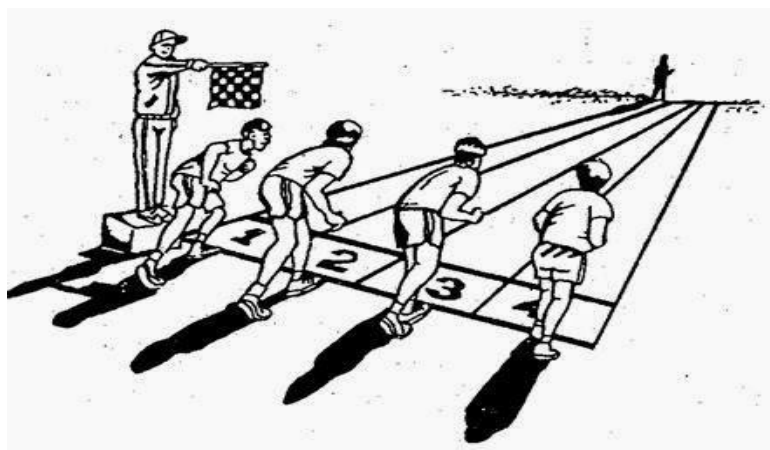
1. Lari 60 meter (*Sprint*)

Pelaksanaannya di lakukan dengan cara:

- a. Mengambil sikap permulaan dengan berdiri di belakang garis start.
- b. Pada saat aba-aba “Siap” di ucapkan dan disusul dengan aba-aba “mulai” maka peserta lari menuju garis finish dengan secepat mungkin.

Ketentuan yang berlaku dalam pelaksanaan lari 60 meter adalah:

- a. Lari akan di ulang jika peserta mencuri start, tidak mencapai finish, danjatuh.
- b. Hasil akan diukur dengan melihat waktu yang di tempuh untuk mencaipafinish dalam satuan detik.



Gambar 3.1 Lari Cepat 60 Meter
Sumber: (TKJI, 2010)

2. Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

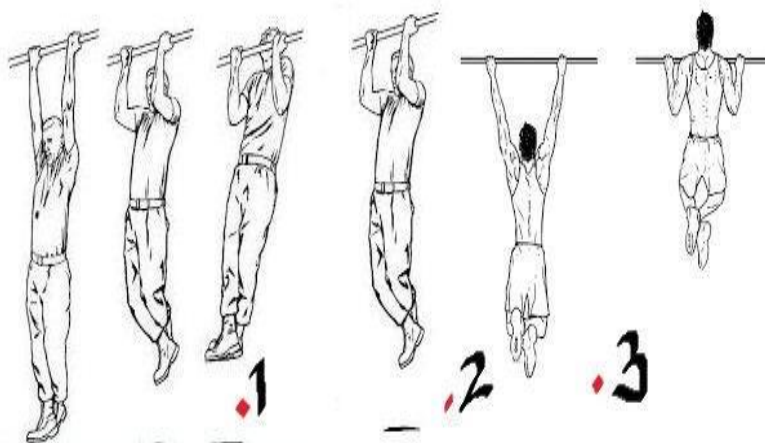
Pelaksanaannya dilakukan dengan cara:

- a. Peserta berdiri dibawah tiang palang dan kedua tangan memegang tiang palang.
- b. Telapak tangan bergantung pada tiang dan menghadap wajah, kemudian angkat tubuh sehingga dagu berada di atas tiang palang.

- c. Penilaiannya di lakukan pergerakan di hitung satu kali.

Ketentuan yang berlaku dalam pelaksanaannya adalah:

- a. Gerakan pull up di anggap gagal apabila pada saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun, dagu tidak mencapai tiang palang, dan lengan tidak lurus.
- b. Penilaian dilakukan dengan cara menghitung gerakan yang dilakukan dengan sempurna.



Gambar 3.2 Gantung Angkat Tubuh

Sumber: (TKJI, 2010)

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Pelaksanaannya dilakukan dengan cara:

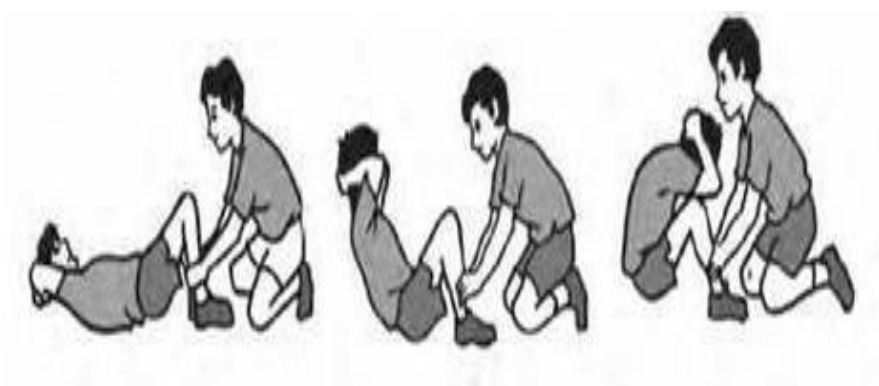
- a. Peserta berbaring dalam posisi terlentang, lutut di tekuk, dan tangan beradadibelakang kepala.
- b. Ketika aba-aba “mulai” peserta mengangkat badannya dari posisi terlentangmenjadi posisi duduk.
- c. Gerakan dilakukan selama 60 detik.

Ketentuan yang berlaku dalam pelaksanaannya adalah:

- a. Gerakan tidak di hitung jika tangan terlepas dan siku tidak menyentuh

paha.

- b. Penilaian dilakukan dengan cara menilai berapa gerakan yang sempurna dalam 60 detik.



Gambar 3.3 Baring Duduk (*Sit Up*)
Sumber: (TKJI, 2010)

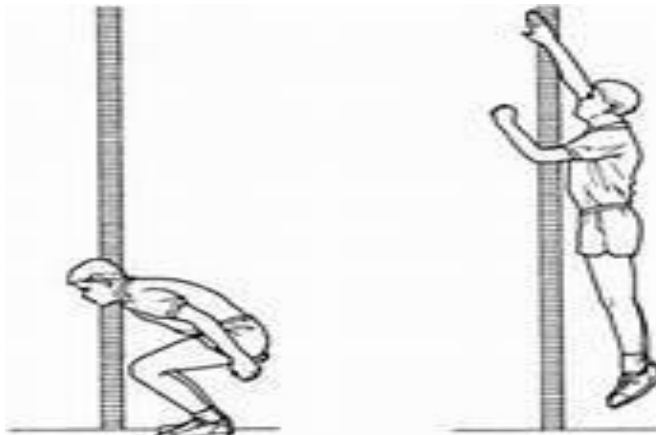
4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Pelaksanaannya dilakukan dengan cara:

- a. Ujung jari peserta di oleskan dengan serbuk kapur.
- b. Peserta berdiri tegak, kedua kaki rapat, papan skala berada di samping badan.
- c. Awalan sikap peserta adalah dengan menekuk lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian meloncat setinggi mungkin dan menepuk papan skala dengan telapak tangan yang berkapur. Loncatan dilakukan sebanyak tiga kali.

Ketentuan yang berlaku dalam pelaksanaannya adalah:

- a. Penilaian dilakukan dengan mencatat selisih antara tiga loncatan yang dilakukan.
- b. Hasil yang dihitung adalah selisih yang paling besar.



Gambar 3.4 Loncat Tegak
Sumber: (TKJI, 2010)

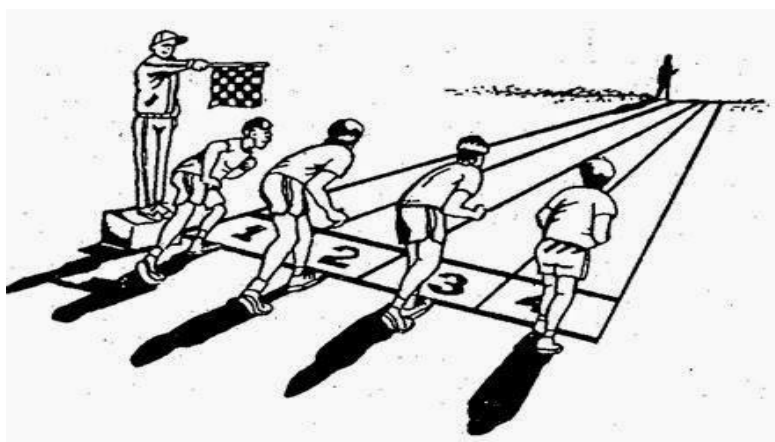
5. Lari 1200 Meter Putra Dan Lari 1000 Meter Putri

Pelaksanaannya dilakukan dengan cara:

- a. Peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Pada saat aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap permulaan dan pada aba-aba “Mulai” peserta berlari menuju garis finish.

Ketentuan yang berlaku dalam pelaksanaannya adalah:

- a. Penilaian dilakukan mencatat waktu mulai sampai waktu mencapai garis finish dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.5 Tes Lari
Sumber: (TKJI, 2010)

Tabel 3.1 Konversi Nilai Kategori Kebugaran Jasmani

Kategori	Konversi Nilai
Baik sekali (BS)	5
Baik (B)	4
Sedang (S)	3
Kurang (K)	2
Kurang Sekali (KS)	1

Sumber: (TKJI, 2010)

Untuk mendapatkan nilai secara keseluruhan dilakukan dengan cara setelah mendapatkan nilai konversi, maka jumlah keseluruhan nilai harus dijumlahkan, kemudian hasil penjumlahan di bagi dengan komponen penilaian yang dilakukan, kemudian dimasukkan dalam tabel dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Norma Tes Kebugaran 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)

Sumber: (TKJI, 2010)

Tabel 3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
5	s.d . 6,7''	> 16	> 38	> 66	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	10.4'' - dst	0-1	< 17	< 30	6,05'' - dst

(Sumber TKJI, 2010)

Tabel 3.4 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putri Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 meter
5	s.d. 8,4"	> 41	> 28	> 50	s.d 3,52"
4	8,5"-9,8"	22-40	20-28	39-49	3,53-4,56"
3	9,9"-11,4"	10-21	10-19	30-38	4,57"-5,58"
2	11,5"-13,4"	3-9	3-9	21-29	5,59"-7,23"
1	13,5"-dst	0-2	0-2	> 20	7,24"

(Sumber TKJI, 2010)

3.5 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif yaitu dengan membuat distribusi frekuensi kondisi fisik yang di dapatkan melalui pengukuran kebugaran jasmani melalui tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI). Setelah data di dapatkan maka akan di analisis sehingga menghasilkan suatu kesimpulan yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sinabang. Rumus persentase yang digunakan sesuai dengan rumus Anas Sudijono (2011) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan : P = Persentase
 F = Frekuensi yang sedang dicari
 N = *Number of Cases* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)
 100% = Bilangan tetap.