

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan *ex post facto*. Menurut (P. D. Sugiyono, 2017) Metode *ex post facto* merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut kebelakang untuk mengetahui faktor – faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kejadian tersebut. Dalam kasus ini meneliti tentang komunitas parkour tasikmalaya yang sudah berjalan sejak tahun 2012.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut (Arikunto, 2014) menjelaskan “variabel adalah sebagai gejala yang bervariasi”. Sedangkan menurut (P. D. Sugiyono, 2017) mengemukakan bahwa “variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”(hlm 38). Berdasarkan permasalahan yang ada, variabel yang terdapat dalam penelitian ini termasuk kedalam variabel tunggal karena hanya memiliki satu variabel. Menurut (Nugraheni, 2013) “Variabel tunggal adalah variabel yang hanya menggunakan variabel untuk mendeskripsikan unsur atau faktor – faktor di dalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut”. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Dampak Olahraga Parkour terhadap Kebugaran.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi menurut (D. Sugiyono, 2013) merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dan sasaran dalam penelitian ini adalah atlet parkour tasikmalaya yang berjumlah 25 orang dengan usia 19 – 26 tahun.

Sampel menurut (D. Sugiyono, 2013) menjelaskan “sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang akan kita teliti” (hlm 118). Adapun teknik pengambilan sampel ini menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut (D. Sugiyono, 2013)

“*purposive sampling* adalah tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Misalnya akan akan melakukan penelitian tentang kualitas makanan, maka sampel sumber datanya dalah orang yang ahli makanan”. Dalam penelitian ada 2 sampel yaitu atlet parkour dan club minisoccer yang setara. Adapun kriteria yang dipertimbangkan antara lain:

1. Kriteria atlet parkour
 - Minimal mengikuti kegiatan olahraga parkour 6 bulan
 - Berusia minimal 19 tahun
 - Pernah mengikuti kejuaraan didalam maupun diluar kota
 - Rajin mengikuti latihan
2. Kriteria tim futsal brother fisabilillah
 - Minimal mengikuti kegiatan olahraga futsal 6 bulan
 - Berusia minimal 19 tahun
 - Rajin mengikuti latihan

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Menurut (P. D. Sugiyono, 2017) mengemukakan bahwa “teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data” (hlm.308). Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan *post tes only* atau dengan kata lain hanya ada test akhir saja karena kegiatan olahraga parkour sudah berjalan. Dapat disimpulkan untuk memperoleh data yang akurat maka penulis melakukan penelitian dengan satu kali pengumpulan data dengan menggunakan teknik pengamatan dan tes.

3.5 Instrumen Penelitian

Mengumpulkan data dari sampel penelitian dibutuhkan adanya alat yang disebut instrument. Menurut (P. D. Sugiyono, 2017)“intrument penelitian digunakan sebagai alatt ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini”. Hasil dari pengelohan data ini kemudian akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan dari hasil penelitian, dan akan menjawab

permasalahan yang ada. Penelitian ini termasuk penelitian survei dengan menggunakan instrumen angket untuk meminta tanggapan dari responden.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan instrument tes. instrument tes dalam mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrument tes dalam buku *ACSM's for Exercise Tes and Prescription* yang terbit di Amerika tahun 2013

Dalam buku "*ACSM's for Exercise Tes and Prescription*" (Medicine, 2013)

menjelaskan bahwa dalam tes kebugaran jasmani terdiri dari beberapa item tes, yaitu :

1. Lari 2,4 km

a. Pelaksanaan

- Peserta melakukan pemanasan 2-3 menit
- Peserta berjalan atau berlari dalam waktu yang sudah ditentukan yaitu 1,5 mil atau (2,4 km)

b. Penilaian

Tabel 3.1 Norma Nilai Tes Lari 2,4 km Pria dan Perempuan

Pria			
Usia 20-29	Nilai	Usia 30-39	Nilai
8.9-9.1	Baik sekali	8.49-9.33	Baik sekali
9.34-10.9	Baik	10.01-10.46	Baik
10.43-11.9	Cukup	11.06-11.54	Cukup
11.41-1.38	Kurang	11.58-12.58	Kurang
12.53-14.00	Kurang sekali	13.24-14.34	Kurang sekali

Pria			
Usia 40-49	Nilai	Usia 50-59	Nilai
9.10-9.51	Baik sekali	9.34-10.37	Baik sekali
10.28-11.15	Baik	11.10-12.08	Baik

11.40-12.24	Cukup	11.0-11.54	Cukup
12.53-13.50	Kurang	12.36-13.35	Kurang
14.11-15.24	Kurang sekali	15.26-16.58	Kurang sekali

Wanita			
Usia 20-29	Nilai	Usia 30-39	Nilai
9.30-10.28	Baik sekali	9.58-11.00	Baik sekali
11.10-11.58	Baik	11.33-12.24	Baik
12.24-13.24	Cukup	12.53-14.08	Cukup
13.48-14.50	Kurang	14.28-15.43	Kurang
15.14-16.46	Kurang sekali	15.58-17.38	Kurang sekali
Wanita			
Usia 40-49	Nilai	Usia 50-59	Nilai
8.9-9.1	Baik sekali	8.49-9.33	Baik sekali
9.34-10.9	Baik	10.01-10.46	Baik
10.43-11.9	Cukup	11.0-11.54	Cukup
11.41-13.38	Kurang	11.58-12.58	Kurang
12.53-14.00	Kurang	13.24-14.34	Kurang sekali

Keterangan:

Baik sekali = 5

Baik = 4

Cukup = 3

Kurang = 2

Kurang sekali = 1

2. *Push up*

a. Pelaksanaan

- Tes *Push up* dilakukan dengan pria memulai dengan posisi standar “turun” (tangan mengarah ke depan dan di bawah bahu, punggung lurus, kepala ke atas, menggunakan jari kaki sebagai titik penting) dan ini dalam “tekanan

lutut” yang dimodifikasi posisi -up (kaki menyatu, kaki bagian bawah bersentuhan dengan matras dengan pergelangan kaki fleksi plantar, punggung lurus, tangan selebar bahu, kepala menghadap ke atas, menggunakan lutut sebagai titik penting).

- Peserta harus mengangkat badan dengan meluruskan siku dan kembali ke posisi “turun”, hingga dagu menyentuh matras. perut tidak boleh menyentuh matras.
- Untuk pria dan wanita, punggung subjek harus selalu lurus dan subjek harus mendorong ke posisi lengan lurus
- Jumlah maksimal push-up yang dilakukan secara berurutan tanpa istirahat dihibung sebagai skor.
- Tes dihentikan bila peserta mengedan secara paksa atau tidak mampu mempertahankan teknik yang tepat dalam dua pengulangan.

b. Penilaian

Tabel 3.2 Norma Nilai Tes Push Up Pria dan Wanita

Usia 20-29			Usia 30-39		
Nilai	Pria	Wanita	Nilai	Pria	Wanita
Baik sekali	36	30	Baik sekali	30	27
Baik	29-35	21-29	Baik	22-29	20-26
Cukup	22-28	15-20	Cukup	17-21	13-19
Kurang	17-21	10-14	Kurang	12-16	8-12

Usia 40-49			Usia 50-59		
Nilai	Pria	Wanita	Nilai	Pria	Wanita
Baik sekali	25	24	Baik sekali	21	21
Baik	17-24	15-23	Baik	13-20	11-20
Cukup	13-16	11-14	Cukup	10-12	7-10
Kurang	10-12	5-10	Kurang	7-9	2-6

Keterangan:

Baik sekali = 5

Baik = 4

Cukup = 3

Kurang = 2

Kurang sekali = 1

3. *Curl up*

1. Pelaksanaan

- Dua strip selotip harus diletakkan di atas tikar di lantai dengan jarak 12 cm
- Peserta harus berbaring dalam posisi terlentang di atas pita, lutut ditekuk 90° dengan kaki di lantai dan lengan direntangkan ke samping, sedemikian rupa sehingga ujung jari mereka menyentuh pita terdekat. ini adalah posisi paling bawah. untuk mencapai posisi teratas, subjek harus melenturkan punggungnya hingga 30°, menjulurkan tangan ke depan hingga jari-jari mereka menyentuh pita kedua.
- Sebuah metronome harus disetel pada 40 tepukan menit⁻¹. pada bunyi bip pertama, subjek mulai meringkuk, mencapai posisi teratas pada bip kedua, kembali ke posisi awal pada bip ketiga, posisi teratas pada bip keempat, dst.
- Pengulangan dihitung setiap kali subjek mencapai posisi bawah. tes diakhiri baik saat subjek mencapai 5 *curl-up*, atau iramanya rusak.
- Setiap peserta diperbolehkan melakukan beberapa pengulangan latihan sebelum ujian dimulai.

2. Penilaian

Tabel 3. 3 Norma Nilai *Curl Up* Pria dan Perempuan

Usia 20-29			Usia 30-39		
Nilai	Pria	Wanita	Nilai	Pria	Wanita
Baik sekali	75	70	Baik sekali	75	55
Baik	41-56	37-45	Baik	46-69	34-43
Cukup	27-31	27-32	Cukup	31-36	21-28
Kurang	20-24	17-27	Kurang	19-26	12-15

Kurang sekali	4-13	5-12	Kurang sekali	0-13	0
---------------	------	------	---------------	------	---

Usia 40-49			Usia 50-59		
Nilai	Pria	Wanita	Nilai	Pria	Wanita
Baik sekali	75	55	Baik sekali	74	48
Baik	67-75	33-42	Baik	45-60	23-30
Cukup	39-51	25-28	Cukup	27-35	9-13
Kurang	26-31	14-20	Kurang	19-23	0-2
Kurang sekali	13-21	0-5	Kurang sekali	0-13	0

Keterangan:

Baik sekali = 5

Baik = 4

Cukup = 3

Kurang = 2

Kurang sekali = 1

4. *Flexibility*

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi melalui ROM atau *range of motion*. Hal ini penting dalam kinerja atletik (misalnya, balet, senam) dan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

Dalam buku *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* untuk mengetes kelenturan menggunakan *Sit and Reach*.

1. Pelaksanaan

- Peserta harus melakukan pemanasan singkat sebelum tes ini dan termasuk beberapa peregangan. juga disarankan agar peserta menahan diri dari gerakan cepat, tersentak-sentak yang dapat meningkatkan kemungkinan cedera. sepatu peserta harus dilepas.
- Untuk test *sit and reach*, peserta duduk tanpa sepatu dan telapak kaki rata dengan fleksometer (kotak sit and reach) pada tanda 26cm. tepi bagian dalam sol ditempatkan dalam jarak 2cm dari skala pengukuran. untuk tes sit and

reach, tongkat pengukur diempatkan di lantai dan seloti dipasang di atasnya dengan sudut anan ke tanda 15. peserta duduk dengan tongkat pengukur di antara kaki, dengan kaki direntangan oada sudut kanan ke garis yang terpisah sekitar 10 sampai 12 cm. (perhatikan titik nol pada antaramuka kaki/kotak dan gunakan norma yang sesuai).

- peserta harus perlahan-lahan merah ke depan dengan kedua tangan sejauh mungkin. menahan posisi ini kira-kira 2 detik. pastikan peserta menjaga tangan sejajar dan tidak memimpi dengan satu tangan. ujung jari dapat tumpang tindih dan harus bersentuhan dengan bagian pengukur atau tolok ukur kotak *sit and reach*.
- Skor adalah titik terjauh (cm atau in) yang dicapai dengan ujung jari. ang terbaik dari dua percobaan harus dicatat. untuk membantu upaya terbaik, perserta harus menghembuskan napas dan menundukkan kepala lengan saat mencapai. penguji harus memastikan bahwa lutut peserta tetap diluruskan; namun, lutut peserta tidak boleh ditekan. peserta harus bernapas normal selama tes dan tidak boleh menahan napasnya setiap saat.

2. Penilaian

Tabel 3.4 Norma Nilai Tes *Fleksibility* Pria dan Wanita

Usia 18-25			Usia 26-35		
Nilai	Pria	Wanita	Nilai	Pria	Wanita
Baik sekali	22	24	Baik sekali	21	23
Baik	19-20	21-22	Baik	17-19	20-21
Cukup	17-18	19-20	Cukup	15-1	19-20
Kurarng	14-15	1-18	Kurang	13-14	16-17
Kurang sekali	11-13	14-16	Kurang sekali	9-11	13-15

Usia 36-45			Usia 46-55		
Nilai	Pria	Wanita	Nilai	Pria	Wanita
Baik sekali	21	22	Baik sekali	19	21

Baik	17-19	19-21	Baik	15-17	18-20
Cukup	15-16	17-18	Cukup	13-14	16-17
Kurang	13-14	15-16	Kurang	10-11	13-14
Kurang sekali	7-11	12-14	Kurang sekali	6-9	10-12

Keterangan:

Baik sekali = 5

Baik = 4

Cukup = 3

Kurang = 2

Kurang sekali = 1

3.6 Teknik Analisis Data

Adapun penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto* yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi dalam hal ini adalah dampak olahraga parkour terhadap kebugaran.

Setelah melakukan tes, skor yang telah ada selanjutnya di uji normalitas

1. Uji Normalitas liliefors

Secara umum dinyatakan bahwa normalitas dapat dinilai dengan berbagai cara yang dikelompokkan pada dasarnya ada dalam 2 kelompok, yaitu analisis secara visual dan analisis secara statistic. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan analisis statistic.

$$\bar{x} = \frac{\sum fix}{N}$$

Keterangan :

\bar{x} : mean atau rata-rata dari data

\sum : operasi penjumlahan

f_i : frekuensi dari nilai x dalam data

x : observasi dalam data

N : total jumlah observasi dalam data

Rumus mencari S :

$$S = \frac{\sqrt{\sum f_i(x - \bar{x})^2}}{n-1}$$

Keterangan :

S : simpangan baku sampel dari data

f_i : frekuensi nilai x tertentu dalam data

x : nilai observasi dalam data

\bar{x} : rata-rata

N : jumlah total dalam data (ukuran sampel)

2. Uji Homogenitas rata-rata

Rumus

$$f = \frac{s_1^2}{s_2^2}$$

Keterangan :

s_1 : kelompok pertama

s_2 : kelompok kedua

3. Uji T-test atau uji perbedaan rata-rata dua pihak

Uji T-test digunakan untuk menguji apakah kedua kelompok memiliki rata-rata yang signifikan

Rumus

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan :

\bar{x}_1 : rata-rata dari kelompok pertama

\bar{x}_2 : rata-rata dari kelompok kedua

S : simpangan baku tergabung dari dua sampel

n_1 : ukuran sampel dari kelompok pertama

n_2 : ukuran sampel dari kelompok kedua

3.7 Langkah – langkah Penelitian

Dalam langkah penelitian, ada beberapa tahap yang harus dilalui oleh peneliti diantaranya:

1. Tahap Awal

Dalam tahap awal yang pertama adalah melakukan observasi ke tempat penelitian guna memintakan izin untuk melakukan penelitian, lalu menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing, kemudian melaksanakan seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan – masukan dalam melaksanakan penelitian dan pengurusan surat – surat rekomendasi penelitian.

2. Tahap Persiapan

Setelah melakukan tahap awal memasuki tahap pelaksanaan yang di dalamnya melakukan tes yang sudah tertera didalam instrument penelitian.

3. Tahap Akhir

Di Tahap akhir, peneliti melakukan pengumpulan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus – rumus statistika dan menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian mengenai Dampak Olahraga Parkour terhadap Kebugaran Tasikmalaya. Proses pengambilan data dan pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan di cara test.

tabel 3.5 *Roads Maps* Penelitian

	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni
Menyusun proposal penelitian						
Seminar						

proposal						
Revisi proposal						
Penelitian						
Pengelolaan data						
Penyusunan skripsi						