

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1. Metode penelitian**

Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (hlm.2). Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (hlm.14).

Menurut Sugiyono (2017) pengertian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih (variable yang berdiri sendiri) (hlm. 56)

#### **3.2. Variabel penelitian**

Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (hlm.38). Dalam penelitian ini penulis mengambil judul Dalam penelitian ini penulis mengambil judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Wiradadaha Kota Tasikmalaya” maka dalam penelitian ini terdapat variabel tunggal., adapun variabel penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani atlet karate dojo wiradadaha Kota Tasikmalaya.

#### **3.3. Populasi dan Sampel**

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (hlm.80).

**Tabel 3 Jumlah Populasi atlet dojo wiradadaha tahun 2022**

No	Klasifikasi Usia	Jumlah
1	Usia 6-9 Tahun	4
2	Usia 10-12 Tahun	8
3	Usia 13-15 Tahun	6
4	Usia 16-19 Tahun	12
JUMLAH		30

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (hlm.81). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet karate dojo wiradadaha Kota Tasikmalaya yang berusia 16-19 tahun sebanyak 12 orang, dalam menentukan sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2017) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu(Hlm.218).

#### 3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah observasi menggunakan teknik tes berupa praktik. Menurut Sugiyono (2017) observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner(hlm.145). Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas dengan orang, tetapi dengan obyek-obyek alam yang lain.

#### 3.5. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2006) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam dalam arti lebih cermat, lengkap dan

sistematis, sehingga lebih mudah diolah. (hlm.160). instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.

#### 1. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

Pengukuran tinggi badan untuk mengetahui postur tubuh vertikal dari lantai ke ujung kepala (vertex). Dengan peralatan Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm, gunakan dinding yang rata atau tidak bergelombang, apabila menggunakan pita pengukur, persiapkan juga penggaris segi tiga siku-siku, permukaan lantai harus rata dan padat. Dengan pelaksanaan Testee berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menempel pada stadiometer atau pita pengukur. Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha). Kepala testee tegak dengan bagian belakang kepala menempel pada dinding, dan pandangan mata lurus ke depan. Tumit testee tidak boleh terangkat (jinjit). Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala. Penilaiannya dengan mencatat tinggi badan testee dalam posisi berdiri sempurna tersebut dengan ketelitian 0,01 cm.

Pengukuran berat badan untuk mengetahui berat badan dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg. dengan peralatan alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata, skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar. Dengan pelaksanaan Testee tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian yang ringan (seperti kaos dan celana pendek). Alat penimbang disetel pada angka nol.

Testee berdiri tegak menghadap ke depan dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang. Penilaiannya dengan mencatat berat badan testee hingga ukuran 0,01 kg yang terdekat dan jika diperlukan alat penimbang ditera lebih dahulu.

Penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan kuadrat (m}^2\text{)}}$$

### 2. *V Sit Reach Test*

*V Sit and Reach* adalah instrumen tes modifikasi dari Sit and Reach untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan. Tujuannya untuk mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas. Dengan peralatan pita garis dan meteran/penggaris. Pelaksananya siapkan permukaan lantai rata dan tempelkan pita atau garis selebar 1 meter, arahkan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada pita/garis sebagai titik 0 (nol), pastikan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm, pasang penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta, setelah meteran atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan dengan perlahan kemudian lakukan jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran/ penggaris, setelah sampai jangkauan titik terjauh tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik. Ukur hasil jangkauan dari pita/garis yang telah dibuat, jarak sebelum pita/garis bernilai negatif dan setelah pita/garis bernilai positif, catat hasil jangkauan terjauh dari 3 kali percobaan.

### 3. *Sit Up 60 Detik*

Sit-up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas.

Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh. Peralatan yang digunakan adalah stopwatch dan matras, pelaksanaannya siapkan matras atau permukaan yang tidak keras atau aman peserta duduk di matras dengan lutut

ditekuk, telapak kaki rata dengan permukaan lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain, kedua lengan rapat menyilang di depan dada, pada saat aba-aba 'Mulai', peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku menyentuh paha, lakukan gerakan berulang selama 60 detik. Penilaian nya dengan menghitung gerakan sit up yang sempurna selama 60 detik dicatat pada lembar penilaian.

#### 4. Squat thrust 30 detik

Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri. Tujuannya untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Peralatan yang digunakan adalah stopwatch, permukaan lantai rata yang tidak licin atau matras. Pelaksanaannya posisi awal peserta tes squat thrust adalah berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di samping, pada saat aba-aba "Mulai" peserta melakukan gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan di lantai di depan kaki lalu tempatkan berat badan di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi push up kemudian kembali ke posisi jongkok, lalu loncat kembali ke posisi awal berdiri, gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri, lakukan secara berulang selama 30 detik, catat hasil tes pada lembar penilaian. Gerakan squat thrust yang sempurna selama 30 detik dicatat pada lembar penilaian.

#### 5. Pacer test

Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test.

Tujuannya untuk mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal. Peralatan yang digunakan adalah stopwatch, meteran, lintasan minimal 25 meter, cone/kerucut, peralatan pemutar audio (sound system), lembar Penilaian Alat Tulis. Pelaksanaannya siapkan area lari dengan jarak 20 meter

dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes, area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya, pada aba-aba on your mark, get ready, start, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio, peserta berlari dari garis awal ke garis akhir dengan ketentuan salah satu kaki menyentuh garis akhir sebelum bunyi “TING”. Saat bunyi “TING” peserta harus berbalik dan berlari kembali ke ujung garis akhir yang lain, jika peserta mencapai garis sebelum bunyi “TING”, mereka harus menunggu di garis sampai mendengar bunyi “TING” dan kemudian berlari kembali ke ujung yang lain, ketika kalimat perpindahan level berbunyi (end of level), peserta tetap melanjutkan berlari ke ujung garis yang lain dengan meningkatkan kecepatan sesuai dengan irama audio, peserta terus berlari bolak-balik dari garis awal ke garis akhir sampai mereka menyelesaikan tes atau mereka telah dua kali gagal/terlambat melewati garis akhir. Penilaiannya dengan mencatat hasil pacer test peserta ketika sudah 2 kali gagal/terlambat.

### 3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Nazir (2005) adalah proses mengelompokkan membuat suatu urutan, memanipulasi, serta menyingkatkan data sehingga mudah untuk dibaca. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan rumus :

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

Keterangan :

P: Presentase

f : Jumlah atlet setiap kategori

n : Jumlah keseluruhan sampel

### 3.7. Langkah-Langkah Penelitian

#### 1. Tahap persiapan

- a. Observasi ke tempat penelitian, yaitu dojo wiradadaha Kota Tasikmalaya untuk meminta izin untuk melakukan penelitian

- b. Menyusun proposal penelitian
  - c. Melaksanakan seminar proposal untuk mendapatkan masukan masukan dalam melaksanakan penelitian.
2. Tahap pelaksanaan
- a. Melaksanakan tes kebugaran jasmani
  - b. Mengambil data
3. Tahap pelaporan
- a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus statistic
  - b. Menyusun draft skripsi dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing.
  - c. Ujian siding skripsi
- 3.8. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 19 November 2022 di dojo wiradadaha tepatnya di Gor Gelanggang Generasi Muda (GGM) Jalan Lingkar Dadaha, Nagarawangi, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya.