

## **BAB III**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya, hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. (Sugiyono, 2015 hlm. 2) menjelaskan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Dari kutipan diatas, metode penelitian dapat diartikan suatu cara yang menggunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2015 hlm. 14). Metode Penelitian Kuantitatif dapat diartikan “Sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif menurut (Sugiyono, 2015 hlm. 56) adalah, “Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain”. Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa metode deskriptif ini cocok untuk mengetahui jawaban dari permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang dalam hal ini adalah Profil Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Cineam.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Dalam suatu penelitian tentu terdapat variabel penelitian. Menurut (Sugiyono, 2015 hlm. 60) variabel penelitian pada dasarnya adalah “Segala sesuatu

yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan keterbatasan yang dimiliki, dalam penelitian ini maka penulis menggunakan variabel tunggal yakni Profil Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Cineam.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan subjek dan objek yang akan diteliti langsung terhadap semua yang telah dirancang sedemikian rupa untuk menghasilkan hasil akhir yang diinginkan oleh peneliti. Populasi menurut (Sugiyono, 2017), “wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”(hlm. 117). Berdasarkan pendapat tersebut populasi penelitian pada penelitian ini yaitu Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Cineam Tahun Ajaran 2022/2023.

Sampel dari suatu penelitian diambil dari populasi yang telah ditentukan. menurut (Sugiyono, 2017), “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (hlm. 118). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan sampel jenuh/*total sampling*. Menurut Sugiyono (2017) “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel” (hlm. 124). Alasan penulis menggunakan teknik sampel ini karena penulis ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Cineam Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 25 orang.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Pengambilan data penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Cineam di Kecamatan Cineam. Teknik Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen yang terdapat di dalam Tes pada penelitian yakni:

- 1) Tes lari cepat (*sprint*) untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur dibedakan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik.
- 2) Tes *pull up* untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- 3) Tes *Sit up* untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah siswa kelompok usia 13 – 15 tahun.
- 4) Tes *vertical jump* untuk mengetahui atau mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif otot tungkai. Sasaran dari tes ini adalah seluruh kelompok umur siswa sekolah mulai dari 13 – 15 tahun.
- 5) Tes lari 1000 m untuk putra dan 800 m untuk putri. Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru-jantung (*cardiovascular*) siswa.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument, Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13 - 15 tahun.

#### **3.5.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu tes yang digunakan oleh guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Narlan dan Juniar (2020, hlm.19) dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu:

1. Kelompok umur 6 – 9 tahun;
2. Kelompok umur 10 – 12 tahun;
3. Kelompok umur 13 -15 tahun; dan
4. Kelompok umur 16 – 19 tahun.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut bisa dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. 1 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI

Tingkat Sekolah	Validitas	Reliabilitas
Sekolah Dasar (Usia 6 – 12 tahun)	0,92	0,89
SMP (Usia 13 – 15 tahun)	0,95	0,96
SMA (Usia 16 – 19 tahun)	0,92	0,72

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### A. Tes Lari Cepat (*Sprint*)

#### 1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, jarak tersebut bisa dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 meter	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh detik
10 – 12	40 meter	40 meter	
13 – 15	50 meter	50 meter	
16 – 19	60 meter	60 meter	

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

#### 2. Peralatan yang digunakan

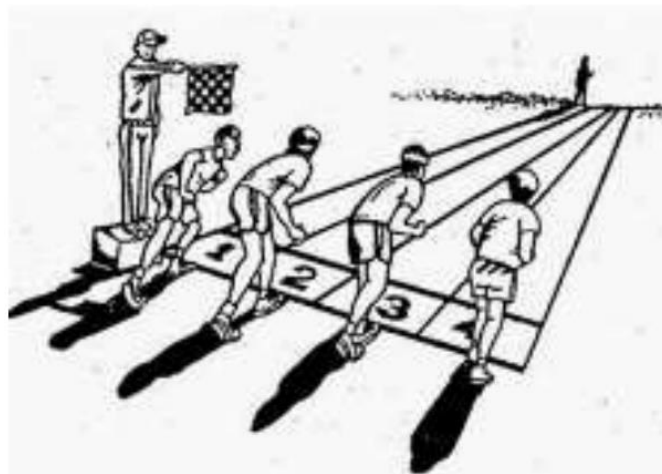
- Lintasan lari yang rata dan tidak licin
- Bendera *start* 1 buah
- *Cone*/tiang untuk batas garis finish 2 buah
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan pulpen

### 3. Petugas

- 1 orang
- Pengambil waktu 1 orang
- Pencatat hasil 1 orang
- Pembantu lapangan 1 orang

### 4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri dibelakang garis *start* dengan posisi sikap *start* berdiri.
- Dengan aba-ava “Siap... Ya”, siswa berlari secepat mungkin sampai garis *finish*.
- Petugas pengambil waktu yang berdiri di garis *finish*, mulai menyalakan *stopwatch*-nya saat petugas pemegang bendera *start* mengangkat benderanya, kemudian memamatkannya setelah siswa melewati garis *finish*.
- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.



Gambar 3. 1 Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### 5. Penilaian

Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan. Kemudian berikan penilaian berdasarkan kriteria kelompok umur pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 3 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)

Nilai	Umur 13 – 15 Tahun	
	Putra	Putri
5	< 6.8	< 7.8
4	6.8 – 7.6	7.8 – 8.7
3	7.7 – 8.7	8.8 – 9.9
2	8.8 – 10.3	10.0 – 11.9
1	> 10.3	> 11.9

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

## B. Angkat Tubuh (*Pull Up*)

### 1. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini terdapat dua bentuk yaitu: tes gantung sikut angkat tubuh dikhususkan untuk putra kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik; tes gantung sikut tekuk untuk putra-putri kelompok usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun selama 30 detik dan untuk putri kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik.

Tabel 3. 4 Kriteria Waktu Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 detik		Gantung sikut tekuk
10 – 12			
13 – 15	60 detik		Putra: gantung sikut angkat tubuh Putri: gantung sikut tekuk
16 – 19			

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### 2. Peralatan yang digunakan

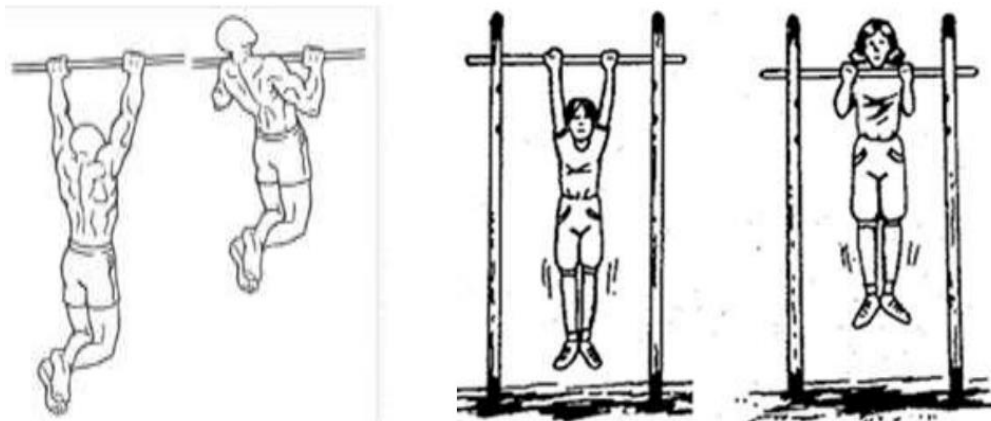
- Palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan pulpen

### 3. Petugas

- 1 orang pemegang *stopwatch*
- 1 orang pengawas
- 1 orang pencatat hasil

### 4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri dibawah palang tunggal.
- Dengan aba-ava “Siap”, siswa lompat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala. Kemudian setelah aba-ava “Ya” siswa melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan.
- Siswa putra melakukan gantung sikut tekuk selama 60 detik. Kecuali siswa kelompok 6 – 12 tahun, seluruhnya melakukan gantung sikut tekuk selama 30 detik.



Gambar 3. 2 Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### 5. Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

- Tes gantung sikut angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- Tes gantung sikut tekuk: waktu yang di dapat dalam mempertahankan posisi menggantung.

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma tes angkat tubuh (*pull up*) pada tabel berikut.

Tabel 3. 5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Nilai	Umur 13 – 15 Tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 16 kali	≥ 41 detik
4	11 – 15 kali	22 – 40 detik
3	6 – 10 kali	10 – 21 detik
2	2 – 5 kali	03 – 09 detik
1	< 2 kali	<03 detik

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### C. Baring Duduk (*Sit Up*)

#### 1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan atau ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah siswa kelompok usia 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, dan 16 – 19 tahun.

Tabel 3. 6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 detik		
10 – 12			
13 – 15	60 detik		
16 – 19			

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

#### 2. Peralatan yang digunakan

- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan pulpen

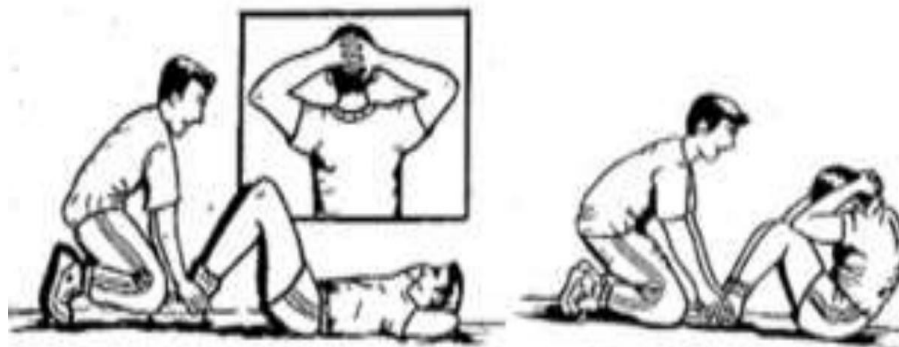


### 3. Petugas

- 1 orang pemegang *stopwatch*
- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

### 4. Pelaksanaan

- Sikap awal siswa berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut  $90^\circ$  dan kedua tangan berpegangan dibelakang kepala menyentuh lantai. Petugas atau siswa lain membantu memegang pergelangan kaki siswa yang akan melaksanakan tes.
- Pada aba-aba “Mulai”, peserta bergerak mengangkat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian kembali lagi ke sikap awal terlentang hingga kedua lengan menyentuh lantai.
- Siswa melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan habis.



Gambar 3. 3 Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### 5. Penilaian

Skor yang diambil adalah jumlah pengulangan angkatan yang sempurna (frekuensi) selama waktu yang ditentukan selesai. Skor tidak dihitung atau nol (0) apabila: (1) kedua tangan lepas dari kepala saat mengangkat badan, (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha dekat lutut, (3) badan dan lengan tidak sampai menyentuh lantai saat kembali terlentang ke sikap awal. Berikan penilaian terhadap skor yang dapat sesuai dengan norma nilai tes baring duduk (*sit up*) pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Nilai	Umur 13 – 15 Tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 38 kali	≥ 28 kali
4	28 – 37 kali	19 – 27 kali
3	19 – 27 kali	9 – 18 kali
2	8 – 18 kali	3 – 8 kali
1	< 8 detik	< 3 detik

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2020)

#### **D. Loncat Tegak (Vertical Jump)**

##### 1. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai. Sasaran dari tes ini adalah seluruh kelompok umur siswa sekolah mulai dari 6-19 Tahun.

##### 2. Peralatan yang digunakan

- Papan yang berskala sentimeter ukuran 30 x 150 cm
- Dinding yang rata
- Penghapus/lap
- Formulir tes dan pulpen

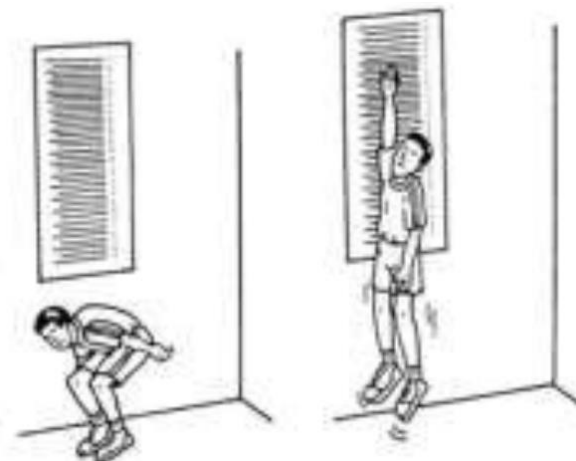
##### 3. Petugas

- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

##### 4. Pelaksanaan

- Siswa mengolesi ujung jari dengan serbuk kapur, berdiri tegak dekat dinding dibawah papan skala dengan posisi kedua kaki rapat.
- Siswa mengangkat tangan hingga lurus vertikal, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki teap dilantai (tidak jinjit). Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan loncatan.

- Kemudian siswa mengambil sikap menekuk lutut, kedua tangan diayun ke belakang, selanjutnya melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan ujung jarinya hingga meninggalkan bekas. Setelah itu, petugas mencatat hasil lompatan siswa.
- Siswa melakukan kegiatan ini sebanyak 3 kali kesempatan.



Gambar 3. 4 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

## 5. Penilaian

Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil lompatan dengan hasil raihan yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. Kemudian selisih tersebut dibandingkan dengan norma nilai tes loncat tegak (*vertical jump*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Nilai	Umur 13 – 15 Tahun	
	Putra	Putri
5	$\geq 66$ cm	$\geq 50$ cm
4	53 – 65 cm	39 – 49 cm
3	42 – 52 cm	30 – 38 cm
2	31 – 41 cm	21 – 29 cm
1	$< 31$ cm	$< 21$ cm

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

## E. Lari Jarak Sedang

### 1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru-jantung (*cardiovascular*) siswa. Sasaran dari tes ini adalah seluruh siswa sekolah yang disesuaikan dengan kelompok usia dan jenis kelaminnya. Lebih jelasnya bias dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 9 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	600 meter		
10 – 12			
13 – 15	1000 meter	800 meter	
16 – 19	1200 meter	1000 meter	

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

### 2. Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera *start* 1 buah
- 2 buah tiang panjang/tongkat untuk garis *finish*
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan pulpen

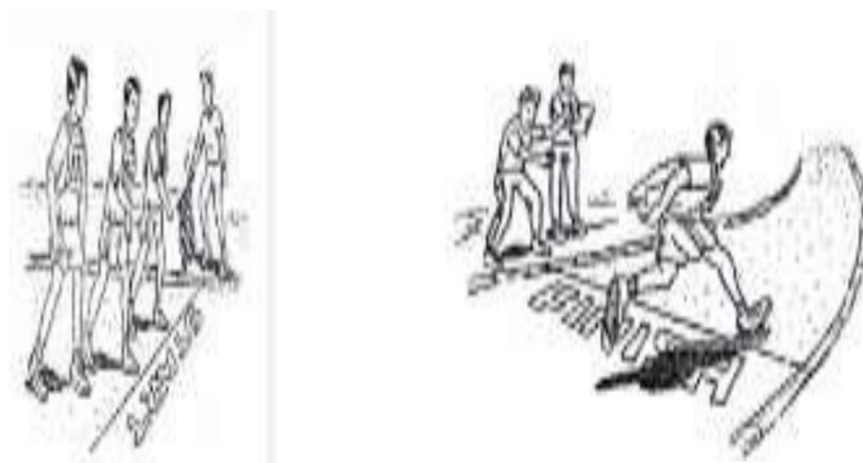
### 3. Petugas

- 1 orang petugas *starter*
- 1 orang pemegang *stopwatch*
- 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi banyaknya putaran siswa di lintasan)

### 4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri dibelakang garis *start*.
- Pada aba-aba “Siap”, siswa bersiap dengan sikap *start* berdiri untuk berlari

- Saat aba-aba “Mulai/Ya” dari petugas *starter* sambil mengacungkan bendera, petugas lain mulai menyalakan *stopwatch*, siswa berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan.
- Siswa berlari dengan intensitas secara bebas (lambat/cepat tergantung siswanya) sampai garis *finish*.
- Petugas mencatat waktu siswa yang didapat setelah melewati garis *finish*.



Gambar 3. 5 Tes Lari Jarak Sedang

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

## 5. Penilaian

Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mulai *start* sampai dengan *finish*. Setelah waktu raihan sampai *finish* di catat, kemudian berikan penilaian terhadap hasil tersebut sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel 3. 10 Norma Tes Lari Jarak Sedang

Nilai	Umur 13 – 15 Tahun	
	Putra	Putri
5	≤ 03'04''	≤ 03'06''
4	03'05'' – 03'53''	03'07'' – 03'55''
3	03'54'' – 04'46''	03'56'' – 04'58''
2	04'47'' – 06'04''	04'59'' – 06'40''
1	≥ 06'05''	≥ 07'46''

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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: (Narlan & Juniar, 2020)

### 3.6 Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data digunakan rumus-rumus statistik. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus statistik dari buku yang di tulis oleh Narlan dan Juniar (2021) sebagai berikut:

### 3.7 Langkah-Langkah Penelitian

Agar pelaksanaan penelitian berjalan dengan lancar, ada 3 langkah yang ditulis oleh dalam penelitian sebagai berikut:

- 1) Tahap Awal
  - a) Menentukan populasi.
  - b) Memilih dan menetapkan sampel.
  - c) Melakukan observasi di SMP Negeri 1 Cineam dan meminta izin melakukan penelitian.
- 2) Tahap Pelaksanaan
  - a) Memberikan pengarahan terhadap sampel mengenai penelitian yang akan dilaksanakan.
  - b) Melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
- 3) Tahap Akhir
  - a) Melakukan pengolahan data menggunakan rumus-rumus statistika pada hasil penelitian.
  - b) Melakukan pengujian hipotesis.
  - c) Mengambil kesimpulan.

### **3.8 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan ketika peserta didik memasuki semester ganjil tahun ajaran 2022/2023. Pelaksanaan pengambilan data bertempat di lapangan Yogaswara yang berada di kecamatan Cineam, Kabupaten Tasikmalaya. Dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Juni 2023. Dengan menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Usia 13 – 15 tahun dengan tes: Lari Jarak Pendek 50 meter, angkat tubuh (*Pull Up*), tes baring duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari Jarak Sedang 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.