

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

(Sugiyono; 2018, hlm. 1-2) mengungkapkan bahwa: “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk atau dengan tujuan serta kegunaan tertentu”. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah yaitu kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yang rasional, empiris dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian dilakukan dengan cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengetahuinya. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang sifatnya logis. Data yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah data empiris dan sistematis atau teramati yang mempunyai kriteria tertentu yaitu *valid*. Pada penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik bersepeda dan jalan kaki ke sekolah, peneliti akan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan penelitian survey.

Menurut (Sugiyono; 2015, hlm. 53) pengertian deskriptif adalah:

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya (variabel mandiri adalah variabel yang berdiri sendiri, bukan variabel independen, karena kalau variabel independen selalu dipasangkan dengan variabel dependen).

Dengan metode ini penulis bermaksud mengumpulkan data historis dan mengamati secara saksama mengenai aspek-aspek tertentu yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti oleh penulis sehingga akan memperoleh data-data yang dapat mendukung penyusunan laporan penelitian. Data-data yang diperoleh tersebut kemudian diproses dan dianalisis lebih lanjut dengan dasar teori yang telah

dipelajari sehingga memperoleh gambaran mengenai objek tersebut dan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang diteliti.

Metode kuantitatif adalah:

Metode kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, serta digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data tersebut menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Salah satu metode penelitian kuantitatif adalah penelitian survey. Penelitian survey adalah penelitian yang digunakan untuk menjelaskan antara hubungan kausal dan pengujian hipotesis (Sugiyono; 2018, hlm. 15).

Sedangkan penelitian survey menurut (Sugiyono; 2018, hlm. 35) adalah:

“Penelitian dengan menggunakan angket sebagai salah satu alat penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian relatif, distribusi, dan hubungan antar variabel, sosiologis maupun psikologis”.

Berdasarkan pengertian di atas, metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mencapai sebuah tujuan tertentu dengan rangkaian kegiatan pelaksanaan penelitian yang mencakup pendekatan dan metode yang digunakan. Sedangkan pendekatan kuantitatif adalah salah satu pendekatan penelitian yang menekankan pada fenomena-fenomena objektif untuk kemudian dikaji menggunakan angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Selanjutnya metode survey yaitu angket yang dimana populasi tersebut dalam cangkupan besar maupun kecil datanya diambil dari sampel. Penelitian survey disebut sebagai penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki sesuatu hal. Metode penelitian survey ini difokuskan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang disesuaikan dengan indikator

### **3.2 Variabel Penelitian**

Menurut (Sugiyono; 2017, hlm. 39), “variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Kegunaan dari variabel penelitian adalah untuk mengidentifikasi

kategori data yang harus dikumpulkan oleh peneliti agar pengukuran yang dilakukan dapat lebih mudah. Dengan kata lain variabel penelitian ini dapat dijadikan patokan dalam pengumpulan data.

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN I Sukasenang berdasarkan cara transportasi berangkat dan pulang sekolah, yaitu dengan bersepeda dan berjalan kaki. Tingkat kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun dengan tes yang terdiri dari lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter, berdasarkan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda dan jalan kaki.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **1) Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono; 2013, hlm. 117). Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN I Sukasenang 40 peserta didik.

#### **2) Sampel**

Menurut (Sugiyono, 2017, hlm. 81) mengemukakan bahwa:

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penentuan jumlah sampel yang akan diolah dari jumlah populasi, dalam penentuan jumlah sampel yang akan diolah dari jumlah populasi, maka harus dilakukan dengan teknik pengambilan sampel yang tepat. Teknik sampling pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*.

Teknik *sampling* yang digunakan oleh penulis adalah *nonprobability sampling*. Menurut (Sugiyono; 2017, hlm. 84) definisi *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis *nonprobability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh* atau sering disebut juga *sensus*.

Menurut (Sugiyono; 2017, hlm. 85) pengertian dari sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua populasi dijadikan sampel. Sejalan dengan itu, maka yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh dari populasi yang diambil, yaitu seluruh peserta didik kelas V SDN I Sukasenang yang berangkat dan pulang sekolah dengan bersepeda 15 peserta didik dan berjalan kaki sebanyak 25 peserta didik. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 peserta didik.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Data adalah unit informasi yang direkam media yang dapat dibedakan dengan data lain, dapat dianalisis dan relevan dengan program tertentu. Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Tanzeh; 2013, hlm. 53).

Untuk mengumpulkan data penelitian, penulis menggunakan metode-metode antara lain sebagai berikut:

#### **1. Metode Observasi (Pengamatan)**

Metode observasi yaitu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap obyek penelitian yang dapat dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung (Tanzeh; 2013, hlm. 58). Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan pengamatan langsung terhadap lokasi penelitian khususnya peserta didik Kelas V SDN I Sukasenang, keadaan guru, siswa, sarana dan prasarana belajar, serta letak geografis. Teknik pengumpulan data observasi digunakan untuk memperoleh data proses jalannya pengisian angket.

#### **2. Metode Angket (Kuesioner)**

Metode angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan

diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarakan kepada responden (orang-orang yang menjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian), terutama pada penelitian survei (Ahmadi; 2013, hlm. 76). Dalam hal ini peneliti membuat form identitas peserta didik serta form untuk pengisian nilai hasil tes TKJI untuk umur 10-12 tahun.

### 3. Metode Dokumenter

Metode dokumenter adalah alat pengumpulan datanya disebut form pencatatan dokumen, dan sumber datanya berupa catatan atau dokumen yang tersedia (Sanafiah; 2012, hlm. 53). Metode ini juga digunakan untuk memperoleh data profil SDN I Sukasenang serta dokumentasi pelaksanaan penelitian.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes Kebugaran jasmani dari pusat Kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu: Depdiknas (dalam Dewi; 2021)

1. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung angkat tubuh/ siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat Kebugaran jasmaninya. Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes Kebugaran jasmani Indonesia. (hlm.23) Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 10-12 Tahun

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d-6,3'	51 ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09'	5
6,4'-6,9'	31-50	18-22	38-45	2'10-2'30	4
7,0'-7,7'	15-30	12-17	31-37	2'31-2'45	3
7,8'-8,8'	5-14	4-11	24-30	2'46-3'44	2
8,9'-dst	4 dst	0-3	23 dst	3,45'-dst	1

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional (Dewi, 2021: 43)

Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putri Umur 10-12 Tahun

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d-6,7'	40 ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32'	5
6,8'-7,5'	20-39	14-19	34-41	2'33-2'54	4
7,6'-8,3'	8-19	7-13	28-33	2'55-3'28	3
8,4'-9,6'	2-7	2-6	21-27	3'29-4'22	2
9,7'-dst	0-1	0-1	s.d-20	4'23'-dst	1

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional (Dewi, 2021: 44)

Tabel 3.3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 10-12 Tahun Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang Sekali

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional (Dewi, 2021: 44)

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

#### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Terkait dengan uji validitas, pendapat (Arikunto; 2015, hlm. 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes Kebugaran jasmani dari pusat Kebugaran jasmani dan rekreasi

tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat Kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes Kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas (dalam Dewi; 2021) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan untuk putri validitas sebesar 0.897. (hlm. 45)

Sedangkan terkait dengan uji reliabilitas, reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto; 2015, hlm. 41). Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942 Depdiknas (dalam Dewi; 2021, hlm. 45)

## 2. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut (Sudijono; 2015, hlm. 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden (Sumber: Sudijono, 2015: 40)

## 3. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji

hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto; 2017, hlm. 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorof-Smirnov dengan bantuan SPSS 20.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto; 2017, hlm. 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 20. Kriteria yaitu jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 20. (Ananda & Fadhli; 2018, hlm. 281) menyatakan test t atau t-test adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak.

Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel;
- b. Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel.

Penelitian ini menggunakan uji t independent sample test, dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (kebugaran jasmani peserta didik yang bersepeda) dan kelompok 2 (kebugaran jasmani peserta didik yang berjalan kaki). Apabila nilai t hitung  $<$  dari t tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika t hitung  $>$  besar dibanding t tabel maka  $H_a$  diterima.

### 3.7 Langkah-langkah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada saat *new normal* dari pandemi Covid-19, sehingga peneliti masih menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan menjadi responden untuk melakukan rangkaian test. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh responden sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar responden tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*.

Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik disiapkan dalam barisan dan mengisi data diri pada formulir yang telah disediakan. Setelah itu peserta didik diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes.
2. Peserta didik dipimpin untuk melakukan pemanasan sebelum tes dimulai
3. Setiap peserta didik wajib melaksanakan semua tes yang dibagi menjadi 5 pos. Setiap pos dilaksanakan secara berurutan dari pos 1 hingga 5. Pos tersebut terdiri dari:
  - a. Pos 1: Lari 40 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma;
  - b. Pos 2: Gantung angkat tubuh untuk putra dan siku tekuk untuk putri;
  - c. Pos 3: Baring duduk selama 30 detik;
  - d. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm);
  - e. Pos 5: Lari 600 meter untuk diukur dalam satuan menit dan detik.
4. Setelah melakukan tes peserta hendaknya melakukan pendinginan berjalan ataupun *coolingodwn*. Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, peluit, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit, marker/*cone*, dan alat tulis. Petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini, antara lain:

- a. Pos 1: 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
- b. Pos 2: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
- c. Pos 3: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
- d. Pos 4: 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
- e. Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

### 3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan Penelitian untuk melakukan tes kebugaran jasmani dilakukan pada tanggal 07 Juni 2023 pada peserta didik SD Negeri I Sukasenang Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Adapun lebih jelasnya waktu penelitian dapat dilihat pada 3.4 sebagai berikut:

Tabel 3.4 Waktu Penelitian

No	Keterangan	2022								2023							
		Bulan								Bulan							
		Mei				Juni				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Administrasi dan Perizinan Penelitian																
2	Pembuatan Usulan Penelitian																
3	Seminar Usulan Penelitian																
4	Pembuatan Skripsi																
5	Sidang Skripsi																