

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode 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. Kemudian menurut (Arifin 2012:47) bahwa penelitian ex post facto merupakan suatu penelitian empiris yang sistematis di mana peneliti tidak mengendalikan variabel bebas secara langsung karena perwujudan variabel tersebut telah terjadi, atau karena variabel tersebut pada dasarnya memang tidak dapat dimanipulasi. Dalam kasus ini meneliti tentang komunitas calisthenics Dadaha Tasikmalaya yang berjalan sejak tahun 2013 dan komunitas parkour Tasikmalaya 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, Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (Independen) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019:69). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah olahraga calisthenics dan parkour. Menurut Sugiyono (2019:69) Dependent Variable sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kebugaran jasmani.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi menurut (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 komunitas calisthenics Tasikmalaya dan parkour yang berusia 20-25 tahun. Adapun populasi dari komunitas calisthenis yaitu sebanyak 30 orang dan populasi dari komunitas parkour yaitu sebanyak 25 orang.

Sampel menurut (Sugiyono, 2013) menjelaskan “sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang akan kita teliti” (hlm 118). Adapun tehnik pengambilan sampel ini menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut (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”. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. 10 orang komunitas calisthenics dan 10 orang dari komunitas parkour. Dalam penelitian ini penentuan sampel dilakukan dengan pertimbangan orang yang melakukan latihan calisthenics dan orang yang melakukan latihan parkour sebagai perbandingan.

Adapun kriteria yang di pertimbangkan antara lain:

1. Kriteria praktisi calisthenics:

- Minimal mengikuti kegiatan olahraga calisthenics selama 6 bulan
- Berusia 20-25 tahun
- Rajin mengikuti latihan
- Anggota dari Komunitas Calisthenics Dadaha

2. Kriteria praktisi parkour:

- Minimal mengikuti kegiatan olahraga parkour selama 6 bulan
- Berusia 20-25 tahun
- Rajin mengikuti latihan
- Anggota dari komunitas Parkour Tasikmalaya

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). Dapat disimpulkan untuk memperoleh data yang akurat maka penulis melakukan penelitian dengan satu kali pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes.

3.5 Instrumen Penelitian

Mengumpulkan data dari sampel penelitian dibutuhkan adanya alat yang disebut instrument. Menurut (P. D. Sugiyono, 2017)“instrument penelitian digunakan sebagai alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini”. Hasil dari pengolahan 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*" (Lippincott williams & wilkins., 2013) menjelaskan bahwa dalam tes kebugaran jasmani terdiri dari beberapa item tes, yaitu:

- Lari 2,4 KM
- *Push Up*
- *Curl Up*
- *Fleksibility*

1. Lari 2,4 km

a. Pelaksanaan

- Peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu
- Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start
- Pada aba-aba “BERSEDIA” peserta menempati posisi di belakang garis star
- Pada aba-aba “SIAP” posisi salah satu kaki di depan dan menekuknya

- Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin dalam jarak yang sudah di tentukan yaitu 2,4 km
- b. Pencatatan hasil
- Pengambilan waktu dilakukan mulai saat petugas menyebutkan aba aba “YA” sampai peserta melintasi garis finish.
 - Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh 13 menit 25 detik maka ditulis 3.25
- c. Penilaian

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

Pria			
Usia 20-29	Nilai	Usia 30-39	Nilai
8.09-9.33	Baik sekali	8.49-10.00	Baik sekali
9.34-10.42	Baik	10.01-11.05	Baik
10.43-11.40	Cukup	11.06-11.54	Cukup
11.41-12.52	Kurang	11.55-13.23	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	9.34-11.37	Baik sekali
9.52-11.15	Baik	11.38-12.08	Baik
11.16-12.24	Cukup	12.09-13.54	Cukup
12.25-13.50	Kurang	13.55-14.35	Kurang
13.51-15.24	Kurang sekali	14.36-16.58	Kurang sekali

Wanita			
Usia 20-29	Nilai	Usia 30-39	Nilai
9.30-10.28	Baik sekali	9.58-11.00	Baik sekali
10.29-11.58	Baik	11.01-12.24	Baik
11.59-13.24	Cukup	12.25-14.08	Cukup
13.25-14.50	Kurang	14.09-15.43	Kurang
14.51-16.46	Kurang sekali	15.44-17.38	Kurang sekali
Wanita			
Usia 40-49	Nilai	Usia 50-59	Nilai
8.09-9.01	Baik sekali	8.49-9.33	Baik sekali
9.02-10.09	Baik	9.34-10.46	Baik
10.10-11.9	Cukup	10.47-11.54	Cukup
11.10-12.38	Kurang	11.55-12.58	Kurang
12.39-14.00	Kurang sekali	12.59-14.34	Kurang sekali

Keterangan:

Baik sekali = 5

Baik = 4

Cukup = 3

Kurang = 2

Kurang sekali = 1

2. *Push up*

a. Pelaksanaan

- Peserta berbaring telungkup di atas matras, posisi kepala, punggung sampai dengan tungkai dalam posisi lurus

- Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari jari menghadap ke depan
 - Kedua telapak kaki berdekatan, untuk laki-laki jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan perempuan tungkai di tekuk/berlutut
 - Saat sikap telungkup hanya dada dan dagu yang menyentuh matras
 - Dari sikap telungkup angkat, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada dan dagu menyentuh matras
 - Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali
 - Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan, kepala, punggung dan tungkai lurus
 - Tes dihentikan bila peserta mengedang secara paksa atau tidak mampu mempertahankan teknik yang tepat dalam dua pengulangan.
 - Pelaksanaan push up dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit
- b. Pencatatan hasil
- Pengambilan skor dilakukan mulai saat petugas meniupkan peluit mulai sampai meniupkan peluit selesai
- c. Penilaian

Tabel 3.2 Norma Nilai Tes Push Up km Pria dan Perempuan

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
Kurang Sekali	0-16	0-9	Kurang Sekali	0-11	0-7

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
Kurang Sekali	0-9	0-5	Kurang Sekali	0-6	0-1

Keterangan:

Baik sekali = 5

Baik = 4

Cukup = 3

Kurang = 2

Kurang sekali = 1

3. *Curl up*

a. Pelaksanaan

- Dua strip solatip harus diletakkan di atas matras dengan jarak 12 cm
- Peserta berbaring dalam posisi terlentang, lutut ditekuk 90° dengan telapak kaki menempel di lantai dan tangan direntangkan ke samping sehingga ujung jari menyentuh solatip pertama.
- Ketika peserta mengangkat badan hingga 30° tangan harus maju sampai jari jari menyentuh solatip kedua, kemudian peserta kembali posisi berbaring, lakukan berulang-ulang
- Setiap kali peserta kembali ke posisi berbaring dihitung sekali
- Pelaksanaan dinyatakan betul bila tubuh terangkat dan ujung jari tangan mencapai solatip kedua

- Peserta memulai tes ketika petugas meniupkan peluit pertama
 - Tes dihentikan apabila peserta tidak kuat mengangkat tubuh atau teknik tidak dapat dipertahankan
 - Pelaksanaan curl up dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit
- b. Pencatatan hasil
- Pengambilan skor dilakukan mulai saat petugas meniupkan peluit mulai sampai meniupkan peluit selesai
- c. Penilaian

Tabel 3.3 Norma Nilai *Curl Up* Pria dan Wanita

Usia 20-29			Usia 30-39		
Nilai	Pria	Wanita	Nilai	Pria	Wanita
Baik sekali	75	70	Baik sekali	75	55
Baik	41-74	37-69	Baik	46-69	34-54
Cukup	27-40	27-36	Cukup	27-45	21-33
Kurang	20-26	17-26	Kurang	14-26	12-20
Kurang sekali	4-19	5-16	Kurang sekali	0-13	0-11

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*

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

Tes ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas otot punggung bawah dan hamstring. Alat yang diperlukan pada tes ini adalah *sit and reach box*. Langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

a. Pelaksanaan

- Siapkan sit and reach box
- Peserta tidak boleh memakai sepatu
- Peserta duduk di lantai dengan kaki lurus ke depan
- Telapak kaki menempel pada box sit and reach dan dibuka selebar bahu. Kedua tungkai harus menempel di lantai
- Tangan lurus ke atas dengan posisi salah satu telapak tangan di depan
- Julurkan tangan semaksimal mungkin sepanjang garis pengukur dengan perlahan tanpa adanya hentakan.tahan selama 2 detik
- Lakukan tes sit and reach sebanyak 3 kali dan ambil skor yang paling tinggi

b. Pencatatan Hasil

- Ambil jarak yang paling jauh dari 3 kali percobaan

c. 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	19-21	21-23	Baik	17-20	20-22
Cukup	16-18	19-20	Cukup	15-16	18-19
Kurang	14-15	17-18	Kurang	12-14	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	17-20	19-21	Baik	15-18	18-20
Cukup	15-16	17-18	Cukup	12-14	15-17
Kurang	12-14	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 Teknis 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 calisthenics dan parkour terhadap kebugaran jasmani.

Setelah melakukan tes, data yang sudah ada selanjutnya di uji normalitas data. (Narlan&Juniar,2018,hlm.62) mengungkapkan bahwa pengujian asumsi normalitas data mempunyai tujuan untuk mempelajari apakah distribusi sampel yang terpilih berasal dari sebuah distribusi populasi normal atau tidak normal.

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.

Rumus :

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

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 obervasi dalam data

Rumus mencari S :

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

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 data dalam sampel

2. Uji Homogenitas rata-rata

Menurut (Narlan&Juniar,2018,hlm.68) uji homogenitas ini digunakan untuk memperoleh nilai dari dua kelompok data apakah mempunyai varians yang homogen atau tidak.

Rumus :

$$F_{hitung} = \frac{S1^2}{S2^2}$$

Keterangan :

S1 : Variansi Terbesar

S2 : Variansi Terkecil

3. Uji T-test

Atau uji dua rata-rata populasi tidak berhubungan (independent test)

Uji T-test digunakan untuk menguji apakah kedua kelompok memiliki rata-rata yang signifikan (sampel bebas)

Rumus :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S_{gab} \sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :

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

S : simpangan baku tergabung dari dua sampel

n1 : ukuran sampel dari kelompok pertama

n2 : 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 memintan izin dan meminta data untuk melakukan penelitian lalu menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing, kemudian

melaksanakan siminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan – masukan dalam melaksanakan penelitian dan pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

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 pengambilan dan 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

3.8.1 Waktu Penelitian

Waktu mengenai penelitian Perbandingan Dampak Olahraga Calisthenics dan Parkour terhadap Kebugaran Jasmani dilaksanakan di bulan Maret 2024.

Tabel 3.5 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	2023	2024				
		November-Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei
1.	Menyusun proposal penelitian						
2.	Seminar Proposal						
3.	Revisi Proposal						
4.	Penelitian ke lapangan						
5.	Pengelolaan data						
6.	Menyusun laporan skripsi						

3.8.2 Tempat Penelitian

Untuk tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di tempat latihan komunitas calisthenics dan parkour Kota tasikmalaya yaitu beralamat Jl.Lingkar Dadaha No. 24, Kel Nagarawangi Kec Cihideung Kota Tasikmalaya Jawa Barat.