

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode penelitian menurut Sugiyono (2017) diartikan sebagai “cara ilmiah untuk mendapatkan data dan kegunaan tertentu” (hlm.2). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, dengan alasan ingin mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena yang terjadi pada saat penelitian berlangsung sehingga data yang diperoleh bersifat apa adanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto Suharismi (2013) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian” (hlm.3).

Penulis memilih metode deskriptif dalam penelitian ini berdasar pada pertimbangan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui atau mengungkap profil daya tahan anggota *Kaliki Running Team*. Dengan demikian penulis berupaya ingin menggambarkan fenomena tentang profil daya tahan anggota *Kaliki Running Team*.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017) “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.38). pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel tunggal. Variabel tunggal merupakan variabel yang tidak mengkaji interaksi ataupun hubungan antar variabel (Norani Mega dkk, 2015, hlm.3). Adapun variabel penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu profil daya tahan anggota *Kaliki Running Team*.

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

Menurut Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.80). Adapun populasi dalam penelitian yang penulis

lakukan ini yaitu anggota aktif yang tergabung di *Kaliki Running Team* yang berjumlah 20 orang.

Setelah Menentukan populasi maka perlu ditetapkan sampel pada penelitian. Menurut Sugiyono (2017) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (hlm. 81). Adapun teknik pengambilan sampel ini menggunakan sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa “Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil”(hlm.85). Adapun sampel penelitian ini berjumlah 20 orang anggota *Kaliki Running Team*

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2017) 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 satu kali pengumpulan data dengan menggunakan teknik pengamatan dan tes.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017:97) instrumen penelitian adalah “Satu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Sesuai dengan masalah penelitian ini, maka diperlukan data penelitian yang selanjutnya akan diolah dan dianalisis. Untuk memperoleh data penelitian tersebut penulis menggunakan instrument penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskuler dengan bentuk lari 2,4 kilometer. Menurut Cooper (1982:7) “Salah satu penilaian kebugaran kardiovaskuler sederhana dan paling akurat adalah tes lari 2,4 kilometer”.

Tabel 3. 1 Klasifikasi Penilaian Tes Lari 2,4 km

Kategori (laki-laki)	Usia					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	≥ 60
<b>Sangat Kurang</b>	≥15.31	≥16.01	≥16.31	≥17.31	≥19.01	≥20.00
<b>Kurang</b>	12.11 -15.30	14.01-16.00	14.46-16.30	15.36-17.30	17.01-19.00	19.01-20.00
<b>Sedang</b>	10.49 - 12.10	12.01-14.00	12.31-14.45	13.01 - 15.35	14.31 - 17.00	16.16 - 19.00
<b>Baik</b>	09.41-10.48	10.46-12.00	11.01-12.30	11.31-13.00	12.31-14.30	14.00-16.25
<b>Baik Sekali</b>	08.37-09.40	09.45-10.45	10.00-11.00	10.30-11.30	11.00-12.30	11.15-13.59
<b>Terlatih</b>	≤ 08.37	≤ 09.45	≤ 10.00	≤ 10.30	≤ 11.00	≤11.15

Kategori (perempuan)	Usia					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	≥ 60
<b>Sangat Kurang</b>	≥18.31	≥19.01	≥19.31	≥20.01	≥20.31	≥21.01
<b>Kurang</b>	16.55-18.30	18.31-19.00	19.01-19.30	19.31-20.00	20.01-20.30	21.31-21.00
<b>Sedang</b>	14.31-16.54	15.55-18.30	16.31-19.00	17.31-19.30	19.01-20.00	19.31-20.30
<b>Baik</b>	12.30-14.30	13.31-15.54	14.31-16.30	15.56-17.30	16.31-19.00	17.31-19.30
<b>Baik Sekali</b>	11.50-12.29	12.30-13.30	13.00-14.30	13.45-15.55	14.30-16.30	16.30-17.30
<b>Terlatih</b>	≤ 11.50	≤ 12.30	≤ 13.00	≤ 13.45	≤ 14.30	≤16.30

Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud 1996

### 3.6 Teknik Analisis Data

Adapun penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan Nilai rata-rata. Menurut Narlan & Nurhasanah (2017) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata

X = Skor yang dicapai

N = Jumlah yang mengikuti tes

$\sum$  = Jumlah

Keterangan :

P = Persentase yang di cari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

### 3.7 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian disusun secara terarah, sistematis dan sesuai dengan tujuan, agar penelitian sesuai dengan yang diharapkan. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Tahapan Persiapan
  - a. Seminar proposal penelitian untuk mendapatkan masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
  - b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan tes.
  - b. Melakukan pengambilan data.
3. Tahap Akhir Atau Pelaporan
  - a. Melakukan pengolahan data dengan menggunakan rumus statistika.
  - b. Melaksanakan sidang skripsi, merupakan tahap akhir dari serangkaian penelitian ini.

### 3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

#### 3.8.1. Waktu Penelitian

Tabel. 3.2 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	2022	2024						
		Okt	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Jul
1	Penyusunan Proposal Penelitian								
2	SK Bimbingan								
3	Pelaksanaan								
	a. Pengumpulan Data								
	b. Pengelolaan								
	c. Analisis								
4	Pelaporan								
5	Sidang Skripsi								

#### 3.8.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kompleks Gedung Bupati Kabupaten Tasikmalaya