

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana penelitian ini akan menggambarkan suatu kondisi atau fenomena yang terukur untuk dianalisis oleh peneliti menggunakan statistik sehingga menghasilkan suatu pernyataan.

Menurut Rusandi dan Rusli (2021) “penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu bisa berupa bentuk aktivitas, karakteristik, perubahan hubungan, kesamaan dan perbedaan” (hlm.2).

Untuk pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode survei menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Menurut Dhaifullah, dkk., (2022) “secara definisi survei adalah penelitian kuantitatif melalui pertanyaan terstruktur yang kepada setiap orang yang kemudian semua jawaban tersebut akan dicatat, lalu diolah, dan pada akhirnya akan dianalisis oleh peneliti” (hlm. 31). Pada penelitian ini pertanyaan diganti dengan bentuk tes yang nantinya akan menjawab bagaimana kondisi kebugaran tim basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya.

#### **3.2. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2019) “variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm. 38). Sementara menurut Nursena (2019) “variabel merupakan konsep yang mempunyai keragaman dan menjadi pusat kajian dalam penelitian. Adapun jenis variabel dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu variabel bebas (yang mempengaruhi) dan variabel terikat (yang dipengaruhi)” (hlm. 374).

Dari kedua pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel merupakan hal yang berbentuk apa saja yang mempunyai keragaman yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diperoleh informasi dari hal tersebut untuk kemudian diambil kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas yaitu kebugaran jasmani, sementara variabel terikatnya yaitu siswa tim basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya.

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

Menurut Sugiyono (2019) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek maupun subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm. 80). Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa tim bola basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya yang berjumlah 12 siswa. Untuk sampel penelitian peneliti menggunakan total sampling karena jika sampel kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Menurut Sugiyono (2019) “teknik total sampling yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan” (hlm. 134). Maka dari itu dari 12 populasi diambil 12 sampel untuk penelitian ini.

### **3.4. Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan tes. Dari tes tersebut didapatkan data dari setiap butir tes yang dilaksanakan. Menurut Hakim, dkk., (2020) tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang telah ditentukan. (hlm. 86)

Berikut Langkah-langkah yang harus dilaksanakan untuk pengumpulan data penelitian :

- a. Peneliti menentukan lokasi untuk pengambilan data
- b. Peneliti meminta surat izin penelitian di fakultas
- c. Peneliti melakukan tes pada tim basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya
- d. Peneliti mengumpulkan hasil tes
- e. Peneliti menganalisis hasil tes

### **3.5. Instrumen Penelitian**

Peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai instrumen penelitian. Menurut Hakim, dkk., (2020) tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang

berbentuk rangkaian tes yang dibagi sesuai usia yang dites atau diukur (hlm.87). Pada penelitian ini peneliti menggunakan TKJI untuk usia 10-12 tahun karena TKJI ini cocok dengan usia sampel. Tes ini terdiri dari tes lari 40 meter, gantung siku ditekuk, tes baring duduk, loncat tegak, dan tes lari 600 meter. Pada tes lari 40 meter, siswa berlari sejauh 40 meter lalu diukur waktu tempuhnya dalam satuan detik, lebih singkat waktu tempuhnya lebih baik. Pada tes gantung siku tekuk, siswa bergantung pada sebuah bar lalu menekuk sikunya sampai bar tersebut berada dibawah dagu lalu pertahankan posisi tersebut selama mungkin, tes ini diukur dalam satuan detik. Pada tes baring duduk siswa dalam posisi berbaring terlentang dengan kedua lutut ditekuk lalu dibantu oleh siswa lain untuk menahan kakinya, siswa harus bangun sampai posisi duduk dari posisi tersebut sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Untuk tes loncat tegak diukur terlebih dahulu raihan dalam posisi berdiri tegak, setelah itu siswa loncat setinggi mungkin lalu dihitung selisih dari raihan dalam posisi berdiri dengan raihan saat loncat, semakin besar selisihnya semakin baik. Untuk tes lari 600 meter dihitung seberapa cepat siswa berlari untuk menempuh jarak 600 meter, tes ini diukur dalam satuan menit dan detik. Berikut tabel persentase dan nilai rata-rata hasil tes kebugaran jasmani Indonesia berdasarkan Depdiknas (dalam Eko Hariyanto dkk., 2023) :

**Tabel 3.1. Nilai TKJI untuk Usia 10-12 Tahun Putra**

<b>Lari 40 meter</b>	<b>Gantung siku ditekuk 60 detik</b>	<b>Baring duduk 30 detik</b>	<b>Loncat tegak</b>	<b>Lari 600 meter</b>	<b>nilai</b>
s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	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

**Tabel 3.2. Nilai TKJI untuk Usia 10-12 Tahun Putri**

<b>Lari 40 meter</b>	<b>Gantung siku ditekuk 60 detik</b>	<b>Baring duduk 30 detik</b>	<b>Loncat tegak</b>	<b>Lari 600 meter</b>	<b>nilai</b>
s.d-6.7''	40'' keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32''	5
6.8''-7.5''	20''-39''	14-19	34-41	2'33''-2'54''	4
7.5''-8.3''	08''-19''	07-13	28-33	2'55''-3'28''	3
8.4''-9.6''	02''-07''	02-06	21-27	3'29''-4'22''	2
9.7''-dst	0''-01'	0-01	20-dst	4'23''-dst	1

**Tabel 3.3. Norma TKJI untuk Usia 10-12 Tahun Putra dan Putri**

<b>No</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi</b>
1	22-25	Sangat Baik (SB)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Selanjutnya data dari hasil tes tersebut diolah dari setiap subyek yang mengikuti tes baik dari nilai keseluruhan maupun nilai dari setiap komponen tes terkait kebugaran jasmani.

Setelah itu data dikelompokan berdasarkan kategorinya, dan untuk mencari persentase dari data tersebut dapat dihitung menggunakan rumus berikut :

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

Keterangan :

$p$  = angka persentase

$f$  = frekuensi yang dicari persentasenya

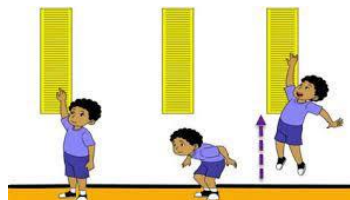
$N$  = *number of cases* (frekuensi/banyaknya individu)

Sudijono (dalam Eko Hariyanto dkk., 2023)

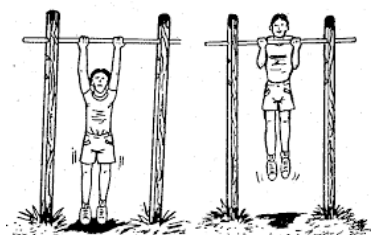
Gambar 3.1 gerakan baring duduk



Gambar 3.2 gerakan loncat tegak



Gambar 3.3 gerakan gantung siku tekuk



### 3.6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019) “deskriptif kuantitatif adalah suatu bentuk penelitian yang berdasarkan data yang dikumpulkan selama penelitian secara sistematis mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat dari obyek yang diteliti dengan menggabungkan hubungan antar variabel yang terlibat didalamnya, kemudian diinterpretasikan berdasarkan teori-teori dan literatur-literatur yang berhubungan”

### 3.7. Langkah-Langkah Penelitian

- 1) Tahap Persiapan
  - a. Observasi ke tempat penelitian yaitu, SDN Citapen Kota Tasikmalaya untuk meminta izin penelitian
  - b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh pembimbing
  - c. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan dalam penelitian yang akan dilaksanakan
  - d. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian

- 2) Tahap Pelaksanaan
  - a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai pelaksanaan tes
  - b. Melakukan pengambilan data
- 3) Tahap akhir
  - a. Melakukan pengolahan data dengan menggunakan rumus-rumus statistik
  - b. Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan dewan bimbingan skripsi (DBS)
  - c. Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis.

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

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 pada saat jadwal ekstrakurikuler dengan obyek penelitian siswa tim basket SDN Citapen Kota Tasikmalaya. Untuk tempat penelitian bertempat di Gor Sukapura, kompleks olahraga Wiradadaha Kota Tasikmalaya.