

## **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. Menurut Sugiyono (2015) mengungkapkan 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 di atas, metode penelitian merupakan suatu cara yang menggunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Metode dalam penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif, Menurut Sugiyono (2018) 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”.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, menurut Sugiyono (2015) penelitian deskriptif adalah “dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain”. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan survei. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian survei, menurut Prasetyo, B & Lina, M,J (2012) mengungkapkan bahwa “penelitian survei merupakan suatu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur/sistematis yang sama kepada banyak orang, untuk kemudian seluruh jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah, dan dianalisis”.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017, hlm.14) “Penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.”

Menurut Ramdhan (2021, hlm.7) Penelitian deskriptif adalah metode penelitian untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuannya untuk memberikan penjelasan mengenai fenomena yang tengah diteliti. Sehubungan dengan penelitian ini mengungkapkan Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024, melalui cara Instrumen yang telah terstandar yang dapat menggambarkan Tingkat Kebugaran Jasmani pada saat pelaksanaan tes. Sehubungan dengan hal tersebut maka metode yang digunakan adalah Deskriptif Kuantitatif.

Beberapa hal yang diperlukan dan diperhatikan dalam penelitian ini adalah:

1. Karakteristik Sampel: secara teknik sampel dalam penelitian ini adalah anggota Ekstrakurikuler futsal Putra SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024 yang telah mendapatkan prestasi maupun yang pernah mengikuti kompetisi futsal.
2. Administrasi Sampel:
  - a. Jenis sampel dalam penelitian ini adalah Laki-laki.
  - b. Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024.

### **3.2 Variabel Penelitian**

Istilah variabel menunjukkan pada gejala atau keadaan yang berbeda-beda pada setiap subjek. Sebagai contoh dari variabel adalah Kebugaran Jasmani. Karena sesungguhnya penelitian ini sendiri mengukur atau mengidentifikasi

Tingkat Kebugaran Jasmani siswa (Yusuf, 2014).

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh tingkat kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikatnya adalah kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal.

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

Populasi dapat dimaknai sebagai seluruh kelompok orang (manusia), kejadian, atau hal-hal yang menarik perhatian peneliti di mana peneliti tersebut ingin melakukan investigasi terhadapnya dan menarik kesimpulan terhadapnya (Sekaran & Bougie, 2016: 54). Populasi menurut Sugiyono (2017:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PUI Cikijing yang berjumlah 46 orang.

Dalam penelitian ini, dibutuhkan sekumpulan orang untuk ikut terlibat di dalamnya. Dimana mereka berasal dari suatu populasi dalam suatu wilayah atau lingkungan dengan keragaman yang beragam. Menurut Nurrahmah et al. (2021, hlm.33) Populasi dan sampel adalah unit-unit atau kelompok yang memiliki bentuk atau karakter tertentu yang sengaja dipilih, agar dapat diambil data yang dapat digunakan dalam penelitian yang telah dirancang, Populasi merupakan keseluruhan (universium) dari objek penelitian yang menjadi pusat perhatian dan menjadi sumber data penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu Anggota yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal SMK PUI Cikijing, yang berjumlah 29 orang putra, 17 orang putri jadi seluruhnya berjumlah 46 orang sesuai data dari Ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa SMK PUI Cikijing. Populasi ini diambil karena dalam beberapa tahun terakhir telah banyak prestasi yang diraih sehingga membuat peneliti ingin mengetahui kebugaran jasmani atlet.

Dari sekian banyak populasi yang ada, akan diambil beberapa orang untuk dijadikan sampel penelitian. Mengenai hal ini, Menurut Sugiyono (2017, hlm.118) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Tentang teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling* dengan pertimbangan bahwa metode latihan yang diterapkan memiliki karakteristik persyaratan tertentu. Sugiyono (2017: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) aktif menjadi peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK PUI Cikijing, (2) usia 16-19 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI, (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 31 orang.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Tersedianya data yang akurat merupakan salah satu faktor yang mendukung suatu penelitian, data tersebut diperoleh melalui pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2015, hlm.308) “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data”.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif karena bermaksud untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran mengenai Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini nantinya berupa pengumpulan data yang dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024 dengan menggunakan metode tes dan pengukuran.

Menurut Narlan dan Juniar (2020, hlm.1) mengemukakan bahwa “Tes merupakan suatu alat pengumpul data yang bertujuan untuk memperoleh data atau informasi tentang individu atau objek tertentu.” Tes digunakan untuk memperoleh dan mengukur data mengenai Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini memerlukan

suatu alat pengumpulan data yang betul-betul dirancang, disusun dengan baik agar penelitian ini berhasil.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Adib (2017) Bahwa Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Instrumen penelitian adalah komponen penting dalam penelitian ilmiah karena menutup kemungkinan instrumen dari suatu penelitian dapat digunakan kembali oleh penelitian lain yang memiliki keterkaitan dan kebutuhan yang sama. Artinya instrumen penelitian dapat menjadi aset ilmiah bagi seorang peneliti yang mengembangkannya. Menurut Narlan and Juniar (2020) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull Up*), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari Jarak Sedang.

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data (Purwanto, 2017: 9). Cara ini digunakan untuk memperoleh data yang objektif yang diperlukan untuk menghasilkan kesimpulan penelitian yang objektif pula. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 1000/1200 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Untuk memperoleh data penelitian maka penulis melakukan pengumpulan data dengan cara tes Kebugaran Jasmani yang dikembangkan oleh Narlan dan Juniar (2020, hlm.18-30), Adapun prosedur pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut:

#### 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 dibedakan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, jarak tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

##### 2. Peralatan yang dibutuhkan :

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

##### 3. Petugas

- Starter 1 orang
- Pengambil waktu 1 orang
- Pencatat hasil 1 orang
- Pembantu Lapangan 1 orang

##### 4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang garis start dengan posisi sikap start berdiri.
- Dengan aba-aba “Siap... Ya”, siswa berlari secepat mungkin sampai ke garis *finish*.
- Petugas pengambil waktu yang berdiri di garis *finish*, mulai menyalakan *stopwatch*-nya saat petugas pemegang bendera *start* mengangkat benderanya, kemudian mematakannya setelah siswa melewati garis *finish*.

- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.

#### 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.

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

#### 1. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau 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 para putra-putri kelompok usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun selama 30 detik dan untuk putri kelompok usia 13-15 dan usia 16-19 tahun selama 60 detik.

#### 2. Peralatan yang dibutuhkan :

- 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 di bawah palang tunggal
- Dengan aba-aba “Siap... Ya”, siswa lompat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala. Kemudian setelah aba-aba “Ya” siswa melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan.
- Siswa putra melakukan gantung sikut angkat tubuh dan siswa putri

melakukan gantung sikut tekuk selama 60 detik. Kecuali siswa kelompok usia 6-12 tahun, seluruhnya melakukan gantung sikut tekuk selama 30 detik.

#### 5. Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut :

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

Pemberian penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai tes angkat tubuh (*Pull Up*).

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

#### 1. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah siswa kelompok 6-9 tahun, 10- 12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

#### 2. Peralatan yang dibutuhkan :

- 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 telentang di lantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90 dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala menyentuh lantai. Petugas atau siswa lain membantu

memegang pergelangan kaki siswa yang akan melaksanakan tes.

- Dengan aba-aba “Mulai” peserta bergerak mengangkat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian Kembali lagi ke sikap awal telentang hingga kedua lengan menyentuh lantai.
- Siswa melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan habis.

#### 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 saat kembali telentang ke sikap awal.

Pemberian penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai tes baring duduk (*sit up*).

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

#### 1. Tujuan

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

#### 2. Peralatan yang dibutuhkan :

- Papan berskala sentimeter ukuran 30 150 cm
- Dinding yang rata
- Serbuk kapur atau magnesium
- 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 di bawah papan skala dengan posisi kedua kaki rapat.
- Siswa mengangkat tangan hingga lurus *vertical*, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki tetap dilantai (tidak jinjit). Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan lompatan.
- Kemudian siswa mengambil sikap meneuk lutut, kedua lengan 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.

#### 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*).

### E. Tes 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 bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

#### 2. Peralatan yang digunakan :

- Lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera *start* 1 buah
- 2 buah tiang pancang/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 di belakang 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 penghitung waktu (*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*.

#### 5. Penilaian

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

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ini menggunakan rumus statistika dalam buku yang dibuat oleh Narlan & Juniar (2018) untuk mengolah dan menganalisis data. Langkah-langkah yang dilakukan untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan data penulis menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut:

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

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

Keterangan:

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

$\sum X$  = Jumlah skor yang dicapai

N = Jumlah yang mengikuti tes

Keterangan:

P = Persentase yang di cari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

### 3.7 Langkah-langkah Penelitian

#### 1) Tahap Persiapan

- a. Observasi ke tempat penelitian, yaitu SMK PUI Cikijing untuk meminta izin melakukan penelitian.
- b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.
- c. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
- d. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.

#### 2) Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan pengambilan data yaitu dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang diantaranya yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull Up*), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari Jarak Sedang.

#### 3) Tahap Akhir

- a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus- rumus statistik.
- b. Menyusun draf 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

