

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Suatu penelitian yang akan dilakukan pasti memerlukan suatu metode. Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung dari suatu metode yang digunakan. Menurut Arikunto, (2010) metode merupakan “cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”(hlm.203). Metode yang digunakan dalam peneliti ini yaitu menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiono, (2016) metode kuantitatif merupakan “Metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan” (hlm.8). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif.

Menurut Abdullah, (2015) menyatakan bahwa metode deskriptif bertujuan “untuk menggambarkan sifat sesuatu yang berlangsung pada saat penelitian dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu” (hlm.220).

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiono, (2016) Variabel penelitian merupakan “suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya”(hlm.38). variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal,yaitu Profil kebugaran jasmani anggota Ekstrakurikuler futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut sugiyono (2019) mengungkapkan bahwa “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.80).

Dari pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa populasi dalam penelitian ini yaitu anggota Ekstrakurikuler futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu dengan jumlah 21 orang.

3.3.2 Sampel

Suharsimi Arikunto (2014:174) mengatakan bahwa : “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Menurut Sugiyono (2016) “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”(hlm.81). Setiap objek dan populasi memiliki kesempatan menjadi objek penelitian. Metode penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Menurut (sugiyono, 2016) “*Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi” (hlm.85). Karena dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*, maka seluruh populasi yang berjumlah 21 orang dijadikan sebagai sampel dan akan diambil hasil tes kebugaran jasmaninya. Kriteria sampel dalam penelitian ini anggota ekstrakurikuler futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu yang berusia 13-15 tahun dengan keadaan sehat jasmani dan rohani.

3.4 Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini untuk memperoleh data,penulis melakukan Teknik pengumpulan data dengan tes. Teknik tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani yang terdiri dari lima item tes. Adapun Langkah-langkah dalam melakukan tes sebagai berikut:

1. siswa atau atlet diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tes yang akan lakukan serta memberikan gambaran mengenai tes yang akan dilakukan
2. Tes dilakukan sebanyak satu kali
3. Tes dilakukan untuk memperoleh data.

3.5 Instrumen penelitian

Menurut Sugiyono dalam Anita Rosdiana, (2021) instrumen penelitian merupakan “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun yang diterbitkan oleh depdikbud pada tahun 2010.

Menurut Permana dalam Anita Rosdiana, (2021) “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet yang digolongkan sesuai dengan umur”. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sudah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen/alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau disebut dengan TKJI terbagi menjadi 4 golongan instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu : TKJI usia 6-9 tahun, TKJI usia 10-12 tahun, TKJI usia 13- 15 tahun, TKJI usia 16-19 tahun. Tes kebugaran jasmani indonesia juga dikategorikan dengan membedakan jenis kelamin putra dan putri. Adapun instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pos 1 : lari cepat (*sprint*) lari 50 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.

1). Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, jarak tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 1 Kriteria jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

| Kelompok Umur (Tahun) | Jarak | | Keterangan |
|-----------------------------|----------|----------|--|
| | Putra | Putri | |
| 6-9 | 30 meter | 30 meter | Waktu dicatat sampai persepuluh detik |
| 10-12 | 40 meter | 40 meter | |
| 13-15 | 50 meter | 50 meter | |
| 16-19 | 60 meter | 60 meter | |

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010)

2). Peralatan

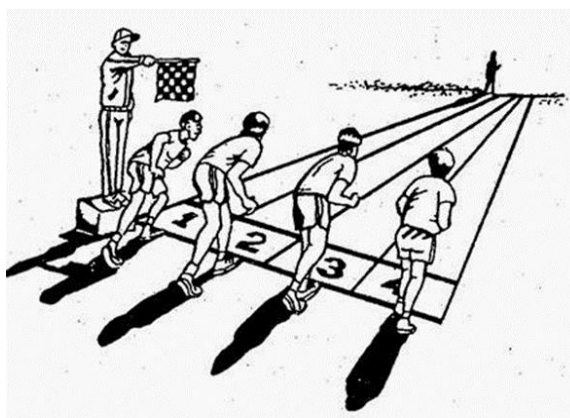
- Lintasan lari yang rata dan tidak licin
- Bendera start 1 buah
- *Cone*/tiang untuk batas garis *finish* 2 buah
- *Stopwatch*
- Formulir tes & pulpen

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.



Gambar 3. 1 Tes lari cepat

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI),2010

5). Penilaian

Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan. Kemudian berikan penilaian berdasarkan kriteria

Tabel 3. 2 Norma Nilai Lari cepat (dalam detik)

| Umur | | Nilai |
|----------|-----------|-------|
| Putra | Putri | |
| <6.8 | <7.8 | 5 |
| 6.8-7.6 | 7.8-8.7 | 4 |
| 7.7-8.7 | 8.8-9.9 | 3 |
| 8.8-10.3 | 10.0-11.9 | 2 |
| >10.3 | >11.9 | 1 |

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010)

Pos 2 : Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik.

1). Tujuan

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

Tabel 3. 3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

| Kelompok Umur (Tahun) | Waktu | | Keterangan |
|-----------------------|----------|-------|---|
| | Putra | Putri | |
| 6 – 9 | 30 detik | | Gantung sikut tekuk |
| 10 – 12 | | | |
| 13 – 15 | 60 detik | | Putra: Gantung Sikut Angkat Tubuh Putri: Gantung sikut tekuk |

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010)

2) Peralatan

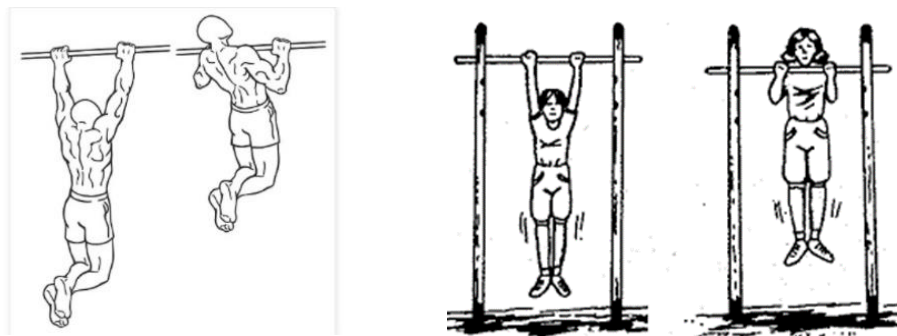
- Palang tunggal yang bias disesuaikan dengan tinggi badan
- *Stopwatch*
- Formulir tes & Pulpen

3) Petugas

- 1 orang memegang *stopwatch*
- 1 orang pengawas
- 1 orang pencatat hasil

4). Pelaksanaan

- Siswa berdiri di bawah palang tunggal.
- Saat aba-aba “Siap”, 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.

Gambar 3. 2 Tes angkat tubuh (*Pull Up*)

(a) Gantung sikut angkat tubuh (b) gantung sikut tekuk

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010)

5). Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

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

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma tes angkat tubuh (*Pull Up*) pada table di bawah ini.

Tabel 3. 4 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

| Nilai | Umur 13-15 Tahun | |
|-------|------------------|---------------|
| | Putra | Putri |
| 5 | ≥ 16 kali | ≥ 41 detik |
| 4 | 11 – 15 kali | 22 – 40 detik |
| 3 | 6 – 10 kali | 10 – 21 detik |
| 2 | 2 – 5 kali | 03 – 09 detik |
| 1 | < 2 kali | < 03 detik |

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010)

Pos 3 : baring duduk (*sitt up*) selama 60 detik.

1). Tujuan

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

Tabel 3. 5 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sitt Up*)

| Kelompok umur (Tahun) | Waktu | | Keterangan |
|-----------------------|----------|-------|------------|
| | Putra | Putri | |
| 6-9 | 30 detik | | |
| 10-12 | | | |
| 13-15 | 60 detik | | |

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010)

2). Peralatan

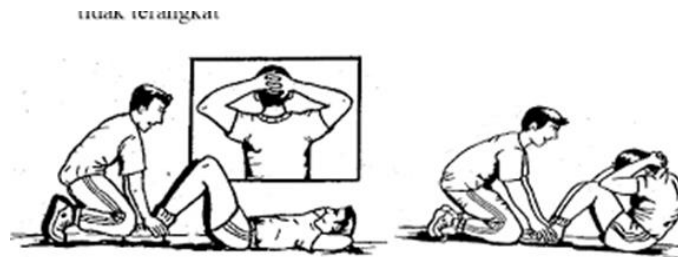
- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- *Stopwatch*
- Formulir tes & Pulpen

3). Petugas

- 1 orang pemegang *stopwatch*
- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4). Pelaksanaan

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



Gambar 3. 3 Tes baring duduk (*sitt up*)
Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010)

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 lantai saat kembali terlentang ke sikap awal.

Berikan penilaian terhadap skor yang dapat sesuai dengan norma nilai tes baring duduk (*sit up*) pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 6 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*Sitt Up*)

| Nilai | Umur 13-15 Tahun | |
|-------|------------------|--------------|
| | Putra | Putri |
| 5 | ≥ 38 kali | ≥ 28 kali |
| 4 | 28 – 37 kali | 19 – 27 kali |

| | | |
|---|--------------|-------------|
| 3 | 19 – 27 kali | 9 – 18 kali |
| 2 | 8 – 18 kali | 3 – 8 kali |
| 1 | < 8 kali | < 3 kali |

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010)

Pos 4 : loncat tegak (*vertikal jump*) diukur tinggi raihan (cm).

1). Tujuan

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

2). Peralatan yang digunakan

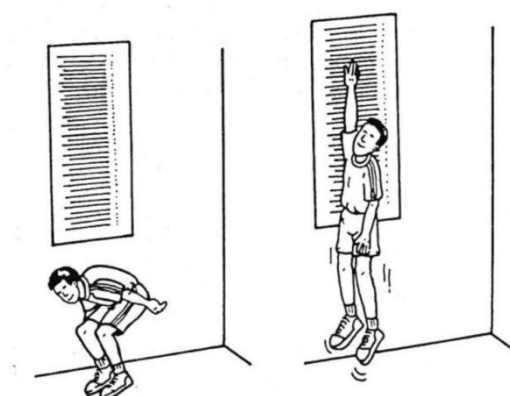
- Papan berskala sentimeter ukuran 30 x 150 cm.
- Dinding yang rata.
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap
- Formulir tes & Pulpen

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 vertikal, 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 menekuk 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.



Gambar 3. 4 Tes loncat tegak (*vartical jump*)

Sumber : (Komarudin, 2016)

5). Penilaian

Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil loncatan dengan hasil raihan yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. Kemudian selisih tersebut dibandingkan dengan norma nilai tes loncat tegak (*vertical jump*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

| Nilai | Umur 13-15 tahun | |
|-------|------------------|--------------|
| | Putra | Putri |
| 5 | ≥ 66 cm | ≥ 50 cm |
| 4 | 53 – 65 cm | 39 – 49 cm |
| 3 | 42 – 52 cm | 30 – 38 cm |
| 2 | 31 – 41 cm | 21 – 29 cm |
| 1 | < 31 cm | < 21 cm |

Sumber : (Komarudin, 2016)

Pos 5 : lari 1000 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik

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 bias dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 8 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

| Kelompok umur (Tahun) | Jarak | | Keterangan |
|-----------------------|------------|------------|------------|
| | Putra | Putri | |
| 6-9 | 600 meter | | |
| 10-12 | | | |
| 13-15 | 1000 meter | 800 meter | |
| 16-19 | 1200 meter | 1000 meter | |

Sumber : (Komarudin, 2016)

2). Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera start 1 buah
- 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis *finish*
- *Stopwatch*
- Formulir tes & 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 *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*.



Gambar 3. 5 Tes lari jarak menengah
Sumber : (Komarudin, 2016)

5). Penilaian

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

Tabel 3. 9 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang

| Nilai | Umur 13-15 Tahun | |
|-------|-------------------|-------------------|
| | Putra | Putri |
| 5 | ≤ 03'04'' | ≤ 03' 06'' |
| 4 | 03'05'' – 03'53'' | 03'07'' – 03'55'' |
| 3 | 03'54'' – 04'46'' | 03'56'' – 04'58'' |
| 2 | 04'47'' – 06'04'' | 04'59'' – 06'40'' |
| 1 | ≥ 06'05'' | ≥ 07'46'' |

Sumber : (Komarudin, 2016)

(Untuk Putra Usia 13-15 Tahun)

Tabel 3. 10 nilai tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI)

| Nilai | Lari 50 meter | Gantung angkat tubuh | Baring duduk 60 detik | Loncat tegak | Lari 1000 meter |
|-------|---------------|----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|
| 5 | s.d – 6,7'' | 16 – keatas | 38-keatas | 66 keatas | Sd- 3'04'' |
| 4 | 6,8''-7,6'' | 11-15 | 28-37 | 53-65 | 3'05''- 3'53'' |
| 3 | 7,7''-8,7'' | 6-10 | 19-27 | 42-52 | 3'54''- 4'46'' |

| | | | | | |
|---|------------------|-----|------|-------|-------------------|
| 2 | 8,8''- 10,3'' | 2-5 | 8-18 | 31-41 | 4'47''- 6'04'' |
| 1 | 10,4''-dst | 0-1 | 0-7 | 0-30 | 6'05''- dst |

Sumber : (Widiastuti,2015:55)

Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|-----|--------------|--------------------|
| 1 | 22-25 | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18-21 | Baik (B) |
| 3 | 14-17 | Sedang (S) |
| 4 | 10-13 | Kurang (K) |
| 5 | 5-9 | Kurang Sekali (KS) |

Sumber depdiknas (2010)

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini statistik deskriptif yang dituangkan dalam presentase. setelah data tes terkumpul langkah selanjutnya pengolah data dan analisis data. langkah-langkah pengolahan tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya data dimasukan kedalam microsop excel sesuai dengan kelompok masing-masing tujuannya adalah agar data yang diperoleh lebih mudah untuk diolah
- 2) setelah *entry* data selanjutnya data di tabulasikan kedalam tabel sesuai macam-macam tes yang dilakukan yang tujuannya adalah agar data tertata dengan rapih sehingga lebuah mudah dalam menganalisis.
- 3) setelah tabuulasi data tersebut di analisis di klasifikasikan dalam penelian acuan patokan kemudian dipresentasikan sesuai dengan masing-masing klasifikasi.

3.7 Langkah-Langkah Penelitian

Pengambilan penelitian ini berupa tes yaitu dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI)

- 1) Tahap Persiapan
 - a. Observasi ketempat penelitian, yaitu SMP Negeri 1 Cimanggu Kabupaten Sukabumi untuk penelitian.

