

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

(Sugiyono 2018:1–2) mengungkapkan bahwa: “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk atau dengan tujuan serta kegunaan tertentu”. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah yaitu kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yang rasional, empiris dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian dilakukan dengan cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengetahuinya. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang sifatnya logis. Data yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah data empiris dan sistematis atau teramati yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid.

Metode kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, serta digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data tersebut menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Salah satu metode penelitian kuantitatif adalah penelitian survey. Penelitian survey adalah penelitian yang digunakan untuk menjelaskan antara hubungan kausal dan pengujian hipotesis (Sugiyono 2018:15).

Menurut (Sugiyono 2017:53) pengertian deskriptif adalah : Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya (variabel mandiri adalah variabel yang berdiri sendiri, bukan variabel independen, karena kalau variabel independen selalu dipasangkan dengan variabel dependen).

Dengan metode ini penulis bermaksud mengumpulkan data historis dan mengamati secara saksama mengenai aspek-aspek tertentu yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti oleh penulis sehingga akan memperoleh data-data yang dapat mendukung penyusunan laporan penelitian. Data-data yang diperoleh tersebut kemudian diproses dan dianalisis lebih lanjut dengan dasar teori yang telah dipelajari sehingga memperoleh gambaran mengenai objek tersebut dan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang diteliti. Pada penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik (Putra) kelas V dari Madrasah Ibtidaiyah dan Sekolah Dasar Negeri, peneliti akan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis kuantitatif deskriptif.

Berdasarkan pengertian di atas, metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mencapai sebuah tujuan tertentu dengan rangkaian kegiatan pelaksanaan penelitian yang mencakup pendekatan dan metode yang digunakan. Sedangkan pendekatan kuantitatif adalah salah satu pendekatan penelitian yang menekankan pada fenomena-fenomena objektif untuk kemudian dikaji menggunakan angkatan-angka dan analisis menggunakan statistik. Selanjutnya metode deskriptif pengambilan data melalui tes dan pengukuran .

Metode survey yaitu pengujian dan pengukuran diambil dari populasi yang cangkupan besar maupun kecil datanya dengan menggunakan sampel. Penelitian survey disebut sebagai penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki sesuatu hal. Metode penelitian survey ini difokuskan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra yang disesuaikan dengan indikator.

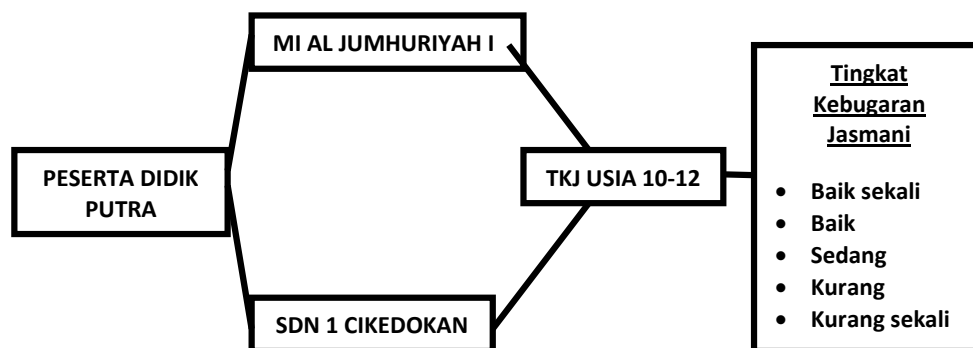
3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2017) “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”(hlm.38). variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan.

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik Kelas V antara MI Al-Jumhuriyah I dengan SDN 1 Cikedokan. Tingkat kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun dengan tes yang terdiri dari lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

3.3 Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian eksperimen perlu dipilih suatu desain yang tepat sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang diajukan. Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1 Desain penelitian TKJI usia 10-12 tahun pada MI dan SDN

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono; 2013, hlm. 117). Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V MI Al-Jumhuriyah I berjumlah 27 orang dan kelas V SDN 1 Cikedokan berjumlah 39 orang. Namun peneliti mengambil 50% dari populasi peserta didik, tetapi supaya seragaman maka diseleksi lagi sehingga rata di 15 sampel. Dengan lingkup peserta didik berjenis kelamin putra dengan pertimbangan keterbatasan jumlah peserta didik putri dalam pengujian tingkat kebugaran jasmani.

3.4.2 Sampel

Menurut (Sugiyono 2017:81) mengemukakan bahwa: Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penentuan jumlah sampel yang akan diolah dari jumlah populasi, dalam penentuan jumlah sampel yang akan diolah dari jumlah populasi, maka harus dilakukan dengan teknik pengambilan sampel yang tepat. Teknik sampling pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu Probability sampling dan Nonprobability sampling.

Teknik sampling yang digunakan oleh penulis adalah Nonprobability sampling. Menurut (Sugiyono 2017:84) definisi Nonprobability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis nonprobability sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling.

Menurut (Sugiyono 2017:85) pengertian dari Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti merupakan alasan menggunakan teknik tersebut, kriteria dalam teknik ini adalah peserta didik putra tingkat dasar kelas V dari MI Al Jumhuriyah I berjumlah 15 dari 27 peserta didik dan kelas V dari SDN 1 Cikedokan kelas (A) berjumlah 7 dan kelas (B) berjumlah 8 jadi total 15 dari 39 peserta didik. Selain itu, peneliti akan mengambil sampling dari peserta didik berjenis kelamin putra sehingga jumlah 15 peserta didik putra dari tiap sekolah. Tingkat kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun dengan tes yang terdiri dari lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Data adalah unit informasi yang direkam media yang dapat dibedakan dengan data lain, dapat dianalisis dan relevan dengan program tertentu. Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Ahmad Tanzeh 2013:53).

Untuk mengumpulkan data penelitian, penulis menggunakan metode-metode antara lain sebagai berikut:

a. Metode Observasi (Pengamatan)

Metode observasi yaitu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap obyek penelitian yang dapat dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung (Ahmad Tanzeh 2013:58). Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan pengamatan langsung terhadap lokasi penelitian khususnya peserta didik putra Kelas V baik dari sekolah MI Al-Jumhuriyah I maupun SDN 1 Cikedokan, keadaan guru, siswa, sarana dan prasarana belajar, serta letak geografis. Teknik pengumpulan data observasi digunakan untuk memperoleh data proses jalannya tes dan pengukuran.

b. Metode Tes dan pengukuran

Tes dapat berupa serentetan pertanyaan, lembar kerja, atau sejenisnya yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, bakat, dan kemampuan dari subjek penelitian. Lembar instrumen berupa tes ini berisi soal-soal tes yang terdiri atas butir-butir soal. Setiap butir soal mewakili satu jenis variabel yang diukur. (Nur Aedi 2010:3) Dalam hal ini penulis membuat form identitas peserta didik serta form tes TKJI untuk umur 10-12 tahun.

c. Metode Dokumenter

Bentuk instrumen dokumentasi terdiri atas dua macam yaitu pedoman dokumentasi yang memuat garis-garis besar atau kategori yang akan dicari datanya, dan check-list yang memuat daftar variabel yang akan dikumpulkan datanya. (Ahmad Tanzeh 2013:7) Metode ini juga digunakan untuk memperoleh data kategori besar dan check-list data seperti profil MI Al-Jumhuriyah I dan SDN 1 Cikedokan serta dokumentasi pelaksanaan penelitian.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes Kebugaran jasmani dari pusat Kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu: (Depdiknas 1999) dalam (Dewi Setya Maharani 2021),

- a. Lari 40 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 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat Kebugaran jasmaninya. Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes Kebugaran jasmani Indonesia. (hlm.23) Adapun tabelnya dapat dilihat pada halaman berikutnya.

Tabel 3.1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Putra
Umur 10- 12 Tahun

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d-6,3'	51 ke atas	23 ke atas	46 ke atas	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

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional (Dewi Setya Maharani 2021:43)

Tabel 3.2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur
10-12 Tahun Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik

3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang Sekali

Sumber: TKJI Kementerian Pendidikan Nasional (Dewi Setya Maharani 2021:44)

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

a. Uji Validitas dan Reliabilitas

Terkait dengan uji validitas, pendapat (Arikunto 2015:96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes Kebugaran jasmani dari pusat Kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat Kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10- 12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes Kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas (Depdiknas 1999) dalam (Dewi Setya Maharani 2021) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan untuk putri validitas sebesar 0.897.

Sedangkan terkait dengan uji reliabilitas, reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto 2015:41). Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942 Depdiknas (Depdiknas 1999) dalam (Dewi Setya Maharani 2021:45).

b. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut (Anas Sudijono 2015:40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden, (Anas Sudijono 2015:40)

c. Uji Prasyarat

1). Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto S 2012:190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorof-Smirnov*.

2). Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto S 2012:193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F. Kriteria yaitu jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

d. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dan uji f (Sudjana 1996:242, 249, 380) menyatakan test t atau t-test adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak.

Membandingkan 2 mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel;
- 2) Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel.

Penelitian ini menggunakan uji t independent sample test, dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V MI Al Jumhuriyah I) dan kelompok 2 (kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V SDN 1 Cikedokan) Apabila nilai t hitung < dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung > besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Peserta didik disiapkan dalam barisan dan pendataan diri pada formulir yang telah disediakan. Setelah itu peserta didik diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes.
- b. Peserta didik dipimpin untuk melakukan pemanasan sebelum tes dimulai
- c. Setiap peserta didik wajib melaksanakan semua tes yang dibagi menjadi 5 pos. Setiap pos dilaksanakan secara berurutan dari pos 1 hingga 5. Pos tersebut terdiri dari:
 - 1). Pos 1: Lari 40 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma;
 - 2). Pos 2: Gantung angkat tubuh untuk putra dan siku tekuk untuk putri;
 - 3). Pos 3: Baring duduk selama 30 detik;
 - 4). Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm);
 - 5). Pos 5: Lari 600 meter untuk diukur dalam satuan menit dan detik.

Setelah melakukan tes peserta hendaknya melakukan pendinginan berjalan ataupun *coolingodwn*. Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, *stopwatch*, peluit, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit, *marker*/

cone, dan alat tulis. Petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini, antara lain:

- 1). Pos 1: 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
- 2). Pos 2: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
- 3). Pos 3: 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
- 4). Pos 4: 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
- 5). Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di lapangan MI Al-Jumhuriyah I Bayongbong Garut dan SDN 1 Cikedokan Bayongbong Garut, pelaksanaan penelitian ini di rencanakan setelah seminar proposal penelitian diterima. Penelitian di lapangan sekolah MI Al-Jumhuriyah I dimulai pada hari selasa tanggal 21 Januari 2025, sedangkan penelitian di lapangan sekolah SDN 1 Cikedokan dimulai pada hari kamis tanggal 23 Januari 2025.