

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan karakteristik suatu fenomena, populasi, atau keadaan tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan gambaran yang jelas tentang situasi atau fenomena yang diteliti tanpa melakukan analisis yang mendalam atau mencari hubungan sebab-akibat. Metode kuantitatif deskriptif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik atau fenomena tertentu dengan menggunakan data yang bersifat numerik. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dan diolah untuk memberikan gambaran statistik tentang populasi atau sampel yang diteliti. (Sugiyono, 2017)

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono, (2017 p 38) dalam (Rukmana et al., 2019) di dalam jurnal (Henry Restu Putra, Yusuf Pebrianto, 2022) adalah sesuatu hal yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, dan kemudian ditarik kesimpulannya. Ada dua jenis variabel penelitian yaitu:

- a. Variabel Bebas (Independen), yaitu variabel yang memiliki pengaruh dan menyebabkan perubahan. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya yakni ada dua variabel yaitu X_1) tingkat kebugaran jasmani dan X_2) kesehatan mental.
- b. Variabel Terikat (Dependen), merupakan variabel sebagai akibat dari adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya yakni Y) prestasi belajar pendidikan jasmani.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi yang dimaksud oleh (Sugiyono, 2017) adalah orang atau obyek dari satu wilayah yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang berkenaan dengan masalah yang akan diteliti kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi. Dengan menggunakan sampel dari populasi, maka kesimpulannya

akan diberlakukan. Untuk itulah, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 1 Pusakasari di Kabupaten Ciamis tahun pelajaran 2023/ 2024 yang berjumlah 101 orang.

3.3.2 Sampel

Mengenai sampel menurut Arikunto, (2013, hlm. 99). “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pada pelaksanaannya, penulis menentukan untuk yang dijadikan sampel sebanyak 30 orang. Penentuan sampel ini dilakukan dengan teknik purposive sampling. Menurut Arikunto (2013, hlm.183) purposive sampling adalah “sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan dari atas rata-rata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu”. Sejalan dengan Arikunto, Menurut Sugiyono (2015, hlm. 124) pengertian purposive sampling adalah “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengambil siswa yang memiliki nilai pendidikan jasmani tertinggi karena nantinya akan di teliti apakah hubungan dari kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa berprestasi tersebut itu apakah tinggi hubungannya dan signifikan dengan hasil prestasi belajar pendidikan jasmani siswa tersebut.

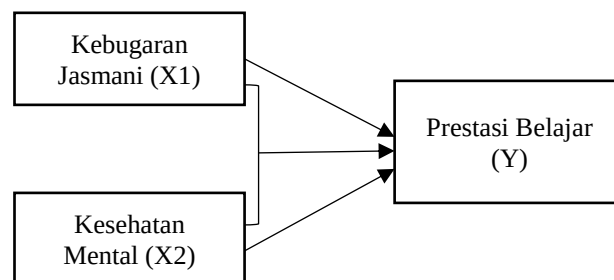
Adapun kriteria sampel yang dapat dirumuskan secara lebih jelas adalah:

1. Siswa yang memiliki nilai pendidikan jasmani 90,
2. Siswa yang masih aktif mengikuti pembelajaran di sekolah dan tidak memiliki riwayat absen yang tinggi,
3. Siswa berasal dari kelas/tingkat yang sama untuk menjaga homogenitas sampel,
4. Siswa tidak memiliki riwayat penyakit atau gangguan kesehatan yang dapat menghambat aktivitas fisik,
5. Siswa bersedia berpartisipasi dalam penelitian,
6. Siswa mengikuti seluruh rangkaian tes kebugaran jasmani dan pengukuran kesehatan mental yang akan dilakukan.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan prestasi belajar siswa di bidang pendidikan jasmani. Desain penelitian yang tepat sangat penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh valid dan dapat diandalkan. Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif

dengan metode survei dipilih sebagai strategi utama, mengingat tujuan untuk mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara variabel - variabel yang diteliti. Selain itu, akan dibahas tentang populasi dan sampel, instrumen pengumpulan data, serta teknik analisis yang akan digunakan. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif tentang dinamika yang terjadi antara kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan prestasi belajar siswa.



Gambar 3. 1 Contoh konstelasi penelitian korelasional

(Sumber: penelitian Naafi Aminatul Ummah 2023)

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Pratiknyo DW. dan Suharini (2003) P 35 dalam (Putri, 2014) data adalah segala informasi mengenai variabel yang diteliti. Data adalah fakta tentang situasi, fakta adalah sesuatu yang dibuat atau dihasilkan oleh situasi pengukuran. Dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah survei dengan teknik tes, metode angket dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data diantaranya:

1. Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pengambilan data tingkat kebugaran jasmani dengan melalui tes uji ketrampilan dengan panduan menurut sistem aplikasi (TKJI) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dan Tes Angket Kesehatan mental yang di kembangkan oleh Sonya Januari Putri.

2. Observasi

Menurut (Heigham et al., 2009) di dalam jurnal (Made et al., 2024) mengemukakan Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam

penelitian. Teknik ini sering digunakan baik dalam metode penelitian kualitatif, kuantitatif maupun mixed method (metode penelitian campuran). Sejumlah besar pendekatan penelitian telah dikembangkan di dalam penelitian kualitatif seperti studi kasus, etnografi, fenomenologi grounded theory dan sebagainya. Pendekatan-pendekatan tersebut menggunakan bermacam-macam teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, analisis wacana, laporan verbal, buku harian, catatan lapangan. Teknik pengumpulan data seperti observasi ini dapat membantu peneliti melakukan pekerjaannya sehari-hari, membuat konsep proyek penelitian, mengumpulkan dan menganalisis data serta menulis temuan. Untuk itu penulis melakukan observasi langsung ke sekolah tersebut dan melihat kondisi sebenarnya mencari informasi kepada guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut terkait dengan perkembangan prestasi belajar pendidikan jasmani dan juga informasi terkait kebugaran jasmani anak dan kesehatan mental anak untuk di jadikan penelitian.

3. Dokumentasi

Segala informasi tertulis atau yang di hasilkan secara elektronik. Dokumentasi di sini penulis mengambil data dari prestasi belajar dapat diambil dari nilai rapor atau catatan prestasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen mencakup segala sesuatu yang digunakan sebagai alat dalam penelitian ini adalah:

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Tes kesegaran jasmani indonesia atau yang biasa disebut dengan tkji terbagi dalam 4 golongan instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu: 1) tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) usia 6-9 tahun, 2) Tes kesegaran jasmani indonesia (tkji) 10-12 tahun dan, 3) tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun, 3) tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun (Permana, 2016).

a) Tes Lari Cepat

Jarak tempuh berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin.

Tabel 3. 1 Lari Cepat

Kelompok umur	Jarak	
	putra	Putri
6 – 9 tahun	30 meter	30 meter
10 - 12 tahun	40 meter	40 meter
13 - 15 tahun	50 meter	50 meter
16 – 19 tahun	60 meter	60 meter

b) Tes Gantung Sikut Tekuk atau Gantung Angkat Tubuh

Tujuan tes untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk kelompok usia 6 sampai 12 tahun menggunakan tes gantung sikut tekuk, ditahan selama mungkin dalam hitungan detik. Untuk kelompok usia 13 – 19 tahun berjenis kelamin laki – laki, tes yang dilakukan adalah gantung angkat tubuh selama 60 detik (berapa kali mampu melakukan.) sedangkan untuk Perempuan dilakukan tes gantung siku tekuk yang ditahan selama mungkin dalam hitungan detik.

c) Tes Baring Duduk

Tujuan tes untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut untuk pencatatan atau penghitungan adalah : kelompok usia 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun adalah 30 detik. Kelompok usia 13 – 15 tahun dan 16 – 19 tahun adalah 60 detik.

d) Loncat Tegak

Tujuan tes untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Hasil selisih raihan lompatan tertinggi dikurangi raihan tegak (sikap awal) Keterangan :

1. Ukuran papan berskala adalah 30 x 150 cm
2. Jarak antar garis pada skala satu (1 cm)
3. Jarak titik nol skala kelantai 150 cm
4. Lompatan dilakukan 3 kali.

e) Tes Lari Jarak Sedang

Tabel 3. 2 Tes Lari Jarak Sedang

Kelompok umur	Jarak	
	putra	Putri
6 – 9 tahun	600 meter	600 meter
10 - 12 tahun	600 meter	600 meter
13 - 15 tahun	1000 meter	800 meter
16 – 19 tahun	1200 meter	1000 meter

2. Metode Angket

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode angket langsung dengan bentuk tertutup. Responden memilih alternatif jawaban yang telah disediakan dengan pendapatnya. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kesehatan mental yang telah dikembangkan oleh Sonya Januari Putri dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (PENJAS) Siswa SD" yang telah di uji validitas jumlah Varian 24,11316 dan Varian Total 296,2395 dan reliabilitasnya Nilai Acuan 0,7 Nilai Cronbach's Alpha 0,942156392. Ada lima (5) alternatif jawaban yang masing-masing mempunyai skor, adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Angket Penelitian Kesehatan Mental

variabel	indikator	Nomor item	Jumlah item
Ciri - ciri	1. Merasa disenangi oleh anak-anak lain	1,2	2
	2. Merasa aman, terutama terhadap kejadian-kejadian dimasa depan.	3,4	2
	3. Biasanya merasa tegar dan bertenaga.	5,6,7,8	4
	4. Tidak Takut untuk berteman	9,10,11,12	4
	5. Tertawa dengan penuh hatinya, kalau ada kesempatan untuk tertawa.	13,14	2
	6. Puas dengan umurnya, tidak ingin menjadi bayi lagi.	15,16 17,18,19,	2 4

7. Memperllihatkan sikap tenang serta puas, tidak dihindangi rasa takut yang berkaitan dengan air,tempat yang tinggi dan lainnya	20	2
8. Senang bersekolah, senang akan/ atau rombongan-rombongan bermain sebelum masa sekolah.	21,22	2
9. Ingin bermain, mempunyai permainan kesukaan.	23,24	2
10. Merasa dirinya termasuk dalam suatu rombongannya.	25,26	2
11. Bersikap gembira dan optimistik.		
12. Dapat tidur nyenyak.	27,28	2
13. Dapat melupakan “kejadian” yang dilakukan orang terhadap dirinya.	29,30	2
	31,32	2
14. Memperlakukan teman-temannya dengan ramah tamah.		
15. Merasa bahagia dengan orang tuanya serta lingkungan keluarganya.	33,34	2
16. Mempunyai hobi-hobi tertentu, gemar	35	1
akan rekreasi- rekreasi khusus tertentu.	36	1
17. Memperllihatkan sikap tidak bergantung kepada orang lain, dapat mengurus dirinya sendiri.		
18. Merasa bahwa ia dipercaya oleh anak-anak lain, orang tuanya dan orang-orang lain.	37	1
	38	1
19. Menyatakan isi hatinya dengan terus		

	terang, tertawa atau menangis pada saat-saat yang tepat.	39	1
	20. Mempunyai nafsu makan yang baik.		
	Jumlah :	40	1
		40 item	40 item

Sumber : Penelitian Angket Kesehatan Mental (Putri, 2014)

Tabel 3. 4 Penilaian Angket

jawaban	Sangat setuju (ss)	Setuju (s)	Ragu – ragu (R)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Sumber : Penelitian angket kesehatan mental (Putri, 2014)

1. Untuk setiap pernyataan diberi skor :

Pertanyaan positif adalah item nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9,10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40. Sedangkan pernyataan negatif pada item nomor 2, 8, 11, 17, 19, 20, 30, 31,34. Skor tertinggi adalah 5 dan skor terendah adalah 1. Total skor maksimal 200, total skor minimal 40. Siswa yang mendapat skor diatas rata-rata adalah termasuk siswa yang sehat mental, sedangkan siswa yang mendapat skor dibawah rata-rata termasuk siswa yang memiliki sehat mental d bawah rata-rata.

2. Pengelompokan siswa terhadap hasil angket kesehatan mental dan hasil prestasi belajar penjas.Suatu penelitian akan memberikan hasil yang baik atau sebaliknya sebagian tergantung pada alat pengumpul data yang digunakan. Alat pengumpul tersebut dikatakan baik apabila memenuhi syarat tertentu,diantaranya adalah validitas dan reabilitas, dengan demikian validitas dan reabilitas menjadi tolak ukur kualitas alat pengumpul data.

Prestasi Belajar : Prestasi belajar dapat diukur dengan melihat nilai akademik siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dari laporan sekolah atau hasil ujian.

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam hal ini data diperoleh melalui Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitnes*), Kesehatan Mental (*Mental Health*) dan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data dengan prosedur penghitungan statistika yang relevan. Untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan penelitian, pengujian dilakukan dengan statistika. Adapun langkah-langkah perhitungan dilakukan dengan rumus-rumus statistika, sebagai berikut:

- 1) Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah:

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

Keterangan : $\bar{X}$ = Nilai rata-rata yang dicari

X = Skor

Σ = Sigma atau jumlah

n = Jumlah sampel

- 2) Menghitung standar deviasi atau simpangan baku, dengan rumus sebagai berikut: S

$$= \sqrt{\frac{\sum X^2}{n}}$$

Keterangan : S = Simpangan baku yang dicari

Σ = Sigma atau jumlah

X^2 = Kuadratskor

n = Jumlah sampel

- 3) Menghitung korelasi antara variabel, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r = 1 - \frac{6\Sigma b^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan : r = Nilai koefisien korelasi yang dicari

b = Beda rangking

n = Jumlah Sampel

- 4) Uji Hipotesis Korelasi, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan : t = Nilai hipotesis yang dicari

r = Nilai koefisiensi korelasi

n = Jumlah sampel

- 5) Mencari nilai korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$R_{y_{12}} = \sqrt{\frac{ry_1^2 + ry_2^2 - 2 \cdot ry_1 \cdot ry_2 \cdot r_{12}}{1 - r_{12}^2}}$$

Keterangan :

$R_{y_{1.2}}$ = Nilai koefisien korelasi berganda yang dicari.

- 6) Menguji kebermaknaan korelasi berganda, rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$F = \frac{R^2 / K}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Arti dalam rumus tersebut adalah:

F = Nilai signifikan yang dicari

R^2 = Korelasi berganda

k = banyaknya variabel bebas

n = Jumlah sampel

Untuk menguji kebermaknaan korelasi digunakan statistik F dengan k menyatakan banyaknya variabel bebas dan n menyatakan ukuran sampel. Statistik F ini berdistribusi F dengan derajat kebebasan pembilang (V_1) = banyak variabel bebas dan derajat kebebasan penyebut (V_2) = $n - k - 1$. Hipotesis pengujian adalah apabila F_{hitung} lebih kecil atau sama dengan F_{tabel} . Maka hipotesis diterima dan dalam hal lainnya hipotesis ditolak.

- 7) Mencari persentase dukungan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan rumus determinasi. Rumus yang digunakan adalah:

$$D = r^2 \times 100\%$$

Keterangan: D = Determinasi

r = Nilai koefisien korelasi

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Dalam penelitian penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang lebih akurat serta tidak adanya ketimpangan dalam

penelitian. Adapun langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan metode penelitian
- b. Menentukan populasi penelitian
- c. Menetapkan sampel yang akan diteliti
- d. Memberitahu tentang diadakannya penelitian kepada sampel yang akan diteliti
- e. Menyiapkan saran dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes
- f. Melakukan tes Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitnes*), Kesehatan Mental (*Mental Health*) dan mengambil data Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani.
- g. Melakukan pengolahan dan analisis data
- h. Pengujian hipotesis
- i. Menyimpulkan hasil penelitian
- j. Pelaporan hasil penelitian

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Bagian ini menjelaskan waktu (dalam bentuk tabel jadwal) dan tempat penelitian. Diharuskan ada tabel rencana penelitian.

Tabel 3. 5 Matriks Kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan				
		Agustus	September	Oktober	Nopember	Desember
1	Pengajuan judul proposal					
2	ACC Proposal					
3	Seminar Porposal					
	Revisi					
4	Penelitian Lapangan					
5	Penyelsaian skripsi					
6	Sidang Skripsi					