

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian nya, hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data.

Metode penelitian menurut Sugiyono (2017, p. 3) adalah metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah atau teknik yang digunakan demi memperoleh data mengenai suatu objek dari penelitian yang memiliki tujuan untuk memecahkan suatu permasalahan. Dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif.

Menurut Sugiyono (2017, p. 8) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Dengan tujuan yang ingin dicapai maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Metode penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2018, p. 86) adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Artinya penelitian ini hanya ingin mengetahui bagaimana keadaan variabel itu sendiri tanpa ada pengaruh atau hubungan terhadap variabel lain seperti penelitian eksperimen.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa metode deskriptif ini cocok untuk mengetahui jawaban dari permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang dalam hal ini adalah “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Cerdas Istimewa Kelas VIII K SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya”.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah bagian yang menjadi objek kajian dalam masalah penelitian. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun pengertian variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*) menurut Sugiyono (2017, p. 61) sebagai berikut:

- a) Variabel *independen*: variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, *antecedent*. Dalam bahasa indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat).
- b) Variabel *Dependen*: sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria konsekuensi. Dalam bahasa indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah “kebugaran jasmani”, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah “prestasi belajar siswa cerdas istimewa kelas VIII K SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya”.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Sugiyono (2016, p. 80) mengungkapkan Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi dapat disimpulkan populasi adalah keseluruhan subjek yang dimasukkan untuk diselidiki dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII K SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 25 siswa. Keseluruhan populasi ini memiliki beberapa kesamaan, diantaranya:

- 1) Siswa cerdas istimewa.
- 2) Memiliki usia yang relatif sama yaitu 13-15 tahun

3.3.2 Sampel

Penentuan pengambilan jumlah sampel dilakukan dengan metode teknik *Total Sampling*. *Total Sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi menjadi sampel.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Meskipun sampel hanya merupakan bagian dari populasi, kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel itu harus menggambarkan populasi (Sugiyono 2019, p. 118).

Suharsimi Arikunto (2010, p. 104) mengungkapkan jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.

Prosedur yang dilakukan dalam pengambilan sampel ini yaitu menggunakan teknik sampel jenuh atau dimana semua siswa/siswi cerdas istimewa kelas VIII K SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya digunakan sebagai sampel dengan jumlah siswa sebanyak 25 siswa.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan menurut Sugiyono (2017) adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- X : Kebugaran Jasmani
Y : Prestasi Belajar

3.5 Teknik Pengumpulan Data

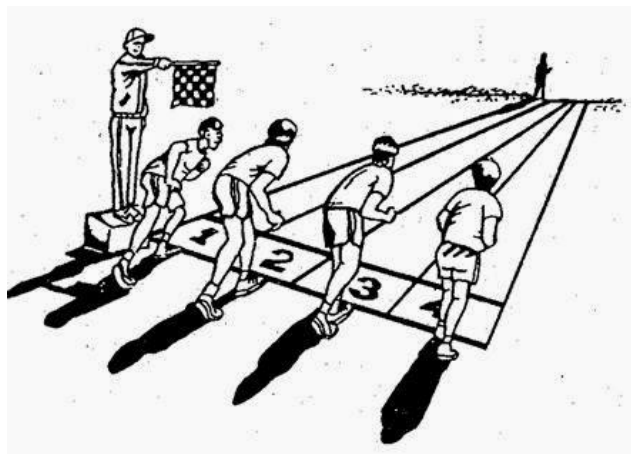
Pengambilan data untuk penelitian penulis melakukan pada siswa kelas VIII K SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahap tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen yang terdapat di tes pada penelitian ini adalah:

- 1) Tes lari cepat (*sprint*) 50 meter
- 2) Tes angkat tubuh (*pull up*)
- 3) Tes baring duduk (*sit up*)
- 4) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
- 5) Tes lari jarak sedang 1000/800meter

3.6 Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian yang mencakup segala sesuatu yang di gunakan sebagai alat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- A. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Narlan & Juniar (2020) terdiri dari:
 - Lari 60 meter



Gambar 3.2 Lari 50 Meter

Sumber: Narlan & Juniar, 2020

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari lintasan lari, bendera, peluit, alat tulis, stopwatch. Pelaksanaan tes lari 50 meter adalah sebagai berikut:

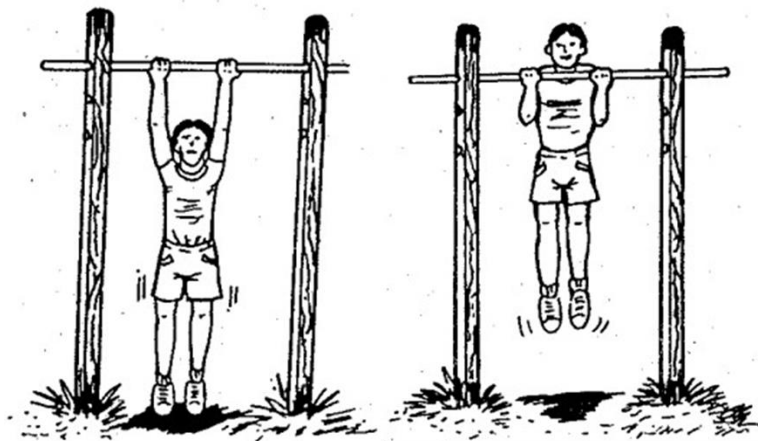
1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan

Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 50 meter.

- Gantung angkat tubuh (*pull up*) untuk putra, tes gantung sikut tekuk untuk putri selama 60 detik.



Gambar 3.3 Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Sumber : Narlan & Juniar, 2020

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah stopwatch, serbuk kapur dan alat tulis.

1) Pelaksanaan angkat tubuh

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2) Gerakan

Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.

3) Pencatat Hasil

- a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).
- Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik



Gambar 3.4 Baring Duduk (*Sit Up*)

Sumber : Narlan & Juniar, 2020

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, matras.

1) Sikap permulaan

Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90°, kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

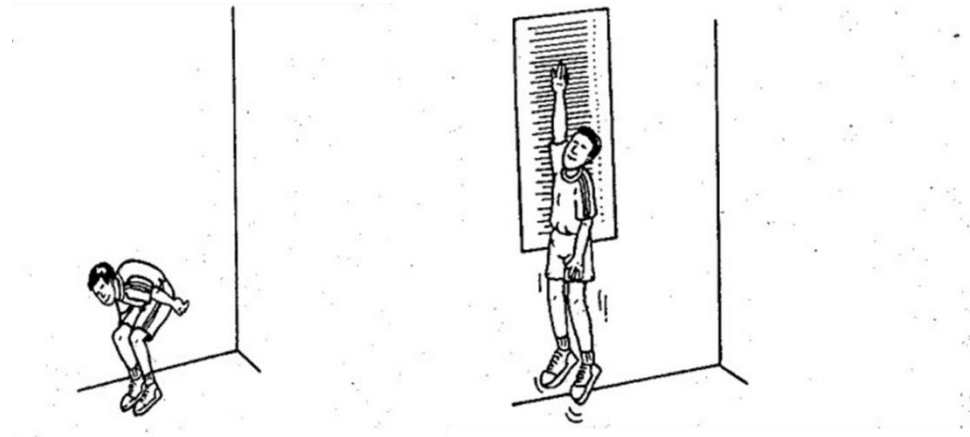
2) Gerakan

Pada aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik. Catatan Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3) Pencatat hasil

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

- Loncat tegak (*Vertical Jump*)



Gambar 3.5 Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber : Narlan & Juniar, 2020

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala sentimeter warna gelap berukuran 30 x 150 cm dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, penghapus papan tulis dan alat tulis.

1) Sikap Permulaan

Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

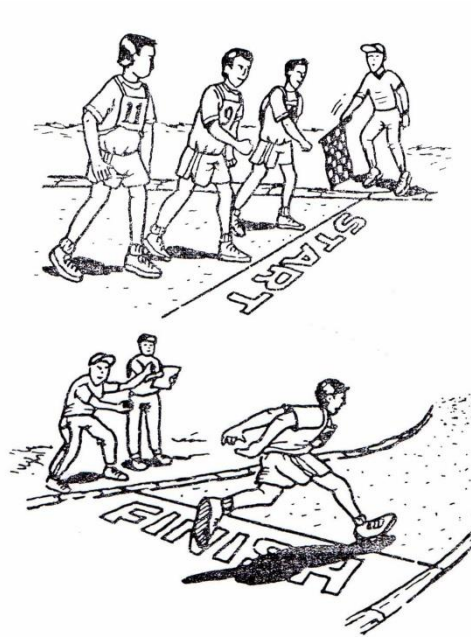
Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutu dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

3) Pencatat hasil

- a) Catat loncat tegak.
- b) Ketiga nilai lompatan dicatat.
- c) Nilai lompatan dikurangi nilai tegak.

d) Ambil selisih nilai yang tertinggi.

- Lari 1200 Meter



Gambar 3.6 Lari 1200 Meter
Sumber : Narlan & Juniar, 2020

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (kardiovaskular). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari. Pada aba- aba “Ya” peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Catatan Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.

3) Pencatatan hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.

- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

B. Prestasi belajar

Pengumpulan data prestasi belajar siswa, peneliti menggunakan nilai hasil belajar siswa dengan metode dokumentasi yaitu mengambil nilai raport siswa cerdas istimewa kelas VIII K SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya di semester ganjil tahun ajaran 2024/2025.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data ditujukan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Korelasi *rank* (tata jenjang) adalah penghitungan koefisien korelasi tidak menggunakan skor yang asli, baik untuk variabel X atau variabel Y, tetapi menggunakan selisih peringkat pada masing-masing pasangan subjek menurut Susetyo dalam (Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar, 2018, 43). Korelasi ini bisa digunakan apabila: (1) sumber data bisa dari sumber berbeda, (2) jenis data minimal ordinal, (3) data bisa berdistribusi tidak normal, (4) jumlah sampel sedikit (< 30). Rumus yang digunakan untuk menghitung korelasi atau hubungan dua variabel atau lebih adalah sebagai berikut:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Sumber : Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar (2018, 43)

ρ = Koefisien Korelasi Rank Spearmen

d_i^2 = Beda ranking antara dua pengamatan berpasangan

Ketentuan untuk mengubah hasil kasar menjadi nilai dan norma tes kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel 1 & 2 dibawah ini:

Tabel 3.1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun Putra

No.	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 M	Nilai	Kategori
1.	$\leq 6,7''$	≥ 16	≥ 38	≥ 66	$\leq 3,04''$	5	Baik sekali
2.	$6,8''-7,6''$	11-15	28-37	53-65	$3,05''-3,53''$	4	Baik
3.	$7,7''-8,7''$	6-10	19-27	42-52	$3,54''-4,46''$	3	Sedang
4.	$8,8''-10,3''$	2-5	8-18	31-41	$4,47''-6,04''$	2	Kurang
5.	$11,1''$ dst	0-1	0-7	0-30	$\geq 6,05''$	1	Kurang sekali

Sumber : Narlan & Juniar, 2020

Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun Putri

No.	Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 M	Nilai	Kategori
1.	$\leq 7,7''$	≥ 41	≥ 28	≥ 50	$\leq 3,06''$	5	Baik sekali
2.	$7,8''-8,7''$	22-40	19-27	39-49	$3,07''-3,55''$	4	Baik
3.	$8,8''-9,9''$	10-21	9-18	30-38	$3,56''-4,58''$	3	Sedang
4.	$10,0''-11,9''$	3-9	3-8	21-29	$4,59''-6,40''$	2	Kurang
5.	$12,0''$ dst	0-2	0-2	0-20	$\geq 6,41''$	1	Kurang sekali

Sumber : Narlan & Juniar, 2020

Hasil data taksiran tersebut kemudian dikelompokkan dalam lima klasifikasi kebugaran jasmani yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Penghitungan tersebut berdasarkan statistik data taksiran, kemudian dibuat tabel dan grafik mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Tabel norma penilaian terdapat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3.3 Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun

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 : Narlan & Juniar, 2020.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Menentukan populasi .
- 2) Menetapkan sampel
- 3) Melakukan tes kebugaran jasmani
- 4) Mendapatkan data prestasi belajar siswa
- 5) Memeriksa data yang di peroleh
- 6) Mengolah data
- 7) Melakukan pengujian hipotesis
- 8) Mengambil kesimpulan

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Penulis akan melaksanakan penelitian mulai dari Bulan Januari sampai dengan Februari 2025. Sementara itu, tempat penelitian di SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Jadwal penelitian dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 3.4 Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Tahun 2024			Tahun2025	
		Bulan				
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb
1.	Observasi					
2.	Wawancara					
3.	Penyusunan Proposal					
4.	Revisi Proposal					
5.	Seminar Proposal					
6.	Pelaksanaan Penelitian					
7.	Pengumpulan Data					
8.	Pengolahan Data					
9.	Penyusunan Skripsi					
10.	Bimbingan Skripsi					
11.	Sidang Skripsi					