

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Pada prinsipnya penelitian merupakan sebuah kegiatan ilmiah untuk mendapatkan kebenaran tentang suatu masalah. Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif.

Menurut Creswell dalam Trijono (2015, p.17) bahwa penelitian kuantitatif adalah “...penyelidikan tentang masalah kemasyarakatan atau kemanusiaan yang didasarkan pada pengujian suatu teori yang tersusun atas variabel-variabel, dikukur dengan bilangan-bilangan dan dianalisis dengan prosedur statistik”.

Selanjutnya metode penelitian deskriptif bertujuan mengungkapkan data dari subjek penelitian secara akurat dan sistematis. Sebagaimana diungkapkan Saifuddin, (1997, p.7) bahwa “Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematik dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian ini berusaha menggambarkan situasi atau kejadian”. Dengan demikian alasan penulis menggunakan metode deskriptif sebagai proses penelitian karena penulis melihat adanya kesesuaian antara sifat penelitian dengan masalah yang diungkap. Lebih jauh Saifuddin, (1997, p.193) mengemukakan tentang sifat penelitian deskriptif yaitu “Pada umumnya sifat dari segala bentuk penyelidikan ialah menuturkan dan menafsirkan data yang ada, misalnya tentang situasi yang dialami, sifat hubungan, kegiatan, pandangan, sikap yang nampak atau tentang proses yang berlangsung”.

Oleh karena itu pendekatan penelitian dekriptif kuantitatif dapat dimaknai sebagai upaya mencari serta menggambarkan generalisasi-generalisasi prediktif dari teori tertentu untuk diselidiki kebenarannya. Berkaitan dengan penelitian ini maka kajian utama yang akan diselidiki adalah tingkat kebugaran jasmani anggota pecinta alam *Advance SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya*.

3.2 Variabel Penelitian

Pada bagian ini penulis akan menguraikan masing-masing variabel dalam tabel operasionalisasi variabel di bawah. Menurut Sugiyono (2017, p.38) variabel adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Untuk memudahkan berikut penulis sajikan deskripsi variabel yang ada pada penelitian ini berikut dengan definisi dan indikatornya :

**Tabel 3.1
Operasionalisasi Variabel**

Variabel	Definisi	Indikator
Kebugaran jasmani	Adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Nurhasan & Narlan (2017, p.82)	1. Kekuatan 2. Daya 3. Kecepatan 4. Kelentukan 5. Kelincahan 6. Daya tahan (Nurhasan & Narlan, 2017).

Sumber : Studi literatur 2025

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut Trijono, (2015, p.30) populasi adalah “Populasi merupakan keseluruhan unit yang menjadi objek kegiatan statistik baik yang berupa instansi pemerintah, lembaga organisasi, orang, benda ataupun objek lainnya” Lebih lanjut Trijono menjelaskan bahwa sampel merupakan sebagian unit dari populasi yang dapat merepresentasikan populasi berdasarkan karakteristik-karakteristik tertentu. Oleh karena itu populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik anggota pecinta alam yang berjumlah sebanyak 12 orang (keseluruhan berjenis kelamin pria).

Terkait teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Merujuk kepada pendapat Sugiyono (2017, p.92) bahwa “*Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, dimana data sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi yang ditetapkan”

Sugiyono juga menjelaskan bahwa jika jumlah populasi yang ada kurang dari 100, maka seluruh populasi yang ada dijadikan sampel penelitian. Sehingga untuk teknik penentuan sampel, penulis menggunakan teknik *total sampling* dikarenakan jumlah populasi tidak terlalu banyak atau kurang dari 100 dan apabila diambil sebagian dikhawatirkan akan menimbulkan bias data dalam penarikan kesimpulan. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang atau dengan kata lain seluruh peserta didik anggota pecinta alam SMA Al- Muttaqin Tasikmalaya.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Trijono (2015, p.30) data merupakan "...bahan atau keterangan yang benar dan nyata yang dinyatakan dalam angka-angka dan kebenarannya harus dapat dipercaya atau dapat diandalkan". Oleh karena itu pada penelitian ini data terbagi menjadi dua, yakni data primer atau data yang berasal dari pengambilan di lapangan dan data sekunder atau data yang berasal dari objek penelitian.

Selanjutnya untuk teknik pengumpulan data Trijono (2015, p,36) mengemukakan bahwa data dapat dikumpulkan melalui "Instrumen Tes dan non-tes". Terkait dengan penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan studi dokumentasi dan observasi untuk mendeskripsikan program kegiatan latihan pecinta alam *Advance*, serta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mendapatkan data kebugaran jasmani.

3.5 Instrumen Penelitian

Merujuk kepada pendapat Sugiyono (2017, p.102) bahwa "instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati". Sesuai dengan topik penelitian yang diajukan, maka instrumen menggunakan dua jenis instrumen. Pertama untuk mendeskripsikan program latihan pecinta alam *Advance*, kedua untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik anggota pecinta alam SMA Al-Muttaqin Tasikmalaya. Berikut penulis jelaskan satu-persatu.

1. Kebugaran jasmani

Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian sebelumnya bahwa pengukuran kebugaran jasmani akan diambil melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kategori putra kelompok umur 16-19 Tahun. Tata laksana pengujian ini merujuk kepada, (Nurhasan & Narlan, 2017). Berikut akan diuraikan satu- persatu.

a. Lari 60 Meter

1) Fasilitas dan Alat

- a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter
- b) Bendera start
- c) Peluit
- d) Tiang pancang
- e) Stop watch
- f) Serbuk kapur
- g) Formulir TKJI dan lat tulis

2) Petugas

- a) Pengawas gerakan
- b) Pengawas waktu
- c) Pencatat skor

3) Pelaksanaan

a) Sikap permulaaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

b) Gerakan

➤ pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

➤ pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis.

c) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- mencuri start
- tidak melewati garis finish
- terganggu oleh pelari lainnya

4) Pengukuran Waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finis.

5) Pencatat hasil

a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik

b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

Untuk penafsiran digunakan:

**Tabel 3.2
Norma Tes Lari 60m**

Waktu	Nilai
0 – 7,2”	5
7,3” – 8,3”	4
8,4” – 9,6”	3
9,7” – 11,0”	2
11,1” dst	1

Sumber : (Nurhasan & Narlan, 2017, p.71)

b. Angkat Tubuh (*Pull Up*)

1) Fasilitas dan Alat

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- e) Formulir TKJI dan alat tulis

2) Petugas

- d) Pengawas gerakan
- e) Pengawas waktu
- f) Pencatat skor

3) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu dan menghadap kedepan

b) Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal apabila peserta :

- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

4) Pengukuran Waktu

Pengukuran waktu dilakukan selama 60 detik.

5) Pencatat hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

Untuk penafsiran digunakan:

**Tabel 3.3
Norma Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)**

Angkatan	Nilai
19 - Keatas	5
14 – 18	4
9 – 13	3
5 – 8	2
0 – 4	1

Sumber : (Nurhasan & Narlan, 2017, p.71)

c. Baring Duduk (*Sit Up*)

1) Fasilitas dan Alat

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Stopwatch
- c) Formulir TKJI dan alat tulis

d) alas / tikar / matras

2) Petugas

- a) Pengawas gerakan
- b) Pengawas waktu
- c) Pencatat skor

3) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala. Untuk memudahkan peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

- Setelah aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

c) Gerakan dianggap gagal apabila peserta :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

4) Pengukuran Waktu

Pengukuran waktu dilakukan selama 60 detik.

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan sempurna selama 60 detik
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol

Untuk penafsiran digunakan:

Tabel 3.4
Norma Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Angkatan	Nilai
41 - Keatas	5
30 – 40	4
21 – 29	3
10 – 20	2
0 – 9	1

Sumber : (Nurhasan & Narlan, 2017, p.71)

d. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

1) Fasilitas dan Alat

- a) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

- b) Formulir TKJI dan alat tulis

- c) Serbuk kapur

2) Petugas

- a) Pengawas gerakan

- b) Pengawas waktu

- c) Pencatat skor

3) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat. Kemudian peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Selanjutnya Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

- b) Gerakan

➤ Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

- Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

4) Pencatat hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih hasil tes dicatat
- Masukkan hasil selisih yang paling besar

Tabel 3.5
Norma Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Selisih	Nilai
73 Keatas	5
60 – 72	4
50 – 59	3
39 – 49	2
38 Kebawah	1

Sumber : (Nurhasan & Narlan, 2017, p.71)

e. Lari 1200m

- Fasilitas dan Alat
 - Lintasan lari
 - Stopwatch
 - Bendera Start
 - Tiang Pancang
 - Formulir TKJI dan alat tulis
- Petugas
 - Pengawas gerakan
 - Pengawas waktu
 - Pencatat skor
- Pelaksanaan
 - Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start
 - Gerakan
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- Pencatat hasil

a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish

b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

**Tabel 3.6
Norma Tes Lari 1200m**

Waktu	Nilai
0" – 3'14"	5
3'15" – 4'25"	4
4'26" – 5'12"	3
5'13" – 6'33"	2
6'34" dst	1

Sumber : (Nurhasan & Narlan, 2017, p.71)

2. Pedoman Observasi Program Pecinta Alam *Advance*

Untuk memudahkan pelaksanaan observasi maka disusun pedoman observasi yang bertujuan untuk mendeskripsikan program pecinta alam *Advance*. Berikut garis besar pedoman observasi dan studi dokumentasi. Kisi-kisi ini disusun merujuk kepada, (Sugiyono, 2017)

**Tabel 3.7
Kisi-Kisi Pedoman Observasi dan Studi Dokumentasi**

No	Aspek	Elemen yang Diamati
1	Identitas Organisasi	Nama, visi, misi, sejarah berdiri, nilai-nilai organisasi
2	Struktur Organisasi	Susunan kepengurusan, jobdesk tiap posisi, hierarki formal/informal
3	Kultur Organisasi	Tradisi, simbol, jargon, cara komunikasi, kebiasaan dalam kegiatan
4	Aktivitas Organisasi	Jenis kegiatan rutin, pelatihan, ekspedisi, bakti sosial
5	Fasilitas & Sumber Daya	Alat pendakian, logistik, ruangan sekretariat, sumber dana
6	Interaksi Anggota	Pola hubungan antar anggota, gaya kepemimpinan, kerja sama
7	Manajemen Keselamatan & Kesiapsiagaan	Prosedur keamanan, SOP kegiatan lapangan, manajemen risiko

Sumber : (Sugiyono, 2017)

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif dimulai sejak pengumpulan data dilakukan yang bersifat konstektual. Untuk memperoleh analisis yang bersifat konstektual, maka harus dianalisis setelah semua data terkumpul secara utuh. Maka langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini mengikuti norma acuan penilaian TKJI sebagaimana yang dijelaskan pada bagian sebelumnya.

Selanjutnya untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan mengolah data mengikuti klasifikasi tingkat kebugaran jasmani untuk usia 16 s.d 19 Tahun.

**Tabel 3.8
Penafsiran Hasil Tes**

Jumlah Nilai	Tingkat Kebugaran Jasmani	
22 – 25	Baik sekali	(BS)
18 – 21	Baik	(B)
14 – 17	Sedang	(S)
10 – 13	Kurang	(K)
5 – 9	Kurang sekali	(KS)

Sumber :(Sri Rahayu, dkk. 2022)

3.7 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan :

1. Tahap Persiapan
 - a. Observasi ke objek penelitian (SMA Al-Muttaqin)
 - b. Studi literatur terkait fenomena yang ditemukan pasca observasi
 - c. Menyusun proposal penelitian
 - d. Seminar proposal penelitian
 - e. Pengurusan surat-surat rekomendasi pelaksanaan penelitian
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Melakukan studi dokumentasi
 - b. Melakukan tes kebugaran jasmani
 - c. Melakukan tabulasi data untuk dianalisa
3. Tahap Akhir
 - a. Melakukan olah data statistic terhadap data yang telah dikumpulkan
 - b. Menyusun draft skripsi
 - c. Melakukan uji sidang skripsi

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini rencananya akan dilakukan di SMA Al-Muttaqin yang beralamat di Jl. Siliwangi No.99, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya,. Selanjutnya untuk jadwal pelaksanaan penelitian akan penulis sajikan dalam tabel di bawah.

Tabel 3.9 Jadwal Penelitian