

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

“Metode penelitian merupakan serangkaian kegiatan pencarian kebenaran suatu proyek penelitian, dimulai dari suatu pemikiran yang membentuk rumusan masalah sampai pada hipotesis awal, dengan dukungan dan persepsi penelitian terdahulu, sehingga penelitian dapat terlaksana, diolah dan dianalisis untuk mencapai kesimpulan akhir” (Sahir, 2021 hal 1).

“Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan di ukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto” (2002.hal,243), bahwa penelitian deskriptif adalah non hipotesis, sehingga Langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Tes yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berkaitan dengan suatu penelitian, variabel penelitian ini merupakan tujuan dalam penelitian untuk mendapatkan jawaban atau solusi terhadap permasalahan yang timbul. Variabel penelitian adalah atribut, sifat atau nilai seseorang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2019.hal,38) Variabel dalam penelitian ini adalah tunggal yaitu terkait tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Tasikmalaya.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah suatu wilayah umum meliputi: obyek/subyek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya Sugiyono (2019.hal,130). Jadi, populasi tidak hanya terdiri dari manusia saja, tetapi juga mencakup obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang diteliti, tetapi mencakup seluruh ciri, karakteristik dan sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek tersebut. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh murid di SMP Negeri 3 Tasikmalaya, jumlah sampel ada 50 siswa.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian kecil atau perwakilan dari populasi yang lebih luas yang digunakan dalam penelitian untuk menarik kesimpulan atau membuat generalisasi mengenai sifat atau karakteristik populasi tersebut. Untuk mengambil sampel dari suatu populasi dan untuk memperoleh sampel yang representatif atau mewakili maka diupayakan setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan dan peluang sama untuk menjadi sampel.

Penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *proportional random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memastikan setiap anggota dari populasi memiliki kesempatan sama untuk terpilih menjadi bagian dari sampel. Sampel yang diambil memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Populasi adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Tasikmalaya.
- b. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*.
- c. Jumlah sampel berjumlah 50 siswa.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam sebuah penelitian, teknik pengumpulan data memiliki peranan yang sangat penting. Hal ini karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data yang relevan. Menurut Sugiyono kesimpulannya (2019.hal,130) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang dipilih adalah observasi. Observasi merupakan suatu proses kompleks yang melibatkan berbagai proses biologis dan psikologis, di antaranya proses pengamatan dan ingatan Sutrisno Hadi (1986). Penggunaan teknik observasi dalam penelitian adalah relevan ketika meneliti perilaku manusia, fenomena alam, atau ketika jumlah responden yang diamati tidak terlalu banyak Sugiyono (2017.hal, 203).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah observasi terstruktur. Observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis mengenai apa yang akan diamati, kapan, dan di mana tempatnya Sugiyono (2017.hal,205). Teknik pengumpulan datanya sebagai berikut:

1. Peneliti meminta identitas responden siswa di SMP Negeri 3 Tasikmalaya.
2. Peneliti memberikan bentuk tes untuk dilakukan oleh responden.
3. Peneliti mengumpulkan data hasil tes yang telah dilakukan oleh responden. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengumpulan data dilakukan satu kali tes atau pengumpulan data dengan menggunakan teknik observasi terstruktur.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen merujuk pada alat atau sarana yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan tujuan memudahkan pekerjaan dan meningkatkan kualitas hasil penelitian, termasuk dalam hal ketelitian, kelengkapan, dan sistematika sehingga data tersebut dapat lebih mudah diolah. Dalam konteks metode penelitian, instrumen untuk metode tes biasanya berupa tes atau rangkaian soal tes, sementara untuk metode angket, instrumennya adalah kuesioner. Dalam rangka mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Tasikmalaya, dilakukan penggunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang melibatkan serangkaian tes, seperti tes lari 60 meter, tes gantung siku, tes baring duduk, tes loncat, dan tes lari 1200 meter.

1. Tes Lari 50 Meter
 - a. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kecepatan.
 - b. Alat dan fasilitas
 - Lintasan lurus, datar, rata, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - Bendera start
 - Peluit
 - Tiang pancang
 - Stopwatch
 - Serbuk kapur
 - Formulir
 - Alat tulis
 - c. Petugas tes
 - Juru keberangkatan
 - Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
 - d. Pelaksanaan:

- Sikap permulaan: Peserta berdiri dibelakang garis start
 - Gerakan
 - 1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari.
 - 2) Pada aba-aba “Ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 60 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - Pelari mencuri start.
 - Pelari tidak melewati garis finish.
 - Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - 4) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.
 - Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.
 - Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.
2. Tes Gantung Siku (Pull Up)
- a. Tujuan tes ini adalah untuk menguji kekuatan otot-otot lengan atas, terutama otot-otot punggung, bahu, dan lengan.
 - b. Alat dan fasilitas
 - Lantai rata yang bersih.
 - Palang tunggal dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi
 - Stopwatch
 - Alat tulis
 - c. Petugas tes
 - Pengamat waktu
 - Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
 - d. Pelaksanaan:
 - Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
 - Gerakan

- 1) 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
 - 2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - 3) Gerakan dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
 - Pada waktu mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal dan
 - Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- e. Pencatat hasil
- Hasil yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - Hasil yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini walaupun berusaha diberi nilai 0 (nol)

3. Tes Baring Duduk

- a. Tujuan tes ini adalah untuk menguji kekuatan otot-otot perut, terutama otototot rectus abdominis, yang terletak di bagian depan perut. Latihan sit- up juga dapat melibatkan otot-otot lain di sekitar perut, termasuk obliques (otot-otot pinggir perut) dan otot-otot panggul
- b. Alat dan fasilitas
 - Lantai rata yang bersih.
 - Matras
 - Stopwatch
 - Serbuk kapur
 - Alat tulis
- c. Petugas tes
 - Penghitung waktu
 - Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan:

- Sikap permulaan: Berbaring terlentang di lantai atau matras. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan jari-jarinya saling disilang dibelakang kepala.
- Gerakan:
 - 1) Pada aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian ke sikap permulaan.
 - 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik. Catatan:
 - Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari- jarinya tidak terjalin lagi.
 - Kedua siku tidak sampa menyentuh paha
 - Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- e. Pencatat hasil
 - Hasil yang dihitung dan dicatat adalah umlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini dberi nilai 0 (nol).

4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan tes ini adalah untuk menguji atau mengukur atau meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot-otot kaki serta kekuatan inti yang diperlukan untuk melompat secara efisien dan tinggi.
- b. Alat dan fasilitas
 - Papan berskala centimeter berukuran 30x150 cm dan dipasanag pada dinding rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol atau 0 pada skala yaitu 150 cm.
 - Serbuk kapur
 - Alat tulis
- c. Petugas tes
 - Pengamat waktu
 - Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya.
- Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

e. Gerakan

- 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang.
- 2) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- 3) Ulangi tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.

f. Pencatat hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih raihan dicatat.

5. Tes Lari 1000 Meter

- a. Tujuan tes ini adalah untuk menguji daya tahan kardiorespiratori dan kemampuan aerobik seseorang dalam menghadapi aktivitas fisik berkelanjutan.

b. Alat dan fasilitas

- Lintasan lurus, datar, rata, berjarak 1.200 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- Bendera start
- Peluit
- Tiang pancang
- Stopwatch
- Serbuk kapur
- Alat tulis

c. Petugas tes

- Juru keberangkatan
- Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

- Sikap permulaan: Peserta berdiri dibelakang garis start
- Gerakan:

1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari.

2) Pada aba-aba “Ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 1.200 meter.

Lari masih bisa diulang apabila:

- Pelari mencuri start.
- Pelari tidak melewati garis finish.
- Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.

e. Pencatat hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.
- Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, yaitu dengan mendeskriptifkan dan memaknai data dari masing-masing komponen. Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data akan dianalisis dengan teknik kuantitatif. Hasil perhitungan statistik akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram berdasarkan presentase yang diperoleh dari hasil penelitian.

Sehubungan dengan permasalahan peneliti maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SMP Negeri 3 Tasikmalaya dilakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan ini selanjutnya disesuaikan dengan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 3.1 Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Siswa di SMP Negeri 3 Tasikmalaya

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

Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui presentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Peserta

3.7 Langkah-langkah Penelitian

a. Tahap Persiapan

- Menyusun rancangan penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan masalah yang terjadi.
- Mengurus perizinan dan berbagai hal yang diperlukan demi kelancaran penelitian.
- Menyiapkan instrumen penelitian berupa kuisisioner atau angket

b. Tahap Pelaksanaan

- Memberikan instrumen penelitian kepada sampel.
- Peneliti mengumpulkan data dan mengambil dokumentasi

c. Tahap Pelaporan

- Peneliti menganalisis data hasil penelitian.
- Data hasil analisis tersebut selanjutnya disajikan dan diberikan pembahasan.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah seminar proposal yaitu sekitar bulan september

Tabel 3.2 Contoh Pembuatan Tabel

No	Kegiatan	2024						
		Mei	Jun	Jul	Agst	Sept	Okt	Nov
1	Penyusunan Proposal							
2	Penyusunan Instrumen							

No	Kegiatan	2024						
		Mei	Jun	Jul	Agst	Sept	Okt	Nov
3	Seminar Proposal							
4	Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen							
5	Pengumpulan Data							
6	Analisis Data							
7	Pembuatan Draf Laporan							
8	Seminar Laporan							