

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Setiap penelitian yang akan dilakukan memerlukan suatu metode penelitian, berhasil atau tidaknya suatu penelitian tergantung dari metode yang digunakan. Mengenai metode penelitian, Sugiyono (2008) menjelaskan: “secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. (hlm. 1) Dari kutipan di atas dan sesuai dengan permasalahan penelitian yaitu Tingkat Daya Tahan Kardiorespiratori Anggota POGOR FC pada Masa Pandemi Covid 19 metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Proses penelitian yang penulis lakukan sesuai dengan pengertian deskriptif menurut Rukaesih, A. Maolani dan Cahyana, Ucu (2015) Penelitian ini merupakan aktivitas yang bertujuan untuk menggambarkan situasi atau fenomena, yang dirancang untuk mendapat suatu informasi dalam keadaan sekarang. Penelitian deskriptif juga dilaksanakan untuk mengembangkan tujuan yang luas dari ilmu pengetahuan, biasanya untuk mengembangkan ilmu yang mendasari masalah dan penjelasan. (hlm. 72)

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa metode deskriptif ini cocok untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang dalam hal ini adalah tingkat daya tahan kardiorespiratori anggota Pogor FC pada masa pandemi Covid 19.

3.2 Variabel Penelitian

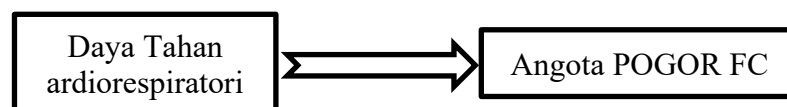
Sugiyono (2008) menjelaskan: “Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. (hlm. 60). “Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab variabel bebas atau *Independent variable* (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas, variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent variable* (Y)”. (Arikunto, Suharsimi, 2013, hlm. 162)

Berdasarkan definisi variabel di atas, dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun variabel-variabel tersebut adalah:

- (1) Variable bebas (X) adalah Daya Tahan Kardiorespiratori
- (2) Variable terikat (Y) adalah Anggota Pogor Football Club

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan hubungan dua variabel yang dibuat dalam bentuk bagan. Sugiono memberi contoh bagan variabel penelitian hubungan variabel independen – dependen dalam bentuk dua persegi panjang yang masing-masing berisi variabel independen dan variabel dependen yang dihubungkan dengan arah panah. Berdasarkan contoh tersebut, penulis membuat desain penelitian yang mirip dengan conontoh yang dikemukakan Sugiono (2008, hlm. 62) sebagai berikut,



Gambar 3.1 Hubungan Variabel independen – dependen
(Sugiono, 2008, hlm. 62)

3.4 Populasi dan Sampel

Arikunto (2013) mengemukakan bahwa populasi adalah “Keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah, maka penelitian yang dilakukan merupakan penelitian populasi”. (hlm. 173). Sedangkan yang dimaksud sampel menurut Arikunto, (2013) adalah “Sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. (hlm 174). Lebih jauh Suharsimi menjelaskan “ Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak”. (hlm. 174).

Subjek penelitian anggota Pogor FC terdiri dari kelompok 10-12 tahun sebanyak 28 anak, kelompok 13-15 tahun sebanyak 20 orang, kelompok 16-19 tahun sebanyak 18 orang dan kelompok senior sebanyak 24 orang. Peneliti hanya memfokuskan pada anggota Pogor FC usia 16-19 tahun yang berjumlah 18 atlet. Atas dasar pendapat Arikunto, dan sesuai judul penelitian dibatasi pada kelompok atlet usia 16 -19 tahun, maka yang menjadi populasinya adalah anggota Pogor FC

berusia 16 – 19 tahun. Mengingat populasinya hanya 18 orang, maka penulis menggunakan semua populasi menjadi sampel penelitian atau dikenal juga dengan penelitian populasi atau sampel jenuh.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiono (2008) bahwa “pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. ... bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interviu (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan) dan gabungan ketiganya”. (hlm. 194).

Arikunto (2013) menguraikan cara pengumpulan data yaitu: a. Penggunaan tes; b. Penggunaan kuesioner atau angket; c. Penggunaan metode interviu; d. Metode dokumentasi. (hlm. 266-274).

Berdasarkan kutipan tersebut penulis menggunakan teknik pengumpulan data melalui metode tes, yaitu tes daya tahan kardiorespiratori terhadap anggota Pogor FC.

3.6 Instrumen Penelitian

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani komponen daya tahan jantung dan paru-paru atau daya tahan kardiorespiratori, ada beberapa macam tes yang dapat digunakan. Widiastuti menjelaskan dapat menggunakan Tes Lari dengan Jarak 2400 meter dicatat waktunya atau dengan tes Lari selama 12 menit dan diukur jarak yang ditempuh (hlm. 27). Penulis menggunakan instrumen tes lari 12 menit.

Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui daya tahan kardiorespiratori melalui salah satu tes kardiorespiratori. Mengingat usia sampel diantara 16 sampai 19 tahun, maka tes nya adalah Lari 12 menit. (Widiastuti, 2011, hlm. 28). Peralatan dan cara melakukan tes serta skor nilainya dijelaskan sebagai berikut:

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan Lari
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera Start
 - 4) Pluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Nomor Dada
 - 7) Formulir dan alat tulis
- c. Petugas
- 1) Juru keberangkatan
 - 2) Pengatur waktu
 - 3) Pencatat Hasil
 - 4) Pembantu umum
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan; Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- e. Pada aba-aba “YA” peserta lari selama 12 menit, dengan kecepatan sedang dan boleh diselingi bejalan jika payah (Widiastuti, 2011, hlm. 27)
- f. Pencatatan Hasil
- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari berhenti di jarak tertentu
 - 2) Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh oleh pelari setelah lari selama 12 menit. (Widiastuti, 2011, hlm. 27-29)

Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk komponen Lari 1200 meter putra adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1. Nilai Tes 12 Menit

UMUR	KATAGORI KESEGRAN	HASIL K.M. DLM 12 MENIT	
		PRIA	WANITA
DI BAWAH 30 TAHUN	SANGAT KURANG	KR.DR – 1,61	KR. DR. – 1,53
	KURANG	1,61 – 2,00	1,53 – 1,83
	SEDANG	2,01 – 2,40	1,85 – 2,16
	BAIK	2,41 – 2,80	2,17 – 2,64

	BAIK SEKALI	Kurang SekaliLB DR – 2,82	LB. DR. – 2,65
--	-------------	------------------------------	----------------

(Sumber: Widiastuti, 2011, hlm. 28)

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik untuk menganalisis data dilakukan dengan cara membandingkan perolehan jarak lari yang ditempuh selama 12 menit dengan katagori tingkat Kesegran Jasmani yang dikemukakan Widiastuti (2011).

Guna mengetahui presentasenya digunakan rumus sebagaimana yang digunakan Wahyu Lestari (2013)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

f : Frekuensi

n : Jumlah Sampel

3.8 Langkah-langkah Penelitian

1. Menentukan metode penelitian
2. Menentukan populasi dan menetapkan sampel penelitan
3. Pemberitahuan akan diadakannya penelitian kepada sampel yang menjadi sampel penelitan
4. Menentukan alokasi waktu dan lokasi pengambilan data
5. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes
6. Melakukan tes lari 12 menit
7. Setelah mengambil data, kemudian melakukan pengecekan terhadap beberapa data
8. Mengolah data yang sudah terkumpul
9. Setelah data sudah diolah, kemudian di analisis dan disimpulkan

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Direncanakan penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juli 2021 dengan tempat penelitian di Lapangan kecamatan Bungbulang kabupaten Garut.

Tabel 3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

[illegible]