

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana penelitian ini akan menggambarkan suatu kondisi atau fenomena yang terukur untuk dianalisis oleh peneliti menggunakan statistika sehingga menghasilkan suatu pernyataan.

Deskriptif menurut Sugiyono (2020, p. 64), adalah “penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain.” Sedangkan menurut pendapat Kittur (2023), penelitian kuantitatif adalah penyelidikan sistematis yang mengumpulkan data terukur untuk melakukan analisis matematika dan statistik, yang secara fundamental mengukur aspek-aspek seperti sikap, keyakinan, dan perilaku untuk menarik kesimpulan.

Untuk pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode tes yang berlandaskan pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI adalah sebuah tes standar yang digunakan untuk mengukur dan menilai tingkat kebugaran jasmani remaja dan anak sekolah di Indonesia. Tes ini terdiri dari beberapa tahapan yang mengukur komponen kebugaran fisik seperti kecepatan, kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019, p. 38) “Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Sementara menurut Nursena (2019) “Variabel merupakan konsep yang mempunyai keragaman dan menjadi pusat kajian dalam penelitian. Adapun jenis variabel dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu variabel bebas (yang mempengaruhi) dan variabel terikat (yang dipengaruhi).

Menurut Abuzar Asra (2017, p. 381) “variabel tunggal juga disebut dengan indeks tunggal. Indeks atau variabel tunggal hanya membahas satu variabel saja.” Variabel tunggal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Kebugaran Jasmanin Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan subjek dan objek yang akan diteliti langsung terhadap semua yang telah dirancang sedemikian rupa untuk menghasilkan hasil akhir yang diinginkan oleh peneliti. Populasi menurut Sugiyono (2017, p. 117) “wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/objek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan pendapat tersebut, populasi penelitian pada penelitian ini adalah Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya berjumlah 28 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sekelompok individu dari populasi yang memiliki karakteristik atau kondisi tertentu yang akan dianalisis. Pengumpulan sampel krusial untuk mempermudah peneliti dalam mengakses data saat melakukan penelitian. Menurut Prasetyo (2012. p. 62), sampel merupakan segmen dari populasi yang akan diteliti. Ini berarti bahwa sampel seharusnya dianggap sebagai perkiraan untuk populasi dan bukan sebagai populasi itu sendiri. Sampel juga dapat diartikan sebagai sebagian dari objek yang akan diteliti yang mampu mewakili seluruh populasi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2020. p. 85), “*purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu, di mana peneliti memilih responden berdasarkan kriteria khusus yang dianggap paling relevan dan dapat memberikan informasi sesuai dengan tujuan penelitian.” Pertimbangan yang peneliti ambil adalah atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang merupakan siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka jumlah sampel yang memenuhi syarat sebanyak 14 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Teknik pengambilan data dilakukan melalui tes. Tes sebagai instrumen salah satunya dinyatakan oleh Mardapi (2017: 94), yaitu bahwa tes merupakan salah satu bentuk instrumen yang digunakan untuk melakukan pengukuran. Tes pada penelitian ini berlandaskan pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

3.5 Instrumen Penelitian

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitian, diperlukan alat yang disebut instrumen. Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull Up*), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*) dan Lari Jarak Sedang (Narlan & Juniar, 2020).

A. Tes Lari Cepat 60 Meter (*Sprint*)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa.

2. Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari yang rata dan tidak licin
- Bendera start 1 buah
- Cone/tiang untuk batas garis *finish* 2 buah
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan pulpen

3. Petugas

- Starter 1 orang
- Pengambil waktu 1 orang
- Pencatat hasil 1 orang
- Pembantu lapangan 1 orang

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang garis start dengan posisi sikap start berdiri
- Dengan aba-aba “Siap.... Ya”, siswa berlari secepat mungkin sampai ke garis finish
- Petugas pengambil waktu yang berdiri di garis *finish*, mulai menyalakan stopwatchnya saat petugas pemegang bendera start mengangkat benderanya, kemudian memamatkannya setelah siswa melewati garis finish.
- Tes diberikan sebanyak dua kali



Gambar 3.1 Tes Lari Cepat 60 Meter (*Sprint*)

(Sumber : Narlan & Juniar, 2020)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan. Kemudian berikan penilaian berdasarkan norma penilaian tes lari cepat (*Sprint*).

B. Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

1. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

2. Peralatan yang digunakan

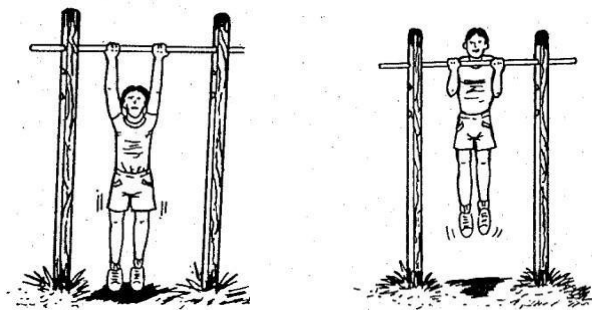
- Palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan pulpen

3. Petugas

- 1 orang pemegang *Stopwatch*
- 1 orang pengawas
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di bawah palang tunggal
- Saat aba-aba “siap”, siswa lompat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala. Kemudian setelah aba-aba “ya” siswa melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan



Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

(Sumber : Narlan & Juniar, 2020)

5. Penilaian

Berikan nilai terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai tes angkat tubuh (*Pull Up*).

C. Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

1. Tujuan

Berikan nilai terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai tes angkat tubuh (*Pull Up*).

2. Peralatan yang digunakan

- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- *Stopwatch*

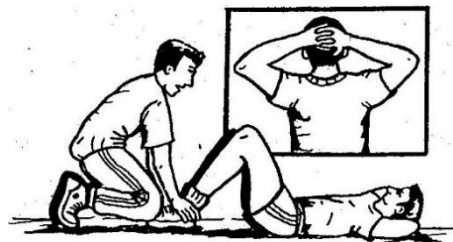
- Formulir tes dan pulpen

3. Petugas

- 1 orang pemegang *stopwatch*
- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Sikap awal siswa berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90 derajat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala menyentuk lantai. Petugas atau siswa lain membantu memegang pergelangan kaki siswa yang akan melaksanakan tes
- Pada aba-aba “mulai” peserta bergerak mengangkat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian Kembali lagi ke sikap awal telentang hingga kedua lengan menyentuh lantai
- Siswa melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan habis



Gambar 3.3 Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

(Sumber : Narlan & Juniar, 2020)

5. Penilaian

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai baring (*Sit Up*).

D. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai. Sasaran dari tes ini adalah seluruh kelompok umur siswa mulai dari 6-19 tahun

2. Peralatan yang digunakan

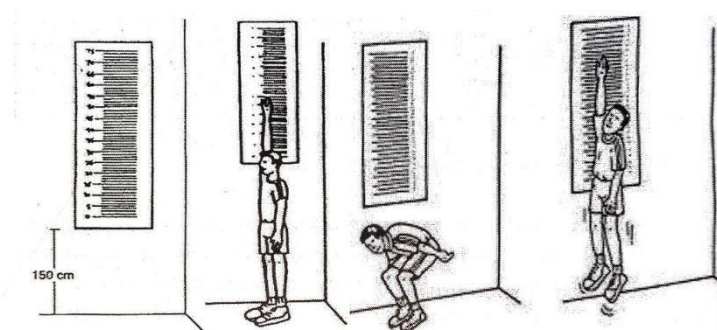
- Papan berskala sentimeter ukuran 30 x 150 cm
- Dinding yang rata
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap
- Formulir tes & pulpen

3. Petugas

- Satu orang pembantu lapangan
- Satu orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Siswa mengolesi jari dengan serbuk kapur. Berdiri tegak dekat dinding di bawah papan skala dengan kedua kaki rapat
- Siswa mengangkat tangan hingga lurus vertikal, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki tetap di lantai. Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan lompatan
- Kemudian siswa mengambil sikap menekuk lutut, kedua lengan diayun ke belakang, selanjutnya melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan ujung jarinya hingga meninggalkan bekas. Setelah itu petugas mencatat hasil lompatan siswa
- Siswa melakukan kegiatan ini 3 kalo kesempatan



Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

(Sumber : Narlan & Juniar, 2020)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil lompatan dengan hasil raihan yang sebanyak 3 kali kesempatan.

E. Tes Lari Jarak Menengah 1200 Meter

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru jantung siswa. Sasaran dari tes ini adalah seluruh siswa sekolah yang disesuaikan dengan kelompok jenis kelaminnya dan usia.

2. Peralatan yang digunakan

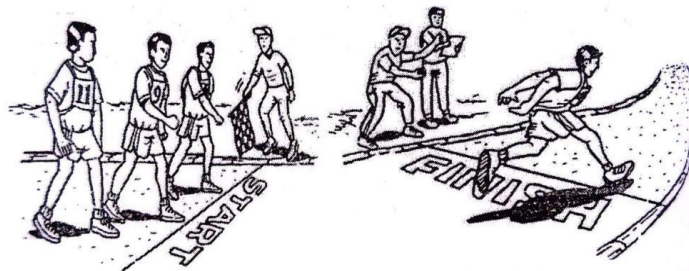
- Lintasan lari
- Bendera dan tanda finish
- Stopwatch
- Formulir tes & Pulpen

3. Petugas

- Satu orang petugas starter
- Satu orang pemegang stopwatch
- Satu atau dua orang pembantu lapangan

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di garis mulai
- Pada aba aba “siap” siswa bersiap dengan sikap start berdiri untuk berlari
- Saat aba aba “mulai/ya” dari petugas starter sambil mengacungkan bendera. Petugas lain mulai menyalakan stopwatch, siswa berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan
- Siswa berlari dengan intensitas secara bebas sampai garis finish
- Petugas mencatat waktu siswa yang melewati finish



Gambar 3.5 Lari Jarak Menengah 1200 Meter
(Sumber : Narlan & Juniar, 2020)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mulai sampai selesai.

3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berupa skor dari setiap item tes yang kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan nilai akhir tingkat kebugaran jasmani peserta.

Selanjutnya, nilai tersebut diklasifikasikan berdasarkan norma TKJI ke dalam kategori tingkat kebugaran jasmani, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Analisis data dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), nilai maksimum dan minimum, serta distribusi frekuensi dan persentase pada setiap kategori tingkat kebugaran jasmani.

Hasil analisis tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memudahkan interpretasi data dalam menggambarkan tingkat kebugaran jasmani subjek penelitian.

Menurut Sugiyono (2018, p. 207), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Tabel 3.1 Norma Tes Kebugaran Jasmani (Usia 16-19 Tahun)

Lari 60 Meter (<i>Sprint</i>)	Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	Loncat (<i>Vertical Jump</i>)	Tegak Lari Jarak Menengah	Nilai
<7.3	>19 kali	>41 kali	73-keatas	<03'14"	5
7.3-8.3	14-18 kali	30-40 kali	60-72 cm	03'15"-04'25"	4
8.4-9.6	9-13 kali	21-29 kali	50-59 cm	04'26"-05'12"	3
9.7-11.0	5-8 kali	10-20 kali	39-49 cm	05'13"-06'33"	2
>11.0	<5 kali	< 10 kali	<39	>06'34"	1

Sumber: Narlan & Juniar (2020)

Setiap elemen tes akan dicari persentase dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase (angka persentase yang dicari)

f = Frekuensi (Skor atau nilai dari sebuah tes)

N = Number Of Cases

Dari kelima item tes tersebut, maka hasil penjumlahan tiap item akan dikonversikan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya, menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Menentukan skor rata-rata (mean) } \bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Skor rata-rata

$\sum xi$ = Jumlah seluruh skor

N = Jumlah sampel

Hasil rata-rata yang akan didapatkan akan digunakan untuk menentukan kesimpulan kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya dengan berpedoman pada norma berikut:

Tabel 3.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	Baik Sekali (BS)
18-21	Baik (B)
14-17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)
Sumber: Narlan & Juniar (2020)	

3.7 Langkah-langkah Penelitian

Agar pelaksanaan penelitian berjalan dengan lancar, ada 3 langkah yang ditulis oleh penulis penelitian sebagai berikut:

- 1) Tahap Awal
 - a) Menentukan populasi
 - b) Memilih dan menetapkan sampel
 - c) Melakukan observasi di SMA Negeri 10 Tasikmalaya dan meminta izin melakukan penelitian
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) Memberikan pengarahan terhadap sampel mengenai penelitian yang akan dilaksanakan
 - b) Melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
- 3) Tahap Akhir
 - a) Melakukan pengolahan data menggunakan rumus-rumus statistika pada hasil penelitian
 - b) Melakukan pengujian hipotesis
 - c) Mengambil Kesimpulan

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November 2025 dengan objek penelitian atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 10 Tasikmalaya dan bertempat di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

