

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan hal dasar yang sebagai langkah awal dalam melakukan penelitian sehingga mempunyai acuan untuk mendapatkan dan mengolah data yang dilakukan secara sistematis. Menurut Sugiyono, (2015. p. 2) menjelaskan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Menurut sugiyono, (2015. p. 14) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan “Sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.” Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

Penelitian Deskriptif menurut Sugiyono (2015. p. 56) adalah “Dalam penelitian ini tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat bahwa metode kuantitatif deskriptif ini tepat untuk menemukan jawaban atas masalah yang dihadapi penulis saat ini, yaitu mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SD BPK Penabur Tasikmalaya Tahun Ajaran 2025/2026.

#### **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 hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SD BPK Penabur Tasikmalaya.

Menurut Sukmawati Jaya (2024), “Variabel tunggal adalah variabel yang hanya mempunyai satu dimensi atau aspek yang ingin diukur atau diteliti, variabel ini tidak dihubungkan dengan variabel lain dan hanya fokus pada satu karakteristik atau sifat tertentu.”

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah semua subjek yang akan diteliti atau dengan kata lain populasi merupakan totalitas pihak yang ingin diteliti dalam konteks ini seluruh anggota ekstrakurikuler bola basket di SD BPK Penabur Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026. Margono (2010. p. 12) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan data yang menjadi fokus kita dalam suatu batasan ruang dan waktu yang telah ditentukan”. Populasi dalam studi ini adalah semua anggota ekstrakurikuler bola basket di SD BPK Penabur Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 37 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.

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket di SD BPK Penabur Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026 yang berusia 10-12 tahun berjumlah 17 orang. Pengambilan sampel tersebut berdasarkan dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10-12 tahun yang terdapat pada kelas 4-6. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *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. Dengan kriteria yaitu anggota aktif ekstrakurikuler bola basket usia 10-12 tahun.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data adalah hal yang paling penting, untuk mendapatkan data dalam penelitian maka harus mengetahui metode pengumpulan data yang digunakan dan harus sesuai dengan apa yang diteliti. Menurut Sugiyono (2017. p. 224) “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data”. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes. Menurut Hakim A, dkk, (2020. p. 86) Tes adalah suatu instrumen atau metode yang digunakan untuk mengenali atau mengukur sesuatu dalam kondisi tertentu, dengan cara dan ketentuan yang telah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey melalui tes. Tes yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 hingga 12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey melalui tes. Tes yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 hingga 12 tahun.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrumen penelitian. Menurut Hakim, dkk., (2020) TKJI adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian tes yang dibagi sesuai usia yang di tes atau diukur. Pada penelitian ini peneliti menggunakan TKJI untuk usia 10 - 12 tahun, karena TKJI ini cocok dengan usia sampel. Tes ini terdiri dari:

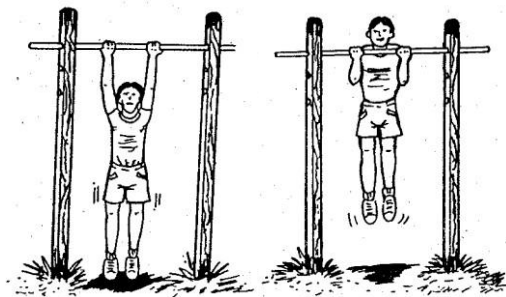
1. Tes lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Pada tes ini siswa berlari sejauh 40 meter lalu diukur waktu tempuhnya dalam satuan detik, lebih singkat waktu tempuhnya lebih baik.



Gambar 3.1 Lari 40 Meter

(Sumber: Margiyono 2012)

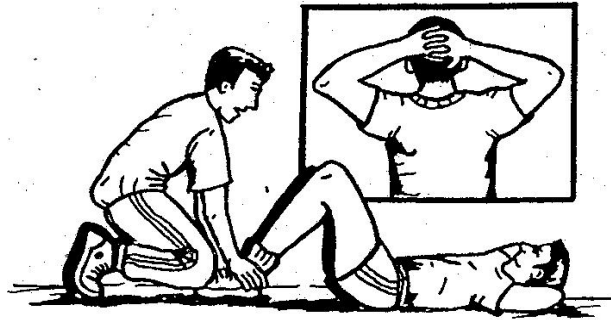
2. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Pada tes ini siswa bergantung pada sebuah bar lalu menekuk sikunya sampai bar tersebut berada dibawah dagu lalu pertahankan posisi tersebut selama mungkin , tes ini di ukur dalam satuan detik.



Gambar 3.2 Gantung Siku Tekuk

(Sumber: Margiyono 2012)

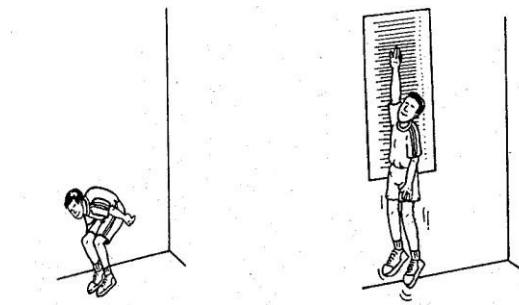
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Pada tes ini siswa dalam posisi berbaring terlentang dengan kedua lutut ditekuk lalu dibantu oleh siswa lain untuk menahan kakinya. Siswa/i harus bangun dari posisi terlentang hingga posisi duduk sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik.



Gambar 3.3 Baring Duduk

(Sumber: Margiyono 2012)

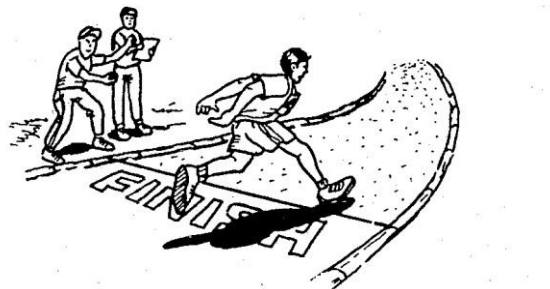
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Pada tes ini di ukur terlebih dahulu raihan dalam posisi berdiri tegak, setelah itu siswa loncat setinggi mungkin lalu dihitung selisih dari raihan dalam posisi berdiri dengan raihan saat loncat. Semakin besar selisihnya semakin baik.



Gambar 3.4 Loncat Tegak

(Sumber: Margiyono 2012)

5. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Pada tes ini dihitung seberapa cepat siswa berlari untuk menempuh jarak 600 meter, tes ini di ukur dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.5 Lari 600 Meter

(Sumber: Margiyono 2012)

Berikut tabel persentase dan nilai rata-rata hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan Depdiknas (2010. p. 24):

Tabel 3.1 Nilai TKJI Untuk Usia 10-12 Tahun Putra

(Sumber: Depdiknas 2010)

| Lari 40 meter | Gantung siku ditekuk 60 detik | Baring duduk 30 detik | Loncat Tegak | Lari 600 Meter | Nilai |
|---------------|-------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| s.d-6.3"      | 51"Keatas                     | 23 keatas             | 46 keatas    | S.d-2'09"      | 5     |
| 6.4"-6.9"     | 31"-50"                       | 18-22                 | 38-45        | 2'10-2'.30"    | 4     |
| 7.0"-7.7"     | 15"-30"                       | 12-17                 | 31-37        | 2'31"-2'45"    | 3     |
| 7.8"-8.8"     | 5"-14"                        | 4-11                  | 24-30        | 2'46"-3'44"    | 2     |
| 8.9"-dst      | 4"-dst                        | 0-3                   | 23-dst       | 3'45"-dst      | 1     |

Tabel 3.2 Nilai TKJI Untuk Usia 10-12 Tahun Putri

(Sumber: Depdiknas 2010)

| Lari 40 meter | Gantung siku ditekuk 60 detik | Baring duduk 30 detik | Loncat Tegak | Lari 600 Meter | Nilai |
|---------------|-------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| s.d-6.7"      | 40"Keatas                     | 20 keatas             | 42 keatas    | S.d-2'32"      | 5     |
| 6.8"-7.5"     | 20"-39"                       | 14-19                 | 34-41        | 2'33"-2'.54"   | 4     |

|           |         |       |        |             |   |
|-----------|---------|-------|--------|-------------|---|
| 7.5"-8.3" | 08"-19" | 07-13 | 28-33  | 2'55"-3'28" | 3 |
| 8.4"-9.6" | 02"-07" | 02-06 | 21-27  | 3'29"-4'22" | 2 |
| 9.7"-dst  | 0"-01"  | 0-01  | 20-dst | 4'23"-dst   | 1 |

Tabel 3.3 Norma TKJI Untuk Usia 10-12 Tahun Putra dan Putri

(Sumber: Depdiknas 2010)

| <b>N0</b> | <b>Jumlah Nilai</b> | <b>Klasifikasi</b> |
|-----------|---------------------|--------------------|
| 1         | 22-25               | Sangat Baik (SB)   |
| 2         | 18-21               | Baik (B)           |
| 3         | 14-17               | Sedang (S)         |
| 4         | 10-13               | Kurang (K)         |
| 5         | 05-09               | Kurang Sekali (KS) |

Selanjutnya data dari hasil tes tersebut diolah dari setiap subyek yang mengikuti tes baik dari nilai keseluruhan maupun nilai dari setiap komponen tes terkait kebugaran jasmani. Setelah itu data dikelompokkan berdasarkan kategorinya, dan dicari persentasenya.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis data berupa persentase. Analisis persentase digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler bola basket SD BPK Penabur Tasikmalaya berdasarkan hasil tes yang dilakukan. Hasil pengukuran setiap komponen kebugaran jasmani dikonversikan ke dalam bentuk persentase, sehingga memudahkan peneliti dalam menafsirkan kategori tingkat kebugaran jasmani peserta, apakah berada pada kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali. Hasil pengukuran setiap komponen dapat dihitung persentasenya menggunakan rumus berikut:

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

Keterangan:

$P$  = angka presentase

$f$  = frekuensi yang dicari presentasinya

$N$  = *number of cases* (frekuensi/banyaknya individu)

Selain itu, peneliti juga akan menggunakan rumus Nilai Rata-Rata (*Mean*) untuk mengetahui skor rata-rata hasil tes secara keseluruhan. Rumus yang digunakan adalah:

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$$

**Keterangan:**

$\bar{x}$  = Nilai Rata-Rata (Mean)

$\sum X$  = Jumlah skor atau hasil tes seluruh subjek

$n$  = Jumlah subjek (sampel)

Setelah menghitung persentase, data akan diurutkan berdasarkan kategorinya dan dicari rata-ratanya. Kategorisasi ini mengacu pada Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 sampai 12 tahun. Selanjutnya, hasil perhitungan nilai rata-rata dari total skor TKJI akan digunakan untuk menentukan kategori kebugaran jasmani yang paling umum pada subjek penelitian, yang akan menjadi dasar bagi peneliti dalam menjawab rumusan masalah.

### **3.7 Langkah-langkah Penelitian**

Sebuah penelitian dilakukan secara sistematis, empiris dan kritis mengenai fenomena-fenomena yang dipandu oleh teori secara hipotesis. Langkah-langkah peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Tahap Persiapan**

- a. Observasi ketempat penelitian yaitu, SD BPK Penabur Tasikmalaya untuk meminta izin penelitian;
- b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh pembimbing;
- c. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan dalam penelitian yang akan dilaksanakan;
- d. Mengurus surat-surat rekomendasi penelitian.

#### **2. Tahap Pelaksanaan**

- a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai pelaksanaan tes;
- b. Melakukan tes dan pengambilan data.

#### **3. Tahap Akhir**

- a. Melakukan pengolahan data dengan menggunakan rumus-rumus statistik;
  - b. Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian, kemudian melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing;
4. Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan skripsi yang disusun oleh penulis.

### **3.8 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan di SD BPK Penabur Tasikmalaya pada bulan November 2025 pada saat jadwal ekstrakurikuler bola basket.

Tabel 3.4 Jadwal Penelitian

| No  | Kegiatan                       | Bulan, 2025 |      |     |     |     | Bulan, 2026 |     |     |
|-----|--------------------------------|-------------|------|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|
|     |                                | Agus<br>t   | Sept | Okt | Nov | Des | Jan         | Feb | Mar |
| 1.  | Penyusunan dan pengajuan judul | ✓           |      |     |     |     |             |     |     |
| 2.  | Penyusunan proposal            |             | ✓    | ✓   |     |     |             |     |     |
| 3.  | Seminar Proposal               |             |      | ✓   |     |     |             |     |     |
| 4.  | Revisi Proposal                |             |      | ✓   | ✓   |     |             |     |     |
| 5.  | Persiapan Penelitian           |             |      |     | ✓   |     |             |     |     |
| 6.  | Penelitian                     |             |      |     | ✓   |     |             |     |     |
| 7.  | Pengolahan Data Penelitian     |             |      |     | ✓   | ✓   | ✓           |     |     |
| 8.  | Seminar Hasil                  |             |      |     |     |     |             | ✓   |     |
| 9.  | Revisi Seminar Hasil           |             |      |     |     |     |             | ✓   |     |
| 10. | Sidang Skripsi                 |             |      |     |     |     |             |     | ✓   |
| 11. | Perbaikan Skripsi              |             |      |     |     |     |             |     | ✓   |