

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penentuan metode penelitian harus disesuaikan dengan karakteristik permasalahan, tujuan penelitian, serta jenis data yang akan dikumpulkan. Dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku Bermain *Game Online* Kategori Sedang Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya”, metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang bersifat objektif, terukur, dan dapat dianalisis secara statistik. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas intensitas bermain *game online* sebagai variabel bebas dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Kedua variabel tersebut dapat diukur secara numerik melalui instrumen yang terstandar, seperti angket untuk mengukur intensitas bermain *game online* serta tes kebugaran jasmani untuk mengukur kondisi jasmani siswa. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut.

Adapun pendekatan korelasional digunakan karena penelitian ini tidak bertujuan untuk memberikan perlakuan (*treatment*) atau eksperimen terhadap subjek, melainkan untuk mengetahui hubungan atau keterkaitan antara dua variabel yang telah ada secara alami. Penelitian korelasional memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi derajat hubungan antara intensitas bermain *game online* dan tingkat kebugaran jasmani siswa tanpa melakukan manipulasi variabel.

Alasan pemilihan metode ini adalah sebagai berikut. Pertama, rumusan masalah penelitian berfokus pada hubungan antara dua variabel, sehingga pendekatan korelasional paling sesuai digunakan. Kedua, karakteristik data yang dihasilkan berupa angka hasil pengukuran tes kebugaran dan skor intensitas bermain *game online*, sehingga memerlukan analisis statistik kuantitatif. Ketiga, metode ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang objektif mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebiasaan bermain *game online*.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dalam suatu penelitian dan memiliki variasi nilai antara satu subjek dengan subjek lainnya. Variabel digunakan untuk menjelaskan hubungan atau pengaruh dalam suatu penelitian sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku Bermain *Game Online* Kategori Sedang Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya”, terdapat dua variabel utama, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan terhadap variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah perilaku bermain *game online* dengan kategori sedang.

Perilaku bermain *game online* dengan kategori diartikan sebagai tingkat frekuensi dan durasi siswa dalam memainkan *game* berbasis jaringan internet dalam periode waktu tertentu, yang dapat diukur melalui indikator seperti lama waktu bermain per hari, jumlah hari bermain dalam satu minggu, serta keterlibatan emosional dalam aktivitas bermain.

Perilaku bermain *game online* merupakan konstruk yang menggambarkan keterlibatan individu dalam aktivitas bermain *game online*. Dalam penelitian kuantitatif, suatu konstruk tidak diukur secara langsung, melainkan dioperasionalkan melalui indikator-indikator yang dapat diamati (*observable indicators*). Oleh karena itu, perilaku bermain *game online* pada penelitian ini dioperasionalkan melalui indikator intensitas bermain, yang meliputi frekuensi bermain, durasi bermain, dan kontinuitas bermain. Penggunaan indikator tersebut didasarkan pada praktik pengukuran dalam salah satu penelitian mengenai *gaming behavior*, yang umumnya mengukur perilaku bermain menggunakan ukuran waktu bermain (*gaming time*), frekuensi bermain, maupun jumlah jam bermain dalam periode tertentu.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan kondisi kemampuan fisik siswa dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, yang diukur melalui

tes kebugaran jasmani yang mencakup komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, dan kelentukan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Tasikmalaya pada tahun ajaran yang sedang berlangsung yang suka bermain *game online* sejumlah 331 siswa

Pemilihan populasi tersebut didasarkan pada kesesuaian dengan judul dan fokus penelitian, yaitu mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII yang memiliki kebiasaan bermain *game online*. Siswa kelas VIII dipilih karena berada pada rentang usia remaja awal yang secara perkembangan fisik dan psikologis sedang mengalami perubahan signifikan, sehingga kebiasaan aktivitas sehari-hari, termasuk bermain *game online*, berpotensi memengaruhi kondisi kebugaran jasmani mereka. Selain itu, pemusatan populasi pada satu tingkat kelas bertujuan untuk mengontrol variasi usia agar hasil penelitian lebih homogen dan terfokus.

Dengan demikian, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Tasikmalaya yang terdaftar secara resmi pada tahun ajaran penelitian dilaksanakan.

3.3.2 Sampel

Siswa yang suka bermain *game online* dengan intensitas waktu sedang berjumlah berjumlah 36 penentuan sampel di ambil dari hasil survei melalui, pengambilan sampel dengan cara mengambil jumlah populasi yang mengikuti *game online* dengan kategori sedang

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Teknik ini dipilih karena peneliti menetapkan kriteria itu sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa kelas VIII yang memiliki kebiasaan bermain *game online* kriteria tersebut ditentukan melalui penyebaran angket awal untuk mengidentifikasi siswa yang aktif bermain *game online* dalam periode tertentu.

Alasan pemilihan teknik *purposive sampling* adalah karena penelitian ini secara khusus menitikberatkan pada siswa yang memiliki karakteristik mengikuti *game online* dengan katogori sedang, yakni kebiasaan bermain *game online*. Dengan demikian, sampel yang dipilih benar-benar relevan dengan fokus penelitian dan mampu memberikan data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Berikut kriteria dalam memilih sampel dalam teknik *Purposive Sampling*:

1. Terdaftar sebagai siswa aktif,
2. Bersedia menjadi responden penelitian, dan
3. Memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan kategori sedang yaitu 1- 2 jam.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan atau pola yang menggambarkan hubungan antarvariabel dalam penelitian. Karena penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, maka desain penelitian yang digunakan berbentuk konstelasi hubungan antarvariabel.

Penelitian ini tidak memberikan perlakuan (*treatment*) kepada subjek, melainkan hanya mengukur dan menganalisis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang telah ada secara alami. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas bermain *game online* dengan kategori sedang (X), sedangkan variabel terikat adalah tingkat kebugaran jasmani (Y).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan karakteristik variabel yang diteliti serta jenis data yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dan kuisisioner.

3.5.1 Kuisisioner

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan, pengalaman, atau pendapat yang dimiliki responden. Teknik ini digunakan untuk memperoleh informasi secara sistematis mengenai variabel yang diteliti. Kuisisioner dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian yang

bertujuan memperoleh data mengenai perilaku bermain *game online* dan variabel yang diteliti pada siswa. Melalui kuisioner, peneliti dapat mengumpulkan data dari responden dalam jumlah banyak secara lebih efektif, efisien, dan terstruktur.

Kuisioner disusun dalam bentuk pernyataan tertutup menggunakan skala Likert sehingga responden hanya perlu memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman yang dialami. Skala penilaian yang digunakan terdiri dari lima alternatif jawaban, yaitu 1 = Sangat Tidak Sesuai, 2 = Tidak Sesuai, 3 = Kurang Sesuai, 4 = Sesuai, dan 5 = Sangat Sesuai. Penggunaan skala Likert dipilih karena mampu mempermudah responden dalam memberikan jawaban serta memudahkan peneliti dalam melakukan pengolahan dan analisis data secara statistik.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuisioner kepada responden yang telah ditentukan berdasarkan sampel penelitian. Peneliti tidak dapat menjamin kejujuran responden secara mutlak. Meskipun demikian, penelitian ini dilaksanakan berdasarkan prinsip kepercayaan (*trust*) dan itikad baik responden dalam memberikan jawaban sesuai kondisi yang sebenarnya. Untuk meminimalkan potensi bias, peneliti memberikan petunjuk pengisian yang jelas, menjamin kerahasiaan identitas responden, menegaskan bahwa tidak terdapat jawaban benar maupun salah, serta menggunakan instrumen penelitian yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Pengisian kuisioner dilakukan secara mandiri oleh responden melalui media yang telah disediakan peneliti, baik secara langsung maupun menggunakan formulir daring. Setelah seluruh data terkumpul, hasil jawaban responden kemudian dianalisis untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik kuisioner dipilih karena dapat menjangkau responden dalam jumlah banyak, mempermudah proses pengumpulan dan pengolahan data, menghasilkan data yang lebih terstruktur dan mudah dianalisis secara statistik serta memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab sesuai kondisi sebenarnya tanpa adanya tekanan dari peneliti.

Teknik pengumpulan menggunakan kuisioner dilakukan dengan cara menyebar angket kuisioner seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya kemudian setelah hasil terpenuhi peneliti melakukan olah data dan menghasilkan sampel yang merupakan siswa yang bermain *game online* dengan intensitas sedang kemudian dilanjutkan dengan langkah pengumpulan berikutnya.

3.5.2 Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik siswa secara langsung. Tes yang digunakan dapat mengacu pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) atau bentuk tes standar lainnya yang mencakup komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, dan kelentukan. Bentuk tes dapat meliputi lari jarak tertentu, *sit-up*, *push-up*, dan *tes kelentukan*.

Alasan pemilihan teknik tes adalah karena variabel tingkat kebugaran jasmani memerlukan pengukuran objektif melalui aktivitas fisik yang terstandar. Tes kebugaran memberikan data empiris yang dapat diukur secara kuantitatif dan memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang jelas.

Dengan demikian, penggunaan angket dan tes kebugaran jasmani dianggap sesuai dengan karakteristik variabel penelitian. Angket digunakan untuk mengukur variabel perilaku (intensitas bermain *game online*), sedangkan tes digunakan untuk mengukur variabel fisik (tingkat kebugaran jasmani). Kombinasi kedua teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang komprehensif dan akurat untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data di lapangan sesuai dengan variabel yang diteliti. Instrumen yang baik harus memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas agar data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya. Instrumen dalam penelitian ini disesuaikan dengan teknik pengumpulan data yang telah ditetapkan, yaitu angket kuisisioner untuk mengukur intensitas bermain *game online* dan tes kebugaran jasmani untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

3.6.1 Kuesioner

Sugiyono (2020, p. 2) menjelaskan bahwa angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi yang dialami. Penggunaan kuesioner dinilai efektif apabila peneliti telah mengetahui variabel yang akan diukur serta informasi yang ingin diperoleh dari responden. Dengan demikian, kuesioner memiliki karakteristik sebagai instrumen yang disusun secara sistematis,

berbentuk pernyataan tertulis, dan diberikan kepada responden yang telah ditentukan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Berdasarkan pendapat tersebut, penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner untuk mengukur intensitas bermain *game online* dan sedentary behavior pada responden. Pemilihan angket dilakukan karena mampu mempermudah proses pengumpulan data pada jumlah responden yang besar serta membantu peneliti memperoleh data secara objektif dan terstruktur.

Tabel 3.1 indikator, sub-indikator dan pernyataan uji validitas dan realibilitas

Indikator	Sub-Indikator	Nomor Pernyataan
Recreational Screen Time	Durasi penggunaan layar	1, 2, 3, 17, 18, 31, 33
	Frekuensi penggunaan layar	4, 5, 6, 7, 8, 9, 20, 21, 23, 41, 43, 44.
	Penggunaan layar untuk hiburan pada waktu luang	12, 14, 15, 16, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 49, 50, 51, 52
Sedentary Behaviour	Keberlangsungan perilaku sedentari (<i>prolonged sedentary behaviour</i>)	10, 11, 13, 22, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40,
	Penggantian aktivitas fisik dengan aktivitas sedentari	45, 46, 47, , 48, 49, 53 54, 55.
	Posisi duduk dengan pengeluaran energi rendah	56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63.

Instrumen awal terdiri atas 63 item pernyataan yang belum diuji validitas dan reliabilitasnya. Penyusunan item dilakukan berdasarkan beberapa sub- indikator penelitian, yaitu Durasi penggunaan layar, Frekuensi penggunaan layar ,Penggunaan layar untuk hiburan pada waktu luang, Keberlangsungan perilaku sedentari (*prolonged sedentary behaviour*), Penggantian aktivitas fisik dengan aktivitas sedentari, Posisi duduk dengan pengeluaran energi rendah, hasil kuisisioner Uji Validitas dan Realibilitas ada di lampiran.

Pemilihan indikator tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa indikator mampu menggambarkan kebiasaan bermain *game online* responden secara menyeluruh, baik dari aspek durasi, frekuensi, intensitas bermain, maupun pengaruhnya terhadap

aktivitas fisik dan perilaku *sedentary*. Selain itu, indikator-indikator tersebut dinilai relevan dengan variabel penelitian sehingga dapat digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Selanjutnya, instrumen diuji validitasnya menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation* dengan bantuan program SPSS. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel pada taraf signifikansi 5%. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 303 responden, sehingga penentuan nilai r tabel mengacu pada tabel *Product Moment* dengan jumlah sampel yang paling mendekati, yaitu $N = 300$. Berdasarkan ketentuan tersebut diperoleh nilai r tabel sebesar 0,113.

Penggunaan taraf signifikansi 5% dipilih karena merupakan tingkat signifikansi yang umum digunakan dalam penelitian bidang pendidikan dan sosial untuk mengukur tingkat ketelitian instrumen penelitian. Selain itu, penggunaan $N = 300$ dilakukan karena pada tabel r Product Moment umumnya tidak tersedia nilai secara spesifik untuk $N = 303$, sehingga digunakan nilai yang paling mendekati agar hasil pengujian tetap dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan secara statistik.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel ($r \text{ hitung} > 0,113$), maka item dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila nilai r hitung lebih kecil daripada r tabel, maka item dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas, diperoleh 60 item pernyataan yang dinyatakan valid karena memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,113, yaitu item P1 sampai dengan P60. Sementara itu, terdapat 3 item yang dinyatakan tidak valid, yaitu item P61 dengan nilai r hitung sebesar 0,027, item P62 dengan nilai r hitung sebesar 0,012, dan item P63 dengan nilai r hitung sebesar -0,065 karena nilai r hitung lebih kecil dari r tabel. Oleh karena itu, item P61, P62, dan P63 tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Tiga item yang tidak valid tersebut tidak dimasukkan ke dalam instrumen penelitian akhir karena tidak memenuhi syarat validitas statistik dan dinilai kurang mampu merepresentasikan variabel yang diukur. Dengan demikian, instrumen penelitian akhir yang digunakan dalam pengumpulan data terdiri atas 60 item pernyataan yang telah memenuhi syarat validitas.

Selanjutnya, 60 item valid tersebut diuji reliabilitasnya menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar

0,983. Nilai tersebut lebih besar dari batas minimum reliabilitas sebesar 0,70 sehingga instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang baik dan mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil serta dapat dipercaya.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan telah memenuhi syarat sebagai alat pengumpulan data yang baik. Dengan demikian, instrumen yang terdiri atas 60 item valid layak digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data secara objektif, sistematis, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.6 berikut.

tabel 3.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian	Jumlah Item Awal	Item Valid	Validitas (r hitung)	Reliabilitas (α)
Instrumen Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	63	60	0,261 – 0,836	0,983

Sumber: Olah Data SPSS Pribadi

Berdasarkan Tabel 3.2 diketahui bahwa instrumen penelitian memiliki nilai validitas berkisar antara 0,261 sampai 0,836 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,983. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar item pernyataan telah memenuhi syarat validitas dan instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Namun demikian, terdapat tiga item yang dinyatakan tidak valid, yaitu item P61, P62, dan P63 karena memiliki nilai r hitung lebih kecil dari r tabel sebesar 0,113, sehingga ketiga item tersebut tidak digunakan dalam penelitian, hasil Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Uji Coba terdapat di Lampiran 1.

3.6.2 Instrumen Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut Sugiyono (2020) mengemukakan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian” (p.102). Selanjutnya Arikunto Suharsimi (2010) mengungkapkan bahwa “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah” (p.203). Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan instrumen tes penelitian. Instrumen tes dalam mengukur kebugaran jasmani

adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Menurut Narlan & Juniar (2020) Mengemukakan bahwa tes kebugaran jasmani “dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu (1) Kelompok Umur 6-9 tahun, (2) Kelompok Umur 10-12 tahun, (3) Kelompok Umur 13-15 tahun, dan (4) Kelompok Umur 16- 19 tahun” (p. 18). Maka dari itu peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani Umur 13-15 Tahun. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.3 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI

Tingkat Sekolah	Validitas	Reliabilitas
Sekolah Dasar (Usia 6-12 Tahun)	0,92	0,89
SMP (Usia 13 -15 Tahun)	0,95	0,96
SMA (Usia 16- 19 Tahun)	0,92	0,72

Sumber : (Narlan & Juniar,2020, p. 18)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu :

a. Lari Cepat (*Sprint*)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur dibedakan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, Jarak tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.4 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)

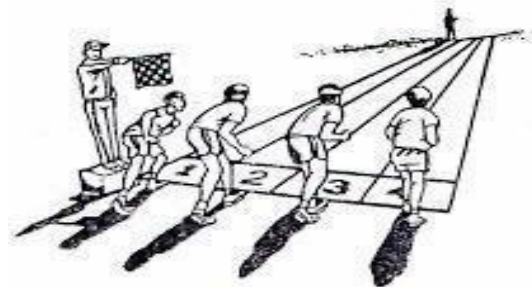
Kelompok Umur (Tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9	30 meter	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh detik
10-12	40 meter	40 meter	
13-15	50 meter	50 meter	
16-19	60 meter	60 meter	

Sumber : Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p.19)

2. Peralatan yang digunakan

- Lintasan Lari yang rata dan tidak licin

- Bendera *start* 1 buah
 - Cone / tiang untuk batas garis *finish* 2 buah
 - *Stopwatch*
 - Formular tes dan pulpen
3. Petugas
- Starter 1 orang
 - Pengambilan 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 mengambil waktu yang berdiri di garis *finish*, mulai menyalakan stopwatch-nya saat petugas pemegang bendera start mengangkat benderanya, kemudian memamatkannya setelah siswa melewati garis *finish*.
 - Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.



Gambar 3.2 Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Sumber : Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 20)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan. Kemudian berikan penilaian berdasarkan kriteria kelompok umur pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.5 Norma Nilai Lari Jarak Cepat (dalam detik)

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
< 5.6	< 5.9	5	< 6.4	< 6.8
5.6-6.1	5.9-6.6	4	6.4-6.9	6.8-7.5
6.2-6.9	6.7-7.8	3	7.0-7.7	7.6-8.3
7.0-8.6	7.9-9.2	2	7.8-8.8	8.4-9.6
> 8.6	> 9.2	1	> 8.8	> 9.6
Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
< 6.8	< 7.8	5	< 7.3	< 8.5
6.8-7.6	7.8-8.7	4	7.3-8.3	8.5-9.8
7.7-8.7	8.8-9.9	3	8.4-9.6	9.9-11.4
8.8-10.3	10.0-11.9	2	9.7-11.0	11.5-13.4
> 10.3	> 11.9	1	> 11.0	> 13.4

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p.20-21)

b. Tubuh (Pull Up)

1. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini terdapat dua bentuk yaitu : tes gantung siku angkat tubuh dikhususkan untuk putra kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik; tes gantung siku tekuk untuk putra putri kelompok usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun selama 30 detik dan untuk putri kelompok usia 13-15 dan usia 16-19 tahun selama 60 detik.

Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9	30 detik		Gantung Sikut Tekuk
10-12			
13-15	60 detik		Putra: Gantung Siku Angkat Tubuh
16-19			Putri: Gantung Sikut Tekuk

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 21)

2. Peralatan yang digunakan

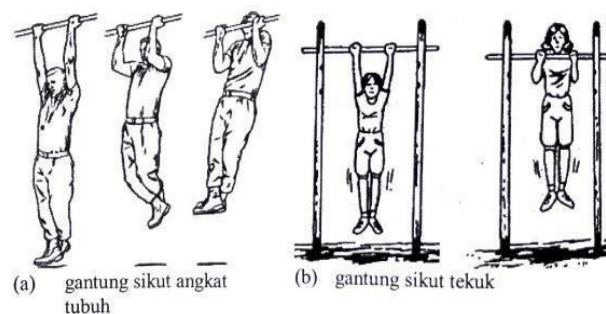
- Palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan Pulpen

3. Petugas

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

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di bawah palang tunggal.
- Saat aba-aba “Siap”, siswa loncat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala. Kemudian setelah aba-aba “Ya” siswa melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan.
- Siswa putra melakukan gantung siku angkat tubuh dan siswa putri melakukan gantung siku tekuk selama 60 detik, Kecuali siswa kelompok usia 6-12 tahun.



Gambar 3.3 Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)
Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 22)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

- Tes gantung siku angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- Tes gantung siku tekuk: waktu yang didapat dalam mempertahankan posisi menggantung.

Berikut penilaian terhadap sekor yang didapat sesuai dengan norma nilai angkat tubuh (*Pull Up*) pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.7 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 40 detik	≥ 33 detik	5	≥ 52 detik	≥ 40 detik
22-39 detik	18-32 detik	4	31-51 detik	20-39 detik
09-21 detik	09-17 detik	3	15-30 detik	08-19 detik
03-08 detik	03-08 detik	2	05-14 detik	02-07 detik
< 03 detik	< 03 detik	1	< 05 detik	< 02 detik
Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 16 kali	≥ 41 detik	5	≥ 19 kali	≥ 40 detik
11-15 kali	22-40 detik	4	14-18 kali	20-39 detik
6-10 kali	10-21 detik	3	9-13 kali	08-19 detik
2-5 kali	03-09 detik	2	5-8 kali	02-07 detik
< 2 kali	< 03 detik	1	< 5 kali	< 02 detik

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 23)

c. Baring Duduk (*Sit Up*)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah siswa kelompok 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Tabel 3.8 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu	
	Putra	Putri
6-9	30 detik	
10-12		
13-15	60 detik	
16-19		

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 23)

2. Peralatan yang digunakan

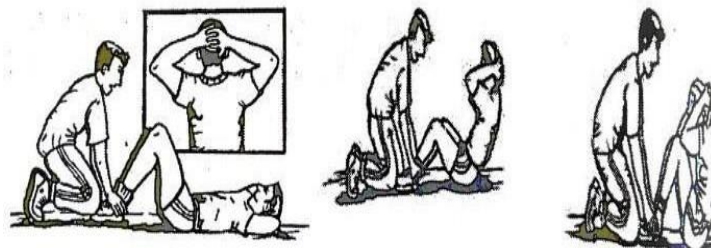
- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan Pulpen

3. Petugas

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

4. persiapan

- Sikap awal siswa berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90 dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala menyentuh 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 3.4 Tes Baring Duduk (*Sit Up*)
Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 24)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah jumlah pengulangan angkatan yang sempurna (frekuensi) selama waktu yang ditentukan selesai. Skor tidak dihitung atau nol

(0) apabila: (1) kedua tangan lepas dari kepala saat mengangkat badan, (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha dekat lutut, (3) badan dan lengan tidak sampai menyentuh lantai saat kembali telentang ke sikap awal.

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai tes baring duduk (*sit up*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.9 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up)

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 17 kali	≥ 15 kali	5	≥ 23 kali	≥ 20 kali
13-16 kali	11-14 kali	4	18-22 kali	14-19 kali
7-12 kali	4-10 kali	3	12-17 kali	7-13 kali
2-6 kali	2-3 kali	2	4-11 kali	2-6 kali
< 2 kali	< 2 kali	1	< 4 kali	< 2 kali
Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 38 kali	≥ 28 kali	5	≥ 41 kali	≥ 29 kali
28-37 kali	19-27 kali	4	30-40 kali	20-28 kali
19-27 kali	9-18 kali	3	21-29 kali	10-19 kali
8-18 kali	3-8 kali	2	10-20 kali	3-9 kali
< 8 kali	< 3 kali	1	< 10 kali	< 3 kali

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 25)

d. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

1. Tujuan

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

2. Peralatan yang digunakan

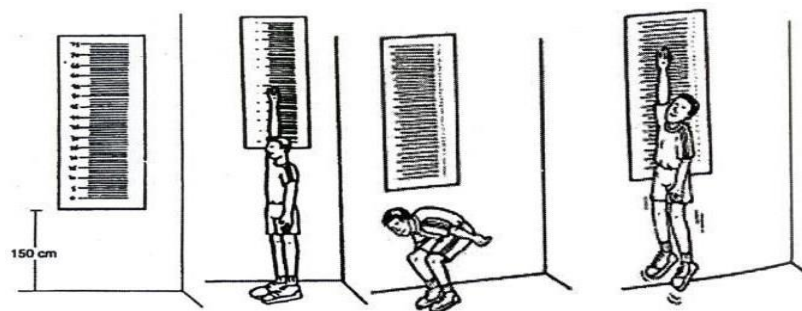
- Papan berskala centimeter ukuran 30 x 150 cm.
- Dinding yang rata
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap
- Formulir tes dan Pulpen

3. Petugas

- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Siswa mengolesi ujung jari dengan serbuk kapur, berdiri tegak dekat dinding di bawah papan skala dengan posisi kedua kaki rapat.
- Siswa mengangkat tangan hingga lurus vertikal, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki tetap di lantai (tidak jinjit). 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 sebanyak 3 kali kesempatan.



Gambar 3.5 Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 26)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil lompatan dengan hasil raihan yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. Kemudian selisih tersebut dibandingkan dengan norma nilai tes loncat tegak (*vertical jump*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 10 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 38 cm	≥ 38 cm	5	≥ 46 cm	≥ 42 cm
30-37 cm	30-37 cm	4	38-45 cm	34-41 cm
22-29 cm	22-29 cm	3	30-37 cm	28-33 cm
13-21 cm	13-21 cm	2	24-29 cm	21-27 cm
< 13 cm	< 13 cm	1	< 24 cm	< 21 cm
Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	

Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 66 cm	≥ 50 cm	5	≥ 73 cm	≥ 50 cm
53-65 cm	39-49 cm	4	60-72 cm	39-49 cm
42-52 cm	30-38 cm	3	50-59 cm	31-38 cm
31-41 cm	21-29 cm	2	39-49 cm	23-30 cm
< 31 cm	< 21 cm	1	< 39 cm	< 23 cm

Sumber: (Narlan dan Dicky Tri Juniar, 2020, p. 27)

e. Lari Jarak Sedang

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru-jantung (*cardiovascular*) siswa. Sasaran dari tes ini adalah seluruh siswa sekolah yang disesuaikan dengan kelompok usia dan jenis kelaminnya. Lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.11 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak	
6-9	600 meter	
10-12		
13-15	1000 meter	800 meter
16-19	1200 meter	1000 meter

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 27)

2. Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera start 1 buah
- 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis *finish*
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan Pulpen

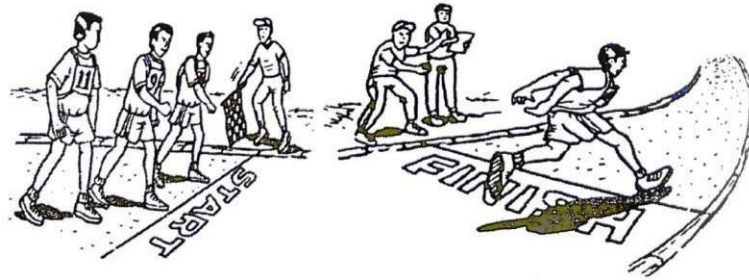
3. Petugas

- 1 orang petugas Starter
- 1 orang pemegang stopwatch
- 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi banyaknya putaran siswa dilintasan)

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang garis start.
- 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 penghitung waktu (*stopwatch*), siswa berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan.
- Siswa berlari dengan intensitas secara bebas (lambat/cepat tergantung siswanya) sampai garis *finish*.
- Petugas mencatat waktu siswa yang didapat setelah melewati garis *finish*.



Gambar 3.6 Tes Lari Jarak Menengah
Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 28)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mula start sampai dengan *finish*. Setelah waktu raihan sampai *finish* di catat, kemudian berikan penilaian terhadap hasil tersebut sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel 3.12 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
$\leq 02'39''$	$\leq 02'53''$	5	$\leq 02'09''$	$\leq 02'32''$
02'40"-03'00"	02'54"-03'23"	4	02'10"-02'30"	02'33"-02'54"
03'01"-03'45"	03'24"-04'08"	3	02'31"-04'45"	02'55"-03'28"
03'46"-04'48"	04'09"-05'03"	2	02'46"-03'44"	03'29"-04'22"
$\geq 04'49''$	$\geq 05'04''$	1	$\geq 03'45''$	$\geq 04'23''$
Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
$\leq 03'04''$	$\leq 03'06''$	5	$\leq 03'14''$	$\leq 03'52''$
03'05"-03'53"	03'07"-03'55"	4	3'15"-04'25"	03'53"-04'56"
03'54"-04'46"	03'56"-04'58"	3	4'26"-05'12"	04'57"-05'58"
04'47"-06'04"	0459"-06'40"	2	5'13"-06'33"	05;59"-07'23"
$\geq 06'05''$	$\geq 06'41''$	1	$\geq 06'34''$	$\geq 07'24''$

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 29)

Tabel 3.13 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (SKJI)

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

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p. 29)

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah semua sampel terkumpul. Kegiatan analisis data meliputi pengelompokan data, penyajian dan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang didapatkan dari setiap tes merupakan data kasar dari hasil setiap tes yang telah dilakukan oleh para siswa yang mengikuti tes. Oleh karena itu satuan ukur yang digunakan oleh masing – masing tes tidak sama, Tingkat kebugaran jasmani tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil setiap tes yang dilaksanakan. Untuk tes lari satuan ukurnya adalah “Waktu”. Sedangkan untuk tes baring duduk satuan ukuran yang digunakan adalah jumlah frekuensi ulangan Gerakan. Lalu untuk tes loncat tegak satuan ukurnya adalah sentimeter.

Data kasar yang berbeda-beda tersebut di buat sama dengan menggunakan “Nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah hasil tes kasar menjadi tes nilai terlebih dahulu, kemudian setelah diubah Langkah selanjutnya adalah menjumlah nilai-nilai dari semua butir tes menggunakan tabel nilai dan norma.

Selain data tes kebugaran jasmani, penelitian ini juga menggunakan data angket perilaku bermain *game online*. Data angket dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat perilaku bermain *game online* siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya. Instrumen angket menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Setiap jawaban diberikan skor secara bertingkat, dimana jawaban Sangat Setuju diberi skor 5, Setuju diberi skor 4, Ragu-ragu diberi skor 3, Tidak Setuju diberi skor 2, dan Sangat Tidak Setuju diberi skor 1.

Setelah seluruh angket terkumpul, setiap jawaban responden diberi skor sesuai dengan pedoman penskoran yang telah ditentukan. Selanjutnya skor dari seluruh item pernyataan dijumlahkan sehingga diperoleh skor total perilaku bermain *game online* dari masing-masing responden. Skor total tersebut kemudian diolah untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, mean, dan distribusi frekuensi data.

Data hasil angket selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu untuk mengetahui tingkat perilaku bermain *game online* siswa. Hasil analisis data angket kemudian digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku bermain *game online* siswa serta digunakan dalam pengujian hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Tahap persiapan
 - a. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.
 - b. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
 - c. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan tes
 - b. Melakukan tes dan data yang di dapat hasilnya dicatat dalam blangko pencatat hasil yang telah disediakan.
3. Tahap akhir
 - a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus - rumus statistik.
 - b. Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan dewan bimbingan skripsi.
 - c. Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis.

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Tabel 3.14 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2025				Tahun 2026						
		Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mart	Apr	Mei	Jun	Juli
1	Penyusunan Proposal Penelitian											
2	Seminar proposal											
3	Pelaksanaan :											
	a. Pengumpulan Data											
	b. Pengelolaan											
	c. Analisis											
4	Seminar hasil											
5	Sidang Skripsi											

3.10 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 KotaTasikmalaya, yang beralamat Jl.RAA.Wiratanuningrat No. 10, Kahuripan, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat. Sekolah ini dipilih karena memiliki jumlah siswa yang cukup besar, sekitar 1.000 orang, serta karakteristik peserta didik yang beragam dalam hal penggunaan teknologi dan aktivitas bermain *game online*