

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Bentuk Penelitian

a. Metode Penelitian

Suatu penelitian dipergunakan metode yang tepat dan sesuai dengan masalah yang diteliti, karena dengan pemilihan dan penggunaan metode yang tepat tersebut, akan dapat dihindari berbagai makna. Metode pada dasarnya berarti cara yang digunakan untuk mencapai tujuan, untuk mengatasi suatu masalah yang dihadapi atau merupakan cara untuk memecahkan masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:77) bahwa metode penelitian diartikan suatu cara yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data.

Hadari Nawawi (1991:61) mengatakan dalam suatu penelitian pada dasarnya dapat dipergunakan salah satu dari metode-metode yaitu: Metode Filosofis, Metode Deskriptif, Metode Histori, dan Metode Eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Hadari Nawawi (1991:63) "Metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan / melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya." Sedangkan menurut M. Subana dan Sudrajat, (2005:89) metode deskriptif adalah "menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan fakta, keadaan, variabel dan fenomena yang terjadi saat penelitian berlangsung dan meyajikannya apa adanya". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif yaitu untuk mendapatkan informasi dan mengungkapkan gejala-gejala secara lengkap dan kejelasan yang objektif berdasarkan fakta-fakta yang tampak apa adanya.

b. Bentuk Penelitian

Dalam suatu penelitian di tuntut mampu menggunakan metode dan prosedur penelitian yang tepat, dan dituntut juga mampu memilih bentuk penelitian yang tepat pula Hadari Nawawi, (1991:64) mengatakan bahwa, bentuk-bentuk penelitian dari metode deskriptif, yaitu:

- a. Studi Survey (*survey studies*)
- b. Studi Hubungan (*interrelationship studies*)
- c. Studi Perkembangan (*development studies*)

Berdasarkan ketiga bentuk penelitian tersebut, maka peneliti menganggap bentuk penelitian yang paling tepat untuk penelitian ini adalah studi survey (*survey studies*), karena peneliti ingin mengamati dan meninjau gejala-gejala yang menjadi objek penelitian sesuai dengan fakta yang didapat.

Sehubungan dengan pendapat di atas, menurut Sumadi Suryabrata, (2002:19) mengemukakan bahwa tujuan penelitian survei adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mencari informasi aktual yang mendetail dari gejala yang ada.
- b. Untuk mengidentifikasi masalah-masalah atau untuk mendapatkan justifikasi keadaan dan praktek yang secara langsung.
- c. Untuk membuat komparasi dan evaluasi.
- d. Untuk mengetahui apa yang dikerjakan oleh orang-orang lain dalam menangani masalah yang sama, agar dapat berjalan dari mereka untuk kepentingan pembuatan rencana dan pengembangan keputusan di masa depan.

Pernyataan yang cukup mendukung bahwa penelitian ini menggunakan bentuk penelitian survey adalah pada dasarnya penelitian ini ingin memiliki tujuan yang hampir sama dengan apa yang dikemukakan di atas. penelitian ini mencari informasi, mengidentifikasi masalah, dan mengetahui apa yang dikerjakan orang dalam hal ini adalah tingkat kebugaran atlet renang putra Kabupaten Kubu Raya.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006 : 130) menyatakan, Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun mengenai pengertian populasi disini, Sugiyono (2010 : 80) berpendapat bahwa “ Wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek / subyek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya .

Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi, merupakan keseluruhan manusia, benda-benda atau gejala-gejala yang dapat dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah

1. Atlet renang putra Kabupaten Kubu Raya
2. Atlet tidak dalam keadaan cedera
3. Sehat jasmani dan rohani

Berdasarkan karakteristik tersebut maka jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 orang atlet renang Kabupaten Kubu Raya. Lebih jelasnya tertera dalam tabel 3.1 berikut :

TABEL 3.I
DISTRIBUSI POPULASI PENELITIAN

No.	Umur	Putra
1.	13-15 Tahun	20
Jumlah		20

Sumber : data atlet renang putra Kabupaten Kubu Raya

b. Sampel Penelitian

Setelah populasi penelitian telah ditentukan dengan baik, langkah berikutnya menentukan sampel penelitian. Menurut Riyanto, Y. (2001:64) mengatakan: “Sampel adalah dapat didefinisikan sebagai

sembarang himpunan yang merupakan bagian dari populasi”. Menurut Nana Sudjana (2003:7) mengatakan: “Proses menarik sebagian subjek, gejala atau objek yang ada pada populasi disebut sampel”

Sampel adalah bagian dari suatu populasi yang menjadi sumber data dalam suatu penelitian. Apabila jumlah populasi lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Karena populasi kurang dari 100 orang, maka keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian. Sehingga penelitian ini disebut pula dengan penelitian populasi.

C. Teknik dan Alat Pengumpul Data

Teknik dan alat pengumpul data yang tepat untuk memperoleh suatu data yang objektif di dalam memecahkan masalah sangat menjunjung hasil penelitian.

a. Teknik Pengumpul Data

Dalam suatu penelitian teknik pengumpulan data sangat diperlukan. Hal ini berfungsi agar mendapatkan data yang lebih objektif. Menurut Zulfadrial (2012:38) mengatakan sehubungan dengan itu dapat dibedakan enam teknik penelitian sebagai cara yang dapat ditempuh untuk mengumpulkan data. Keenam teknik itu adalah :

- a. Teknik observasi langsung
- b. Teknik observasi tidak langsung
- c. Teknik komunikasi langsung
- d. Teknik komunikasi tidak langsung
- e. Teknik studi dekumenter
- f. Teknik pengukuran

Berdasarkan pendapat di atas, dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu teknik pengukuran. Menurut Hadari Nawawi (1991:125) “pengukuran berarti usaha untuk mengetahui suatu keadaan berupa kecerdasan, kecakapan nyata dalam bidang tertentu, panjang, berat dan lain-lain dibandingkan dengan norma tertentu”.

b. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpulan data menggunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 13-15 Tahun Sri Haryono (2008:9) yang terdiri dari:

a. Lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu (detik).

b. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang dihitung atau dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Sri Haryono (2008:56).

c. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, dalam satuan centimeter.

d. Lari 1000 meter.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan..Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

D. Teknik Analisis data

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 13-15 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

a. Hasil Kasar

Data atau prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak

dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing tes tidak sama yaitu

- a. Untuk butir tes lari menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter).

1. Nilai Tes

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menggunakan Norma Analisis Presentase (%) yang disajikan pada hasil penelitian adalah hasil dari pengkategorian seluruh sampel menurut tingkat kebugaran jasmani atlet.

Tabel 3.2
Norma Kebugaran Jasmani

NO	Jumlah Nilai	Kategori	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	Kurangsekali	(KS)

Sumber : Sri Haryono (2008:72)

Dari tabel 3 di atas, dapat diketahui kategori kebugaran jasmani yang terdiri atas 5 kategori kebugaran jasmani, yaitu kategori kebugaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk mendapatkan besarnya frekuensi relative (persentase), dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek

2. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun Putra Sri Haryono (2008:72).

Tabel 3.3

Norma Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 Meter	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5	Sd- 6'7"	>30	>66	Sd – 3'06'
4	6'8-7'6	28-27	53-65	3'07"- 3'55
3	7.7"-8.7"	19-27	42-52	3'54-4'56"
2	8.8"-10.3"	8-18	31-41	4'47 – 6'04"
1	>10,4"	0-7	<30	>6'05"