

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode, Bentuk, dan Rancangan Penelitian**

##### 1. Metode dan Bentuk penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. (Bungin, 2009 : 36) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani kelompok umur 16-19 tahun. Pelaksanaan tes kebugaran jasmani dimulai hari Kamis, Tanggal 10 Juli 2022, pukul 08.00 WIB – selesai dan bertempat di Lapangan SMA Negeri 7 Pontianak.

##### 2. Rancangan Penelitian

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan harapan, maka peneliti dituntut mampu menggunakan rancangan dan prosedur yang tepat serta bentuk penelitian yang tepat pula. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian berupa teknik yang digunakan yaitu pengukuran serta alat yang digunakan berupa tes, dimana peneliti memberikan tes kepada peserta didik. Adapun yang akan menjadi objek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 7 Pontianak.

#### **B. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan dari subjek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berusia 16 – 19 tahun. Adapun jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 7 Pontianak adalah 31 orang.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1 : Lari 60 meter (16-19 tahun) diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.
2. Pos 2 Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putri
3. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik.
4. Pos 4 : loncat tegak (vertical jump)
5. Pos 5 : lari 1000 (usia 16-19 tahun) untuk putri diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini, antara lain:

1. Pos 1 : 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
2. Pos 2 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
3. Pos 3 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
4. Pos 4 : 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
5. Pos 5 : 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

### **D. Teknis Analisis Data**

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Prestasi yang diperoleh siswi yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani siswi tidak dapat menilai

secara langsung berdasar prestasi yang dicapai siswi, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu :

1. Untuk butir tes lari dan Gantung angkat tubuh menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk tes baring duduk mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kebugaran jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010.

Standar tes kebugaran jasmani dapat disajikan pada tabel 3.1. Dibawah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Nilai Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Putri Umur 16-19 Tahun

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Duduk baring	Loncat tegak	Lari 1000 meter	nilai
≤6,7	≥16	≥38	≥66	≤3'04	5
6,8	11-15	28-37	53-65	3'05-3'53	4
7,7-8,7	6-10	19-27	42-52	3'54-4'46	3
8,8-10,3	2-5	8-18	31-41	4'47-6,04	2
≥ 10,4	0-1	0-7	0-30	≥6'05	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tingkat kebugaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 3.2, standar norma kebugaran jasmani Indonesia berikut ini:

