

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode, Bentuk dan Konstalasi Penelitian

1. Metode Penelitian

Suatu upaya untuk menjawab pertanyaan diperlukan suatu metode yang tepat sesuai dengan masalah dan tujuan dari penelitian. Penggunaan metode merupakan keharusan agar kegiatan penelitian yang dilakukan terarah sesuai dengan tujuan serta dapat mencapai hasil yang objektif. Secara umum metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan fungsi tertentu (Sugiyono, 2015) Metode adalah aspek yang sangat penting dan besar pengaruhnya terhadap berhasil tidaknya suatu penelitian, terutama untuk mengumpulkan data. Sebab data yang diperoleh dalam suatu penelitian merupakan gambaran dari obyek penelitian.

Penelitian pada dasarnya merupakan suatu pencarian (*inquiry*), menghimpun data, mengadakan pengukuran, analisis, mencari peningkatan perlakuan dan menafsirkan hal-hal yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Wibowo (2014) mengemukakan bahwa: “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menangkat kondisi kejadian yang sedang terjadi pada saat dilakukan penelitian”.

Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada (Kusnanik dan Widodo, 2013), baik yang sedang berlangsung maupun yang sudah lampau.

Pengertian diatas telah memberikan gambaran kepada peneliti tentang penelitian deskriptif, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan meninterpretasi objek sesuai dengan apa adanya dengan tujuan untuk membuat penjelasan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-

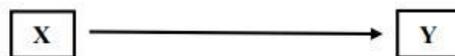
fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Metode deskriptif merupakan metode yang paling sesuai dengan penelitian ini, hal ini didasarkan pada tujuan penelitian ini yakni ingin mendapatkan deskripsi yang objektif tentang Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.

2. Bentuk Penelitian

Pemilihan bentuk penelitian ini disesuaikan dengan metode yang digunakan agar mampu mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah yang diteliti. Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka penggunaan bentuk penelitian yang sesuai dalam pemecahan masalah ini adalah korelasional merujuk pendapat tersebut, korelasional merupakan bagian dari studi deskriptif yang digunakan untuk meneliti gejala suatu kelompok melalui pengumpulan data secara sistematis dan terencana. Digunakannya bentuk korelasional dalam penelitian ini dengan maksud meneliti Hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.

3. Konstelasi Penelitian

Konstelasi dalam penelitian ini yaitu mencari sebuah hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.



Gambar 3.1 Model Konstelasi Hubungan antara X dan Y
Sumber : Widyati, dkk (2020)

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan di duga. Patraserasah, (2018) mengemukakan bahwa: “Populasi didalam sebuah penelitian adalah kumpulan individu atau obyek

yang memiliki ciri-ciri umum”. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi adalah keseluruhan target yang wajibnya dilakukan penelitian, pada populasi itulah yang nanti hasilnya akan di gunakan (Abdullah, 2015).

Pengertian di atas telah memberikan gambaran kepada peneliti sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek atau objek atau unit analisa yang dijadikan sebagai sumber data yang dapat berupa manusia, hewan, maupun benda dalam suatu penelitian. Selanjutnya yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.

2. Sampel Penelitian

Keefisienan suatu penelitian tergantung dari jumlah populasi yang tersedia, jika jumlah populasi dalam suatu penelitian terlalu besar maka penelitian menjadi kurang efektif. Oleh karena itu diperlukan sejumlah sampel untuk mewakili jumlah populasi yang ada dalam jumlah banyak. Sampel merupakan bagian dari beberapa jumlah dan ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Sampel yang baik adalah sampel yang bisa digunakan untuk menjelaskan ciri-ciri populasinya (Abdullah, 2015). Berdasarkan pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa sampel adalah sensus atau perwakilan dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten. Karakteristik sampel siswa, yaitu:

- a. Seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara
- b. Siswa yang berusia 16-19 tahun.

Berdasarkan karakteristik tersebut, maka jumlah sampel keseluruhan adalah 36 siswa. Adapun sebarannya sebagaimana terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.1 Data Sampel

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki – laki	Perempuan	
1.	XI IPA	7	9	16
2.	XI IPS	9	11	20
Jumlah		16	20	36

Sumber data: Guru Penjas SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara (2022).

C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpul Data

Pengumpulan data adalah proses sistematis untuk mengukur dan mendapatkan informasi dari variabel yang diteliti, untuk menjawab rumusan masalah, menguji hipotesis, dan mengevaluasi hasil (Sugiyono, 2015)

Hadari Nawawi dalam (Saragih, 2015) mengemukakan bahwa ada enam teknik penelitian sebagai cara yang dapat ditempuh untuk mengumpulkan data. Keenam teknik itu adalah sebagai berikut: “1)Teknik observasi langsung, 2) Teknik observasi tidak langsung, 3) Teknik komunikasi langsung, 4) Teknik komunikasi tidak langsung, 5) Teknik pengukuran, 6) Teknik studi dokumenter”. Dari keenam teknik tersebut peneliti hanya menggunakan dua teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

a. Teknik Tes dan Pengukuran

Tes mempunyai banyak pengertian. Tes dapat diartikan sebagai teknik atau instrument pengukuran yang menggunakan serangkaian pertanyaan yang harus dijawab atau tugas yang harus dilakukan secara sengaja dalam suatu kondisi yang dirancang secara khusus untuk mengetahui potensi, kemampuan dan ketrampilan peserta didik sehingga menghasilkan data atau skor yang dapat

diinterpretasikan. Dengan mencermati pengertian ini, dapat ditegaskan bahwa dalam teknik tes harus:

- 1) Ada serangkaian pertanyaan atau tugas yang harus direspon peserta test,
- 2) Ada situasi yang sengaja dikondisikan,
- 3) Diberikan kepada peserta didik individual atau kelompok dan
- 4) Respon peserta tes tersebut dideskripsikan secara kuantitatif untuk diinterpretasikan.

Teknik dan instrument ini dapat digunakan secara efektif dalam pengukuran tujuan pendidikan atau pembelajaran dalam ranah kognitif. Secara umum test memiliki dua fungsi yaitu:

- 1) Sebagai alat pengukur terhadap kemampuan peserta didik. Dalam hal ini test berfungsi mengukur tingkat perkembangan atau kemajuan yang telah dicapai oleh peserta didik setelah mereka menempuh proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu
- 2) Sebagai alat pengukur keberhasilan program pengajaran, karena melalui test tersebut dapat diketahui seberapa jauh tujuan pembelajaran telah dicapai.

Sebuah tes dikatakan baik jika memenuhi persyaratan:

- 1) Bersifat valid atau memiliki validitas yang cukup tinggi. Suatu tes dikatakan valid bila tes itu isinya dapat mengukur apa yang seharusnya diukur, artinya alat ukur yang digunakan tepat.
- 2) Bersifat reliable, atau memiliki reliabilitas yang baik. Reliabilitas sering diartikan dengan keterandalan. Suatu tes dikatakan reliabel jika tes itu diberikan berulang-ulang memberikan hasil yang sama.
- 3) Bersifat praktis atau memiliki kepraktisan. Tes memiliki sifat kepraktisan artinya praktis dari segi perencanaan, pelaksanaan tes dan memiliki nilai ekonomi tetapi harus tetap mempertimbangkan kerahasiaan tes.

b. Teknik Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan salah satu cara dalam mengumpulkan data penelitian secara tidak langsung, artinya data didapatkan melalui dokumen-dokumen pendukung yang berhubungan dengan data yang akan diteliti. Studi dokumentasi merupakan suatu cara dalam memperoleh data dengan mengkaji dokumen tertulis, yang dapat berupa data, gambar, tabel, diagram. Dalam penelitian ini studi dokumentasi dilakukan dengan cara pengumpulan gambar-gambar dan dokumen tertulis yang menggambarkan kondisi faktual tentang manajemen akselerasi.

2. Alat pengumpul data

a. Tes TKJI

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Permana (2016) mengemukakan bahwa TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

1) Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

- a) Lari 60 meter (*Sprint*)
- b) Gantung angkat tubuh (*Pull Up* dan *Chinning*) selama 60 detik
- c) Baring duduk (*Sit Up*) selama 60 detik
- d) Loncat tegak (*Vertical Jump*)
- e) Lari 1200 (usia 16-19 tahun)

2) Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

3) Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
- b) *Stopwatch*
- c) Nomor dada
- d) Palang tunggal untuk gantung siku
- e) Papan berskala untuk papan loncat
- f) Serbuk kapur
- g) Penghapus
- h) Formulir tes
- i) Peluit
- j) Alat tulis dll.

4) Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

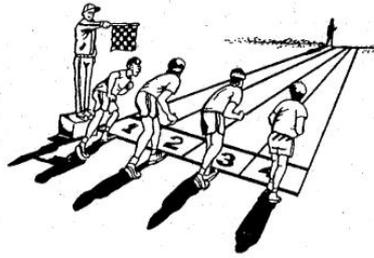
- a) Lari cepat 60 meter (*sprint*)
- b) Gantung angkat tubuh (*pull up & chinning*)
- c) Baring duduk (*sit up*)
- d) Loncat tegak (*vertical jump*)
- e) Lari jarak menengah 1200 meter

5) Petunjuk Pelaksanaan Tes

- a) Lari 60 Meter

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan



Gambar 3.2 Lari 60 meter
Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

(2) Alat dan Fasilitas

- (a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter
- (b) Peluit
- (c) Stop watch
- (d) Formulir TKJI
- (e) Alat tulis

(3) Petugas Tes

- (a) Petugas pemberangkatan.
- (b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.

(4) Pelaksanaan

(a) Sikap permulaaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

(b) Gerakan

- Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

(c) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- Mencuri start
- Tidak melewati garis finish
- Terganggu oleh pelari lainnya
- Jatuh / terpeleset

(d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.

(e) Pencatat hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik.
- Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 3.2

Jarak Tempuh Tes Lari Cepat

Sumber: Nurhasan dalam (Permana,2016)

Kelompok umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6 s/d 9 tahun	30 meter	30 meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.
10 s/d 12 tahun	40 meter	40 meter	
13 s/d 15 tahun	50 meter	50 meter	
16 s/d 19 tahun	60 meter	60 meter	

Tabel 3.3

Norma Penilaian Tes Lari cepat

Sumber: Nurhasan dalam (Permana,2016)

Nilai	Usia 17-19 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd – 7.2 detik	Sd – 8.4 detik
4	7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik
3	8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik
2	9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik
1	11.1 - dst	13.5 – dst

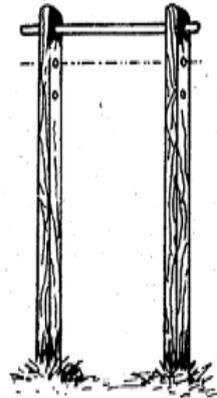
b) Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

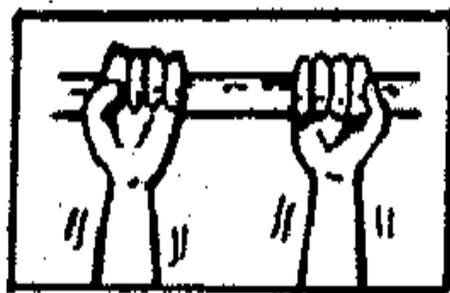
(2) Alat dan fasilitas

- (a) Lantai rata dan bersih
- (b) Palang tunggal.



Gambar 3.3 Alat *Pull Up* dan Gantung Tubuh
Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

- (c) *Stopwatch*
 - (d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - (e) Alat tulis
- (3) Petugas tes
- (a) Pengamat waktu.
 - (b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- (4) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (*Pull Up*)
- (a) Sikap permulaan



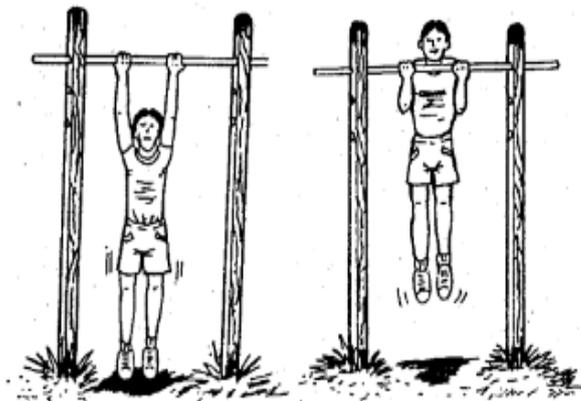
Gambar 3.4 Pegangan *Pull Up* dan Gantung Tubuh
Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu.

Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

(b) Gerakan untuk Putra (*Pull Up*)

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 3.5 Angkat Tubuh (*Pull Up*)
Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

(c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

(d) Gerakan untuk Putri (Gantung Siku Tekuk)

- Peserta berdiri di bawah palang kemudian Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar

bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

- Tarik badan ke arah palang dengan kedua kaki tetap lurus dan siku ditekuk sampai dagu melampaui palang.
- Kemudian bertahan di atas semampu mungkin dengan waktu 60 detik

(e) Gerakan yang salah dan tidak dihitung apabila :

- Tidak seluruh telapak kaki menempel dilantai atau mengangkat telapak kaki.
- Dagu tidak melampaui palang.
- Ketika melaksanakan gerakan pantat mengayun an badan bergelombang.

(f) Pencatatan Hasil

- Yang dihitung adalah seberapa lama mampu bertahan.
- Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

Tabel 3.4
 Nilai Tes *Pull Up* dan Gantung Tubuh Berdasarkan Usia
 dan Jenis Kelamin

K	Nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
		Putra	Putri
e	5	19 kali ke atas	40 detik ke atas
t	4	14 – 18 kali	20 – 39 detik
e	3	09 – 13 kali	08 – 19 detikk
g	2	05 – 08 kali	02 – 07 detik
o	1	00 – 04 kali	00 – 02 detik
r	S		

Sumber: Nurhasan dalam (Permana,2016)

c) Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

(1) Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

(2) Alat dan fasilitas

- (a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih
- (b) *Stopwatch*
- (c) Alat tulis
- (d) Alas / tikar / matras dll

(3) Petugas tes

- (a) Pengamat waktu
- (b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

(4) Pelaksanaan

(a) Sikap permulaan

- Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari- jarinya diletakkan di belakang kepala.
- Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

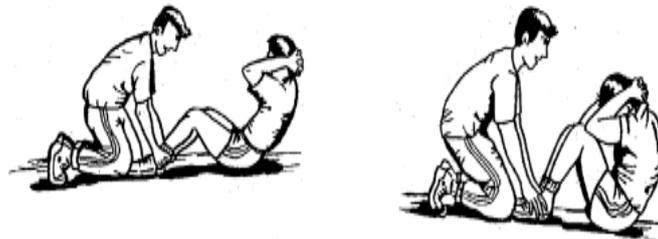


Gambar 3.6 Sikap Awal *Sitt Up*

Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

(b) Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 3.7 Gerakan *Sit Up*

Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

(5) Pencatatan Hasil

(a) Gerakan tes tidak dihitung apabila:

- Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(b) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

- (c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

Tabel 3.5
Kategori nilai Tes *Sit Up* Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
	putra	Putri
5	41 kali ke atas	29 kali ke atas
4	30 – 40 kali	20 – 28 kali
3	21 – 29 kali	10 – 19 kali
2	10 – 20 kali	03 – 09 kali
1	00 – 09 kali	00 – 02 kali

Sumber: Nurhasan dalam (Permana,2016)

d) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif.

(2) Alat dan Fasilitas

(a) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

(b) Serbuk kapur

(c) Alat penghapus papan tulis

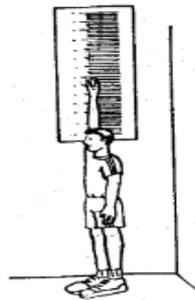
(d) Alat tulis

(3) Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

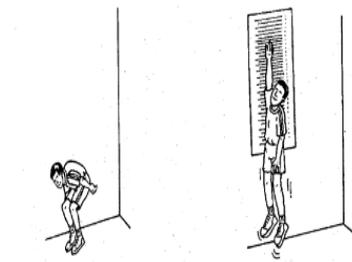
(4) Pelaksanaan Tes

(a) Sikap permulaan



Gambar 3.8 Sikap awal Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

- (b) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.
 - (c) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- (5) Gerakan
- (a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
 - (b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - (c) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.



Gambar 3.9 Gerakan Loncat Tegak(*Vertical Jump*)
Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

(6) Pencatatan Hasil

- (a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- (b) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- (c) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

Tabel 3.6
Kategori Tes *Vertical Jump*
Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
	putra	Putri
5	73 cm ke atas	50 cm ke atas
4	60 - 72 cm	39 - 49 cm
3	50 - 59 cm	31 - 38 cm
2	39 - 49 cm	23 - 30 cm
1	Di bawah 39 cm	Dibawah 23 cm

Sumber: Nurhasan dalam (Permana,2016)

e) Tes Lari Jarak Menengah 1200 meter

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

(2) Alat dan Fasilitas

- (a) Lintasan lari
- (b) *Stopwatch*
- (c) Peluit
- (d) Alat tulis

(3) Petugas Tes

- (a) Petugas pemberangkatan
- (b) Pengukur waktu dan pencatat hasil

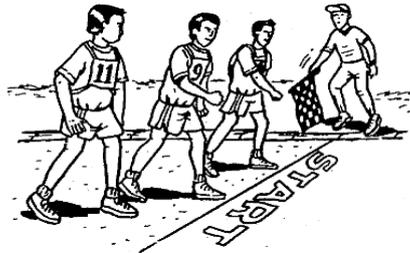
(4) Pelaksanaan Tes

- (a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

(b) Gerakan

- Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.



Gambar 3.10 Sikap Awal Lari 1200 Meter
Sumber : Nurhasan dalam (Permana,2016)

- Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.



Gambar 3.11 Gerakan Lari 1200 Meter
Sumber: Nurhasan dalam (Permana,2016)

(5) Pencatatan Hasil

- (a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish.
- (b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12''.

Tabel 3.7
Norma Penilaian Lari Jarak Menengah 1200 Meter

nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
	putra	putri
5	sd 3'14"	sd 3'52"
4	3'15"-4'25"	3'53"-4'56"
3	4'26"-5'12"	4'57"-5'58"
2	5'13"-6'33"	5'59"-7'23"
1	dibawah 6'33"	dibawah 7'23"

Sumber: Nurhasan dalam (Permana,2016)

b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen–dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, hasil karya, maupun elektronik. Dokumen yang telah diperoleh kemudian dianalisis (diurai), dibandingkan dan dipadukan (sintesis) membentuk suatu hasil kajian yang sistematis. Jadi studi dokumenter tidak sekedar mengumpulkan dan menuliskan atau melaporkan dalam bentuk kutipan–kutipan tentang sejumlah dokumen yang dilaporkan dalam penelitian adalah hasil analisis terhadap dokumen–dokumen tersebut. Dokumen yang di ambil peneliti adalah nilai akhir siswa berupa raport. Nilai raport siswa yang diambil yaitu nilai keterampilan jasmani siswa (Psikomotorik).

D. Uji Keabsahan Instrumen

Uji keabsahan data dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian kuantitatif, kriteria utama terdapat data hasil penelitian adalah valid, reliabel dan obyektif. Suatu alat ukur dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah telah ditentukan oleh para ahli psikometri, yaitu kriteria valid. Yusup (2018) menyebutkan bahwa instrumen menduduki posisi yang penting dalam penelitian karena instrumen berperan dalam proses pengambilan data. Instrumen yang valid dan reliabel dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel sehingga mengarah pada kesimpulan yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Validitas dan reabilitas instrument penelitian merupakan hal yang utama dalam meningkatkan efektivitas proses pengumpulan data. Sugiyono (2015) menyebutkan bahwa instrumen yang valid berarti intstrumen tersebut bisa digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dan dapat menampilkan apa yang harus ditampilkan. Sedangkan instrumen yang reliabel

merupakan instrumen yang jika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, akan memperoleh data yang sama.

Beberapa pendapat di atas sangat bermanfaat bagi peneliti, sehingga peneliti bisa menyimpulkan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan instrument, sedangkan reabilitas merujuk pada pengertian seberapa konsisten sebuah instrument.

1. Nilai Validitas

Validitas data adalah seberapa jauh alat ukur dapat mengungkapkan dengan benar gejala atau sebgaiian gejala yang hendak diukur, artinya tes tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur. Yusup (2018) menyebutkan bahwa validitas berkaitan dengan sejauh mana pengukuran itu tepat dalam mengukur apa yang akan diukur. Akurasi dinilai dengan validitas konten, validitas konstruk, dan validitas kriteria. Keakuratan konten dan konstruk dinilai oleh ahli pada bidangnya. Instrumen dinyatakan valid dari segi konten dan konstruk apabila ahli sudah tidak memberikan saran/masukan dan telah menerima isi, format, serta konstruk instrument. Keakuratan kriteria dinilai dengan membandingkan instrumen dengan kriterianya. Perbandingan diuji dengan uji korelasi. Semakin nilai koefisien validitas mendekati +1,00 maka instrumen diindikasikan semakin valid.

2. Nilai Reabilitas

Dengan menggunakan instrumen reliabel dalam pengumpulan data, maka dapat diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Yusup (2018) menyebutkan bahwa reliabilitas menyangkut sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya karena stabilitasnya. Suatu instrumen dengan 2 pilihan jawaban atau lebih, dikatakan reliabel jika dalam beberapa kali pengukuran terhadap subjek yang sama (test-retest) diperoleh hasil yang relatif sama atau dalam satu pengukuran dengan instrumen yang berbeda (equivalent) hasilnya relatif sama. Suatu instrumen dengan pilihan jawaban yang hanya dua saja, dikatakan reliabel apabila nilai $r_t > r_e$, sedangkan untuk instrumen dengan pilihan jawaban

lebih dari dua, dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas Alfa Cronbach di antara 0,70-0,90.

E. Prosedur Penelitian

Kegiatan penelitian dilaksanakan meliputi beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap Penelitian

Sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan, peneliti mempersiapkan beberapa hal yang menyangkut penelitian, yaitu :

- a. Mengurus surat izin yang diperlukan, baik yang bersangkutan dengan pihak lembaga, dinas penanaman modal maupun sekolah yang akan diteliti.
- b. Mengatur dan menyesuaikan jadwal pelaksanaan penelitian dengan pihak sekolah
- c. Mempersiapkan instrumen penelitian
- d. Melakukan validitas terhadap instrumen tersebut

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yang dilakukan oleh peneliti di mulai dari observasi, tes, dan dokumentasi

3. Tahap Akhir

Tahap akhir ini dilakukan setelah pelaksanaan penelitian selesai dilakukan. Tahap akhir dalam penelitian ini meliputi :

- a. Mengolah data hasil dari test akhir dengan uji statistik yang sesuai.
- b. Mendeskripsikan dan menganalisis hasil data yang diperoleh.
- c. Membuat kesimpulan untuk menjawab masalah.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis hasil observasi

Hasil observasi mengenai tes kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa akan dianalisis secara deskriptif dan diinterpretasikan secara rasional. Hasil observasi ini akan digunakan untuk melihat proses hasil belajar siswa yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani. Sehingga hasil ini dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki proses pembelajaran siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua uji statistik yaitu korelasi *product moment* dari analisis regresi.

Apabila data telah dianalisis atau diperoleh tentunya akan diperoleh hasil dari penelitian ini. Kemudian hasil tersebut di bagi menjadi lima kategori. Untuk dapat menganalisis dan memberikan penilaian dari data hasil tes kesegaran jasmani, maka dilakukan dengan menentukan standar nilai dan kriteria penilaian tingkat kesegaran jasmani yang disesuaikan dengan norma TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).

Tabel 3.8
Tabel Kriteria Kategori Kesegaran Jasmani

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

Sumber: Nurhasan dalam (Permana,2016)

Untuk menjawab sub masalah 3 agar lebih mudah dalam menganalisis data dari hasil tes dan pengukuran digunakan teknik dengan korelasi *Product Moment* sebagaimana digunakan oleh (Yusup, 2018) sebagai berikut :

$$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x \sum y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}\right) \left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan :

r = koefisien korelasi variabel x dengan variabel y .

xy = jumlah hasil perkalian antar variabel x dengan variabel y .

x = jumlah nilai setiap item.

y = jumlah nilai konstan.

n = jumlah subyek penelitian

Tabel 3.9
Kriteria Kategori Hasil Belajar

No.	Klasifikasi	Nilai
1.	Sangat Baik (A)	90-100
2.	Baik (B)	80-89
3.	Cukup (C)	69-79
4.	Kurang (D)	<69

Tabel 3. 10

Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Sumber : (Sugiyono, 2021)