

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode, Bentuk, Dan Rancangan Penelitian

Suatu penelitian memerlukan metode untuk mencapai tujuan, sebaliknya tanpa adanya metode yang jelas penelitian itu sendirinya tidak akan dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan, karena itu metode dalam sebuah penelitian sangat diperlukan.

Suryasumantri, (1978) dalam Hamid Darmadi, (2014: 1) metode penelitian merupakan pendekatan atau cara ilmiah yang dilakukan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan yang dilandasi dengan metode keilmuan. Metode keilmuan itu merupakan penggabungan antara pendekatan rasional dan empiris. Pendekatan rasional memberikan kerangka berpikir yang koheren dan logis. Sedangkan pendekatan empiris memberikan kerangka pengujian dalam memasuki dalam suatu kebenarannya.

Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat, (2011) dalam Hamid Darmadi, (2014: 1) metodologi penelitian adalah pembahasan mengenai konsep teoritik tentang berbagai metode, kelebihan dan kelemahannya yang dalam karya ilmiah kemudian dilanjutkan dengan pemilihan metode yang digunakan. Metodologi adalah pengkajian terhadap langkah-langkah dalam menggunakan metode. Sedangkan metode penelitian adalah ilmu yang mengemukakan secara teknis tentang metode yang digunakan dalam penelitian.

Sugiyono, (2012: 3) metodologi penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian merupakan metode yang digunakan dalam aktivitas penelitian, misalnya mahasiswa melakukan penelitian guna menyusun skripsi, tesis, atau disertasi.

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis menurut Sugiono (2021:2).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Metode survei dalam penelitian digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relative kecil. Populasi tersebut berkenaan dengan orang, instansi, lembaga, organisasi, unit-unit kemasyarakatan, tetapi sumber utamanya tetap orang. Ada tiga karakteristik utama dari teknik survei ; 1) informasi dikumpulkan dari sekelompok besar orang untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu seperti kemampuan, sikap, kepercayaan, pengetahuan dari populasi. 2) informasi diajukan melalui pengajuan pertanyaan dari suatu populasi, 3) informasi diperoleh dari sampel, bukan dari populasi.

Agar dapat memperoleh hasil penelitian yang sesuai dengan harapan maka diperlukan bentuk penelitian yang tepat pula. Cohen dan Nomion, (1982); dalam Hamid Darmadi, (2014:271) "penelitian survei merupakan kegiatan penelitian yang mengumpulkan data pada saat tertentu dengan tiga tujuan penting" yaitu:

1. Mendeskriptifkan keadaan alami yang hidup saat itu
2. Mengidentifikasi secara terukur keadaan sekarang untuk dibandingkan dan,
3. Menentukan hubungan sesuatu yang hidup diantara kejadian spesifik.

Sofian Effendi, (2015:3) "Penelitian Survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Morissan, (2012: 165) Mengemukakan bahwa "penelitian survei seringkali digunakan dalam ilmu sosial untuk membantu melakukan pengamatan terhadap suatu fenomena sosial"

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif agar sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini. Metode penelitian deskriptif

adalah suatu metode dalam penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada, ini bisa mengenai kondisi atau pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi, dan kecenderungan yang tengah berkembang. Ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bermaksud untuk membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. Riniyadi Lekat dalam Nicho Anggriawan, (2013:23). Adapun yang akan menjadi objek penelitian adalah siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA negeri Se-Kecamatan Kapuas.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan, dan psikologis dari sample yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan (wawancara atau kuesioner) yang tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan sugiono (2021:57). Adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran menurut widiastuti.

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan harapan, maka peneliti dituntut mampu menggunakan rancangan dan prosedur yang tepat serta bentuk penelitian yang tepat pula. Hadari Nawawi (2007:64) menyebutkan bentuk-bentuk pokok dari metode penelitian yang dapat digunakan dalam suatu penelitian. Sofian Effendi (2015:3) menjelaskan Penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan tes sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Morissan (2012:165) Mengemukakan bahwa penelitian survei sering kali digunakan dalam ilmu sosial untuk membantu melakukan pengamatan terhadap suatu fenomena sosial. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentan institusi sosial,

ekonomi, atau politik dari suatu kelompok atau daerah. Sehubungan dengan metode deskriptif sebagai metode penelitian maka bentuk penelitian yang dianggap cocok dengan permasalahan dan tujuan penelitian adalah metode deskriptif kuantitatif. Sedangkan cara yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini yaitu survei menggunakan tes dan pengukuran.

Berdasarkan pendapat di atas maka bentuk penelitian yang digunakan ialah survei. Survei merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan tes dan pengukuran. Jadi rancangan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistik. Penelitian ini juga menggunakan rancangan penelitian berupa tes dari widhiastuti (tes dan pengukuran olahraga) yang dilakukan secara langsung disekolah yang akan diteliti. Adapun yang akan menjadi obyek penelitian ini adalah 20 siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA negeri Se-Kecamatan Kapuas.

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/ subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki subyek atau obyek itu menurut sugiono (2021:126). Pengertian populasi menurut Sugiyono, (2012: 117) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian citarik kesimpulannva" Morissan, (2012: 109) menyatakan, "Salah satu tujuan penelitian adalah menjelaskan sifat populasi. Populasi dapat didefinisikan sebagai suatu kumpulan subjek, variabel, konsep, atau fenomena. Kita dapat melihat setiap anggota populasi untuk mengetahui sifat populasi bersangkutan"

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang menjadi objek suatu penelitian ilmiah yang dilakukan pada suatu daerah atau tempat yang menggunakan prosedur atau aturan yang berlaku.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA negeri Se-Kecamatan Kapuas yang berjumlah 20 orang, untuk membatasi agar populasi bersifat sama maka dibuat karakteristik sebagai berikut :

1. Siswa berumur 16-19 tahun
2. Siswa yang mengikuti porprov bola basket putri pada tahun 2022 di kota Pontianak
3. Siswa yang sehat jasmani maupun rohani.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut menurut Sugiono (2021:127). Setelah didapat populasi selanjutnya ditentukan sampel penelitian yang diambil dari populasi tersebut. Sampel adalah sebagian dari populasi yang ditunjuk sebagai sumber data. Pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sehubungan dengan suatu populasi.

Menurut Suharsimi Arikunto, (2014: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Menurut Sugiyono, (2012:118) "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sampel penelitian yang digunakan adalah 20 siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas.

C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk kegiatan pengumpulan data (Suharsimi Arikunto, 2001: 3). Untuk memperoleh data yang objektif digunakan untuk memecah masalah dalam penelitian ini, perlu di gunakan teknik dan pengumpulan data yang tepat. Hal ini di maksudkan agar teknik/cara pengumpulan data yang digunakan berdasarkan teori ilmiah.

Penjelasan Wahjoedi, (2001: 17) mengemukakan bahwa teknik pengumpulan data yaitu tes adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang seseorang atau suatu objek tertentu. Scriven, dalam (Wahjoedi, 2001:17) tes adalah apapun yang digunakan untuk melakukan pengukuran. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tes adalah alat yang digunakan untuk memperoleh hasil/data dari sebuah penentian.

Teknik pengumpul data yang lazim digunakan dalam pengumpulan informasi kuantitatif, yaitu kuesioner, wawancara terencana, tes, observasi terencana, inventarisasi, skala rating, ukuran biasa (hamdi dan bahrudin, 2012 47-48). Sedangkan menurut Sugiyono (2015:224): “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data”.

Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sebuah tes haruslah valid, yang berarti mengukur apa yng harus diukur dan harus terpecaya, yang berarti dapat diulang berkali-kali Widiastuti (2015:2). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

2. Gantung angkat tubuh 30 detik

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

3. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

4. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

5. Lari 1000 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standar nasional.

Alat pengukuran data atau instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah berbentuk pengukuran yang berguna untuk mengungkapkan kesegaran jasmani kemampuan pemain dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket putri. Widiastuti, (2017: 2) tes dan pengukuran merupakan kesatuan yang dapat dijadikan suatu bahan lebih lengkap. Kata pengukuran banyak memiliki arti dan berbeda-beda penerapannya dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Menurut Verducci, dalam Widiastuti, (2017:2) "pengukuran memiliki arti yang berguna untuk menentukan informasi tentang suatu objek secara tepat".

Sedangkan penjelasan Ismaryati, (2006:1) mengemukakan bahwa "tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek". Maka dari pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa tes adalah suatu cara yang dilakukan dalam memperoleh hasil yang dilakukan melalui proses yang benar serta tepat alat dan pengukurannya.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) rangkaian tes ini terdiri atas lima butir tes,

berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas atas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun.

Ada lima butir tes meliputi lari jarak pendek, gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah. Dalam penelitian ini, peneliti hanya meneliti kebugaran Jasmani dengan menggunakan satu tes, yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun. Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun terdiri atas:

- a). Lari 60 meter
- b). Gantung angkat tubuh 30 detik
- c). Baring duduk 60 detik
- d). Loncat tegak
- e). Lari 1000 meter

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis mengemukakan instrumen tes dan pengukuran. Tujuan dari instrumen ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas..

Alat pengukuran data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas (2010 : 6 – 22) untuk remaja umur 16 – 19 tahun. Alat pengukuran data ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan dasar pertimbangan bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi fisik anak Indonesia. Penelitian ini merupakan rangkaian tes yang terdiri dari lima butir tes antara lain :

1. Rangkaian Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari :

Untuk putri terdiri dari :

- a). Lari 60 meter (16-19 tahun)
- b). Gantung angkat tubuh 60 detik
- c). Baring duduk (sit up) selama 60 detik
- d). Loncat tegak (vertical jump)
- e). Lari 1000 (usia 16-19 tahun)

2. Kegunaan Tes

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

3. Alat dan Fasilitas

- A. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
- B. Stopwatch
- C. Bendera start
- D. Tiang pancang
- E. Nomor dada
- F. Palang tunggal untuk gantung siku
- G. Papan berskala untuk papan loncat
- H. Serbuk kapur
- I. Penghapus
- J. Formulir tes
- K. Peluit
- L. Alat tulis
- M. 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 :

- Pertama : Lari 60 meter (usia 16-19 tahun)
- Kedua : Gantung angkat tubuh (Pull Up)
- Ketiga : Baring duduk (sit up)
- Keempat : Loncat tegak (vertical jump)
- Kelima : 1000 meter (usia 16-19 tahun)

5. Petunjuk Umum

a. Peserta

1. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
2. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes.
3. Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
4. Melakukan pemanasan (warming up).
5. Memahami tata cara pelaksanaan tes.
6. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

b. Petugas

1. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (warming up)
2. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
3. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakangerakan tersebut.
4. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
5. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
6. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

D. Teknik 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 dibawah ini merupakan standar norma kebugaran jasmani Indonesia berikut ini :

Tabel 3.2. Norma Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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 : Depdiknas (2010:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P= angka presentase

f= Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N= Number of Case (jumlah frekuensi banyaknya individu)

E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yaitu langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data guna menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan di dalam penelitian ini. Langkah langkah dalam penelitian ini adalah perencanaan, pengumpulan data, dan yang terakhir analisa data dan kesimpulan.



F. Jadwal Penelitian

Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas direncanakan dari bulan april 2023 hingga selesai. Jadwal ini disusun untuk memotivasi peneliti dalam menyelesaikan penulisan skripsi dan bersifat tidak tetap. Ini berarti jadwal sewaktu-waktu bisa berubah sesuai dengan keadaan dilapangan dan hasil konsultasi serta arahan dari dosen pembimbing. Berikut rencana penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel 3.3

Tabel 3.3
Jadwal Penelitian

Kegiatan	2022		2023						
	Maret	April	Maret	April	Mei	juni	juli	agustus	september
Persiapan Judul Penelitian									
Persiapan Outline Penelitian									
Desain Penelitian									
Perbaikan Penelitian									
Seminar Penelitian									
Sidang Skripsi									
Pengumpulan Skripsi									

