

### III.METODE PENELITIAN

#### A Jenis Dan Desain Penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Penjas siswa kelas VII A SMPN 5 Metro. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan dokumentasi dari nilai raport untuk menilai prestasi belajar Penjas dan teknik tes kebugaran jasmani Depdiknas tahun 1999 untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Pada penelitian ini subyek yang digunakan adalah siswa VII A SMPN 5 Metro. Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut :



Y : Prestasi Belajar

X: Tingkat Kebugaran Jasmani

#### B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu, alat analisis yang menggunakan model matematika dan model statistik yang disajikan dalam bentuk angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian.

### **C. Penentuan Subyek Penelitian**

Suharsini Arikunto berpendapat bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sejalan dengan pengertian tersebut, maka populasi dalam pengertian ini adalah jumlah seluruh siswa kelas VII A SMP N 5 Metro Tahun ajaran 2012-2013 berjumlah 32 siswa. Dan sampel adalah sebagian atau wakil dari jumlah populasi yang akan dilakukan penelitian. Sebagai sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan batasan-batasan sesuai yang diberikan Suharsini Arikunto. Apabila subyek kurang dari 100 orang, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika subyeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10%-15% dan 20%-25% atau lebih. Maka peneliti mengambil semua populasi siswa kelas VII A SMP N 5 Metro Tahun ajaran 2012-2013 yang berjumlah 32 siswa. Maka penelitian ini disebut penelitian sampel populasi.

### **D. Variabel**

Variable adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian yang terbagi menjadi dua variable, yaitu variable bebas dan variable terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas (X) adalah nilai siswa hasil belajar Penjas, sedangkan variable terikatnya (Y) adalah tingkat kebugaran jasmani siswa.

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data yang relevan dan valid, guna menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode, yaitu :

a. Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam penelitian ini akan menggunakan tes kebugaran jasmani Depdiknas 1999. metode ini digunakan untuk mencari data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak 13 – 15 tahun putra–puteri terdiri dari 5 butir tes yaitu :

1. Lari 50 meter
2. Baring duduk, 60 detik
3. Loncat tegak
4. Lari 1000 meter

Rangkaian tes untuk anak umur 13 – 15 tahun mempunyai nilai reliabilitas : untuk anak putra 0,911 dan untuk anak puteri 0,942. Sedangkan untuk nilai validitasnya ; untuk anak putra 0,884 dan untuk anak puteri 0,897.

**1. Ketentuan Pelaksanaan Tes**

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

**2. Ketentuan Penilaian**

Penilaian kesegaran jasmani bagi remaja dinilai dengan menggunakan table nilai (untuk menilai prestasi dari masing–masing butir tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

## F. Tabel Nilai

TABEL I  
TABEL NILAI  
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK UMUR 13-15 TAHUN  
PUTRI

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung siku	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	nilai
1	Sd. – 7,7"	40"	28	50	Sd –	1
2	7,8"- 8,7"	20"-39"	19- 17	39-49	3'07"-	2
3	8,8"-9,9"	8"-19"	9-18	30-38	3'56"-	3
4	10'-11,9'	2"- 7"	3-8	21-29	4'59"-	4
5	12,0"-dst	0-1"dst	0-2	20 dst	6'41" dst	5

TABEL II  
TABEL NILAI  
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK UMUR 13 – 15 TAHUN  
PUTRA

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung siku	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	nilai
1	Sd. – 6,7"	51"	38	66	Sd –	1
2	6,8 "– 7,6"	31"-50"	28-37	53-65	3'05"-	2
3	7,7"-8,7"	15"-30"	19-27	42-52	3'54"-	3
4	8,8'-10,3'	5"-14"	8-18	31-41	4'47"-	4
5	10,4"-dst	4"dst	0-7	30 dst	6'05" dst	5

TABEL III  
NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

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

## G. Analisis Korelasi

Analisis korelasi adalah tingkat keeratan hubungan linier antara dua peubah atau lebih. Tujuan penelitian untuk mengetahui keeratan hubungan linier antara nilai prestasi belajar (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani. Besaran korelasi dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{S_{xy}}{S_x S_y}$$

$$S_{xy} = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{n-1}$$

$$S_x = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \quad \text{dan} \quad S_y = \sqrt{\frac{\sum (y_i - \bar{y})^2}{n-1}}$$

Besaran korelasi memiliki nilai dari  $-1 \leq r_{xy} \leq 1$ . Nilai korelasi bertanda negative menyatakan bahwa terdapat hubungan linear yang berbeda yaitu jika X naik maka Y turun. Nilai korelasi bertanda positif menyatakan bahwa terdapat hubungan linear yang lurus yaitu jika X naik maka Y naik. Kemudian, uji yang digunakan dalam analisis korelasi adalah uji T. Langkah pengujian hipotesis untuk korelasi adalah sebagai berikut :

### i. Hipotesis

Ho :  $\rho = 0$  (Tidak ada hubungan linier antara antara nilai prestasi belajar (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani)

H1 :  $\rho \neq 0$  (Ada hubungan linier antara antara nilai prestasi belajar (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani)

### ii. Statistik Uji

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{(n-2)}}{\sqrt{(1-r^2)}}$$

iii. Titik Kritis

$$t_{tabel} = t_{n-2, \frac{\alpha}{2}}$$

iv. Kaidah Keputusan

Terdapat 2 cara keputusan yaitu jika menggunakan cara perhitungan di atas maka keputusannya adalah : Tolak  $H_0$ , jika  $|t_{hitung}| < t_{tabel}$ , atau dengan menggunakan output *software* statistika, maka keputusannya adalah Tolak  $H_0$ , jika  $p\text{-value} < \alpha$  (alpha). *Software* statistika yang digunakan adalah SPSS versi 16.

## H. Kesimpulan

Jika keputusan menyatakan tolak  $H_0$ , maka kesimpulan menyatakan bahwa cukup bukti terdapat hubungan linier antara nilai prestasi belajar (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani pada taraf nyata ( $\alpha$ ) %.