

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

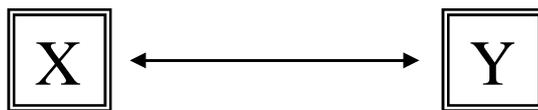
Metodologi penelitian adalah cara utama yang digunakan untuk mengadakan penelitian dalam mencapai tujuan, misalnya untuk mengkaji atau menguji serangkaian hipotesis dengan menggunakan teknik dan alat-alat tertentu (Winarno Surakhmad,1985).

Berdasarkan pengertian diatas metodologi penelitian adalah cara ilmiah yang dilakukan dalam penyelidikan guna mencapai tujuan, dalam mengkaji dan menguji hipotesis harus didukung adanya data yang aktual sehingga dapat diperoleh kesimpulan yang diharapkan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi korelasional, yaitu menghubungkan dua variabel dilakukan dengan pengumpulan data, klasifikasi dan pengolahan data, membuat laporan dan kesimpulan dengan tujuan untuk membuat jawaban tentang sesuatu keadaan secara objektif. (Muhamad Ali,1987).

#### **B. Rancangan Penelitian**

Untuk memperjelas rencana penelitian maka digambarkan Model Teoritis sebagai berikut :



Gambar 6. Model Teoritis

X = Kepribadian

Y = Tingkat Kebugaran Jasmani

### C. Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti adalah :

1. Variabel bebas (X) adalah Kepribadian
2. Variabel terikat (Y) adalah kebugaran jasmani

### D. Definisi Operasioanal Variabel

Untuk menghindari penafsir yang keliru maka variabel penelitian ini perlu diberikan definisi, yaitu :

1. Kepribadian dapat didefinisikan sebagai pola-pola pikiran, perasaan dan perilaku yang sudah berurat-akar mendalam dan relatif menetap. Kepribadian biasanya merujuk pada apa yang unik pada diri seseorang, yaitu karakteristik yang membedakan satu orang dengan yang lain. Pikiran, emosi dan perilaku itu sendiri bukanlah kepribadian, yang lebih merupakan disposisi yang mendasari elemen-elemen ini.
2. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan.

## **E. Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah dasar (SD) Negeri 2 Poncowarno Kecamatan Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah.

### **2 Obyek Penelitian**

Obyek penelitian ini adalah siswa SD N 2 Poncowarno Kalirejo Lampung Tengah yang berjumlah 33 orang dengan rincian 24 putra dan 9 putri.

### **3 Waktu Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2013.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik angket digunakan untuk mengukur kepribadian, indikator dari kedua angket ini telah disebutkan dalam ruang lingkup pada Bab 1. Metode angket digunakan untuk mendapatkan data variabel bebas kepribadian (X). Angket disebar kepada responden kelas V. Hal ini dilakukan secara variabel terikat (Y) didapatkan dengan studi dokumentasi pada responden selama semester genap. Angket kepribadian menggunakan alat ukur sikap berupa skala yang disusun *Cooper R dkk.* Dimensi yang diukur dalam kategori baik sekali sampai dengan tidak sama sekali, dengan skor 5,4,3, 2 dan 1. Sebelum angket disebar kepada responden atau sampel, dilakukan terlebih dulu uji coba diluar sampel, hasil uji coba instrumen dicari validitas dan reliabilitas. Validitas dicari dengan rumus product momen yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{(N\Sigma X^2 - \Sigma X)^2 \cdot (N\Sigma Y^2 - \Sigma Y^2)}}$$

Keterangan :

$R_{xy}$  = Koefisien korelasi yang menyatakan tingkat kesulitan

X = Skor butir soal

Y = Skor total

N = Banyak objek

(Arikunto, 1995)

## G. Instrumen Penelitian

### 1. Mengukur kepribadian siswa

Tampaknya harus diakui bahwa belum banyak instrumen kepribadian yang dapat digunakan secara khusus dalam konteks olahraga. Walaupun ada, instrumen tersebut lebih menghasilkan informasi yang bersifat deskripsi, bukan prediksi. Misalnya *Iceberg Profile*, *MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)*, *16 PF (the 16 Personality Factor Questionnaire)* dan *EPI (Eysenck Personality Inventory)*.

Berikut akan dikemukakan salah satu contoh instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas kepribadian siswa, yakni Inventori Kepribadian siswa. Instrumen ini memiliki validitas .34 sampai dengan .75 dan reliabilitas (koefisien Alpha) sebesar .82.

#### a. Inventori kepribadian siswa

Petunjuk pengisian:

Di bawah ini terdapat 48 pernyataan yang diikuti dengan 5 pilihan jawaban. Anda diminta untuk menyatakan sejauh mana pernyataan-pernyataan tersebut menggambarkan diri anda atau sesuai dengan kondisi anda. Pilihlah salah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia dalam kolom dengan cara memberikan tanda silang (X). Arti singkatan dari huruf-huruf yang tertulis pada setiap kolom adalah sebagai berikut :

**SS** = bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda

**S** = bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda

**KK** = bila pernyataan tersebut **Kadang Sesuai Kadang Tidak** dengan diri anda

**TS** = bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri anda

**STS** = bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda

Pilihan jawaban hendaknya didasarkan pada perasaan, pikiran, atau tingkah laku yang **BIASANYA** anda lakukan. Bukan berdasarkan pada pertimbangan baik-buruk atau wajar-tidak wajar. Tidak ada penilaian “salah” atau “benar” atas jawaban yang anda berikan.

Terdapat perbedaan kualitas kepribadian antara siswa. Pada kelompok siswa, terutama mereka yang berprestasi tinggi, memiliki ciri kepribadian yang lebih menonjol. Perbedaan nampak pada aspek komitmen, ambisi prestatif, kerja keras, dan kegigihannya.

## 2. Tes Kebugaran jasmani

Karena tugas masing-masing individu berbeda-beda maka diperlukan tes dari kemampuan dari ketiga system kerjanya (ergosistema), SK I, SK II, SK III. Akan tetapi dari ketiga system kerja tersebut, terdapat satu ergosistema yang dapat diukur dan hasil pengukurannya dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani individu tersebut. Ergosistema yang dimaksud yaitu Ergosistema II, yang pada akhirnya akan mendukung kepada system kerja atau Ergosistema I.

Secara fungsional ES I wujudnya yaitu: kapasitas anaerobic yang merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal primer, dan ES II wujudnya yaitu: kapasitas aerobic (  $VO_2max$  ) yang merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal sekunder. (Giriwoyo, 2006:26 ) “ Kebugaran jasmani merupakan suatu derajat kesehatan dinamis, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani atau disebut juga physical fitness test. Tes kebugaran jasmani merupakan alat ukur untuk menentukan derajat kebugaran jasmani seseorang. Hingga saat ini terdapat berbagai macam tes kebugaran jasmani, salah satu diantaranya adalah tes kebugaran jasmani indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010 yang terdiri dari beberapa butir item, diantaranya: (1). lari cepat 40 meter (2) . gantung siku tekuk (3). Loncat tegak dan (4). Lari 600 meter.

Alat yang diperlukan :

- Lintasan lari/lapangan di SDN 1 Poncowarno
- meteran
- Perlengkapan alat tulis
- Peluit
- Stopwatch

#### **H. Teknik Analisis Data**

Uji untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan analisis data dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

$$\hat{Y} = \hat{a} + \hat{b}X_1$$

Dengan  $a$  dan  $b$  merupakan koefisien arah regresi. Koefisien-koefisien arah tersebut ditunjukkan dengan metode kuadrat terkecil, yaitu

$$\hat{a} = \frac{(\sum Yi)(\sum Xi) - (\sum Xi)(\sum XiYi)}{n(\sum Xi^2) - (\sum Xi)^2}$$

$$\hat{b} = \frac{n\sum XiYi - (\sum Xi)(\sum Yi)}{n(\sum Xi^2) - (\sum Xi)^2}$$

Keeratan hubungan kepribadian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat diketahui dengan mencari koefisien korelasi ( $r$ ). Harga  $r$  berkisar  $-1$  dan  $+1$  dengan tanda negatif menyatakan adanya korelasi langsung atau korelasi negatif dan tanda positif menyatakan korelasi langsung atau korelasi positif. Jika  $r = 0$  maka berarti tidak ada hubungan linier antara variabel. Perhitungan koefisien korelasi  $r$  dapat dicari dengan rumus :

$$r = \frac{n\sum XiY - (\sum Xi)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum Xi^2 - (\sum Xi)^2\} \{n\sum Yi^2 - (\sum Yi)^2\}}}$$

(Sudjana,1990)