

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

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

Dalam melakukan penelitian seseorang peneliti harus menentukan metode yang akan digunakan dalam proses penelitiannya, sebab metode penelitian merupakan cara yang menentukan keberhasilan sebuah penelitian. Hal tersebut sejalan dengan pemikiran Arikunto (2006:135) dalam bukunya dijelaskan “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah. Syarat mutlak dalam penelitian adalah metodologi penelitian, berbobot atau tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras, maksudnya adalah untuk menjaga pengetahuan yang dicapai dari suatu penulisan dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya. Dalam suatu penelitian penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dapat disimpulkan metode penelitian adalah suatu alat dalam kesempurnaan proses penelitian.

Jenis metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasi. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2010:4) penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo yang berjumlah 30 orang.

### **2. Sampel**

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Arikunto, 2006 : 134) sebagai berikut : Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar (lebih dari

100 orang) maka dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih besar dari itu. Adapun sampel dari penelitian ini adalah 30 Pemuda Hindu. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sampel.

### **C. Variabel Penelitian**

Variabel adalah kondisi atau karakteristik tertentu yang dapat diukur dan diobservasi”, sedangkan Menurut Arikunto (2006: 96) “variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Berdasarkan pada pendapat diatas, maka dapat diambil pengertian bahwa variabel adalah sesuatu yang akan menjadi objek penelitian. Dalam hal ini variabel yang digunakan atau yang akan diselidiki adalah:

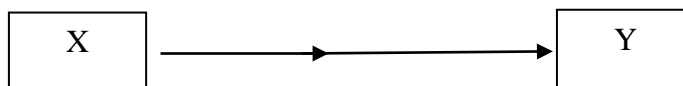
#### **a. Variabel Bebas (*independen*)**

Variabel bebas (*independen*) merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti, yaitu X Minat bermain sepakbola

#### **b. Variabel Terikat (*dependen*)**

Variabel terikat (*dependen*) pengamatan sebagai hasil atau akibat dari variabel bebas dan merupakan pokok persoalan.yaitu Y tingkat kebugaran jasmani.

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 15. Desain Penelitian  
Sumber Sugiyono (2008: 10)

Keterangan :

X = Minat bermain sepakbola  
Y = Tingkat Kebugaran Jasmani

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data yang diperoleh dalam penelitian ini perlu menggunakan alat ukur seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan dalam buku Suharsimi Arikunto sebagai berikut: “dalam proses pengukuran membutuhkan alat ukur, dengan alat ini kita akan mendapat data yang merupakan hasil pengukuran”. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

##### a. Metode Angket (Kuesioner)

Kuesioner merupakan sebuah daftar pertanyaan yang harus diisi oleh orang yang akan diukur (responden). Menurut Arikunto (2006:225) “Angket adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi atau hal-hal yang ia ketahui”. Sedangkan menurut Sugiyono (2008:199) “Angket atau kuesioner merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan

cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab". Jenis skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala minat latihan bermain sepak bola.

Skala psikologi mempunyai karakteristik tertentu yang membedakan dari angket:

1. Data yang diungkap oleh angket berupa faktual atau dianggap fakta dan kebenaran yang diketahui oleh subjek, sedangkan data yang diungkap oleh skala psikologi berupa konstrak atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu.
2. Pernyataan dalam angket berupa pertanyaan langsung terarah kepada informasi mengenai data yang hendak diungkap. Data termaksud berupa fakta atau opini yang menyangkut diri responden. Pada skala-skala psikologi, pertanyaan sebagai stimulus tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.
3. Responden terhadap angket tahu persis apa yang ditanyakan dalam angket dan informasi apa yang dikehendaki oleh pertanyaan yang bersangkutan. Responden terhadap skala psikologi, sekalipun memahami isi pertanyaannya, biasanya tak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut.
4. Jawaban terhadap angket tidak dapat diberi skor (dalam arti harga atau nilai) melainkan diberi angka *coding* sebagai identifikasi atau

klasifikasi jawaban.respon terhadap skala psikologi diberi skor melewati proses penskalaan (*scaling*).

5. Satu angket dapat mengungkap informasi banyak hal sedangkan satu skala psikologi hanya diperuntukkan guna mengungkap satu atribut tunggal (*unidimensional*).

Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yakni angket tersebut telah tersusun atas pertanyaan yang tegas, tertaur, kongkrit, lengkap dan responden menjawab hanya sesuai dengan alternative jawaban yang tersedia.

b. Metode Tes

Tes merupakan suatu alat (instrument) pengumpulan data atau informasi tentang atau status sesuatu yang digunakan dengan setandar tertentu).

Dengan demikian, instrument yang digunakan berbentuk tes terstandar (*standardized test*) yakni tes yang telah tersedia dan teruji keandalannya.

Tes yang digunakan yakni Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen mencakup segala sesuatu yang digunakan sebagai alat dalam penelitian ini adalah

1. Tes

Tes merupakan suatu alat (instrument) pengumpulan data atau informasi

tentang atau status sesuatu yang digunakan dengan setandar tertentu Dengan demikian, instrument yang digunakan berbentuk tes terstandar (*standardized test*) yakni tes yang telah tersedia dan teruji keandalanya. Tes yang digunakan yakni Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kegunaan tes :

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Ada lima butir tes kebugaran jasmani untuk sekolah menengah pertama, butir-butir tesnya, yaitu :

- a. Lari cepat 60 meter
- b. Gantung siku tekuk
- b. Baring duduk 30 detik
- c. Loncat tegak
- d. Lari 1200 meter

Fasilitas dan alat yang digunakan adalah :

- a. Lintasan lari atau lapangan datar dan tidak licin
- b. Meteran
- c. Stopwatch
- d. Bendera start
- e. Palang tunggal untuk gantung siku
- f. Papan berskala untuk papan loncat
- g. Penghapus
- h. Formulir tes
- i. Peluit
- j. Alat tulis

## Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

### a. lari 60 meter

#### Sikap permulaan

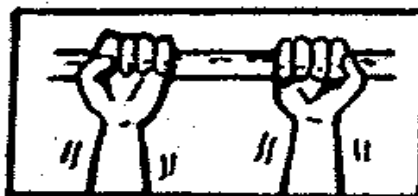
Peserta berdiri dibelakang garis start

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

### b. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik

#### 1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal kedua tangan berpegangan pada palang, tunggai selebar bahu (gambar 1). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



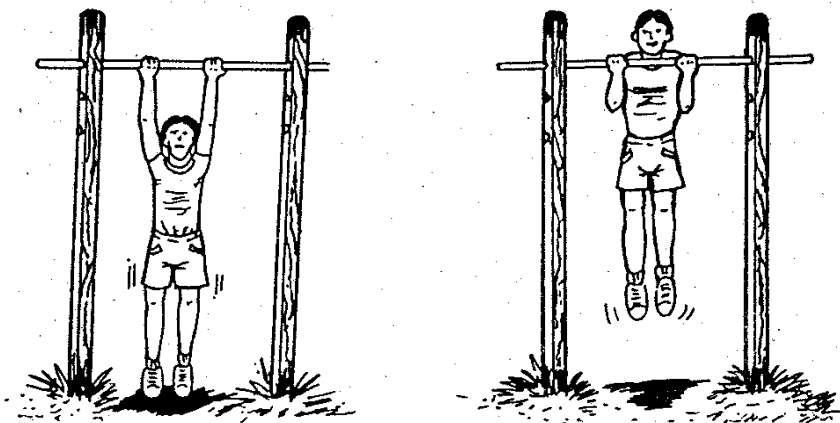
Gambar 6. Pegangan tangan

#### 2. Gerakan

- a) 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.



- b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 7. Gantung siku tekuk

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

1. sikap permulaan

- a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

## 2. Gerakan

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



Gambar 8. baring duduk

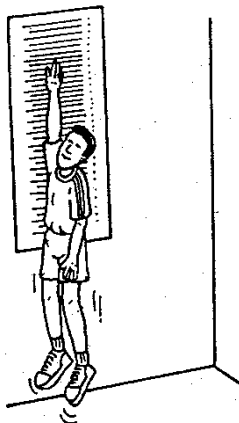
## d. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

### 1. Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- b) 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.

## 2. 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



Gambar 9. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

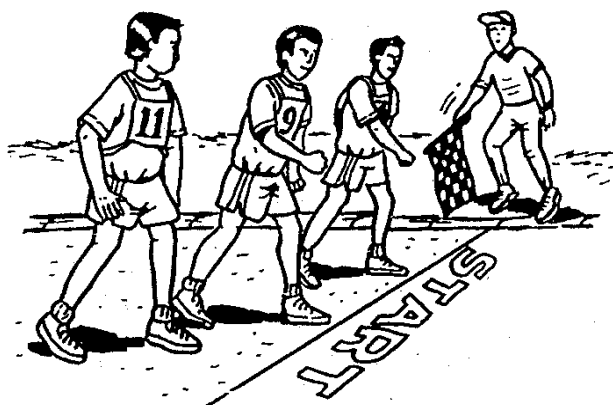
### a. Tes Lari 1200 meter

#### 1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

#### 2. Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 10. Lari 1200 meter

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Umur 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 60"	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Ket.
5	Sd 7,2"	19 - keatas	41 - keatas	73 keatas	Sd 3'14"	BS
4	7,3" – 8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'51" - 4'25"	B
3	8,4" – 9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	S
2	9,7" - 11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	K
1	11,1" - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" - dst	KS

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Umur 16-19 Tahun

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali ( <b>BS</b> )
2.	18 – 21	Baik ( <b>B</b> )
3.	14 – 17	Sedang ( <b>S</b> )
4.	10 – 13	Kurang ( <b>K</b> )
5.	5 – 9	Kurang sekali ( <b>KS</b> )

### 3. Non tes

Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen atau variabel yang dijabarkan melalui komponen, sub komponen, indikator-indikator dan pernyataan. Indikator-indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi-kisi mengenai komponen-komponen yang membentuk minat yaitu penerima yang terdiri dari kesadaran, kehendang menerima, pengebdakian atau pemilihan perhatian; penangapan yang terdiri dari menerima tanggapan kehendak untuk menerima, kepuasan dan menanggapi; penilaian yang terdiri dari menerima nilai, menyadari suatu nilai. Untuk skala skor penilaian minat responden menjawab dengan memberikan tanda silang ( x ) pada jawaban pertanyaan tersebut. Alternatif jawaban “ya” pada item ( + ) diberi skor 1 dan skor 0 jawaban tidak.

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas

### a) Uji Validitas Instrumen

Suatu alat ukur yang baik harus memenuhi persyaratan validitas. “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen” (Suharsimi Arikunto 2010:211).

Untuk menentukan tingkat validitas item, nilai koefisien korelasinya akan dibandingkan dengan nilai koefisien korelasi tabel dengan tingkat signifikansi 5 %.

Menguji validitas alat ukur, terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir dengan rumus *Pearson Product moment*, ketentuan untuk uji validitas adalah bila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka instrumen valid dan apabila sebaliknya tidak valid.

### b) Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas ini menggambarkan derajat ketelitian atau keajegan hasil pengukuran. Jika alat pengukur itu reliabel maka pengukuran yang dilakukan berulang-ulang dengan memakai alat yang sama terhadap objek dan subjek yang sama hasilnya akan tetap sama atau relatif sama. Untuk mengetahui besarnya derajat keterandalan suatu alat pengukur dapat dilakukan

dengan melakukan dua kali pengukuran (retest) yaitu pengukuran pertama dan ulangnya. Instrumen ini kemudian diujicobakan kepada sekelompok responden dan dicatat hasilnya, kedua hasil pengukuran tersebut dikoreksi dengan menggunakan korelasi *product-moment*.

$$r_{X.Y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{x,y}$  = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

$X_1$  = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$  = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Harga r yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel korelasi *product moment*, sehingga dianggap reliabel apabila harga  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf  $\alpha = 0,05$  atau .kepercayaan 95%.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik.

Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis, data yang berwujud angka. Sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka.

Data yang di nilai adalah data variabel bebas : Minat (X), serta variabel terikat yaitu tingkat kebugaran jasmani (Y).

Setelah memperoleh data selanjutnya dapat ditentukan analisa statistik yang tepat pengolahannya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dan koefisien korelasi dengan perhitungan menggunakan program SPSS tipe 20 dan korelasi *product moment*. SPSS (*Statistical Package for Social Science*) merupakan salah satu aplikasi yang memiliki kemampuan analisis statistik cukup tinggi serta sistem manajemen data pada lingkungan grafis dengan menggunakan menu-menu deskriptif dan kotak-kotak dialog yang sederhana sehingga mudah untuk dipahami cara pengoperasiannya.

### **Korelasi *Product Moment***

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Menurut Sugiyono (2008), untuk menguji hipotesis antara X dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:



$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \cdot \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

N = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$  = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Sugiyono (2008:230), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r *product moment*. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r sebagai berikut:

Tabel 3: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

<b>Interval Koefisien Korelasi</b>	<b>Interpretasi Hubungan</b>
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(2008.231)

Setelah diketahui besar kecilnya  $r_{xy}$  maka taraf signifikan dilihat dengan kriteria pengujian hipotesis tolak  $H_0$  jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , dan terima  $H_0$  jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , dan untuk mencari besarnya kontribusi antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

r = Koefisien Korelasi