

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmojo, 2002:138). Sedangkan menurut Riduwan (2004:207) metode deskriptif yaitu studi yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Pada umumnya tujuan utama penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat. Dalam perkembangannya, akhir-akhir ini metode penelitian deskriptif banyak digunakan oleh peneliti karena dua alasan. Pertama, dari pengamatan empiris didapat bahwa sebagian besar laporan penelitian dilakukan dalam bentuk deskriptif. Kedua, metode deskriptif

sangat berguna untuk mendapatkan variasi permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia.

Di samping kedua alasan tersebut di atas, penelitian deskriptif pada umumnya menarik bagi para peneliti muda, karena bentuknya sangat sederhana dengan mudah dipahami tanpa perlu memerlukan teknik statistika yang kompleks. Walaupun sebenarnya tidak demikian kenyataannya. Karena penelitian ini sebenarnya juga dapat ditampilkan dalam bentuk yang lebih kompleks, misalnya dalam penelitian penggambaran secara faktual perkembangan sekolah, kelompok anak, maupun perkembangan individual.

Dalam penelitian deskriptif, peneliti tidak melakukan manipulasi atau memberikan perlakuan-perlakuan tertentu terhadap variabel, tetapi semua kegiatan, keadaan, kejadian, aspek komponen atau variabel berjalan apa adanya. Akan tetapi, seperti dikatakan (Sukmadinata, 2005: 74) bahwa penelitian deskriptif tidak hanya berhenti pada pengumpulan data, pengorganisasian, analisis dan penarikan interpretasi serta penyimpulan, tetapi dilanjutkan dengan membandingkan, mencari kesamaan-perbedaan, dan hubungan kasual dalam berbagai hal. Penemuan makna adalah fokus dari keseluruhan proses yang dilakukan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Jalaluddin Rakhmat (1999:25) bahwa Penelitian Deskriptif bertujuan untuk:

1. Mengumpulkan informasi aktual secara rinci yang melukiskan gejala yang ada.
2. Mengidentifikasi masalah atau memeriksa kondisi dan praktek-praktek yang berlaku.
3. Membuat perbandingan atau evaluasi.
4. Menentukan apa yang dilakukan orang lain dalam menghadapi masalah yang sama dan belajar dari pengalaman mereka untuk menetapkan rencana dan keputusan pada waktu yang akan datang.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1) Populasi Penelitian

Riduwan (2004:55) memberikan pengertian bahwa, populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Menurut Arikunto (1997:108) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 9 Bandar Lampung yang bina lingkungan dan regular sejumlah 487 siswa.

2) Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1997:131). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini, untuk menentukan sampel penulis menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Ronny Kountur (2009), teknik ini digunakan dengan cara memilih sampel dimana anggota dari populasi dipilih satu per satu secara *random* (acak). Semua anggota dari populasi mendapatkan kesempatan yang sama untuk dipilih. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 487 siswa yang diterima secara bina lingkungan dan reguler, menurut Suharsimi Arikunto (1997) di dalam pengambilan sampel apabila subyeknya kurang dari 100 diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% – 15% atau 20% – 25% atau lebih.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel sebanyak 10% dari jumlah populasi.

$$= 0,1 \times 487$$

$$= 48,7 = 49$$

sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 49 murid.

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang akan menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 1997:96). Dalam penelitian ini, variabel penelitiannya yaitu :

1. Variabel X1 yaitu kebugaran jasmani siswa bina lingkungan.
2. Variabel X2 yaitu kebugaran jasmani siswa reguler.

D. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan metode yang sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui perbandingan kebugaran jasmani siswa bina lingkungan dengan siswa reguler di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015.

- a. Tes Kebugaran Jasmani (TKJI), digunakan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat kebugaran jasmani pemain dengan menggunakan tes.
- b. Dokumentasi, untuk mengumpulkan data sekunder dari berbagai referensi seperti buku literatur, surat kabar, arsip dan dokumen yang berhubungan dengan penelitian.

Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang tertulis, metode dokumentasi berarti cara pengumpulan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan buku, surat, transkrip, majalah, agenda dan sebagainya.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, Suharsimi Arikunto (2010 :203). Tes merupakan suatu alat (*instrument*) pengumpulan data atau informasi tentang atau status sesuatu yang digunakan dengan setandar tertentu (Suharsimi Arikunto, 1998:138). 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 kesegaran jasmani pelajar usia 13-15 tahun.

Ada lima butir tes kebugaran jasmani untuk pelajar usia 13 – 15 tahun, butir-butir tesnya, yaitu :

- a) Lari cepat 50 meter (putra & putri)
- b) Gantung angkat tubuh (putra) & gantung siku tekuk (putri) 60 detik.

- c) Baring duduk 60 detik (putra & putri)
- d) Loncat tegak
- e) Lari 1000 meter (putra) & Lari 800 meter (putri)

Fasilitas dan alat yang digunakan adalah:

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

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan (Masri Singarimbun, 2001: 263). Data yang diperoleh dari jawaban dari responden akan dianalisis dengan menggunakan tabel frekuensi yang terdiri dari frekuensi dan persentase jawaban responden. Data yang telah disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, selanjutnya diinterpretasikan dan dianalisis secara deskriptif.

Menurut Nazir (1998: 24), penelitian tipe deskriptif adalah penelitian yang dipakai untuk memecahkan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek penelitian berdasarkan fakta yang tampak sebagaimana adanya. Dalam penelitian ini tipe deskriptif digunakan untuk melihat perbandingan kebugaran jasmani siswa bina lingkungan dengan siswa reguler di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015.

Tabel Nilai TKJI

(Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 - Keatas	38 Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” – dst	1

Tabel Nilai TKJI

(Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41” - Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 - 20	6’41” – dst	1

Norma TKJI

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar ? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA**(Untuk Putera dan puteri)**

Tabel 3. Tabel Norma TKJI

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Jasmani	Kesegaran
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)