

III. METODE PENELITIAN

A. Metodologi

Metodologi adalah "Ilmu yang membahas tentang jalan atau cara mendapatkan sesuatu atau data dengan menggunakan teknik serta alat-alat yang sistematis dalam rangka mendapatkan suatu hal yang diinginkan" (Winarno Surachmad, 1986: 105). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1981:4) Metodologi adalah "suatu usaha untuk menentukan, mengembangkan serta menguji kebenaran suatu pengetahuan , usaha mana dilakukan dengan menggunakan metode-metode ilmiah".

Dari pengertian diatas maka dapat penulis kemukakan bahwa metodologi penelitian adalah metode yang digunakan seorang peneliti dalam usahanya memperoleh hasil yang diinginkan atau diharapkan dari penelitian yang diharapkan. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Kartono Kartini (1986: 415) berpendapat bahwa: "Penelitian deskriptif dirancang untuk memperoleh informasi tentang status gejala pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini diarahkan untuk menetapkan sifat suatu situasi pada waktu penyelidikan itu dilaksanakan.

Dalam penelitian deskriptif tidak ada perlakuan yang diberikan atau dikendalikan seperti yang ditemui dalam penelitian eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk melukiskan variabel atau kondisi "apa adanya" dalam situasi tertentu.

B. Subyek Penelitian

Yang dimaksud subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 2 Waringinsari Timur berjumlah 25 orang, dengan pertimbangan bahwa siswa di kelas tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Waringinsari Timur pada siswa kelas VI.

b. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan.

D. Definisi Deskripsi

Deskripsi kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Waringinsari Timur Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu dapat dijelaskan sebagai berikut:
Deskripsi: Pengertian deskripsi menurut Yandianto (1978: 87), adalah pemaparan atau gambaran dengan kata-kata secara jelas dan terperinci. Jadi yang dimaksud dengan deskripsi dalam penelitian ini adalah menceritakan ,

memaparkan dan menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Waringinsari Timur Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu.

Pengertian tingkat kebugaran jasmani menurut pendapat Suharto, dkk (2000: 71), adalah klasifikasi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Jadi yang dimaksud dengan tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan fisik siswa yang diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Pengertian siswa dalam penelitian ini adalah seluruh murid kelas VI semester 2 yang terdaftar di SDN 2 Waringinsari Timur Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu.

E. Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani

Untuk mengungkapkan data tentang kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Waringinsari Timur, pengambilan datanya menggunakan Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Seorang siswa yang dapat melakukan tes dengan baik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang terbagi dalam 5 klasifikasi, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Adapun uji tes kebugaran jasmani pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- 1) Menentukan siswa yang akan dijadikan sampel penelitian.
- 2) Persiapan alat-alat yang akan digunakan.

- 3) Tenaga pelaksana tes, berhubung tes harus dilakukan dalam waktu yang telah ditentukan maka peneliti bekerjasama dengan tenaga pelaksana yang lain.
- 4) Tahap pelaksanaan tes.
- 5) Mengumpulkan hasil tes dengan kartu penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

F. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 2 Waringinsari Timur Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 240 siswa. Menurut Sutrisno hadi (1983: 2) populasi adalah kumpulan individu-individu yang terdapat disuatu daerah. Jadi populasi adalah suatu sasaran atau objek dalam penelitian, yang dalam penelitian adalah siswa SDN 2 Waringinsari Timur Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu.

2. Sampel

Mengingat populasi dalam penelitian ini terlalu banyak, maka penelitiannya adalah penelitian populasi dengan objek penelitian seluruh siswa kelas VI SDN 2 Waringinsari Timur Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 25 siswa.

G. Teknik Pengumpulan data

Data dikumpulkan melalui Tes dan Pengukuran. Dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara mengukur

bagian-bagian komponen tersebut atau secara keseluruhan. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti melakukan tes kebugaran secara keseluruhan yang mengacu pada "Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Umur 10-12 Tahun" dengan rangkaian tesnya sebagai berikut:.

- Lari 40 meter
- Gantung siku tekuk
- Baring duduk, 30 detik
- Loncat tegak
- Lari, 600 meter

Rangkaian Tes untuk umur 10-12 tahun ini mempunyai nilai reabilitas, yaitu.

- Untuk putra 911
- Untuk putri 942

Sedangkan nilai validitasnya.

- Untuk putra 884 - (Aiteken)
- Untuk putri 897 - (Aiteken)

Alat dan Fasilitas yang dipergunakan berupa:

- a. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidal licin
- b. Stopwatch
- c. Bendera start
- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada
- f. Palang tunggal
- g. Papan berskala untuk loncat tegak

- h. Serbuk kapur
- i. Penghapus
- j. Formulir tes dan alat tulis
- k. Peluit
- l. Dll

Tes ini merupakan satu rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan sesuai urutannya (Depdikbud, 1995, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun)

H. Proses Deskripsi Kebugaran Jasmani

Rencana :

1. Menyiapkan alat dan tempat untuk melakukan tes.
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti tes yang sudah di rencanakan

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan rangkaian tes yang akan digunakan.
2. Melakukan gerakan atau latihan tes Kebugarab Jasmani

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan. Pada pertemuan berikutnya dilakukan tes menggunakan tes kebugaran jasmani. Hasil tes pada di analisis menggunakan persentase.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan hasil latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, namun masih terdapat kekurangan.

I. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tes dan pengukuran melalui Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) selanjutnya data dianalisis untuk mengetahui klasifikasi masing-masing anggota populasi penelitian yang membagi tingkat kebugaran jasmani menjadi 5 kategori, yaitu: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS).