

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, sesuai dengan pendapat Sukardi (2003:157) yang menerangkan penelitian dengan pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan utama kita dalam menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan, dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu.

#### B. Populasidan Sampel

##### 1. Populasi Penelitian

Menurut *Arikunto* (2006:130) Populasi merupakan keseluruhan dari obyek penelitian, dalam penelitian ini penulis mengambil semua siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singingi yang umur 13-15 tahun sebanyak 138 Orang.

**Tabel 1. Populasi Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi**

No	Kelas	Laki - Laki	Perempuan	Jumlah Siswa
1	VII A	25	10	35
2	VII B	25	11	36
3	VIII A	27	12	39
4	VIII B	23	15	38
6	Jumlah	100	48	148

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Arikunto, (2006:134)“apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya menjadi sampel, tetapi subjek lebih dari seratus boleh diambil 10%-15% atau 20%-25%. Populasi atau sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII dan VIII yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMPNegeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan singgingi. Teknik pengambilan sampel ini dinamakan *purposive sampling* teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau stara, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti mengambil 18% subjek dari keseluruhan populasi, maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 25 orang siswa putra.

### C. Defenisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan latihan yang benar.
2. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimilisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan

ketrampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan dengan proses belajar mengajar.

#### **D. Pengembangan Instrumen.**

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrument dalam metode yaitu : instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrument untuk metode angket atau konsioner. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 Tahun Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta (1999).

Test kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani TKJI (1999:8-21) yaitu :

##### **1. Tes lari cepat 50 meter.**

(1) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan .

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 50 meter.
- b. Peluit.
- c. Stopwatch.
- d. Bendera start dan tiang pancang.
- e. Alat tulis

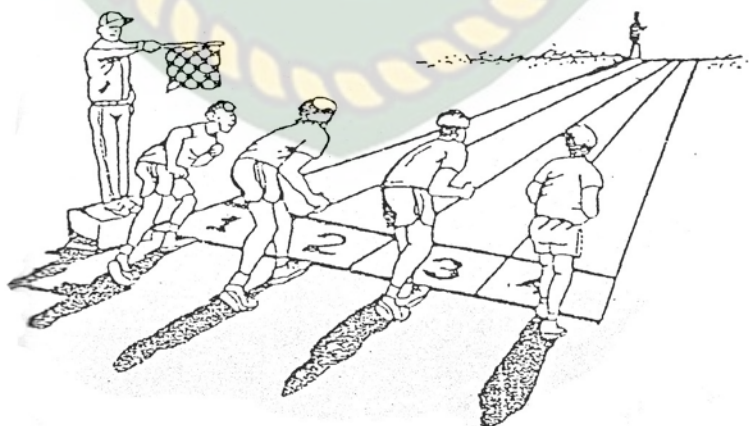
(3) Petugas tes :

- a. Juru keberangkatan.
- b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap permulaan :peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan :
  1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
  2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter
- c. Lari masih bisa diulang apabila.
  1. Pelari mencuri start
  2. Pelari tidak melewati garis finish.
  3. Pelari tertanggung dengan pelari yang lain.
- d. Pengukuran waktu :waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



Gambar 5: Start Lari 50 Meter.  
(Depdiknas, 1999:7)

e. Pencatathasil.

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Dalam satuan waktu detik.

2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

**2. Tes gantung angkat tubuh 60 detik.**

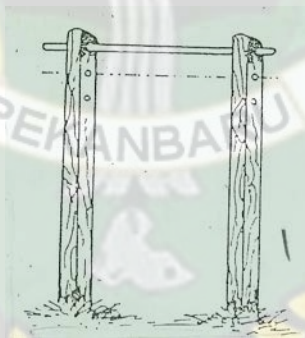
(1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

(2) Alat dan fasilitas :

a. Lantai rata dan bersih.

b. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.

Pipa pegangantar buat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci.



Gambar 6: Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh.  
(Depdiknas, 1999:8)

c. Stopwatch.

d. Alattulis.

(3) Petugastes :

a. Pengamat waktu.

b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

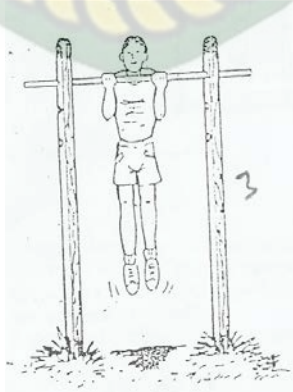
- a. Sikap permulaan. Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 7: Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.  
(Depdiknas, 1999:9)

b. Gerakan :

1. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan dihitung satu kali.



Gambar 8: Sikap Dagunya Menyentuh/Melewati Palang Tunggal.  
(Depdiknas, 1999:10)

2. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
  3. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c. Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila :
1. Pada saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
  2. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
  3. Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- d. Pencatatan hasil.
1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
  2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.
  3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberinilai nol (0).

### 3. Tes baring duduk 60 detik.

- (1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- (2) Alat dan fasilitas :
- a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
  - b. *Stopwatch*.
  - c. Alattulis.
  - d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.

(3) Petugastes ;

- a. Pengamat waktu.
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^0$  kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.



Gambar 9: Sikap Permulaan Baring Duduk.  
(Depdiknas, 1999:14)

2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- b. Gerakan.
1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.





Gambar 10: Gerakan Baring Menuju Duduk  
(Depdiknas, 1999: 14)



Gambar 11: Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.  
(Depdiknas, 1999:15)

2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

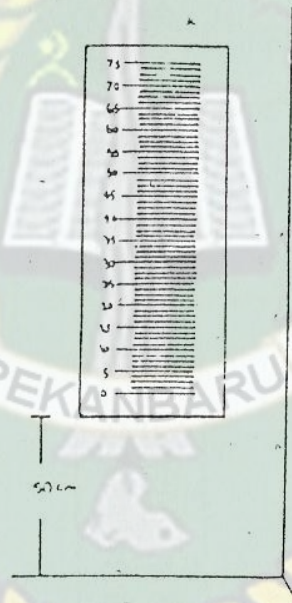
b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

#### 4. Tes loncat tegak.

(1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

a. Papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.



Gambar 12: Papan Loncat Tegak  
(Depdiknas, 1999:16)

b. Serbuk kapur.

c. Alat penghapus papan tulis

d. Alat tulis.

(3) Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap Permulaan.

1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 13: Sikap Menentukan Raihan Tegak  
(Depdiknas, 1999:17)

b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar14: Sikap Awal Loncat Tegak.  
(Depdiknas, 1999:18)

2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.

Gambar 15: Gerakan Loncat Tegak.  
(Depdiknas, 1999: 18)

3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

(5) Pencatatan hasil.

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih raihan di catat.

#### 5. Teslari 1000 meter.

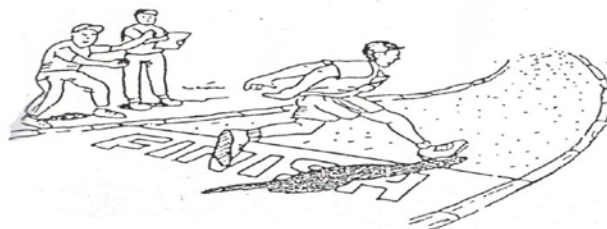
(1) Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan lari jarak 1000 meter.
- b. Bendera start dan tiang pancang.
- c. Peluit
- d. Stopwatch
- e. Alattulis.



Gambar 16: Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter  
(Depdiknas, 1999: 20)



Gambar 17: Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish  
(Depdiknas, 1999: 21)

(3) Petugas tes:

- a. Petugas keberangkatan.
- b. Pengukur waktu,
- c. Pencatat hasil,
- d. Pembantu umum.

(4) Pelaksanaa.

- a. Sikap permulaan : Peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan.
  1. Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
  2. Pada aba-aba "Ya" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

- a. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- b. Lari diulang bilamana pelari tidak mencapai garis start.

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan : seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12".

Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes maka yang di lakukan adalah, meliha thasi ltes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani Indonesia.

**Tabel 1: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun putra.**

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-6,7''	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-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''-103''	2-5	8-18	31-42	4'47''-6'04''	2
1	10,4''-dst	0-1	0-7	sd – 30	6'05''- dst.	1

(Depdiknas, 1999:27)

#### E. Teknik Pengumpulan Data

##### 1. Observasi

Yaitu teknik yang di lakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler smp negeri 05 logas tanah darat kab. Kuantan singgingi

##### 2. Perpustakaan

Untuk mengumpulkan data yang sejenis dalam bentuk-bentuk karya ilmiah, dan juga sumber-sumber yang di butuhkan untuk menambah pengetahuan dan untuk membantu proses latihan.

##### 3. Tesdanpengukuran

Untuk mendapatkan data yang di perlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia untuk umur 13-15 tahun yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 50 meter, (2) tes angkat

tubuh 60 detik, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 800 meter.

#### F. Teknik Analisa Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 05 Logas Tanah Darat Kab. Kuantan Singgingi tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kebugaran jasmani Indonesia.

**Tabel 2 : Norma kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja jumur 13-15 tahun putra.**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

Depdiknas (1999: 28)

Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F \times 100 \%}{N}$$



Keterangan

P = prosentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responde

**Tabel 3. Data Yang Dipersentasekan Dalam Kalimat Yang Bersifat Kuantitatif Di Tafsirkan**

No	Kategori	Persentase %
1	Baik	76 – 100%
2	Cukup	56 – 75%
3	Kurang	40 – 55%
4	Tidak Baik	Kurang dari 40%

Sumber : (Sudijono , 2006)