

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2010:11) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A dan VII B di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru yang terdiri 30 orang siswa.

Tabel 1. Populasi Penelitian Siswa Putra Kelas VII A dan B di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru

No	Kelas	Putra
1	VII A	15 orang
2	VII B	15 orang
	Jumlah	30 orang

Sumber : Tata Usaha SMP Smart Indonesia School Pekanbaru

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan (2005:11). Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini adalah dengan mengambil siswa putra kelas VII A saja dikarenakan lokasi penelitian untuk melakukan tes kesegaran jasmani yang cukup jauh dari sekolah sehingga hanya

siswa putra kelas VII A saja yang diizinkan oleh kepala sekolah. Dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah **15 orang siswa putra**.

C. Definisi Operasional

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

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

D. Pengembangan Instrumen

Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (Widiastuti, 2017:45). Dengan rangkaian tes terdiri dari 5 item tes yaitu:

1. Tes Lari Cepat 50 Meter Usia 13 – 15 Tahun

Tujuan : Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Alat :

- a. Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis *start* dan *finish* 50 meter.
- b. Pluit, *stop watch* dan bendera
- c. Pensil dan buku

Pelaksanaan :

Testi berada di belakang garis *start* dengan sikap star berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi berlari ke depan secepat mungkin untuk menempuh jarak 50 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis *finish*, *stop watch* dihentikan.

Skor hasil tes lari yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 2. Norma Penilaian Lari 50 Meter

Nilai	13 - 15 Tahun Putra	Kategori
5	... - 6.7	Baik sekali
4	6.8 - 7.6	Baik
3	7.7 - 8.7	Sedang
2	8.8 - 10.3	Kurang
1	10.4 - dst	Kurang sekali

(Widiastuti, 2017:56)

2. Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putera 60 Detik

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan paha.

Alat :

- Lantai yang rata dan bersih
- Palang tunggal
- stop watch*
- Buku dan pensil

Pelaksanaan:

- Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

- 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.

- 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 dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

- 1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, dan
- 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 1. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Putra (Widiastuti, 2017:49)

Pencatatan Hasil :

- a. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- b. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

Tabel 3. Norma Penilaian Angkat Tubuh

Nilai	13 - 15 Tahun Putra	Kategori
-------	---------------------	----------

5	16 keatas	Baik sekali
4	11 - 15	Baik
3	6 - 10	Sedang
2	2 - 5	Kurang
1	0-1	Kurang sekali

(Widiastuti, 2017:56)

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

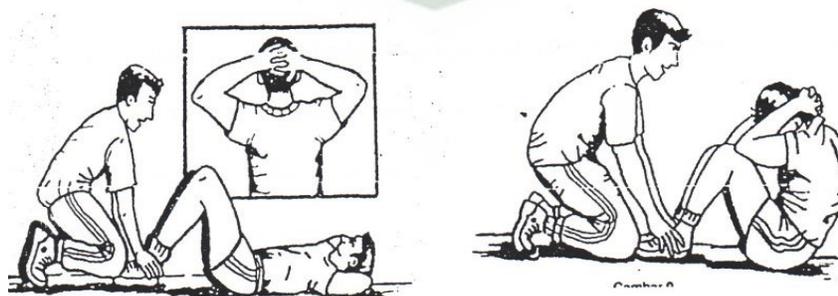
Tujuan : Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan perut

Alat :

- a. Lantai / rumput yang bersih
- b. *Stop watch*
- c. Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Tes baring duduk diatas lantai /rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala,dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai, salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat. Pada aba – aba “ya” testi bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula, lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.



Gambar 2. Tes Baring Duduk 60 Detik

(Widiastuti, 2017:52)

Penilaian Hasil : Jumlah baring duduk yang dilakukan selama 60 detik.

Tabel 4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	13 - 15 Tahun Putra	Kategori
5	38 ke atas	Baik sekali
4	28-37	Baik
3	19-27	Sedang
2	8-18	Kurang
1	0-7	Kurang sekali

(Widiastuti, 2017:56)

4. Tes Loncat Tegak

Tujuan : Tes ini bertujuan mengukur daya (*power*) otot tungkai

Alat :

- Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas
- Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centi meter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm
- Serbuk kapur dan alat penghapus
- Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau tangan kanannya, kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testi meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terlekat dengan dinding, sehingga

meninggalkan bekas rautan pada papan berskala. Tanpa ini menampilkan tinggi raihan loncatan testi tersebut, testi diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Ambil raihan tertinggi dari tiga loncatan tersebut sebagai hasil loncat tegak, Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 5. Norma Penilaian Loncat Tegak

Nilai	13 - 15 Tahun Putra	Kategori
5	66 keatas	Baik sekali
4	53-65	Baik
3	42-52	Sedang
2	31-41	Kurang
1	30 dst	Kurang sekali

(Widiastuti, 2017:56)

5. Tes Lari 1000 Meter Untuk Putera

Tujuan : Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Alat :

- Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1000 meter.
- Bendera *start*
- Pluit
- Stop watch*
- Buku pensil
- Tanda garis *start* dan *finish*

Pelaksanaan :

Testi berdiri dibelakang garis start, pada aba – aba “siap”, testi mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari, pada aba- aba “ya” testiberlari kegaris *finish* dengan menempuh jarak 1000 meter. Bila ada yang mencuri *start*, maka testi dapat mengulangi tes tersebut.

Penilaian : Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1000 meter adalah waktu tempuh jarak 1000 meter. Hasil dicatat sepersepuluh detik.

Tabel 6. Norma Penilaian Lari 1000 Meter

Nilai	13 - 15 tahun putra	Kategori
5	Sd – 3,04	Baik sekali
4	3.05-3.53	Baik
3	3.54-4.46	Sedang
2	4.47-6.04	Kurang
1	6.05 dst	Kurang sekali

(Widiastuti, 2017:56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adala tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Indonesia untuk umur 13-15 tahun, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu (1) Tes lari

cepat 50 meter (2) Tes Gantung Angkat Tubuh (3) Tes baring duduk 60 detik (4) Tes loncat tegak (5) Tes lari 1000 meter.

F. Teknik Analisa Data

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru kemudian data di analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, **Baik Sekali**, **Baik**, **Sedang**, **Kurang** dan **Kurang Sekali**, hal ini sesuai dengan buku tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). (Widiastuti, 2017:55) Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

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)

(Widiastuti, 2017:57)