

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. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian, dalam penelitian ini penulis mengambil siswa putra yang berumur 16-19 tahun siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU sebanyak 22 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini mengacu pada pendapat, Arikunto (2006:131) yaitu apabila subjek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Berhubung populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 dan tidak terlalu besar, maka peneliti seluruh populasi menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel ini dinamakan total sampling (sampel penuh). Dengan demikian, sampel dalam

penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang umur 16-19 tahun siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU sebanyak 22 orang.

A. Definisi Operasional

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

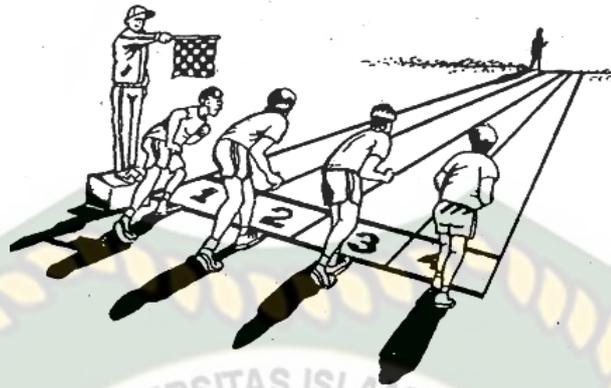
1. Kesegaran jasmani berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti, Nurhasan (2001:132). Sedangkan menurut Karpovich kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas tertentu yang memerlukan usaha otot.
2. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan setelah itu ia masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrumen dalam metode yaitu: instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrumen untuk metode angket atau kusioner. Tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun departemen pendidikan nasional, jakarta (1999). Test kemampuan tingkat kesegaran jasmani (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 dibelakang garis start.
 - b. Gerakan:
 1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap 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 terganggu dengan pelari yang lainnya.
 - d. Pengukuran waktu: waktu diukur pada saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini:



Gambar 1: Start Lari 50 Meter.
(Widiastuti 2011)

e. Pencatat hasil

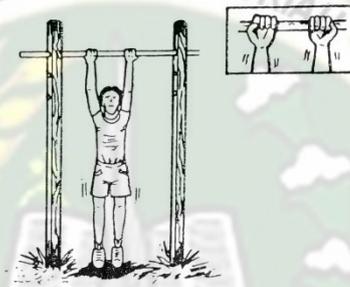
1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
2. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

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 pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.
 - c. Bangku untuk pijakan awalan.
 - d. Stopwatch.
 - e. Alat tulis.
- 3) Petugas tes
 - a. Pengamat waktu
 - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

- a. Sikap permulaan peserta menaiki bangku yang telah di sediakan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Setelah peserta siap melakukan gerakan bangku di pindah terlebih dahulu.



Gambar 2: Sikap permulaan gantung angkat tubuh.
(Widiastuti 2011)

b. Gerakan:

1. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian kembali ke sikap 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 posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.

3. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan 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 selama 60 detik.
3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3: sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal (Widiastuti 2011)

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. Alat tulis.
 - d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.
- 3) Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan:

a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat , kedua tangan kiri dan kanan diletakkan dibelakang kepala.
2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 4: Sikap permulaan baring duduk
(Widiastuti 2011)

b. Gerakan.

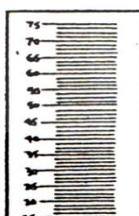
1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 60 detik.

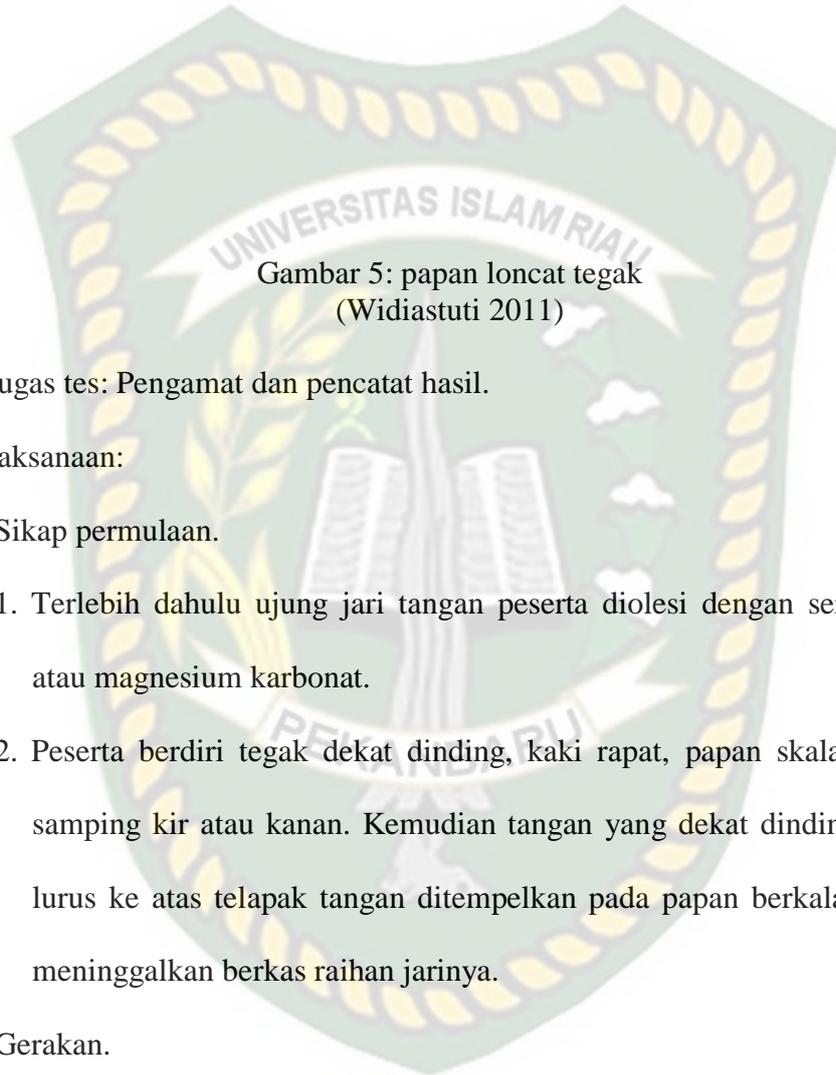
Catatan:

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
 2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 3. Mepergunakan 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 duduk ini diberi nilai (0).

4. Tes loncat tegak.

- 1) Tujuan: untuk mengukur tenaga explosive.
- 2) Alat dan fasilitas:
 - a. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm.
 - b. Serbuk kapur.
 - c. Alat penghapus papan tulis.
 - d. Alat tulis.





Gambar 5: papan loncat tegak
(Widiastuti 2011)

- 3) Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
 - b. 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 kir atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - c. Gerakan.
 1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang.
 2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.
 3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 6: Sikap awalan dan gerakan loncat tegak
(Widiastuti 2011)

- 5) Pencatatan hasil.
 - a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - b. Ketiga selisih raihan dicatat.
- 5. Tes lari 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. Alat tulis.
 - 3) Petugas tes:
 - a. Petugas keberangkatan.
 - b. Pengukur waktu.
 - c. Pencatat hasil
 - d. Pembantu umum.
 - 4) Pelaksanaan:

- a. Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start.
- b. Gerakan:
 1. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba “YA” peserta berlari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan:

- a. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
 - b. Lari diulang bilamana tidak mencapai garis start.
- 5) Pencatatan hasil.
- a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
 - b. Hasil yang dicatat adalah hasil yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh: seorang pelari menempuh jarak dengan waktu 4 menit 16 detik ditulis 4’12”.



Gambar 7: Tes lari 1000 meter.
(Widiastuti 2011)

Untuk melihat tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari kelima butir tersebut pada norma hasil tes kesegaran jasmani indonesia.

Tabel 1: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun putra.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angat Tubuh 60 Detik	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5	S.d – 6,7”	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	S.d – 3’04”
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05 – 3’53”
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”
2	8,8”- 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 42	4’47” – 6’04”
1	10,4” – dst	0 – 1	0 – 7	s.d - 30	6’05” – dst

(Depdiknas, 1999:27)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi yaitu pengamatan langsung ke lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengetahui kebenaran jawaban yang diberikan responden.
2. Perpustakaan, digunakan untuk mendapatkan teori dan pendapat-pendapat para ahli yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran digunakan untuk mendapatkan data dari tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU. Tes dan pengukuran ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta (1999).

F. Teknik Analisa Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kesegeran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kesegeran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kesegeran jasmani indonesia.

Tabel 2: Norma kesegeran jasmani indonesia untuk remaja umur 16-19 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 normates kesegeran jasmani indonesia dilakukakan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan: P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden