

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang menekankan pada pengujian teori dengan menggunakan pengukuran variabel penelitian yang telah dipilih oleh peneliti dan menganalisis data hasil penelitian yang berupa angka-angka dengan menggunakan perhitungan statistika (Rukminingsih, Adnan, & Latief, 2020). Sedangkan penelitian kuantitatif deskriptif adalah salah satu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, situasi, atau berbagai variabel yang di masyarakat. Prosedur penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Peneliti mengatur jadwal penelitian, menyiapkan instrumen, serta mempersiapkan strategi dalam penelitian
2. Peneliti melakukan observasi dan dokumentasi data yang ada di lapangan. Selain itu, peneliti mempersiapkan table Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani responden. Setelah itu melakukan pencatatan hasil penelitian.
3. Peneliti melakukan analisis data yang mana setelahnya dilakukan display data sesuai dengan hasil dari penelitian.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan alun-alun pacitan, kecamatan pacitan, kabupaten pacitan. Waktu penelitian pada bulan mei-juni pada tahun 2022. Penelitian ini di lakukan 2 kali seminggu selama penelitian berlangsung.

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian sebab-akibat (causal-comparative research) yakni berusaha mengungkapkan fakto-faktor yang mungkin menjadi penyebab suatu akibat yang ada berdasarkan data tertentu. Sebagaimana disebutkan dalam Suhardjono (1998/1999:73) bahwa penelitian sebab-akibat (causal-comparative research) bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan sebab akibat yang di dasarkan atas pengamatan terhadap akibat yang ada dan mencari kembali factor-factor yang mungkin penyebab melalui pengumpulan data tertentu. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dua variabel, yakni variabel bebas dan terikat.

a. Variabel bebas:

Tingkat kesegaran jasmani (X)

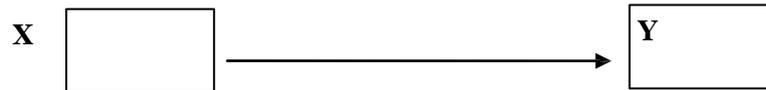
b. Variabel terikat

Club atau komunitas olahraga (Y)

2. Desain penelitian

Desain penelitian adalah rancangan penelitian yang merupakan petunjuk untuk memberikan arah penelitian guna mencapai tujuan

penelitian. Olehnya itu penelitian ini berbentuk deskriptif dengan menggunakan rancangan atau desain penelitian korelasional, yakni korelasi antara variabel. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

X = tingkat kebugaran jasmani

Y = Club atau komunitas olahraga

3. Defenisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel perlu didefinisikan sebagai berikut:

- a. Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan sesuatu. Kebugaran jasmani diperoleh melalui aktifitas gerak seperti lari 60 m, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari 1.200 m.
- b. Club atau komunitas olahraga adalah kumpulan sekelompok orang yang melakukan aktifitas olahraga.

D. Populasi Penelitian

Populasi menurut pendapat Sugiyono (2006:56) memberikan pengertian bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua masyarakat yang tergabung dalam club olahraga di alun-alun Pacitan yang berusia 16-19 tahun. Sedangkan subyek penelitian ini adalah masyarakat yang tergabung dalam club olahraga di alun-alun Pacitan yang berusia 16-19 tahun.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Menurut Morris dalam (Hasanah, 2016) observasi sebagai aktivitas mencatat suatu gejala dengan bantuan instrumen-instrumen dan merekamnya dengan tujuan ilmiah atau tujuan lain. Observasi adalah kegiatan mengamati keadaan sekitar. Seperti halnya dalam sebuah penelitian, observasi adalah kegiatan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengamati keadaan lingkungan yang sedang diteliti, adapun hal-hal yang diamati meliputi tingkah laku, serta faktor-faktor yang ada didalam suatu lingkungan. Observasi ini dilakukan setelah peneliti melakukan wawancara dengan responden. Hal ini dilakukan untuk membuktikan kebenaran hasil wawancara terhadap fakta yang ada di lapangan.

b. Dokumentasi

Dokumentasi berkaitan dengan masalah teknis catat-mencatat atau rekam-merekam pada setiap bidang kegiatan (Sudarsono, 2017). Dokumentasi dilakukan untuk mengetahui dan mengumpulkan data-data yang diperlukan selama penelitian. Dokumentasi ini nantinya akan memuat data-data tentang club atau komunitas yang melakukan kegiatan olahraga di alun-alun Pacitan. Dan penelitian akan dilakukan secara acak dengan mengambil beberapa sampel di masing-masing dusun.

c. Tes

Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek (Fenanlampir & Faruq, 2015). Sedangkan tes kebugaran jasmani adalah tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Adapun tes yang akan dilakukan dalam tes tersebut adalah tes Kardiorespiratori menurut (Sepdanius, Rifki, & Komaini, 2019) yang meliputi: lari , tes gantung angkat badan, tes baring duduk, tes loncat tegak 60 detik.

Tes kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 16-19 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

- 1) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan detik.

2) Tes gantung angkat badan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3) Tes baring duduk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

4) Tes loncat tegak 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

5) Tes lari 1.200 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish

Suatu alat pengukuran dikatakan valid atau sah, jika alat itu mengukur apa yang harus diukur oleh alat itu, (Nasution, 2008: 55).

Pengertian reliabilitas menurut Nasution (2008: 85) adalah suatu alat

pengukuran dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama.

a. Instrumen Pengumpulan Data

1) Kamera

Kamera sebagai salah satu sarana untuk memaparkan kondisi melalui media gambar. Penggunaan kamera akan banyak digunakan saat proses dokumentasi pengambilan gambar

2) Buku Catatan

Buku catatan digunakan selama proses pengumpulan data, pada saat pengambilan data peneliti akan mengetahui hasil dari observasi. Pada proses ini peneliti akan menuliskan berbagai hasil yang diperoleh.

3) Stopwatch

Stopwatch berguna sebagai salah satu instrument yang di gunakan untuk menandai waktu yang di butuhkan oleh tester selama tes. Stopwatch sangat berperan penting dalam mendukung terselenggaranya tes

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah

menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani untuk anak usia 16-19 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

**Tabel 1 Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)**

NO	LARI 60 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK	LONCAT TEGAK	LARI 1.200 METER	NILAI
1	Sd-7,2"	19-keatas	41-keatas	73-keatas	s.d -3,41	5
2	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3,15-4,25	4
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4,26-5,12	3
4	9,7"-11"	5-8	10-20	39-49	5,13-6,33	2
5	11,1"-dst	0-4	0-9	38-dst	6,34 dst	1

Tabel 2 Tabel Norma Tes Kesehatan Jasmani

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI	KATEGORI
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

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran Jasmani.

Dari 2 tabel diatas, dapat diketahui katagori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk katagori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk katagori sedang, kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung presentase tingkat kebugaran jasmani masyarakat yang mengikuti club olahraga di alun-alun Pacitan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan: P = Persentase F = Frekuensi N = Jumlah