

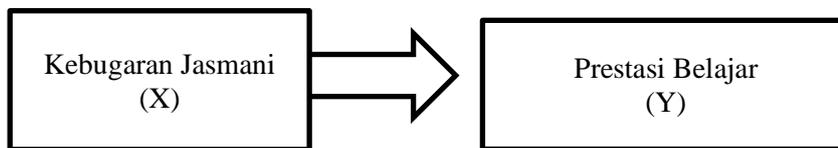
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam karya ini, penelitian korelasional dilakukan secara kuantitatif. Tujuan dari korelasi adalah untuk memastikan derajat hubungan antara dua variabel dengan cara membandingkan hasil pengukuran kedua variabel tersebut. Penelitian ini akan memanfaatkan variabel Y yaitu prestasi belajar siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggara untuk menghubungkan variabel X yaitu kebugaran jasmani.

Grafik di bawah ini menunjukkan rencana studi berdasarkan uraian di atas.



Gambar 1. Desain Penelitian

Sumber: Ilustrasi Peneliti, 2023

B. Variabel Penelitian

Topik penelitian atau tujuan penyelidikan adalah variabel. Variabel adalah banyak gejala yang menjadi fokus penyelidikan, menurut Sutrisno Hadi. Gejala merupakan subjek penelitian, menjadikan subjek sebagai variabel penelitian yang berubah dari waktu ke waktu. (Robi, 2019: 11)

Berikut variabel yang akan dinilai dalam penelitian ini:

1. Tingkat kebugaran jasmani (X)
2. Prestasi belajar siswa kelas (Y)

C. Definisi Operasional

1. Kebugaran fisik adalah keadaan yang dapat dimanfaatkan dalam keadaan darurat dan menentukan potensi dan kapasitas seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu tanpa menjadi lelah. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 tes digunakan sebagai metode pengumpulan data.
 - a. Lari 50m
 - b. *Pull up*
 - c. *Sit up*
 - d. *Vertical jump*
 - e. Lari 1000m
2. Keberhasilan seseorang dalam menguasai suatu topik setelah melalui proses pembelajaran diukur dari prestasi belajarnya. Teknik pengambilan datanya menggunakan raport siswa.

D. Populasi dan Sampel

- a. Populasi

Populasi juga mewakili jumlah data yang sangat besar dan menyeluruh dalam penelitian (Darwin et al., 2019: 7), yang digambarkan oleh populasi keseluruhan dari semua subjek potensial untuk dipelajari, termasuk individu, benda, dan dimensi lainnya. Populasi penelitian ini adalah 122 siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggara.

Tabel 1 populasi

Sumber: peneliti

No	Kelas	Putra / putri	Jumlah
1	VIII Ibnu holdrun	Putra	33
2	VIII Ibnu rusyd	Putra	34
3	VIII Halimah	Putri	29
4	VIII Nusaidah	Putri	28
Jumlah			122

b. Sampel

Purposive sampling digunakan sebagai metode pengambilan sampel dalam penelitian ini. Teknik sampel non-acak yang disebut "pengambilan sampel bertujuan" memungkinkan peneliti untuk menjamin kutipan contoh dengan memilih pengidentifikasi tertentu yang diprediksi dapat menjawab contoh studi dan yang memenuhi tujuan penelitian (Lenaini,2021: 1). Karakteristik sampel yang unik Siswa kelas VIII non akselerasi SMP IT Nurul Ilmi dipilih sebagai sampel dengan menggunakan strategi pengambilan sampel yang bergantung pada pertimbangan peneliti dalam memilih unit (misalnya orang/jenis kelamin, kasus/organisasi, peristiwa, item data) yang akan diteliti. Sampel ditentukan dengan kategori jenis kelamin laki-laki. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Kebugaran Jasmani

Ujian kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13 sampai 15 tahun merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani. (Cerika, 2018: 4)

Pemeriksaan kebugaran jasmani dijelaskan sebagai berikut:

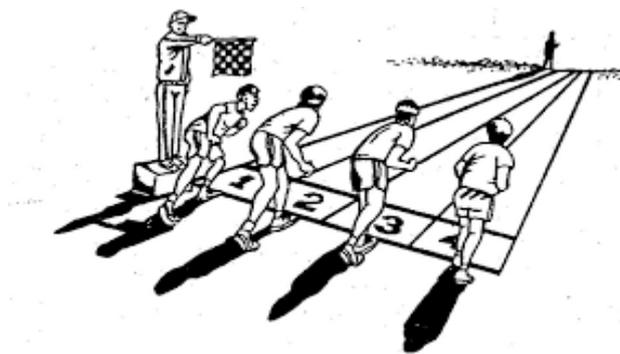
a. Lari 50 meter

Siswa berusia antara 13 dan 15 tahun akan berlari 50 meter sebagai

bagian dari ujian ini untuk mengukur tingkat kemahiran berlari mereka. Waktu yang dibutuhkan pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam hitungan detik adalah hasil yang dicatat. Begini caranya:

- 1) Peserta berdiri dibelakang garis start dengan mengambil sikap start berdiri
- 2) Aba-aba “siap” peserta berdiri dan siap untuk berlari
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta lari kedepan dengan sekuat mungkin menempuh jarak 50 meter
- 4) Pada saat peserta melewati garis finish stopwatch dihentikan
- 5) Kesempatan berlari akan diulang apabila ada peserta yang mengganggu atau melewati lintasan peserta lain.

Lihat ilustrasi di bawah ini untuk informasi lebih lanjut.



**Gambar 2. Posisi Awal lari 50 m
(sumber: TKJI, 2018)**

b. Tes gantung angkat tubuh (*pull up*)

Pria menggunakan pull-up untuk mengukur kekuatan otot dan bahu mereka. Waktu peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam hitungan detik adalah hasil yang dilaporkan.

- 1) Peserta memulai dengan posisi berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan cukup lebar untuk menjangkau bahu, telapak tangan menghadap ke belakang.

- 2) Peserta melompat dengan bantuan tolakan kedua kaki hingga mencapai postur yang bergantung pada siku, tikungan, dan berada di atas palang tunggal.

Lihat ilustrasi di bawah ini untuk informasi lebih lanjut:



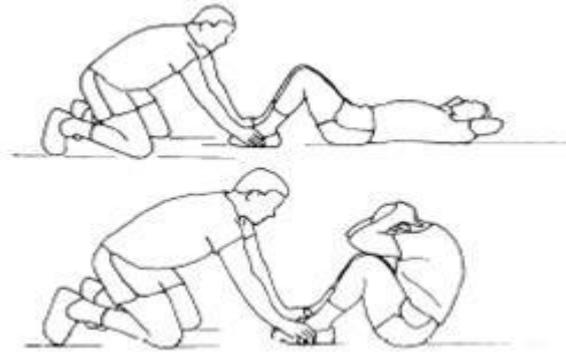
**Gambar 3. Gambar Pull Up
(sumber: tkji 2018)**

c. Tes baring duduk (*sit up*)

Tes sit-up mengevaluasi kekuatan dan stamina otot perut. Jumlah tindakan duduk dan berbaring yang dieksekusi dengan sempurna yang dapat diselesaikan dalam 60 detik adalah yang diukur. Itu diimplementasikan

- 1) Peserta berbaring di tanah atau rumput di punggung mereka.
- 2) Kedua lutut ditekuk 90 derajat.
- 3) Dengan jari saling bertautan dan kedua tangan di lantai, kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala.
- 4) Untuk mencegah kaki peserta terangkat, salah satu temannya membantu mencengkeram dan mendorong kedua pergelangan kaki.
- 5) Saat diberi isyarat "ya", peserta beralih ke posisi duduk dengan siku bertumpu di paha sebelum kembali ke posisi awal.
- 6) Dalam 30 detik, dengan cepat dan tanpa jeda, ulangi gerakan tersebut.

Lihat ilustrasi di bawah ini untuk informasi lebih lanjut.



Gambar 4. Posisi Sit Up
(sumber: tkji 2018)

d. Loncat Tegak

Untuk mengukur daya ledak (*explosive power*), lompat lurus atau vertikal. Perbedaan gain lompatan dikurangi gain vertikal digunakan untuk menghitung hasilnya. Begini caranya:

- 1) Peserta menghadap dinding sambil berdiri tegak.
- 2) Tangan di dekat dinding direntangkan lurus ke atas.
- 3) Pada papan timbangan, telapak tangan diletakkan sedemikian rupa sehingga rentang gerak jari dapat terlihat.
- 4) Setelah melakukan sikap awal dengan menekuk kedua lutut dan mengayunkan kedua lengan ke belakang, peserta meletakkan kedua lengan lurus di samping tubuhnya. Kemudian, sambil melompat setinggi mungkin, mereka menyentuh papan timbangan dengan tangan yang paling dekat dengan dinding, meninggalkan bekas di papan timbangan.
- 5) Kontestan memiliki opsi untuk melakukan tiga lompatan, dan tanda ini menunjukkan ketinggian pencapaian mereka.

Lihat ilustrasi di bawah ini untuk informasi lebih lanjut.



Gambar 5. Posisi Lompat Tegak
(sumber: tkji 2018)

e. Lari Jarak Menengah

Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, darah, dan pernapasan.

Keadaan berikut berlaku:

- 1) Putra: lari 1000 meter (usia 13-15 tahun), lari 1200 meter (usia 16-19 tahun)
- 2) Putri: lari 800 meter (usia 13-15 tahun), lari 1000 meter (usia 16-19 tahun)

Waktu yang dibutuhkan pelari untuk menyelesaikan 1000 meter adalah hasil yang dicatat. Menit dan detik digunakan untuk mengukur waktu. Begini caranya:

- 1) Peserta berdiri dibelakang garis start
- 2) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil start berdiri untuk siap berlari
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta mulai berlari menuju garis finish dengan jarak 1000 meter

Lihat ilustrasi di bawah ini untuk informasi lebih lanjut.



**Gambar 6. lari 1000 m
(sumber: tkji 2018)**

2. Norma Tes Kebugaran Jasmani

Lintasan atau lapangan lari, pengatur waktu papan berkala, bubuk kapur, peluit, dan satu batang adalah alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk setiap tes.

Tabel 2 klasifikasi nilai tes kebugaran jasmani untuk remaja putra usia 13-15 tahun

Nilai	Lari 50m	<i>Pull up</i>	<i>Sit up</i>	Lompat tegak	Lari 1000m	Nilai
5	≤6.7"	≥16	≥38	≥66	≤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"-10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
1	≥10.4"	0-1	0-7	≤30	≥6'05"	1

Tabel 3 nilai norma tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja putra usia 13-15 tahun

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)

3. Prestasi Belajar Siswa

Untuk memperoleh hasil belajar siswa dari raport guru wali kelas untuk setiap sampel. Berdasarkan nilai ujian yang dikumpulkan dalam bentuk raport, prestasi belajar dinilai dalam skala tinggi hingga buruk.

F. Teknik Analisis Data

Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 tes yaitu lari 50 meter, pull up, sit up, vertical jump, dan lari 1000 meter digunakan peneliti untuk mengumpulkan data derajat dari kebugaran jasmani. Metode ini dikenal dengan metode uji langsung karena melibatkan pencatatan informasi secara langsung berdasarkan hasil uji masing-masing sampel. Sementara itu, peneliti menggunakan dokumentasi hasil belajar siswa untuk mengumpulkan data tentang prestasi belajar siswa, dengan menggunakan raport siswa sebagai sampel penelitian.

G. Analisis Data

Setelah semua data yang diperlukan untuk menyelidiki subjek sepenuhnya dipelajari, salah satu prosedur penelitian dilakukan: analisis data. Dua tes digunakan oleh para peneliti dalam analisis data:

1. Uji Normalitas

Uji kenormalan adalah uji yang digunakan untuk mengevaluasi bagaimana data didistribusikan dalam suatu kelompok atau variabel. Nilai signifikansi tersebut merupakan parameter dalam uji normalitas Shapiro-Wilk peneliti di SPSS. Hasil signifikansi dikatakan menunjukkan hubungan.

- a. Apabila data memiliki nilai signifikansi 0.05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut memiliki norma
- b. Apabila data memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut memiliki norma

2. Uji hipotesis

Peneliti menggunakan SPSS versi 20 dan analisis uji korelasi bivariat untuk mengevaluasi hipotesis. Temuan hipotesis dikatakan berkorelasi:

- a. Apabila nilai signifikasinya variabel $\leq 0,05$ artinya terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel.
- b. Apabila $\geq 0,05$ tidak terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel