BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *Cross Sectional* yang merupakan desain penelitian yang bisa dilakukan hanya satu waktu dalam pengambilan data, yang artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Hardani et al., 2023).

B. Lokasi Penelitian

Penelitian berlokasi di halaman sekolah SDLB Dharma Bhakti ABCD Ngempon Kabupaten Semarang.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam studi penelitian ini merupakan siswa SDLB Dharma Bhakti ABCD Ngempon Kabupaten Semarang yang terdiri dari kelas I – VI dengan total 27 responden.

2. Sampel

Metode yang digunakan dalam pengambilan data yaitu menggunakan metode *Purposive Sampling* yang merupakan sebuah metode *non random sampling* dimana peneliti memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset (Lenaini, 2021). Jadi responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12.

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Inklusi	Eksklusi
- Tunagrahita ringan	- Tidak hadir
- SDLB	- Tidak bisa dikondisikan
- Penyakit penyerta	

D. Definisi Operasional**Tabel 3.2** Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kelentukan/ <i>Flexibility</i> (Tes Durih)	Jenis motorik kasar yang melibatkan kemampuan otot dalam melakukan gerakan tertentu dengan ekstrem tanpa merasakan sakit atau nyeri.	Siswa memposisikan badan dengan posisi duduk dan meluruskan kaki (di buka) di sertai melakukan jangkauan ke depan menggunakan tangan, dengan menggunakan hitungan satuan Cm.	Meteran	Nilai : 3 = Baik 2 = Sedang 1 = Kurang	Ordinal
2.	Koordinasi/ <i>Coordination</i> (Tes Komata)	Jenis motorik kasar yang melibatkan beberapa otot untuk bekerja sama dan menghasilkan gerakan yang kompleks.	Siswa melakukan lemparan dan menangkap bola dengan jarak 1 meter, dengan menggunakan hitungan satuan detik (30 detik).	<i>Stopwatch</i>	Nilai : 3 = Baik 2 = Sedang 1 = Kurang	Ordinal
3.	Kekuatan/ <i>Power</i> (Tes Doding)	Jenis motorik kasar yang melibatkan kemampuan untuk menggunakan otot dengan kekuatan maksimal.	Siswa berdiri dengan posisi menghadap dan mendorong tembok dengan kemiringan badan 60°, dengan hitungan menggunakan satuan detik.	<i>Stopwatch</i>	Nilai : 3 = Baik 2 = Sedang 1 = Kurang	Ordinal
4.	Kecepatan/ <i>Sprint</i>	Jenis motorik kasar yang melibatkan	Siswa melakukan lari	<i>Stopwatch</i>	Nilai : 3 = Baik	Ordinal

No	Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
	(Tes Lipat)	kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan otot dalam waktu cepat atau sesingkat mungkin.	dengan jarak 20 meter, dengan hitungan menggunakan satuan detik.		2 = Sedang 1 = Kurang	
5.	Daya tahan/ <i>Endurance</i> (Tes Lalingku)	Jenis motorik kasar yang melibatkan kemampuan otot untuk bertahan dalam waktu yang lama.	Siswa melakukan lari dengan memindahkan bola sdengan jumlah sebanyak mungkin, dengan hitungan menggunakan satuan menit (6 menit).	<i>Stopwatch</i>	Nilai : 3 = Baik 2 = Sedang 1 = Kurang	Ordinal

E. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel independen, dikarenakan dalam penelitian tidak ada variabel yang mempengaruhi dan hanya difokuskan untuk mengetahui analisis tingkat kondisi fisik siswa SDLB Dharma Bhakti ABCD Ngempon Kabupaten Semarang.

F. Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan melibatkan serangkaian tes dengan standar dari sumber TKSI (Wardoyo et al., 2023) yaitu dengan standar penilaian sebagai berikut :

Tabel 3.3 Nilai Tes Kelentukan/*Flexibility* (Tes Durih)

Putra	Putri	Skor	Kategori
> 6.4 Cm	> 6 Cm	3	Baik
- 14 – 6.3 Cm	- 15 – 5,9 Cm	2	Sedang
< - 14 Cm	< - 15 Cm	1	Kurang

Tabel 3.4 Nilai Tes Kordinasi/*Coordination* (Tes Komata)

Putra	Putri	Skor	Kategori
> 21	> 6	3	Baik
10 – 20	3 – 5	2	Sedang
< 9	< 2	1	Kurang

Tabel 3.5 Nilai Tes Kekuatan/*Strenght* (Tes Doding)

Putra	Putri	Skor	Kategori
> 8.67 Detik	> 30 Detik	3	Baik
0.05 – 8.66 Detik	5.2 – 29 Detik	2	Sedang
< 0.04 Detik	< 5.1 Detik	1	Kurang

Tabel 3.6 Nilai Tes Kecepatan/*Sprint* (Tes Lipat)

Putra	Putri	Skor	Kategori
< 4.56 Detik	< 6.49 Detik	3	Baik
4.57 – 9.20 Detik	6.50 – 9.71 Detik	2	Sedang
> 9.21 Detik	> 9.72 Detik	1	Kurang

Tabel 3.7 Nilai Tes Daya Tahan/*Endurance* (Tes Lalingku)

Putra	Putri	Skor	Kategori
> 761 Meter	> 525 Meter	3	Baik
315 – 715 Meter	200 – 524 Meter	2	Sedang
< 314 Meter	< 199 Meter	1	Kurang

2. Prosedur Penelitian

a. Tahap Persiapan

- 1) Melakukan izin pelaksanaan penelitian secara tertulis kepada pihak terkait, baik dari Kepala Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, dan Etik Penelitian.
- 2) Melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SDLB Bharma Bhakti Ngempon Kabupaten Semarang.
- 3) Peneliti memberikan formulir persetujuan kepada calon partisipan yang akan dijadikan sebagai subjek dalam penelitian.
- 4) Pengambilan data siswa sesuai yang peneliti butuhkan yaitu (Tunagrahita).

- 5) Menyampaikan mekanisme pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan di tempat penelitian yang meliputi jenis tes yang akan di uji kan.
- 6) Menyiapkan instrument penelitian.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Peneliti melakukan tes dan pengukuran terhadap responden, yang mencakup nama, jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan, *flexibility, coordination, power, sprint, dan endurance*.
- 2) Peneliti melakukan analisis data serta melanjutkan ke tahap pengolahan data yang di peroleh dari hasil penelitian.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data yang dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut :

1. Editing

Penelitian ini menjelaskan bahwa editing berkaitan dengan pengecekan ketersediaan data yang telah dikumpulkan selama proses akumulasi. Tujuannya untuk meminimalkan potensi kesalahan yang mungkin terjadi saat pengumpulan data di lapangan dan bersifat korektif. Tahap ini sangat membantu peneliti dalam memastikan bahwa data yang dimasukkan akurat dan sesuai dengan yang diperoleh selama proses pengumpulan data.

2. Coding

Pengkodean data merupakan proses memberikan kode pada data dengan tujuan mengubah data kualitatif menjadi kuantitatif. Proses ini sangat penting, terutama dalam pengumpulan data, baik secara manual maupun dengan menggunakan perangkat lunak komputer (Adiputra et al., 2021).

H. Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan dan dianalisis untuk dideskripsikan berdasarkan sebaran data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skor minimum, skor maksimum, rata - rata (mean), median, dengan menggunakan bantuan program komputer IBM SPSS Statistik. Data disajikan dalam bentuk tabel dengan menggunakan Uji SPSS Deskriptif Statistik. Analisis data yang digunakan mencakup sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat jika jumlah variabel yang dianalisis hanya satu macam. Yang dimaksud dengan satu macam disini bukan hanya 1, tetapi yang dimaksud hanya ada 1 jenis variabel (tidak ada variabel terikat dan variabel bebas) (Sarwono & Handayani, 2021)

2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Wardoyo et al., 2023).

Norma Tes Kebugaran Siswa Tunagrahita Ringan Level 1

Skor	Kategori
13 – 15	Baik
9 – 12	Sedang
5 – 8	Kurang

Dari perolehan data yang di dapat dari hasil penelitian dapat di jumlahkan untuk mengetahui kategori kemampuan motorik kasar pada siswa SDLB Dharma Bhakti Ngempon Kabupaten Semarang.