

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa yang sedang ditentukan oleh peneliti untuk ditelaah sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2016). Menurut Hatch dan Farhady (Sugiono, 2016) variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu dengan yang lain. Artinya variabel tidak hanya satu jenis melainkan mengandung jenis keanekaragaman dalam suatu obyek yang akan diteliti. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat :

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya serta timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2019), variabel bebas sering dikatakan sebagai variabel stimulus, predictor dan independen. Sehingga dapat ditafsirkan variabel bebas adalah segala bentuk perlakuan yang bisa berpengaruh terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini angket minat aktivitas olahraga dan metode tes *sport search* akan menjadi variabel bebas.

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena hadirnya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel ini sering dinamai sebagai variabel *output*, dependen, kriteria dan terikat. Dalam penelitian ini minat aktivitas olahraga santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'ien Tegal Arum sebagai variabel terikat.

2. Definisi Operasional

Menurut (Sugiyono, 2019) definisi operasional variabel adalah sesuatu atribut atau sifat atau nilai dari seseorang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli tersebut, maka variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu minat dan bakat. Agar tidak terjadi kesalahan penafsiran dalam penelitian ini, maka berikut dikemukakan definisi mengenai variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

- a. Minat yang dimaksud adalah seberapa minat santri di Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum, Pojok, Mojoroto Kota Kediri dalam aktivitas olahraga. Hal ini dapat diketahui dengan memberikan angket.
- b. Bakat yang dimaksud adalah apa bakat yang dimiliki oleh santri di Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum, Pojok, Mojoroto Kota Kediri dalam aktivitas olahraga. Hal ini dapat diketahui dengan melakukan tes *sport search*.

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini berdasarkan tujuannya adalah peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif juga dinamakan metode tradisional. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2014), menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap angka tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan ini disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Pendekatan ini digunakan sebagai metode ilmiah karena sudah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Pendekatan ini disebut kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis data menggunakan statistik (Sugiono,2019).

2. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek dan subjek yang diteliti secara tepat (Sukardi, 2004). Metode yang digunakan adalah metode survei, yang mana model penelitian paling baik guna memperoleh dan mengumpulkan data yang sebenarnya untuk mendeskripsikan keadaan populasi (Sukardi, 2004). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang mendeskripsikan sesuai dengan kenyataan

terhadap objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka. Objek dalam penelitian ini adalah minat dan bakat, subjeknya adalah santri Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum Kec. Mojoroto Kota Kediri.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di gedung putra dan gedung putri Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum, Pojok, Mojoroto Kota Kediri.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan direncanakan dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Pengambilan data minat berupa angket dilaksanakan pada Kamis 8 Juni 2023 setelah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing.
- b. Pengambilan data bakat berupa tes *sport search* dilakukan pada Rabu 15 Juni 2023 setelah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2019) populasi adalah wilayah generalisasi atau keseluruhan *element* yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Santri Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum, Kel Pojok, Kec Mojoroto, Kota Kediri yang berjumlah 86 orang/santri. Karakteristik populasi penelitian yaitu 30 berjenis kelamin laki-laki, dan 10 perempuan.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari sebagian populasi itu. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019) *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan ketentuan tertentu. Dari pernyataan tersebut peneliti mengambil sampel dengan ketentuan :

- a. Santri putra berumur 16-18 Tahun Ponpes Hidayatul Mubtadi'ien Tegal Arum, Pojok, Mojoroto Kota Kediri.
- b. 10 santri putri berumur 16-17 Tahun Ponpes Hidayatul Mubtadi'ien Tegal Arum, Pojok, Mojoroto Kota Kediri.

E. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen

Menyusun instrumen merupakan salah satu langkah yang harus diperhatikan ketika akan melakukan penelitian. Instrumen penelitian berfungsi untuk mengumpulkan data dengan teliti sehingga tidak terjadi salah penafsiran (Siyoto & Sodik, 2015). Data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini adalah minat dan bakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel tersebut adalah instrumen non tes berupa angket dan instrumen tes berupa tes *sport search*.

Instrumen tes *sport search* yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 10 item tes yaitu:

- a. Tinggi badan adalah jarak vertikal yang diukur dari lantai sampai puncak kepala. Tinggi badan merupakan faktor penting dalam olahraga. Pada umumnya tinggi badan sangat berpengaruh pada atlet basket, voli, dan dayung, sedangkan pesenam seringkali bertubuh kecil atau pendek.
- b. Tinggi duduk adalah jarak vertikal yang diukur dari alas permukaan testi duduk hingga bagian atas kepala. Proporsionalitas tinggi duduk adalah hubungan antara tinggi duduk dengan ukuran tubuh. Misalnya kaki panjang (badan pendek), cocok untuk olahraga dayung, lari gawang, basket dan lain-lain. Sekaligus dengan tungkai pendek (*long body*) cocok untuk olahraga seperti angkat besi, gulat, senam dan lain-lain.

- c. Berat badan berkaitan erat dengan berbagai cabang olahraga. Berat badan merupakan penentu keberhasilan yang penting untuk beberapa cabang olahraga. Untuk berat badan yang berat diperlukan untuk nomor-nomor yang berdurasi pendek, Misalnya sumo, angkat besi, lempar, tolak, lontar, dan lain-lain. Sedangkan berat badan yang ringan diperlukan untuk nomor-nomor yang berdurasi panjang. Misalnya: senam, lari jarak jauh, joki (olahraga berkuda), dan lain-lain.
- d. Rentang lengan digunakan untuk mengukur jarak horizontal antara ujung jari tengah dengan lengan rentang secara menyamping setinggi bahu. Dengan lengan yang panjang sangat berpengaruh untuk olahraga: dayung, tolak peluru, lempar cakram, renang, dan lain-lain. Sedangkan lengan yang pendek cocok untuk olahraga: angkat besi, senam, dan lain-lain.
- e. Lempar tangkap bola tenis digunakan untuk mengukur koordinasi mata tangan atau mengukur kemampuan testi melempar bola tenis dengan ayunan dari bawah lengan ke arah sasaran dan menangkapnya dengan satu tangan. Koordinasi mata dan tangan berkaitan dengan penampilan dalam berbagai permainan yang bersifat beregu.
- f. Lempar bola basket digunakan untuk mengukur power otot lengan atau dirancang untuk mengukur kekuatan tubuh bagian

atas. Olahraga yang membutuhkan kekuatan yang tinggi pada tubuh bagian atas, antara lain pada cabang olahraga gulat dan angkat besi.

- g. Loncat tegak digunakan untuk mengukur power otot tungkai atau mengukur kemampuan untuk melompat dalam arah vertikal. Daya ledak kedua kaki berkaitan dalam penampilan olahraga, misalnya bola basket, bola voli dan lain-lain.
- h. Lari kelincahan digunakan untuk mengukur kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara cepat sambil bergerak. Kelincahan merupakan komponen penting di dalam kebanyakan olahraga beregu, misalnya squash dan tenis.
- i. Lari cepat 30 meter digunakan untuk mengukur kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan dalam permainan beregu, misalnya bola keranjang dan permainan bola kriket. Kecepatan 31 juga penting di dalam olahraga yang membutuhkan ledakan aktivitas yang pendek dengan intensitas tinggi.
- j. Lari multi tahap digunakan untuk mengukur dan menilai kesegaran aerobik testi. Kesegaran aerobik merupakan komponen penting dari berbagai cabang olahraga yang berbasiskan daya tahan (*endurance*), misalnya olahraga renang jarak jauh, bersepeda, dan lari jarak jauh. Kebanyakan permainan beregu juga mempersyaratkan kesegaran aerobik

karena para pemainnya harus senantiasa bergerak selama jangka waktu yang lama.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket terstruktur atau angket tertutup, yang sudah tersedia jawabannya sehingga responden tinggal memilih tanpa peneliti harus jelaskan. Dalam penelitian ini terdapat angket yaitu angket tingkat minat dalam melakukan aktivitas olahraga. Pada pengisian angket responden memilih jawaban dengan menggunakan 5 poin skala *Likert*. Sekala *Likert* menurut (Sugiyono, 2016) adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala *Likert* pada penelitian ini yaitu untuk tingkat minat dengan skala 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (ragu-ragu), 4 (setuju), 5 (sangat setuju) untuk pernyataan yang bersifat positif. Sedangkan untuk yang bersifat negatif akan diberi nilai dengan skala 5 (sangat tidak setuju), 4 (tidak setuju), 3 (ragu-ragu), 2 (setuju), 1 (sangat setuju). Sebelum angket dibuat, peneliti mengikuti langkah-langkah penyusunan instrumen sebagai berikut:

- a. Merumuskan Tujuan Penyusunan Tes
- b. Mengidentifikasi Kemampuan atau Keterampilan yang diukur
- c. Review Literatur
- d. Oprasionalisasi Konsep dan Indikator
- e. Penyusunan Item

- f. Validasi Ahli (*Expert Judmen*) *conten validity* dan pemahaman bahasa
- g. Uji coba *instrumen 1* (Validitas dan Reliabilitas)
- h. Uji coba *instrumen 2* (Validitas dan Reabilitas)
- i. Format Final
- j. Penyusunan Norma
- k. Penyusunan Manual.

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengujian dilakukan guna untuk mengetahui dan melihat apakah data yang didapat dilapangan benar-benar layak untuk diteliti atau tidak. Pada pengujian kali ini menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Sebelum kuesioner digunakan untuk pengambilan data, angket terlebih dahulu diuji coba alat ukur kepada para ahli (*expert judgement*). Langkah selanjutnya ketika sudah mendapat validasi dari para ahli yaitu uji pemahaman bahasa yang dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2023 yang bertujuan untuk mengetahui kesesuaian makna bahasa dengan subjek penelitian, uji ini dilakukan pada santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum sesuai dengan subjek penelitian. Setelah melakukan uji kepada para ahli dan uji pemahaman bahasa kemudian kuesioner diuji cobakan kepada para responden santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'in

Tegal Arum yang sesuai dengan karakter sampel penelitian. Uji coba dilakukan di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum Kota Kediri pada tanggal 7 Juni 2023 dengan total responden 20. hasil uji coba dianalisis menggunakan program *SPSS v.25.0. for windows*.

b. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Uji Validitas

Uji validitas dihitung menggunakan taraf signifikansi kurang dari 0,05. Pernyataan dikatakan valid apabila nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel, metode yang digunakan untuk menghitung validitas kuesioner adalah korelasi *pearson*. Dari hasil analisis berdasarkan uji coba diperoleh 5 item pernyataan yang tidak valid sehingga pada pernyataan tersebut dianggap gugur. Item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 3, 4, 24, 26, dan 28. Sehingga didapat hasil dari 50 item pernyataan digugurkan 5 item pernyataan menjadi 45 item pernyataan. Rincian uji validitas dapat dilihat pada lampiran.

2) Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas dihitung menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* 0,60. Pernyataan dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dari 50 pernyataan mendapatkan nilai *Cronbach's*

$Alpa$ 0,977 sehingga pernyataan dapat dikatakan reliabel untuk penelitian.

F. Teknik Pengambilan Data

1. Sumber dan Langkah-Langkah Pengumpulan Data

a. Sumber Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara tes tulis dan tes praktek. Tes tulis diperlukan untuk mengetahui minat dalam melakukan aktivitas olahraga, sedangkan tes praktek diperlukan untuk mengetahui bakat seseorang dalam berolahraga. Seluruh sampel melakukan semua rangkaian tes secara berurutan dan sesuai dengan petunjuk. Dalam penelitian ini peneliti melakukan survey menggunakan *kuisisioner* (angket) dan tes *sport search*. Peneliti melakukan penjelasan kepada peserta agar tidak terjadi kesalahan dan diharapkan dapat memperoleh data yang sesuai dengan kenyataan yang ada di lapangan. Dalam pengumpulan data dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu :

1) Tahap persiapan

Sebelum melaksanakan pengambilan data kepada peserta, maka perlu di persiapkan faktor penunjang penelitian untuk memperoleh data yang telah ditentukan. Oleh karena itu, peneliti melakukan observasi dan meminta informasi kepada pengurus Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal dengan tujuan

untuk memperoleh informasi yang sesuai. Setelah melakukan observasi dan mendapatkan informasi kemudian peneliti berkonsultasi dengan santri Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum terkait waktu pengambilan data. Kemudian peneliti meminta surat pengantar untuk izin penelitian yang ditujukan kepada pengurus Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum, Pojok, Mojoroto Kota Kediri.

2) Pengambilan Data

Sebelum pengambilan data, peneliti memberikan penjelasan kepada para santri tata cara terkait pelaksanaan pengambilan data. Ada 11 macam tes yang harus dilaksanakan oleh santri Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum, Pojok, Mojoroto Kota Kediri yaitu: (1) pengisian angket, (2) tes tinggi badan, (3) tes berat badan, (4) tes tinggi duduk, (5) tes panjang lengan, (6) lari *sprint* 30 meter, (7) *vertikal jump*, (8) lempar tangkap bola tenis, (9) lempar bola basket, (10) lari bolak balik, (11) *Multistage Fitness Test* (MFT).

b. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Adapun rangkaian tes yang digunakan untuk memperoleh hasil penelitian sebagai berikut :

1) Pengisian Angket

Untuk mengetahui minat olahraga santri, penelitian ini menggunakan angket yang harus diisi oleh setiap santri

Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum, Pojok, Mojoroto Kota Kediri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat minat dalam melakukan aktivitas olahraga.

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Angket Minat aktivitas olahraga Santri Ponpes Hidayatul Mubtadi'ien Tegal Arum Tahun 2023.

Variabel	Faktor	Aspek	Indikator	No. Item
Survei minat olahraga santri ponpes putra-putri Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum Kel. Pojok, Mojoroto, Kota Kediri 2023	Internal (Dalam)	a. Pribadi	1. Minat olahraga dari diri pribadi 2. Waktu 3. Dampak dari olahraga	1,2,4 6 3,5
		b. Usia	1. Faktor usia	7,8,9,10,11
		c. Kesehatan	1. Olahraga bagi kesehatan dan kebugaran 2. Tujuan melakukan olahraga	12,13,14 15,16,17
		d. ketertarikan dan motivasi	1. Perhatian terhadap Olahraga 2. Motivasi berolahraga	19,20 21
	Eksternal (Luar)	a. Keluarga	2. Dukungan keluarga 3. Persamaan hobi	22 23
		b. Teman	1. Faktor teman 2. Membawa <i>energy</i> baik	24,25,26,27 28,29,30
		c. Lingkungan	1. Lingkungan untuk melakukan olahraga	31,32,33
		d. Lokasi	1. jarak dari pondok 2. lokasi pelaksanaan	34,35 36,37
		e. Alat dan Fasilitas	1. Alat memadai 2. Fasilitas memadai	38,39 40,41
		f. Peran Pengurus	1. Larangan Dari Pengurus 2. Dukungan Dari Pengurus	42,43 44,45

2) Tes Tinggi Badan

Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai ke ujung kepala. Tinggi badan ini merupakan faktor penting didalam berbagai cabang olahraga, misalnya para pemain bola basket dan atlet dayung biasanya memiliki tubuh yang tinggi, sedangkan pesenam seringkali badanya kecil. Adapun cara pelaksanaan tes tinggi badan adalah sebagai berikut :

- a) Peserta berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat, dan bahu bersandar rapat pada stadiometer atau pita ukuran.
- b) Kedua tumit rapat dengan mengantung bebas disamping badan dengan telapak tangan yang menghadap kearah paha.
- c) Tester mendorong pelan kepala peserta keatas dari arah belakang telinga untuk memastikan agar badan peserta diluruskan sepenuhnya.
- d) Pandangan peserta harus lurus kedepan sambil menarik nafas panjang dan berdiri tegak.
- e) Pastikan tumit peserta tidak terangkat (jinjit).
- f) Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan pembatas ketinggian sehingga menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, tempelkan letakkan segitiga pada dinding dengan dasarnya pada

puncak kepaladan pastikan segitiga rata dengan menggunakan *waterpash* sebagai indikator.



Gambar 3.1 Tes Tinggi Badan

Sumber : Dokumentasi pribadi

3) Tes Berat Badan

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tes berat badan. Tes berat badan bertujuan untuk mengetahui komponen *sport search*. Alat yang digunakan merupakan timbangan dan alat tulis. Adapun cara pelaksanaan tes berat badan adalah sebagai berikut :

- a) Peserta berdiri tegak diatas timbangan dan pandangan lurus kedepan.
- b) Pastikan peserta memakai pakaian seminimal mungkin.
- c) Kemudian teman peserta melihat angka di timbangan untuk mengetahui berapa berat badan yang dimiliki oleh peserta.

- d) Catat berat badan sesuai dengan hasil yang diperoleh peserta. Pencatatan skor menggunakan satuan Kg (Kilogram).



Gambar 3.2 Tes Berat Badan

Sumber; <https://saintif.com/cara-menghitung-berat-badan-ideal/>

1) Tes Tinggi Duduk

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes tinggi duduk. Tes ini bertujuan untuk mengetahui jarak vertikal dari permukaan tubuh hingga atas kepala. Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan yaitu lantai yang datar atau dinding yang rata, meteran yang ditempel secara vertikal dengan panjang 150 cm dan alat tulis. Adapun pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a) Peserta tes duduk tegak bersandar atau menempel pada dinding.
- b) Posisi kaki lurus, rapat dan kepala tegak menghadap kedepan.

- c) Tinggi duduk diukur dari pantat hingga atas kepala.
- d) Tuliskan angka yang diperoleh dari hasil perhitungan tinggi duduk peserta. Pencatatan hasil dalam satuan CM (Centimeter).



Gambar 3.3 Tes Tinggi Duduk

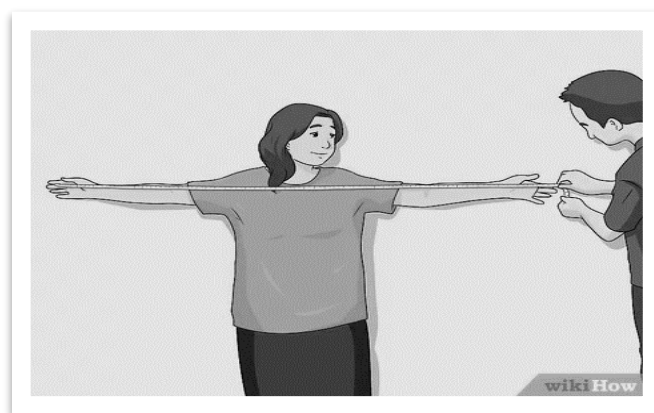
Sumber; Antropometri Indonesia

4) Rentang Tangan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes rentang tangan. Tes rentang tangan ini bertujuan untuk mengetahui panjang lengan peserta. Perlengkapn yang dibutuhkan yaitu tembok rata, meteran dan alat tulis. Adapun pelaksanaan tes adalah sebagi berikut :

- a) Peserta tes berdiri tegak pandangan lurus kedepan dan menempel tembok.
- b) Posisi tangan terlentang dan lurus.

- c) Peserta lain membantu untuk mengukur dengan cara mulai mengukur dari ujung jari tangan kiri sampai ujung jari tangan kanan atau sebaliknya.
- d) Tulislah angka yang diperoleh dari hasil perhitungan peserta. Hasil ditulis menggunakan satuan CM (Centimeter).



Gambar 3.4 Tes Rentang Tangan

Sumber: <https://id.wikihow.com/Mengukur-Panjang-Lengan>

5) Lari 30 meter

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes lari 30 meter. Tes lari 30 meter memiliki tujuan untuk mengetahui komponen kecepatan yang dimiliki anggota tim senam sebagai salah satu komponen tes *sport search*. Alat yang digunakan adalah *stopwatch*, meteran, peluit, alat tulis, cone. Adapun pelaksanaan tes lari 30 meter sebagai berikut :

- a) Peserta berdiri di belakang garis *start*

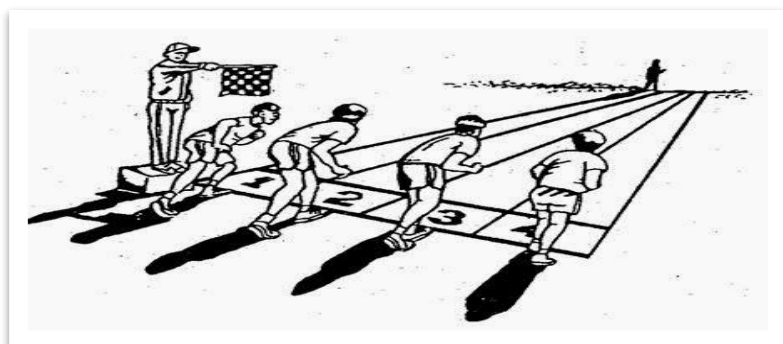
- b) Ketika mendengar aba-aba “PERSIAPAN” peserta mengambil posisi *start* berdiri dan siap untuk lari.
- c) Pada aba-aba “YA” atau bunyi peluit peserta lari secepat mungkin untuk menuju garis *finish*.
- d) Pengukuran waktu dilakukan ketika peserta mulai lari hingga peserta mencapai garis *finish*.
- e) Hasil yang dicatat adalah waktu peserta menempuh jarak 30meter dalam satuan detik.

Berikut adalah norma tabel norma tes lari 30 meter :

Tabel 3.2 Norma Tes Lari 30 meter

Nilai	Kriteria	Lari 30 meter (detik)
5	Baik sekali	< 4.5
4	Baik	4.6 – 4.5
3	Sedang	4.8 – 4.7
2	Kurang	5.0 – 4.9
1	Kurang sekali	>5.0

Sumber : David B. Et al dalam (Mackenzie, 2005)



Gambar 3.5 Tes Lari 30 meter

Sumber : (Kemendiknas, 2010)

6) Tes Loncat Tegak (*vertical jump*)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes loncat tegak untuk mengetahui daya ledak otot dan salah satu komponen tes *sport search* bagi santri, alat yang digunakan yaitu papan bersekala sentimeter warna gelap berukuran 30 x150 cm. jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, memakai serbuk kapur atau tepung, penghapus papan tulis, dan alat tulis. Adapun pelaksanaan tes loncat tegak sebagai berikut:

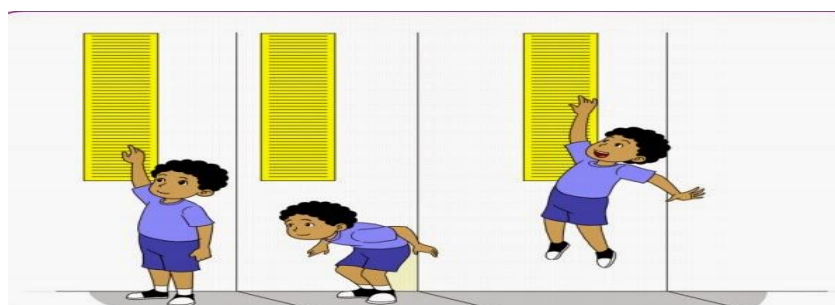
- a) Olesi ujung jari peserta dengan serbuk kapur atau tepung berwarna putih.
- b) Peserta berdiri tegak menempel dinding dengan tangan ditempelkan pada papan skala hingga menimbulkan bekas jari.
- c) Setelah itu peserta mengambil awalan seperti posisi akan meloncat.
- d) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk telapak tangan pada papan skala sehingga menimbulkan bekas.
- e) Ulangi tes ini sebanyak dua kali.
- f) Hasil yang diperoleh peserta adalah hasil yang tertinggi dari total selisih antara loncatan dan sikap awalan. Diambil terbaik dari dua kali percobaan.

Berikut adalah tabel norma tes loncat tegak :

Tabel 3.3. Norma Tes loncat Tegak

Nilai	Kriteria	Loncat Tegak
5	Baik sekali	>49
4	Baik	39-49
3	Sedang	31-38
2	Kurang	23-30
1	Kurang sekali	< 23

Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dalam (sudibjo et al., 2019)



Gambar 3.6 Tes Loncat Tegak

Sumber : <http://rahmadcahmagetan.blogspot.com/>

7) Tes Lempar Tangkap Bola Tenis

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes lempar tangkap bola tenis untuk mengetahui komponen koordinasi dan komponen tes *sport search*. Alat yang digunakan adalah bola tenis, tali pembatas, dan meteran. Adapun pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

- a) Peserta berdiri 2,5 meter dari dinding/sasaran yang telah ditentukan.
- b) Lempar bola kearah sasaran lalu tangkap bola menggunakan tangan yang berbeda.
- c) Lakukan gerakan ini selama satu menit.
- d) Penilaian atau skor dapat dilihat dari total lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali.

Berikut adalah Norma tes Lempar Tangkat Bola Tennis:

Tabel 3.4 Norma Lempar Tangkat Bola Tennis

Nilai	Kriteria	Lempar Tangkap Bola Tennis
5	Baik Sekali	> 30
4	Baik	25-30
3	Sedang	20-24
2	Kurang	15-19
1	Kurang Sekali	<15

Sumber : Psat Kesegaran Jasmani dalam (Sudibjo et al. 2019)



Gambar 3.7 Tes Lempar Tangkap Bola Tennis

Sumber : (Penelitian Tahun 2019)

8) lempar Bola Basket

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes lempar bola basket. Perlengkapan yang diperlukan yaitu tembok atau bangku, bola basket, cone dan meteran sepanjang 10 meter. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a) Peserta duduk tegak bersandar pada tembok atau bangku.
- b) Pandangan lurus kedepan, kaki lurus merapat, tangan memegang bola basket diletakkan didepan dada.
- c) Setelah mendengar aba-aba “ya” atau bunyi pluit, lalu peserta melempar bola kelantai dengan sekuat-kuatnya.
- d) Hasil yang diperoleh dilihat dari pantulan bola pertama ketika mengenai lantai.
- e) Catat hasil yang diperoleh dari lemparan peserta

Berikut adalah Norma Tes Lempar Bola Basket

Tabel 3.5 Norma Tes Lempar Bola Basket

Nilai	Kriteria	Lempar Bola Basket
5	Baik Sekali	>9.85
4	Baik	8.65-9.80
3	Sedang	7.45-8.60
2	Kurang	6.25-7.00
1	Kurang Sekali	<6.20

Sumber : (Setiawan, 2010)



Gambar 3.8 lempar Bola Basket

Sumber : Dokumentasi sendiri

9) Tes Lari Bolak-balik (*shuttle run*)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes lari bolak-balik (*shuttle run*) untuk mengetahui komponen kelincahan dan komponen tes *sport search*. Alat yang digunakan adalah meteran, lakban kertas, alat tulis, *stopwatch*, dan pluit. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a) Peserta berdiri dibelakang garis *start*, pandangan lurus kedepan dan kaki terkuat berada didepan. *Start* dimulai dari garis tengah, dimana terdapat tiga garis pembatas dengan jarak 10 meter setiap garisnya.
- b) Ketika mendengar aba-aba “ya” atau bunyi pluit, peserta berlari secepat mungkin menuju kearah garis depan hingga kedua kaki menyentuh garis.

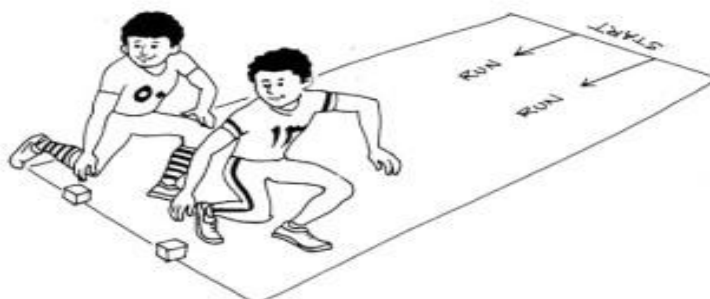
- c) Ketika kedua kaki sudah menginjak aris depan, segera balikkan badan lalu kembali ke garis *start*, sentuh garis *start* lalu lari secepat mungkin menuju garis belakang.
- d) Pelaksanaan tes dilakukan sampai empat kali bolak-balik. Setelah melewati garis ahir, waktu diberhentikan.
- e) Penilaian dihitung berdasarkan waktu yang ditempuh dalam satuan detik.

Berikut adalah Norma Tes Lari Bolak-balik (*shuttle run*) :

Tabel 3.6 Tes Lari Bolak-balik

Nilai	Kriteria	Lari Bolak-balik
5	Baik sekali	Ke atas 12,42
4	Baik	12,43-14,09
3	Sedang	14,10-15,74
2	Kurang	15,75-17,39
1	Kurang Sekali	17,40 ke bawah

Sumber : (keolahragaan 2005)



Gambar 3.9 Tes Lari Bolak-balik (*shuttle run*)

Sumber : (Pasaribu, 2020)

10) Tes Lari *Multistage fitness* (MFT)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes lari *Multistage fitness* (MFT) untuk mengetahui komponen daya tahan dan komponen tes *sport search*. Alat yang digunakan adalah *cone*, meteran, *speaker* aktif, panduan tes berupa kaset /CD/file mp3 dan alat tulis. Adapun untuk pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

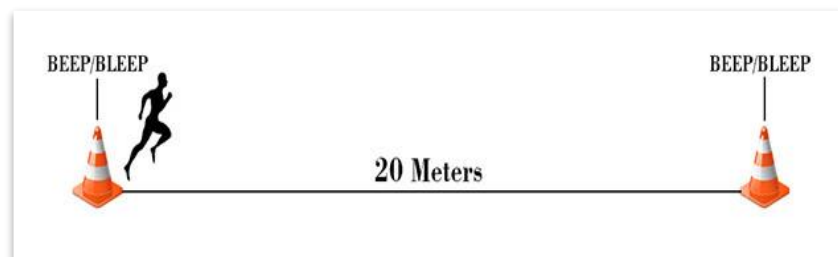
- a) Peserta berdiri dibelakang garis *start*.
- b) Ketika mendengar bunyi "*bleep*" peserta berlari menuju garis batas/garis *finish* sesuai dengan irama.
- c) Peserta harus sudah sampai digaris batas/garis *finish* sebelum bunyi "*bleep*" berikutnya.
- d) Lakukan tes ini selama mungkin, dengan cara mengikuti irama atau bunyi "*bleep*" disetiap levelnya.
- e) Jika peserta tidak dapat mencapai garis batas/garis *finish* ketika irama sudah berbunyi "*bleep*" sebanyak dua kali maka peserta dianggap sudah menyelesaikan tes.
- f) Hasil yang diperoleh peserta adalah total level dan balikan yang diperoleh.

Berikut norma tes MFT berdasarkan hasil VO_2Max :

Tabel 3.7 Tes *Bleep* (*Multistage Fitness*)

Nilai	Kriteria	Lari Bolak-balik
5	Baik sekali	>51,6
4	Baik	42,6-51,5
3	Sedang	33,8-42,5
2	Kurang	25,0-33,7
1	Kurang sekali	<25,0

Sumber: Ismaryati dalam (Ahmadi, 2014)

**Gambar 3.10** Tes Lari *Multistage fitness* (MFT)

Sumber : Page not found - Fitness 1st Steps

G. Teknik Analisis Data

1. Jenis Analisis Data

Pengolahan data atau menganalisis data merupakan salah satu langkah yang paling penting karena hasil dan kesimpulan dari keseluruhan tes yang sudah dilakukan akan terjawab setelah data sudah teranalisis. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data statistik deskriptif dimana peneliti menggunakan kuesioner (angket tertutup) dan tes bakat menggunakan metode *sport search*. Pada dasarnya teknik analisis data statistik deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan objek sesuai dengan

keadaan atau kenyataan. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung data *sport search* hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

a. Menentukan Prosentase

Rumus yang digunakan untuk mengetahui prosentase adalah:

$$X = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

X = Skor yang diharapkan

n = skor yang diperoleh

N = Jumlah skor maksimum

(Sugiyono, 2016)

Sedangkan penentuan hasil angket minat dalam melakukan aktivitas olahraga dapat ditentukan dengan Penilaian Acuan Patokan (PAP), berikut adalah tabel penilaian acuan patokan (PAP) minat dalam melakukan aktivitas olahraga Santri Ponpes Hidayatul Mubtadi'in Tegal Arum:

Tabel 3.8 Penilaian Acuan Patokan (PAP) angket minat aktivitas olahraga.

No	Tingkat Penguasaan	Kriteria
1.	90% - 100%	Sangat Tinggi
2.	80% - 89%	Tinggi
3.	65% - 79%	Sedang
4.	55% - 64%	Rendah
5.	<55%	Sangat Rendah

Sumber : Budiwanto dan Mu'arifin (Herpendika, 2014).