

BAB 3

METODE PENELITIAN

3. Prosedur Penelitian

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal dasar dan sebagai langkah awal peneliti dalam melakukan penelitian sehingga mempunyai acuan untuk mendapatkan dan mengolah data yang dilakukan secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam pelaksanaan penelitiannya.

Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung dari metode yang digunakan. Metode penelitian ini menurut Sugiyono (2016) “ cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu”. (hlm. 3), Menurut Zaenul Fitri Agus dan Haryanti Nik (2020), “metode penelitian merupakan tata cara suatu penelitian akan dilaksanakan mengacu pada tujuan tertentu yang ingin dicapai”(hlm. 20).

Berdasarkan kutipan tersebut, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Deskriptif menggunakan pendekatan Survei. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei menurut sugiyono (2017) adalah rangkaian cara yang dilakukan dengan mempelajari sampel dengan tujuan untuk menemukan kejadian yang saling berkesinambungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei yang digunakan oleh peneliti untuk mereduksi data dengan tes secara langsung terkait Kebugran Jasmani dan Motivasi Berprestasi Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu hal yang harus jelas sebagai suatu bentuk yang akan diteliti nantinya oleh peneliti, dan mempermudah penulis dalam melihat bentuk yang mana yang dipengaruhi dan yang mana yang dipengaruhi.

Dalam suatu penelitian selalu digunakan variabel penelitian. Pengertian variabel menurut sugiyono (2016) “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm. 60). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Berprestasi Pada anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya.

3.3 Desain penelitian

Desain penelitian merupakan sebuah peta bagi peneliti yang menuntun serta menentukan arah saat berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Zaenul Fitri Agus dan Nik Haryanti yang dikutip dari Nasution (2020), “desain penelitian merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dalam penelitian itu”(hlm. 94).

Suharsimi Arikunto (2013) menjelaskan bahwa metode penelitian menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “One-shot method” yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (hlm. 122).

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan subyek dan objek yang akan diteliti penerapan langsung terhadap semua yang telah dirancang sedemikian rupa sebagai upaya untuk menghasilkan suatu hasil akhir yang diinginkan oleh peneliti.

Mengenai populasi menurut Sugiyono (2016), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diberikan kesimpulannya.”(hlm. 80). Berdasarkan pendapat tersebut populasi dalam penelitian ini yaitu anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya sebanyak 35 orang.

Menurut Zaenul Fitri Agus dan Haryanti Nik (2020), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki kuantitas

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan.”(hlm. 102), Karena sampel merupakan bagian dari populasi, Menurut Zaenul Fitri Agus dan Haryanti Nik yang dikutip dari Suharsimi Arikunto (2020), “sampel adalah bagian dari populasi”(hlm.103).

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dan teknik sampel ini merupakan bagian dari *nonprobability sampling*. Menurut sugiyono (2014) “sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”(hlm.124) alasan penulis menggunakan teknik sampling ini karena obyek yang diteliti merupakan 20 orang yang rajin latihan dan yang akan mengikuti Liga Futsal Pendidikan.

Teknik pengambilan sampel tersebut didasari oleh pendapat maksum yang dikutip oleh Solihin (2014) yang menjelaskan bahwa “*purposive sampling* atau sampel bertujuan adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri dan karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi.”(hlm. 33) Selanjutnya maksum yang dikutip oleh Solihin, (2014) “pada dasarnya tidak ada jumlah ideal dalam penentuan sampel. Yang justru perlu diperhatikan adalah rambu rambu penentuan jumlah sampel.”(hlm. 33). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah anggota Ekstrakurikuler dutsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya berjumlah 20 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam hal penelitian teknik pengumpulan data adalah hal yang paling penting dalam proses penelitian, untuk mendapatkan suatu data dalam penelitian peneliti harus mengetahui metode pengumpulan data yang digunakan metode yang digunakan harus sesuai dengan apa yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2013) “teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data” (hlm. 224). selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan) *interview* (wawancara) kuesioner (angket), dokumentasi dan

gabungan keempatnya. Menurut Agus Zaenul Fitri dan Nik Haryanti (2020)“Teknik pengumpulan data dapat dibagi menjadi dua yaitu teknik tes dan nontes.”(hlm. 114) dalam penelitian peneliti menggunakan keduanya sebagai bahan pengumpulan data.

3.5.1 Teknik Tes

Teknik tes adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serentetan soal atau tugas serta alat lainya kepada subjek yang diperlukan datanya.

3.5.2 Teknik Nontes

Pengumpulan data penelitian dapat pula dilakukan dengan teknik nontes yaitu dengan tidak memberikan soal soal atau tugas tugas kepada subjek yang diperlukan datanya .

Menurut Sugiyono (2013) “instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian”(hlm. 98). Sedangkan Menurut S. Arikunto (2006) “Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok”. (hlm. 139.) adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur terhadap sampel yang akan diteliti untuk menghasilkan suatu informasi data atau angka untuk kemudian diolah. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Angket motivasi Berprestasi. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020) “tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah” (hlm. 18).

A. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Dari uraian di atas maka penulis menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari beberapa tes, yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull Up*), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*) Dan Lari Jarak Sedang.

- 1) Lari Cepat (*Sprint*) 60 meter
 - a) Tujuan: untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa.
 - b) peralatan: lintasan lari yang rata dan tidak licin, bendera start 1 buah, *cone* 2 untuk batas garis *finish*, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.
 - c) petugas: starter 1 orang, pengambil waktu 1 orang, pencatat hasil 1 orang, pembantu lapangan 1 orang.
 - d) pelaksanaan: siswa berdiri di belakang garis *start* dengan posisi sikap *start* berdiri, dengan aba-aba “Siap.. Ya”, siswa berlari ke arah garis *finish*, petugas mengambil waktu saat di garis *finish*, tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.
- 2) Angkat Tubuh (*Pull Up*) 60 detik
 - a) Tujuan: untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini terdapat dua bentuk, yaitu: tes gantung sikut angkat tubuh untuk putra dan tes gantung sikut tekuk untuk putri.
 - b) Peralatan: palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.
 - c) Petugas: 1 orang pemegang *stopwatch*, satu orang pengawas, satu orang pencatat hasil.
- 1) Baring Duduk (*sit up*) 60 detik
 - a) Pelaksanaan: siswa berdiri dibawah palang tunggal, saat aba-aba “ Siap”, siswa lompat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala kemudian setelah aba-aba “Ya” siswa melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan
 - b) Tujuan: untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - c) Peralatan: matras/alas yang bersih, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.
 - d) Petugas: 1 orang pemegang *stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan, 1 orang pencatat hasil.
 - e) pelaksanaan: sikap awal siswa berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90° dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala menyentuh lantai, petugas lain membantu peserta yang akan melaksanakan tes dengan memegang pergelangan kaki, pada aba-aba “Mulai” peserta bergerak mengangkat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian kembali lagi ke sikap awal dan siswa melakukan berulang-ulang hingga waktu yang sudah ditentukan habis.
- 4) Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
 - a) Tujuan: untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai.
 - b) Peralatan: papan berkala sentimeter ukuran 30 x 150 cm, dinding yang rata, serbuk kapur atau magnesium, penghapus/lap, formulir tes dan pulpen.
 - c) Petugas: 1 orang pembantu lapangan, 1 orang pencatat hasil.
 - d) Pelaksanaan: siswa mengoles ujung jari dengan serbuk kapur, berdiri tegak

dekat dinding di bawah papan skala dengan posisi kedua kaki rapat, siswa mengangkat tangan hingga lurus vertikal, menyentuh papan skala hingga meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi kaki tetap di lantai (tidak jinjit) petugas mencatat raihan siswa sebelum melakukan lompatan, kemudian siswa mengambil sikap menekuk lutut, kedua lengan di ayun ke belakang, selanjutnya melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan ujung jari hingga meninggalkan bekas, setelah itu petugas mencatat hasil lompatan siswa dan siswa diberikan 3x kesempatan.

5) Lari Jarak Sedang

- a) Tujuan: untuk mengetahui dan mengukur daya tahan paru-jantung (*cardiovascular*) siswa. Perbedaan jarak yang di tempuh putra dan putri berbeda, yaitu: 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.
- b) Peralatan: lintas lari minimal 400 meter, bendera *start* 1 buah, 2 buah tongkat untuk garis *finish*, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.
- c) Petugas: 1 orang petugas *starter*, 1 orang pemegang *stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan (mengawasi banyaknya putaran siswa di lintasan).
- d) Pelaksanaan: siswa berdiri di belakang garis *start*, pada aba-aba “Siap”, siswa bersiap dengan sikap *start* berdiri untuk berlari, saat aba-aba “Mulai/Ya” *stopwatch* mulai dinyalakan, siswa mengelilingi lintasan lari dengan jarak yang telah ditentukan, petugas mencatat waktu siswa yang telah melewati garis *finish*.

Berdasarkan uraian di atas mengenai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) maka terdapat norma –norma nilai untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmlaya:

Tabel 3. 1 Norma Nilai TKJI Putra umur 16-19 Tahun

Sumber : Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020)

Nilai	<i>Sprint</i>	<i>Pull Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	Lari Jarak Sedang
5	<7.3	≥ 19 kali	≥ 41 kali	≥ 73 cm	≤ 03'14"
4	7.3-8.3	14-18 kali	30-40 kali	60-72 cm	03'15"-04'25"
3	8.4-9.6	9-13 kali	21-29 kali	50-59 cm	04'26"-05'12"
2	9.7-11.0	5-8 kali	10-20 kali	39-49 cm	05'13"-06'33"
1	>11.0	< 5 kali	< 10 kali	< 39 cm	≥06'34"

Tabel 3. 2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020)

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)

B. Motivasi Berprestasi

Untuk mengukur tingkat motivasi berprestasi, peneliti menggunakan angket berupa butir butir pernyataan

Tabel 3. 3 Kisi – Kisi Angket Motivasi Berprestasi

Sumber (Mc.Clelland 2010, hlm. 86)

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Skala
			+	-	
Motivasi Berprestasi	1. Kebutuhan Berprestasi (N)	<ul style="list-style-type: none"> Keinginan untuk mencapai suatu hasil Harapan atau penetapan tujuan 	1,2,3, 4,5, 6,8, 10	7,9	Ordinal
	2. Kegiatan Berprestasi (I)	<ul style="list-style-type: none"> Usaha-usaha atau cara-cara yang dilakukan 	11,13, 15,16	12,14	Ordinal

	3. Antisipasi Tujuan (Ga)	<ul style="list-style-type: none"> • Pemikiran dalam mencapai tujuan agar berhasil (Ga+) • Rasa khawatir atau cemas terhadap kegagalan (Ga-) 	17,19, 21	18,20, 22,23, 24,25, 26	Ordinal
	4. Hambatan (Bp, Bw)	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mengatasi hambatan dalam diri (Bp) 	27,28, 30,31, 32, 33	29, 34	Ordinal

Dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner/angket untuk mengumpulkan data. Selain itu dengan angket lebih memberikan kesempatan kepada siswa atau responden untuk memberikan informasi yang baik dan benar. Alternatif jawaban dalam angket ini menggunakan skala *Likert*. Menurut (Sugiyono 2017) berpendapat bahwa:

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala *Likert* maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. (hlm 93).

Tabel 3. 4 Alternatif Jawaban Kuisisioner

Alternatif Jawaban				
Sangat Setuju	Setuju	Ragu-Ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas

No	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0.692	0.4973	Valid
2	0.661	0.4973	Valid
3	0.756	0.4973	Valid
4	0.617	0.4973	Valid
5	0.767	0.4973	Valid
6	0.756	0.4973	Valid
7	0,338	0.4973	Tidak Valid
8	0.719	0.4973	Valid
9	0.594	0.4973	Valid
10	0.779	0.4973	Valid
11	0.717	0.4973	Valid
12	0.291	0.4973	Tidak Valid
13	0.696	0.4973	Valid
14	0.427	0.4973	Tidak Valid
15	0.518	0.4973	Valid
16	0.666	0.4973	Valid
17	0.367	0.4973	Tidak Valid
18	0.302	0.4973	Tidak Valid
19	0.744	0.4973	Valid
20	0.289	0.4973	Tidak Valid
21	0.763	0.4973	Valid
22	0.403	0.4973	Tidak Valid
23	0.380	0.4973	Tidak Valid
24	0.475	0.4973	Tidak Valid
25	0.666	0.4973	Valid
26	0.415	0.4973	Tidak Valid
27	0.820	0.4973	Valid
28	0.794	0.4973	Valid

29	0.312	0.4973	Tidak Valid
30	0.570	0.4973	Valid
31	0.674	0.4973	Valid
32	0.679	0.4973	Valid
33	0.735	0.4973	Valid
34	0.357	0.4973	Tidak Valid
35	0.780	0.4973	Valid
36	0.608	0.4973	Valid
37	0.770	0.4973	Valid
38	0.671	0.4973	Valid
39	0.283	0.4973	Tidak Valid
40	0.744	0.4973	Valid
41	0.788	0.4973	Valid
42	0.556	0.4973	Valid
43	0.678	0.4973	Valid
44	0.446	0.4973	Tidak Valid
45	0.689	0.4973	Valid
46	0.517	0.4973	Valid
47	0.768	0.4973	Valid
48	0.826	0.4973	Valid
49	0.737	0.4973	Valid
50	0.799	0.4973	Valid
51	0.724	0.4973	Valid

Tabel 3. 6 Uji Validitas

	N	%
Cases Valid	30	100.0
Excluded	0	0
Total	30	100.0

Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of items
0.962	51

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah mendapatkan data perlu adanya analisis data agar dapat di olah dan dijadikan suatu kesimpulan nantinya, Menurut Sugiyono (2013) “mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan” (hlm. 147). Langkah-langkah yang dilakukan untuk menguji diterima atau tidak diterimanya hipotesis yang sebelumnya sudah ditentukan, peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Mengumpulakn data hasil tes dan pengukuran.
- 2) Menentukan skala penelitian.
- 3) Memasukan skor hasil tes dan dibandingkan dengan norma yang sudah ada.
- 4) Menentukan rata-rata untuk mengetahui klasifikasi

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{N}$$

Keterangan :

\bar{X} : rata- rata hitungan

$\sum X_i$: Jumlah Data

N : banyak data

- 5) Menyimpulkan hasil kategori ke dalam presentase

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

Keterangan :

n : jumlah nilai factor

factualN : jumlah seluruh nilai

- 6) Menguji normalitas data dari setiap tes melalui perhitungan statistik Z_i (lilliefors) dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Z_{i=1} = \frac{x_i - \bar{X}}{s}$$

Uji normalitas dengan menggunakan lilliefors Z_i , terima H_0 berdistribusi normal apabila nilai $L_{o(\text{hitung})} \leq L_{\text{tabel}}$ pada $\alpha = 0,05$. Tolak dalam hal lainnya.

7) Uji Hipotesis

Agar hipotesis bisa di buktikan maka harus dilakukan uji hipotesis. Jika hasil data uji normalitas berdistribusi normal menggunakan uji parametrik dengan rumus t-test :

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

t : nilai rata-rata

\bar{X} : nilai rata-rata

μ_0 : nilai yang

dihipotesiskans : simpangan

baku sampel

n : jumlah anggota sampel

Jika hasil data uji normalitas berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji non parametrik dengan rumus run test :

$$z = \frac{r - \mu_r}{\sigma_r} = \frac{r - \left(\frac{2n_1n_2}{n_1 + n_2} + 1 \right) - 0,5}{\sqrt{\frac{2n_1n_2(2n_1n_2 - n_1 - n_2)}{(n_1 + n_2)^2 (n_1 + n_2 - 1)}}}$$

$$\mu_r = \left(\frac{2n_1n_2}{n_1 + n_2} + 1 \right) - 0,5$$

$$\sigma_r = \sqrt{\frac{2n_1n_2(2n_1n_2 - n_1 - n_2)}{(n_1 + n_2)^2 (n_1 + n_2 - 1)}}$$

3.8 Langkah-langkah Penelitian

3.8.1 Tahap Persiapan

- a) Observasi ke tempat penelitian, yaitu tempat latihan Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya kemudian menemui staff pengurus Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya untuk meminta izin penelitian.
- b) Menyusun proposal penelitian dibantu oleh dosen pembimbing.
- c) Seminar penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
- d) Pengurusan Surat-surat rekomendasi penelitian.

3.8.2 Tahap Pelaksanaan

- a) Memberikan pengarahan kepada sample mengenai proses pelaksanaan proses pelaksanaan tes kondisi fisik.
- b) Melakukan tes dan hasilnya dicatat dalam blangko pencacatan hasil yang telah disediakan.

3.8.3 Tahap Akhir

- a) Melakukan Pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik.
- b) Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Dewan Bimbingan Skripsi (DBS).
- c) Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan skripsi yang disusun penulis.

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022. Adapun yang menjadi objek penelitian adalah anggota Ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Kota Tasikmalaya yang bertempat di Lapangan Wiradadaha, Nagrawangi Kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya.

BAB 4
PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.2 Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan pendekatan statistik dalam penelitian ini, peneliti memakai analisis tersebut karena data yang terkumpul merupakan angka-angka yang harus dihitung terhadap tes kebugaran jasmani Indonesia yaitu, lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari sedang.

Tabel 4. 1 Skor Kebugaran Jasmani

No	Sampel	Nilai	Klasifikasi
1	S1	16	Sedang
2	S2	14	Sedang
3	S3	15	Sedang
4	S4	15	Sedang
5	S5	14	Sedang
6	S6	12	Kurang
7	S7	12	Kurang
8	S8	10	Kurang
9	S9	12	Kurang
10	S10	13	Kurang
11	S11	14	Sedang
12	S12	13	Kurang
13	S13	14	Sedang
14	S14	14	Sedang
15	S15	15	Sedang
16	S16	14	Sedang
17	S17	14	Sedang
18	S18	12	Kurang
19	S19	13	Kurang
20	S20	13	Kurang
Jumlah		269	
Rata - Rata		13.45	

Berdasarkan di atas maka diketahui rata rata dari nilai yang telah di dapat adalah 13.45 dengan demikian hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan sampel sebanyak 20 termasuk kedalam kategori Sedang dengan jumlah dibawah ini.