

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2019, hlm. 2), mengungkapkan bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan dijelaskan oleh Sugiyono (2019, hlm. 22). Metode ini disebut sebagai metode positivistic karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode kuantitatif ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis.

Mengutip dari ucapan (Sahir, 2021) mengatakan bahwa Metode penelitian deskriptif adalah sifat penelitian yang menggambarkan suatu fenomena dengan data yang akurat yang diteliti secara sistematis (para. 5). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang berdasarkan pada pertimbangan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui atau mengungkap dan mencari data mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel berasal dari bahasa Inggris *variable* dengan arti: “ubahan”, “faktor tak tetap”, atau “gejala yang dapat diubah ubah”. Istilah variabel dapat diartikan bermacam-macam. Menurut Sugiyono, variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Kellinger menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari, sehingga merupakan representasi konkrit dari konsep abstrak. Secara teoritis, variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau subyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang yang lain atau satu objek dengan objek lain. (Ulfa, 2021, hlm.10)

Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa variabel adalah gejala yang menjadi fokus penelitian untuk diamati. Variabel merupakan sebuah elemen terpenting dalam penelitian yaitu objek atau titik perhatian dalam penelitian yang akan digunakan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas

(*independent variabel*) dimana variabel ini mempengaruhi variabel lain secara terikat. Dan dalam penelitian ini Variabelnya adalah Kebugaran Jasmani.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan subjek dan objek yang akan diteliti langsung terhadap semua yang telah dirancang sedemikian rupa untuk menghasilkan hasil akhir yang diinginkan oleh peneliti. Populasi menurut Sugiyono (2019, hlm. 145) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pendapat tersebut populasi penelitian pada penelitian ini yaitu kelas MTs Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut yang berjumlah 111 orang.

Sampel menurut Sugiyono (2019, hlm. 146) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *random sampling*. Menurut Sugiyono (2019, hlm.149) *Random sampling* adalah metode pengambilan sampel secara acak dari populasi yang dijadikan objek penelitian. Metode ini digunakan untuk memastikan bahwa sampel yang diambil secara representatif dan tidak bias terhadap karakteristik tertentu dari populasi. Alasan penulis menggunakan teknik sampel ini karena penulis ingin mencegah kesalahan dalam memilih sampel yang bisa menghasilkan data yang salah atau tidak akurat. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka sampel yang diambil adalah kelas VIII MTs Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut yang berjumlah 33 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2019, hlm. 409) mengungkapkan teknik pengumpulan data observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Dari segi pengamatan pengumpulan data, observasi yang digunakan yaitu observasi nonpartisipan. Dan dalam segi instrumentasi pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi terstruktur. Menurut Sugiyono (2019,hlm. 412) observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya.

Teknik pengumpulan datanya sebagai berikut:

1. Peneliti meminta identitas responden peserta didik kelas VIII MTs Pondok Pesantren Darul Arqom Garut ;
2. Peneliti memberikan bentuk tes untuk dilakukan oleh responden;
3. Peneliti mengumpulkan data hasil tes yang telah dilakukan oleh responden.

Jadi dapat kita simpulkan untuk pelaksanaan pengumpulan data dilakukan satu kali tes atau pengumpulan data dengan menggunakan teknik observasi terstruktur.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari peserta didik dengan instrumen tes. Instrumen tes yang digunakan dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Narlan dan Juniar (2020, hlm. 18) mengungkapkan tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah.

Menurut Narlan dan Juniar (2020, hlm. 18) mengemukakan bahwa tes kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu (1) kelompok umur 6 - 9 tahun, (2) kelompok umur 10 - 12 tahun, (3) kelompok umur 13 - 15 tahun, dan (4) kelompok umur 16 - 19 tahun . Maka dari itu usia peserta didik kelas VIII berada pada kelompok umur ke 3 yang mana umur 13- 15 tahun. 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*)

a. Tujuan

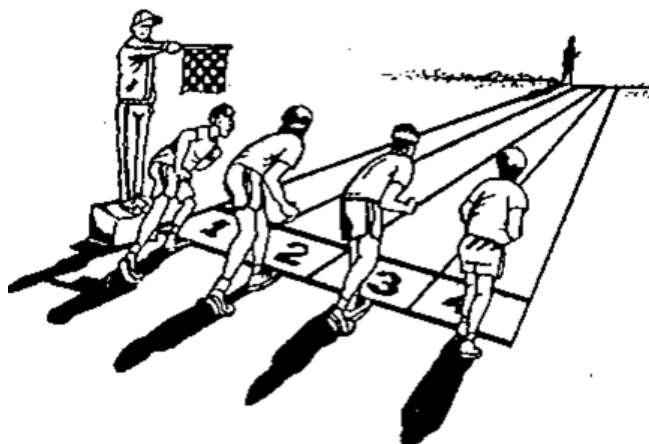
Tujuan dari tes ini untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari peserta didik. Tes ini memiliki jarak tempuh yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik, jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak Putra	Putri	Keterangan
6-9	30 meter	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh detik
10-12	40 meter	40 meter	
13-15	50 meter	50 meter	
16-19	60 meter	60 meter	

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 19)

- b. Peralatan yang bisa digunakan dalam tes ini diantaranya lintasan /tidak licin, bendera 1 buah, cone 2 buah untuk batas garis finish, stopwatch, formulir dan pulpen.
- c. Petugas yang diperlukan diantaranya starter 1 orang, pengambil waktu 1 orang, pencatat hasil 1 orang, dan pembantu lapangan satu orang.
- d. Pelaksanaan lari cepat
 - 1) pertama peserta didik berdiri dibelakang garis star dengan posisi star berdiri
 - 2) kemudian pemberian aba-aba “Siap... Yaa”. Peserta didik harus berlari dengan kecepatan penuh kearah garis finish, petugas siap mengambil waktu saat peserta didik sampai di garis finish
 - 3) tes diberikan 2 kali kesempatan.



Gambar 3.1 Tes Lari Cerat (Sprint)

Sumber: (Narlan dan Juniar (2020: 20)

e. Penilaian

Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan. Kemudian berikan penilaian berdasarkan kelompok umur, pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.2 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)

Umur 6 - 9 Tahun		Nilai	Umur 10 - 12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
<5.6	<5.9	5	<6.4	<6.8
5.6-6.1	5.9-6.6	4	6.4-6.9	6.8-7.5
6.2-6.9	6.7-7.8	3	7.0-7.7	7.6-8.3
7.0-8.6	7.9-9.2	2	7.8-8.8	8.4-9.6
>8.6	>9.2	1	>8.8	>9.6
Umur 13 - 15 Tahun		Nilai	Umur 16 - 19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
<6.8	<7.8	5	<7.3	<8.5
6.8-7.6	7.8-8.7	4	7.3-8.3	8.5-9.8
7.7-8.7	8.8-9.9	3	8.4-9.6	9.9-11.4
8.8-10.3	10.0-11.9	2	9.7-11.0	11.5-13.4

>10.3	>11.9	1	>11.0	>13.4
-------	-------	---	-------	-------

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 20)

2. Angkat Tubuh (*Pull Up*)

a. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini memiliki dua bentuk yaitu tes gantung siku angkat tubuh dikhususkan untuk putra kelompok umur 13 - 15 tahun dan umur 16 - 19 tahun selama 60 detik; tes gantung siku tekuk untuk putra dan putri kelompok umur 6 - 9 tahun dan umur 10 - 12 tahun selama 30 detik; dan untuk putri kelompok umur 13 - 15 tahun dan umur 16 - 19 tahun selama 60 detik.

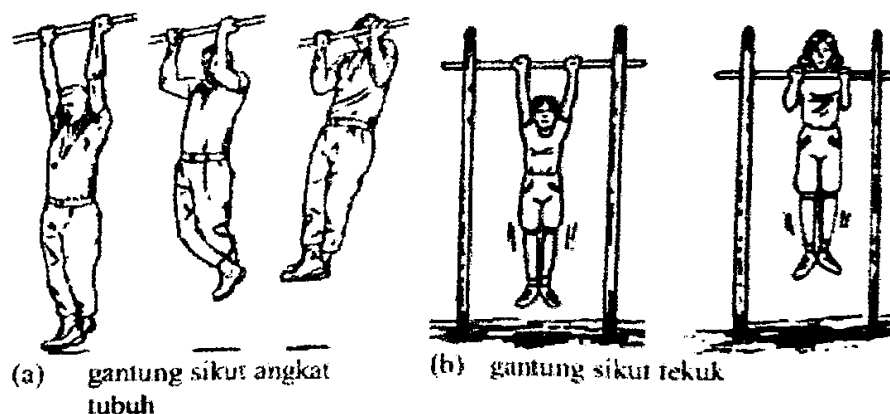
Tabel 3.3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Kelompok Umur (tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 detik		Gantung Siku Tekuk
10 – 12			
13 – 15	60 detik		Putra: Gantung Siku Angkat Tubuh
16 – 19			Putri: Gantung Siku Tekuk

Sumber: Narlan dan Juniar (2020)

- b. Peralatan yang digunakan diantaranya palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan, stopwatch, formulir tes dan pulpen.
- c. Petugas tes yang diperlukan diantaranya 1 orang pemegang stopwatch, 1 orang pengawas, 1 orang pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Peserta didik berdiri di bawah palang tunggal
 - 2) Saat aba-aba "siap", peserta didik loncat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala.
 - 3) Kemudian, setelah aba-aba "Ya" peserta didik melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan.

- 4) Peserta didik putra melakukan gantung siku angkat tubuh dan peserta didik putri melakukan gantung siku tekuk selama 60 detik, kecuali peserta didik kelompok usia 6-12 tahun, seluruhnya melakukan gantung siku tekuk selama 30 detik.



Gambar 3.2 Tes Gantung siku angkat tubuh/ gantung Siku Tekuk

Sumber : Narlan dan Juniar (2020: 22)

e. Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

- 1) Tes gantung siku angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- 2) Tes gantung siku tekuk: waktu yang diperoleh dalam mempertahankan posisi menggantung.

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai norma nilai angkat tubuh (pull up) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.4 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (*pull up*)

Umur 6 - 9 Tahun		Nilai	Umur 10 - 12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 40 detik	≥ 33 detik	5	≥ 52 detik	≥ 40 detik
22 - 39 detik	18 - 32 detik	4	31 - 51 detik	20 - 39 detik
09 - 21 detik	09 - 17 detik	3	15 - 30 detik	08 - 19 detik
03 - 08 detik	03 - 08 detik	2	05 - 14 detik	02 - 07 detik
< 03 detik	< 03 detik	1	< 05 detik	< 02 detik

Umur 13 - 15 Tahun		Nilai	Umur 16 - 19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 16 kali	≥ 41 detik	5	≥ 19 kali	≥ 40 detik
11 - 15 kali	22 - 40 detik	4	14 - 18 kali	20 - 39 detik
6 - 10 kali	10 - 21 detik	3	9 - 13 kali	08 - 19 detik
2 - 5 kali	03 - 09 detik	2	5 - 8 kali	02 - 07 detik
< 2 kali	< 03 detik	1	< 5 kali	< 02 detik

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 23)

3. Baring Duduk (*sit up*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah peserta didik kelompok umur 6 - 9 tahun, umur 10 - 12 tahun, umur 13 - 15 tahun, dan umur 16 - 19 tahun.

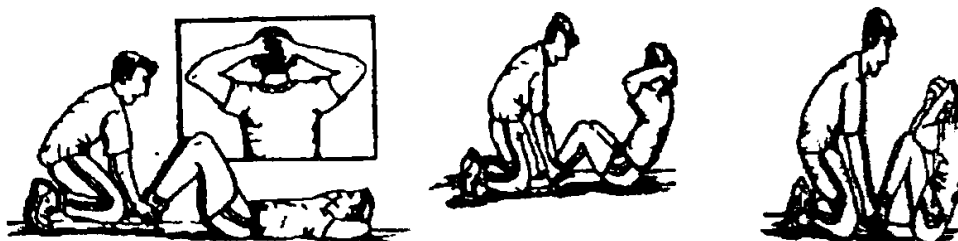
Tabel 5 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Kelompok Umur	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 - 9	30 detik		
10 - 12			
13 - 15	60 detik		
16 - 19			

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 27)

- b. Peralatan yang digunakan diantaranya lantai/rumput yang rata, matras, stopwatch, formulir tes dan pulpen.
- c. Petugas yang diperlukan diantaranya 1 orang pemegang *stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan dan 1 orang pencatat hasil
- d. Pelaksanaan:
 - 1) Sikap awal peserta didik terlentang di lantai kemudian kedua lutut ditekuk dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala posisi menyentuh lantai

- 2) Petugas lain bantu memegang pergelangan kaki
- 3) Pada aba-aba “Mulai” peserta bergerak mengangkat tubuhnya hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat dengan lutut
- 4) Kemudian kembali ke posisi awal, dan lakukan berulang-ulang hingga waktu yang sudah ditentukan habis



Gambar 3.3 Tes *Sit UP*
Sumber: Abdul (2020: 24)

e. Penilaian

- 1) Skor yang diambil adalah jumlah pengulangan angkatan yang sempurna (frekuensi) selama waktu yang ditentukan selesai;
- 2) Skor tidak dihitung atau nol (0) apabila kedua tangan lepas dari kepala saat mengangkat badan, kedua siku tidak menyentuh lutut pada saat mengangkat, badan dan lengan tidak menyentuh lantai pada saat kembali terlentang ke posisi awal.

Tabel 3.5 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*sit up*)

Umur 6 - 9 Tahun		Nilai	Umur 10 - 12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 17 kali	≥ 15 kali	5	≥ 23 kali	≥ 20 kali
13 - 16 kali	11 - 14 kali	4	18 - 22 kali	14 - 19 kali
7 - 12 kali	4 - 10 kali	3	12 - 17 kali	7 - 13 kali
2 - 6 kali	2 - 3 kali	2	4 - 11 kali	2 - 6 kali
< 2 kali	< 2 kali	1	< 4 kali	< 2 kali
Umur 13 - 15 Tahun		Nilai	Umur 16 - 19 Tahun	

Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 38 kali	≥ 28 kali	5	≥ 41 kali	≥ 29 kali
28 - 37 kali	19 - 27 kali	4	30 - 40 kali	20 - 28 kali
19 - 27 kali	9 - 18 kali	3	21 - 29 kali	10 - 19 kali
8 - 18 kali	3 - 8 kali	2	10 - 20 kali	3 - 9 kali
< 8 kali	< 3 kali	1	< 10 kali	< 3 kali

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 25)

4. Loncat Tegak (*Vertical jump*)

a. Tujuan

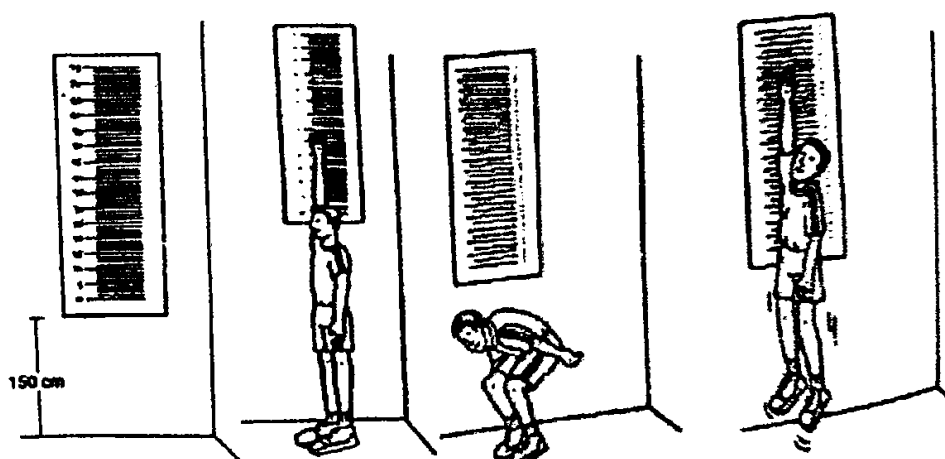
Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai. Sasaran dari tes ini adalah seluruh kelompok umur peserta didik mulai dari umur 6 - 19 tahun.

b. Peralatan yang digunakan diantaranya papan berskala centimeter ukuran 30 x 150 cm, dinding rata, serbuk kapur, magnesium, penghapus/lap, ormulir tes dan pulpen

c. Petugas yang diperlukan diantaranya 1 orang pembantu lapangan, 1 orang pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

- 1) Peserta mengolesi ujung jari dengan serbuk kapur, dekati dinding posisi berdiri tegak dengan kedua kaki rapat
- 2) Peserta didik mengangkat tangan lurus vertical harus menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas jarinya yang sudah diolesi dengan serbuk dan posisi kaki tidak jinjit selanjutnya, petugas mencatat hasil raihan sebelum melakukan lompatan
- 3) Kemudian ambil sikap menekuk lutut, kedua lengan diayun ke belakang
- 4) Loncat setinggi mungkin dan tepuk papan skala pada posisi tangan secara vertical berada pada posisi paling tinggi.
- 5) Kemudian catat hasil lompatan, diberikan 3 kali kesempatan



Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
Sumber: Abdul (2020: 26)

e. Penilaian

Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil lompatan dengan hasil raihan yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. Kemudian selisih tersebut dibandingkan dengan norma nilai tes loncat tegak (*Vertical Jump*) pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.6 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Umur 6 - 9 Tahun		Nilai	Umur 10 - 12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 38 cm	≥ 38 cm	5	≥ 46 cm	≥ 42 cm
30 - 37 cm	30 - 37 cm	4	38 - 45 cm	34 - 41 cm
22 - 29 cm	22 - 29 cm	3	30 - 37 cm	28 - 33 cm
13 - 21 cm	13 - 21 cm	2	24 - 29 cm	21 - 27 cm
< 13 cm	< 13 cm	1	< 24 cm	< 21 cm
Umur 13 - 15 Tahun		Nilai	Umur 16 - 19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 66 cm	≥ 50 cm	5	≥ 73 cm	≥ 50 cm
53 - 65 cm	39 - 49 cm	4	60 - 72 cm	39 - 49 cm

42 - 52 cm	30 - 38 cm	3	50 - 59 cm	31 - 38 cm
31 - 41 cm	21 - 29 cm	2	39 - 49 cm	23 - 30 cm
< 31 cm	< 21 cm	1	< 39 cm	< 23 cm

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 27)

5. Lari Jarak Sedang

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru-paru jantung (cardiovascular) peserta didik. Sasaran dari tes ini adalah seluruh peserta didik sekolah yang disesuaikan dengan kelompok usia dan jenis kelaminnya. Lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

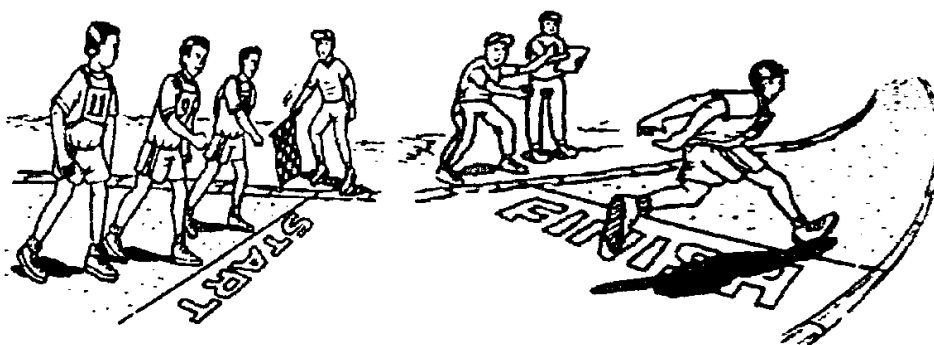
Tabel 3.7 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

Kelompok Umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9 Tahun	600 meter		
10-12 Tahun			
13-15 Tahun	1000	800	
16-19 Tahun	1200	1000	

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 27)

- b. Peralatan yang digunakan diantaranya lintasan lari minimal 400 meter, bendera star 1 buah, 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis finish, stopwatch, formulir tes dan pulpen
- c. Petugas yang diperlukan diantaranya 1 orang petugas starter, 1 orang pemegang stopwatch, 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi putaran peserta didik yang berlari di lapangan)
- d. Pelaksanaan
 - 1) Peserta didik berdiri di belakang garis start.
 - 2) Pada aba-aba “Siap” peserta didik siap dengan posisi start berdiri untuk berlari.

- 3) Saat aba-aba “Mulai/Ya” dari petugas lain mulai menghitung waktu (stopwatch), peserta didik berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang suda ditentukan.
- 4) Peserta didik berlari dengan intensitas secara bebas.
- 5) Peserta didik yang sampai garis finish kemudian akan di catat waktu yang didapat setelah melewati garis finish.



Gambar 3.5 Lari Jarak Menengah
Sumber: Narlan dan Juniar (2022: 28)

e. Penilaian

Skor yang diambil adalah raihan waktu dari mulai start sampai melewati garis finish. Setelah waktu raihan dicatat kemudian berikan penilaian terhadap hasil tersebut sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel 3.8 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang

Umur 6 - 9 Tahun		Nilai	Umur 10 - 12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≤ 02'39"	≤ 02'53"	5	≤ 02'09"	≤ 02'32"
02'40" - 03'00"	02'54" - 03'23"	4	02'10" - 02'30"	02'33" - 02'54"
03'01" - 03'45"	03'24" - 04'08"	3	02'31" - 02'45"	03'35" - 03'28"
3'46" - 04'48"	4'09" - 05'03"	2	02'46" - 3'44"	3'29" - 04'22"
≥ 04'49"	≥ 05'04"	1	≥ 03'45"	≥ 04'23"
Umur 13 - 15 Tahun		Nilai	Umur 16 - 19 Tahun	

Putra	Putri		Putra	Putri
≤ 03'04"	≤ 03'06"	5	≤ 03'14"	≤ 03'52"
03'05" - 03'53"	03'07" - 03'55"	4	03'15" - 04'25"	03'53" - 04'56"
03'54" - 04'46"	03'56" - 04'58"	3	04'26" - 05'12"	04'57" - 05'58"
04'47" - 06'04"	04'59" - 06'40"	2	05'13" - 06'33"	05'59" - 07'23"
≥ 06'05"	≥ 06'41"	1	≥ 06'34"	≥ 07'24"

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 29)

Tabel 3.9 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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)

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 31)

3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif metode deskriptif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Menurut Sugiyono (2019, hlm.241) 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.

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi unruk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melaukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Sugiyono (2017, hlm. 242).

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang memiliki tujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik

deskriptif. Analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan nilai rata-rata. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 245) Mean merupakan penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai-nilai dari kelompok tersebut. Rata - rata atau mean merupakan penjumlahan dari semua data setiap individu dalam kelompok itu, kemudian dibagi dengan jumlah keseluruhan setiap individu yang ada pada kelompok tersebut. Hal ini dapat dirumuskan seperti rumus berikut:

$$Me = \frac{\sum x_1}{n}$$

Keterangan:

Me = Mean atau Rata – rata

Σ = Epsilon (baca jumlah)

x_1 = Nilai x ke 1 sampai ke n

n = Jumlah Individu

Sedangkan untuk rumus persentasi dari hasil nilai rata - rata yang telah didapat, maka rumusnya sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

3.7 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian disusun secara sistematis, terarah dan sesuai dengan tujuan, agar penelitian sesuai dengan yang diharapkan. Adapun langkah-langkah penelitiannya sebagai berikut:

1. Tahapan Persiapan
 - a. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing;
 - b. Seminar proposal penelitian untuk mendapatkan masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Tahapan Pelaksanaan

- a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan tes;
 - b. Melakukan pengambilan data.
3. Tahapan Akhir atau Pelaporan
- a. Melakukan pengelolaan data dengan menggunakan rumus statistika;
 - b. Melaksanakan sidang skripsi yang merupakan tahap akhir dari serangkaian penelitian ini.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

3.8.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan mulai pada bulan September 2023 dengan diawali penyusunan Bimbingan proposal, Seminar Proposal, Perbaikan Proposal, Pengumpulan Data, Pengelolaan Data, Analisis, Pelaporan dan Ujian sidang skripsi sampai bulan April 2024.

Tabel 3.10 Rencana dan waktu penelitian

No	Kegiatan	Waktu Penelitian							
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1	Pengajuan Permasalahan/Judul								
2	Observasi Lapangan								
3	Penyusunan Proposal								
4	Ujian Proposal								
5	Revisi Proposal								
6	Penelitian Lapangan								
7	Pengolahan dan analisis data hasil lapangan								
	Penyusunan dan pembahasan								

8	Sidang skripsi								
9	Revisi								
10	Penyerahan revisi Skripsi								

3.8.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Arqom yang beralamatkan di Jl. Ciledug No. 284, RT/RW 001/002, Ngamplangsari, Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut, Jawa Barat 44181