

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian haruslah sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Maka dari itu metode penelitian sangat berperan penting dalam pengumpulan data. Menurut Sugiyono, (2019) sebagai berikut :

Metode penelitian Pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, reliabel dan objektif dengan tujuan untuk menggambarkan, membuktikan, mengembangkan, menemukan dan menciptakan ilmu, produk dan Tindakan baru sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, mengantisipasi masalah, dan membuat kemajuan dalam bidang Pendidikan (hlm. 9).

Selanjutnya menurut Sugiyono, (2019) “metode kuantitatif dapat diartikan sebagai sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan” (hlm. 23).

Menurut Sugiyono, (2019) “judul deskriptif adalah judul penelitian yang bermaksud menggambarkan keadaan atau nilai satu atau lebih variabel secara mandiri. Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel yang lain” (hlm. 18).

Dalam penelitian deskriptif, hipotesis terkadang tidak diperlukan. Menurut Lasiyono & Sulistiyawan, (2024) “hipotesis hanya dibuat jika yang dipermasalahkan menunjukkan hubungan antara dua variable atau lebih. Jawaban untuk satu variabel yang sifatnya deskriptif, tidak perlu dihipotesiskan” (hlm. 73).

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif karena cocok dengan permasalahan yang sedang dihadapi dalam mencari jawabannya, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SMA sederajat di Kabupaten Kuningan. Karena penelitian ini hanya memiliki satu variabel, maka penelitian ini ditulis tanpa hipotesis.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel hanya terdapat pada penelitian kuantitatif, karena menurut pandangannya suatu gejala dapat diklasifikasikan menjadi variabel. Jawaban atas apa yang akan diteliti akan berkenaan dengan variabel penelitian. Pada dasarnya variabel dalam penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019, hlm. 73). Lebih jauh lagi Sugiyono, (2019) menjelaskan “variabel mandiri adalah variabel yang tidak dibandingkan atau tidak dibuat hubungan” (hlm. 330).

Berdasarkan hal tersebut penelitian ini menggunakan variabel mandiri, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SMA sederajat di Kabupaten Kuningan.

3.3 Populasi dan Sampel

Sugiyono, (2019) menjelaskan “elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti” (hlm. 145). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan yang berjumlah 55.768 siswa dengan jumlah sekolah sebanyak 105. Melihat jumlah populasi yang begitu banyak, perlu menggunakan teknik yang tepat dalam pengambilan sampelnya.

Menurut Sugiyono, (2019) sampel adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. (hlm. 146). Menurut Gay, Mills dan Airasian (dalam Alwi, 2015) dalam penelitian deskriptif minimal mengambil 10% dari populasi (hlm. 141). Maka dari itu sampel sekolah yang akan diambil adalah sebanyak 10 sekolah. Dikarenakan kurikulum merdeka yang meniadakan pelajaran olahraga di SMK dan beberapa sekolah pada siswa kelas XII, untuk pengambilan sampel agar tetap bersifat homogen maka sampel yang akan diambil secara acak adalah siswa kelas X dan XI dengan *margin error* 10%. Sugiyono, (2019) menjelaskan “elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti” (hlm. 145). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan yang berjumlah

55.768 siswa. Berikut data perencanaan sampel yang akan di tes pada penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan”.

Awalnya sampel sekolah yang direncanakan adalah 10 sekolah yang telah dihitung sesuai dengan perhitungan yang telah dilakukan. Akan tetapi dengan terkendala oleh kebijakan dan kegiatan sekolah yang beragam, penulis hanya bisa memperoleh sampel dari 6 sekolah.

Untuk pengambilan sampel individu dilakukan menggunakan teknik proporsional random sampling. Langkah pertama, yaitu mencari jumlah sampel dari keseluruhan populasi menggunakan rumus Yamane. Selanjutnya, mengambil sampel sekolah secara random berdasarkan perwakilan sekolah swasta dan negeri. Setelah itu, hasil tersebut disebar ke 6 sekolah (sesuai dengan sampel sekolah yang telah ditentukan) sehingga sekolah negeri maupun swasta dapat terwakilkan secara proporsional menurut perhitungan yang sesuai dengan populasi siswa. Adapun uraiannya dijelaskan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

e : Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*), e = 0,1 (10%)

Berdasarkan Rumus Yamane, jumlah penarikan sampel penelitian siswa SMA sederajat di Kabupaten Kuningan adalah :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{55827}{1 + 55827(0,1)^2}$$

$$n = 99,8 = 100$$

Tabel 3.1 Pengambilan Sampel Berdasarkan Sekolah Negeri dan Swasta

Sumber: Badan Pusat Statistik Kabupaten Kuningan 2023

No	Sekolah	Jumlah Siswa	Phitungan	Sampel
1	MA Negeri	1803	$\frac{1803}{55827} \times 100 = 3,2$	3
2	MA Swasta	4491	$\frac{4491}{55827} \times 100 = 8,04$	8
3	SMA Negeri	18156	$\frac{18156}{55827} \times 100 = 32,5$	33
4	SMA Swasta	1601	$\frac{1601}{55827} \times 100 = 2,8$	3
5	SMK Negeri	15296	$\frac{15296}{55827} \times 100 = 27,4$	27
6	SMK Swasta	14480	$\frac{14480}{55827} \times 100 = 25,9$	26
Jumlah Total		55827	Jumlah Total	100

Tabel 3.2 Sampel 6 Sekolah

No	Sekolah	Jumlah Sampel
1	MAN 1 Kuningan	3
2	MA Subulul Huda Darma	8
3	SMA Negeri 1 Cigugur	33
4	SMA Binaul Ummah	3
5	SMK Negeri 4 Kuningan	27
6	SMK Karya Nasional	26
Total Sampel		100

Berdasarkan penjelasan tersebut dengan jumlah populasi 105 sekolah dan 55.827 siswa, maka sampel pada penelitian ini adalah 6 sekolah dan 100 siswa.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengefisienkan tenaga dan waktu, dalam pengambilan data penelitian menggunakan teknik Observasi Non-partisipan. Dimana peneliti tidak terlibat secara langsung melainkan melalui perantara guru yang telah diberi bimbingan teknis mengenai tata cara melaksanakan TKJI. Dengan demikian, peneliti menjadi pengamat melalui bukti video yang dikirimkan oleh petugas tes setempat dan selanjutnya menerima hasil tes, menganalisis dan membuat kesimpulan. Berikutnya adalah penjelasan komponen tes dan pengukuran yang menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen tesnya sebagai berikut :

- 1) Tes Lari 60 Meter untuk mengukur kecepatan. Dengan peralatan lintasan lari sejauh 60 - 100 meter, bendera *start*, *cone* untuk batas garis *finish*, *stopwatch* dan formulir tes dan pulpen. Untuk pelaksanaannya, siswa melakukan *sprint* sampai ke garis *finish* setelah menerima aba-aba. Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik.
- 2) Tes Angkat Tubuh untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Dengan peralatan palang Tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan, *stopwatch*, dan formulir tes dan pulpen. Untuk pelaksanaan siswa laki-laki, melakukan Gerakan gantung sikut angkat tubuh. Lalu untuk Perempuan gantung sikut tekuk. Hal itu semua dilakukan ketika diberi aba-aba yang sudah ditentukan. Skor yang diambil adalah jumlah frekuensi pada saat melakukan tes gantung sikut angkat tubuh untuk putra dan waktu yang didapat pada saat melakukan tes gantung sikut tekuk untuk putri.
- 3) Tes *Sit Up* untuk mengetahui ketahanan otot perut. Dengan peralatan lantai/rumput yang rata, matras/alas yang bersih, *stopwatch* dan formulir tes dan pulpen. Untuk pelaksanaannya, siswa melakukan Gerakan *sit up* sebanyak-banyaknya sampai waktu yang telah ditentukan. Skor yang diambil adalah jumlah pengulangan Angkatan yang sempurna. Skor dinyatakan nol apabila: (1) kedua tangan lepas dari kepala saat mengangkat badan, (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha dekat lutut, (3) badan dan lengan tidak sampai menyentuh lantai saat kembali terlentang ke sikap awal.

- 4) Tes Loncat Tegak untuk mengukur daya ledak atau tenaga otot tungkai. Dengan peralatan papan berskala 30 x 150 cm, dinding yang rata, serbuk kapur atau magnesium, penghapus/lap, formular tes dan pulpen. Untuk pelaksanaannya, setelah melumuri ujung jari tangan menggunakan serbuk magnesium siswa mengangkat tangan hingga lurus vertikal, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki tetap berada (tidak jinjit). Untuk yang selanjutnya, siswa melakukan gerakan meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan ujung jarinya hingga meninggalkan bekas. Skor yang diambil adalah selisih dari 3 kali kesempatan.
- 5) Tes Lari Jarak Sedang untuk mengukur daya tahan *cardiovascular*. Dengan peralatan lintasan lari minimal 400 meter, bendera *start*, tiang pancang untuk garis *finish*, *stopwatch*, formular tes dan pulpen. Untuk pelaksanaannya, setelah diberi aba-aba siswa berlari mengelilingi lintasan lari sesuai jarak yang sudah ditentukan. Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dimulai dari *start* sampai dengan *finish*.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, alat/instrument untuk pengumpulan datanya menggunakan tes kebugaran. Lebih tepatnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

3.5.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Dalam Tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani 33 Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 (Komaroduin, 2016) dikelompokkan menjadi 4 Kelompok tes berdasarkan pada kategori umur siswa, 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. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.3 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI

Tingkat Sekolah	Validitas	Reliabilitas
Sekolah Dasar (Usia 6-12 Tahun)	0,92	0,89
SMP (Usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (Usia 16-19 Tahun)	0,92	0,72

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

1) Tes Lari Cepat

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atay mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur dibedakan disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa, jarak tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.4 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
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 & Juniar, 2020)

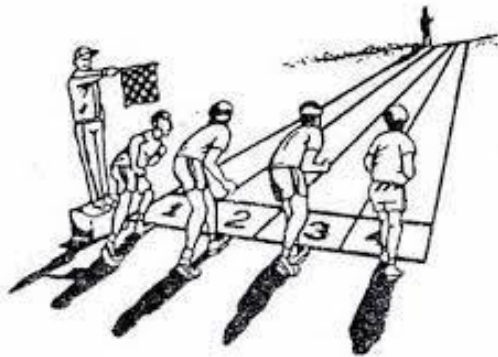
b) Peralatan yang digunakan

- (1) Lintasan lari yang rata dan tidak licin
- (2) Bendera *start* 1 buah
- (3) *Cone*/tiang untuk batas garis *finish* 2 buah
- (4) *Stopwatch*
- (5) Formulir tes & pulpen

c) Petugas

- (1) *Starter* 1 orang
- (2) Pengambil waktu 1 orang
- (3) Pencatat hasil 1 orang

- (4) Pembantu lapangan 1 orang
- d) Pelaksanaan
- (1) Siswa berdiri di belakang garis *start* dengan posisi sikap *start* berdiri.
 - (2) Dengan aba-aba “Siap.. Ya”, siswa berlari secepat mungkin sampai ke garis *finish*.
 - (3) Petugas pengambil waktu yang berdiri di garis *finish*, mulai menyalakan *stopwatch*-nya saat petugas pemegang bendera *start* mengangkat benderanya, kemudian mematkannya setelah siswa melewati garis *finish*.
 - (4) Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan



Gambar 3.1 Tes Lari Cepat

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

- e) Penilaian

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

Tabel 3.5 Norma Nilai Lari Cepat (dalam Detik)

(Komarudin, 2016)

Umur 16-19 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
< 7.3	< 8.5	5
7.3-8.3	8.5-9.8	4
8.4-9.6	9.9-11.4	3
9.7-11.0	11.5-13.4	2
> 11.0	> 13.4	1

Sumber:(Narlan & Juniar, 2020)

2) Tes Angkat Tubuh

a) Tujuan

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

Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up)

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

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

b) Peralatan yang digunakan

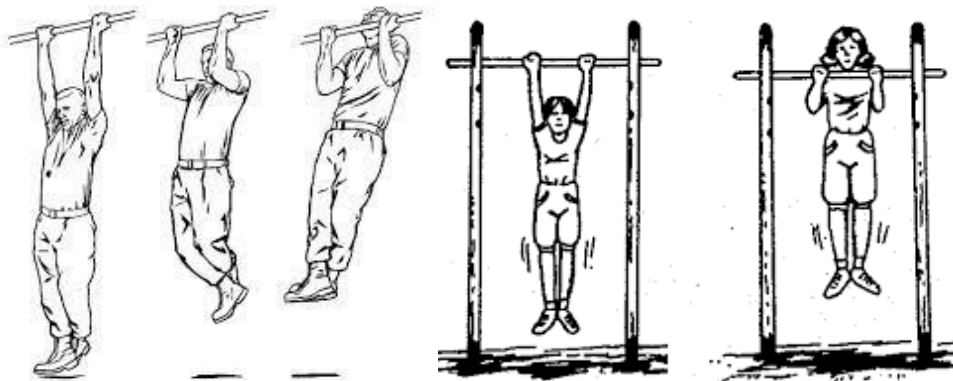
- (1) Palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan
- (2) *Stopwatch*
- (3) Formular tes dan pulpen

c) Petugas

- (1) 1 orang pemegang *stopwatch*
- (2) 1 orang pengawas
- (3) 1 orang pencatat hasil

d) Pelaksanaan

- (1) Siswa berdiri di bawah palang tunggal
- (2) 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
- (3) Siswa putra melakukan gantung sikut angkat tubuh dan siswa Perempuan melakukan gantung sikut tekuk selama 60 detik. Kecuali siswa kelompok usia 6-12 tahun, seluruhnya melakukan gantung sikut tekuk selama 30 detik.



a. gantung sikut angkat tubuh

b. gantung sikut tekuk

Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

e) Penilaian

- (1) Tes gantung sikut angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh
- (2) Tes gantung sikut tekuk: waktu yang didapat dalam mempertahankan posisi menggantung

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

Tabel 3.7 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	> 19 kali	> 40 detik
4	14-18 kali	20-39 detik
3	9-13 kali	08-19 detik
2	5-8 kali	02-07 detik
1	< 5 kali	< 02 detik

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

3) Tes Sit Up

a) Tujuan

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

Tabel 3.8 Kriteria Waktu Tes Sit Up

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

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

b) Peralatan yang digunakan

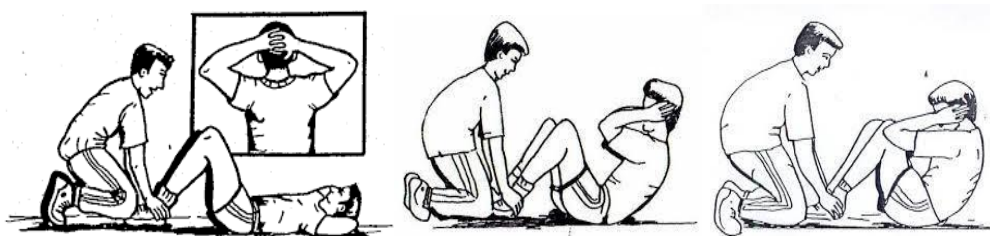
- (1) Lantai/rumput yang rata
- (2) Matras/alas yang bersih
- (3) *Stopwatch*
- (4) Formulir tes & pulpen

c) Petugas

- (1) 1 orang pemegang *stopwatch*
- (2) 1 orang pembantu lapangan
- (3) 1 orang pencatat hasil

d) Pelaksanaan

- (1) Sikap awal berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90 derajat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala menyentuh lantai. Petugas atau siswa lain membantu memegang pergelangan kaki siswa yang akan melaksanakan tes.
- (2) Pada aba-aba “Mulai” peserta bergerak mengangkat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian kembali lagi ke sikap awal terlentang hingga kedua lengan menyentuh lantai.
- (3) Siswa melakukan tugas tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan habis.



Gambar 3.3 Tes Sit Up

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

e) Penilaian

Skor yang diambil adalah pengulangan Angkatan yang sempurna (frekuensi) selama waktu yang ditentukan selesai. Skor tidak dihitung atau nol (0) apabila: (1) kedua tangan lepas dari kepala saat mengangkat badan, (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha dekat lutut, (3) badan dan lengan tidak sampai menyentuh lantai saat kembali terlentang ke sikap awal.

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai tes baring duduk (*sit up*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.9 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	> 41 kali	> 29 kali
4	30-40 kali	20-28 kali
3	21-29 kali	10-19 kali
2	10-20 kali	3-9 kali
1	< 10 kali	< 3 kali

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

4) Tes Loncat Tegak

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 siswa sekolah mulai dari 6-19 tahun.

b) Peralatan

- (1) Papan berskala sentimeter ukuran 30 x 150 cm.
- (2) Dinding yang rata
- (3) Serbuk kapur atau magnesium
- (4) Penghapus/lap
- (5) Formular tes & pulpen

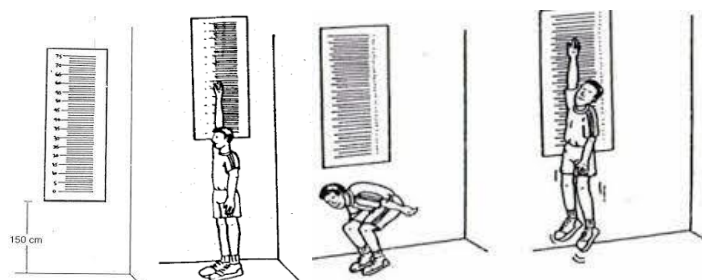
c) Petugas

- (1) 1 orang pembantu lapangan
- (2) 1 orang pencatat hasil

d) Pelaksanaan

- (1) Siswa mengolesi ujung jari dengan serbuk kapur, berdiri tegak dekat dinding di bawah papan skala dengan posisi kedua kaki rapat.
- (2) Siswa mengangkat tangan hingga lurus vertikal, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki tetap di lantai (tidak jinjit). Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan loncatan.

- (3) Kemudian siswa mengambil sikap menekuk lutut, kedua tangan diayun ke belakang, selanjutnya melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan ujung jarinya hingga meninggalkan bekas. Setelah itu petugas mencatat hasil lompatan siswa.
- (4) Siswa melakukan kegiatan ini sebanyak 3 kali kesempatan.



Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

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 tegak (*vertical jump*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.10 Norma Nila Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	> 73 cm	> 50 cm
4	60-72 cm	39-49 cm
3	50-59 cm	31-38 cm
2	39-49 cm	23-30 cm
1	< 39 cm	< 23 cm

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

5) Tes Lari Jarak Sedang

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru-jantung (*cardiovascular*) siswa. Sasaran dari tes ini adalah seluruh siswa sekolah yang

disesuaikan dengan kelompok usia dan jenis kelaminnya. Lebih jelasnya bisa dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 3.11 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Menengah

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

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

- b) Peralatan yang digunakan
 - (1) Lintasan lari minimal 400 meter
 - (2) Bendera *start* 1 buah
 - (3) 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis *finish*
 - (4) *Stopwatch*
 - (5) Formulir tes & pulpen
- c) Petugas
 - (1) 1 orang petugas *starter*
 - (2) 1 orang pemegang *stopwatch*
 - (3) 1 dan 2 orang pembantu lapangan (mengawasi banyaknya putaran siswa di lintasan)
- d) Pelaksanaan
 - (1) Siswa berdiri di belakang garis *start*.
 - (2) Pada aba-aba “Siap”, siswa bersiap dengan sikap *start* berdiri untuk berlari.
 - (3) Saat aba-aba “Mulai/Ya” dari petugas *starter* sambil mengacungkan bendera, petugas lain mulai menyalakan penghitung waktu (*stopwatch*), siswa berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan.
 - (4) Siswa berlari dengan intensitas secara bebas (lambat/cepat tergantung siswanya) sampai garis *finish*.

- (5) Petugas mencatat waktu siswa yang didapat setelah melewati garis *finish*.



Gambar 3.5 Tes Lari Jarak Menengah

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

e) Penilaian

Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mulai *start* sampai dengan *finish*. Setelah waktu raihan sampai *finish* di catat, kemudian berikan penilaian terhadap hasil tersebut sesuai dengan tabel dibawah ini.

Tabel 3.12 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang

(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	< 03'14"	< 03'52"
4	03'15"-04'25"	03'53"-04'56"
3	04'26"-05'12"	04'57"-05'58"
2	05'13"-06'33"	05'59"-07'23"
1	> 06'34"	> 07'24"

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

Tabel 3.13 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 & Juniar, 2020)

3.6 Teknik Analisis Data

Ketika semua sampel sudah terkumpul, kegiatan selanjutnya yaitu analisis data. Analisis data meliputi pengelompokan data, menyajikan dan menghitung untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang diperoleh dari setiap tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang di capai oleh para siswa yang mengikuti tes. Oleh karena satuan ukuran yang digunakan masing – masing tes tidak sama, tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tiap tes yang dilakukan.

- 1) Untuk tes lari dan gantung sikut tekuk, satuan ukuran yang digunakan adalah “Waktu”.
- 2) Untuk tes baring duduk dan gantung sikut angkat tubuh, satuan ukuran yang digunakan adalah jumlah frekuensi ulangan gerak.
- 3) Untuk tes loncat tegak, satuan ukuran yang digunakan adalah satuan sentimeter.

Data kasar yang masih dalam satuan yang berbeda-beda tersebut dibuat sama dengan menggunakan “Nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah hasil tes kasar menjadi tes nilai terlebih dahulu, setelah diubah maka langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai–nilai dari kelima butir tes tersebut dengan menggunakan table nilai dan norma.

3.7 Langkah-Langkah Penelitian

Sebuah penelitian dilakukan secara rasional, empiris dan sistematis. Maka dari itu penelitian harus didasari oleh teori dan dilakukan menggunakan langkah-langkah tertentu. Adapun langkah-langkah peneliti adalah sebagai berikut :

- 1) Menentukan Populasi dan Sampel
- 2) Menentukan Instrumen Penelitian
- 3) Melaksanakan Tes Kebugaran (TKJI)
- 4) Setelah memperoleh data mentah melalui penelitian, data tersebut diolah lalu dianalisis menggunakan cara statistik sehingga dapat dijabarkan dan menjadi sebuah jawaban dari hipotesis.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan secara keseluruhan dilakukan pada Semester Genap Tahun Ajaran 2023/2024 selama kurang lebih dua bulan tepatnya dari bulan Maret s/d Mei yang bertempat di masing-masing sekolah.