

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Pada setiap penelitian yang akan dilakukan sangat memerlukan suatu metode penelitian. Karena berhasil atau tidaknya suatu penelitian tergantung dari pemilihan metode yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dimiliki. 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).

Menurut Sugiyono (2019) pendekatan deskriptif adalah “Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri). Dengan tidak membuat perbandingan variabel itu sendiri dengan variabel lain.”(hlm.64).

Dari pendapat diatas maka peneliti menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang berdasar pada tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Al-Mukhtar. Peneliti akan menggambarkan atau mendeskripsikan fakta- fakta antar fenomena yang akan diselidiki pada saat sekarang. Kemudian data yang telah diperoleh dikumpulkan, disusun, lalu di jelaskan dan di analisis untuk mendapatkan atau menetapkan suatu kesimpulan.

Hal ini merupakan cara yang akan dilakukan untuk memperoleh suatu gambaran yang jelas sehingga tujuan penelitian tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Lalu data penelitian deskriptif kuantitatif ini diperoleh dari sampel populasi penelitian yang dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan maka akan di dapatkan gambaran serta keterangan mengenai tingkat kebugaran

jasmani siswa SMP Islam Terpadu Al Mukhtar Kelompok usia 13-15 Kabupaten Tasikmalaya

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2022), definisi variabel penelitian adalah: “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel juga merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu.” (hlm.38).

Berdasarkan keterbatasan yang dimiliki, dalam penelitian ini maka penulis menggunakan variabel tunggal yakni Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Al Mukhtar Kabupaten Tasikmalaya.

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.80). Adapun populasi dalam penelitian yang penulisakukan ini yaitu siswa usia 13-15 tahun smp islam terpadu al-mukhtar kabupaten tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 219 siswa.

Setelah Menentukan populasi maka perlu ditetapkan sampel pada penelitian. Menurut Sugiyono (2019) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (hlm. 81). Adapun teknik pengambilan sampel ini menggunakan Teknik proporsional random sampling. Karena jumlah populasi lebih dari 100 orang maka penentuan jumlah sample menggunakan rumus slovin (Priyono, 2008:120)

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

Keterangan:

n = Besaran sampel

N = Besaran populasi (219 siswa)

e = tingkat kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir dengan tingkat kesalahan yang dipakai sebesar 1% e = 0,1 (10%)

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

$$n = \frac{219}{1 + 219 \cdot (0,1)^2}$$

$$n = \frac{219}{1 + 219 \times 0,01}$$

$$n = \frac{219}{220 \times 0,01}$$

$$n = \frac{219}{2,2}$$

$$n = 99,54 \quad n = 100$$

Tabel 3.1
Pengambilan sampel berdasarkan jumlah siswa di kelas SMP Al Mukhtar

No	Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan	Sampel
1	7A	32	$\frac{32}{219} \times 100 = 14,61$	15
2	7B	32	$\frac{32}{219} \times 100 = 14,61$	15
3	8A	37	$\frac{37}{219} \times 100 = 16,89$	17
4	8B	37	$\frac{37}{219} \times 100 = 16,89$	17
5	9A	27	$\frac{27}{219} \times 100 = 12,32$	12
6	9B	27	$\frac{27}{219} \times 100 = 12,32$	12
7	9C	27	$\frac{27}{219} \times 100 = 12,32$	12
Jumlah Total		219	Jumlah Total	100

Sumber : Kesiswaan SMP Al Mukhtar

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017) teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (hlm.308). Dapat disimpulkan untuk memperoleh data yang akurat maka penulis melakukan penelitian satu kali pengumpulan data dengan menggunakan teknik pengamatan dan tes.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian” (hlm.102).

Selanjutnya Arikunto Suharsimi (2010) mengungkapkan bahwa “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah” (hlm.203).

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan instrumen tes penelitian. Instrumen tes dalam mengukur kebugaran jasmani adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010.

Menurut komarudin (dalam Nurlan & Juniar 2020) 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” (hlm. 18). Maka dari itu peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani Umur 13-15 Tahun. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 2
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)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu :

a. Lari Cepat (Sprint)

1. Tujuan

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

Tabel 3. 3
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 dan Dicky Tri Juniar (2020)

2. Peralatan yang digunakan

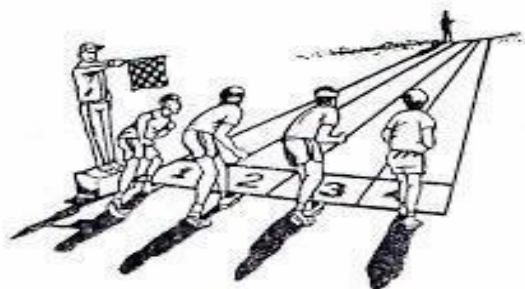
- Lintasan Lari yang rata dan tidak licin
- Bendera *start* 1 buah
- Cone / tiang untuk batas garis *finish* 2 buah
- *Stopwatch*
- Formular tes dan pulpen

3. Petugas

- Starter 1 orang
- Pengambilan waktu 1 orang
- Pencatat hasil 1 orang
- Pembantu lapangan 1 orang

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang garis *start* dengan posisi sikap *start* berdiri.
- Dengan aba-aba “siap...Ya”, siswa berlari secepat mungkin sampai ke garis *finish*.
- Petugas mengambil waktu yang berdiri di garis *finish*, mulai menyalakan stopwatch-nya saat petugas pemegang bendera *start* mengangkat benderanya, kemudian memamatkannya setelah siswa melewati garis *finish*.



Gambar 3.1 Tes Lari Cepat (*Sprint*)

- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.

Sumber : Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020)

5. Penilaian

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

Tabel 3.4
Norma Nilai Lari Jarak 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 Dicky Tri Juniar,2020)

b. Tubuh (*Pull Up*)

1. Tujuan

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

Tabel 3.5
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 Siku Angkat Tubuh Putri: Gantung Sikut Tekuk
16-19			

Sumber: (Narlan dan Dicky Tri Juniar,2020)

2. Peralatan yang digunakan

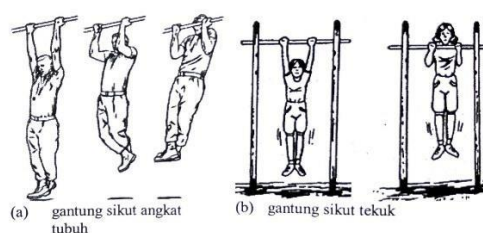
- Palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan
- Stopwatch
- Formulir tes dan Pulpen

3. Petugas

- orang pemegang stopwatch
- 1 orang pengawas
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di bawah palang tunggal.
- Saat aba-aba “Siap”, siswa loncat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala. Kemudian setelah aba-aba “Ya” siswa melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan.
- Siswa putra melakukan gantung siku angkat tubuh dan siswa putri melakukan gantung siku tekuk selama 60 detik, Kecuali siswa kelompok usia 6-12 tahun, seluruhnya melakukan gantung siku tekuk selama 30 detik.



Gambar 3. 2 Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

- Tes gantung siku angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- Tes gantung siku tekuk: waktu yang didapat dalam mempertahankan posisi menggantung.

Berikut penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai angkat tubuh (*Pull Up*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.6
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 Dicky Tri Juniar,2020)

c. Baring Duduk (*Sit Up*)

1. Tujuan

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

Tabel 3.7
Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

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

Sumber: (Narlan dan Dicky Tri Juniar,2020)

2. Peralatan yang digunakan

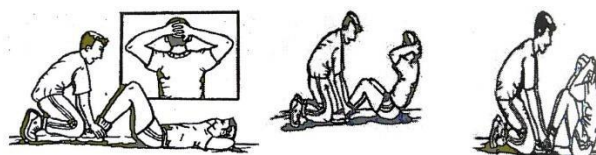
- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan Pulpen

3. Petugas

- 1 orang pemegang *Stopwatch*
- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

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



Gambar 3.3 Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah jumlah 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 telentang ke sikap awal.

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

Tabel 3.8
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 kal	< 3 kali

Sumber: (Narlan dan Dicky Tri Juniar,2020)

d. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

1. 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.

2. Peralatan yang digunakan

- Papan berskala centimeter ukuran 30 x 150 cm.
- Dinding yang rata
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap
- Formulir tes dan Pulpen

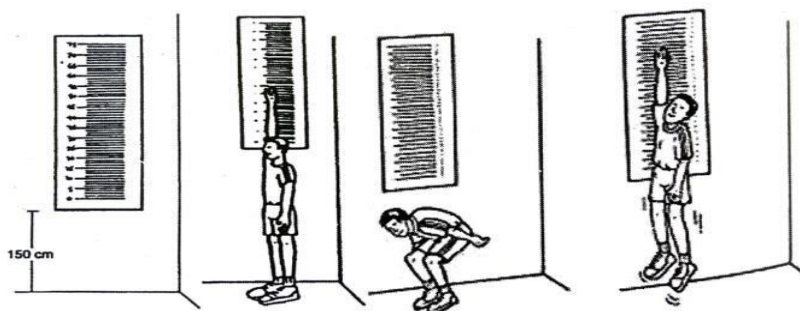
3. Petugas

- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Siswa mengolesi 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 sampai meninggalkan bekas raihan Jarinya dengan posisi telapak kaki tetap di lantai (tidak Jinjit). Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan loncatan.

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



Gambar 3.4 Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020)

5. 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 di bawah ini.

Tabel 3.9
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 Dicky Tri Juniar,2020)

e. Lari Jarak Sedang

1. 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 tabel di bawah ini.

Tabel 3.10
Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

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

Sumber: (Narlan dan Dicky Tri Juniar,2020)

2. Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera start 1 buah
- 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis *finish*
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan Pulpen

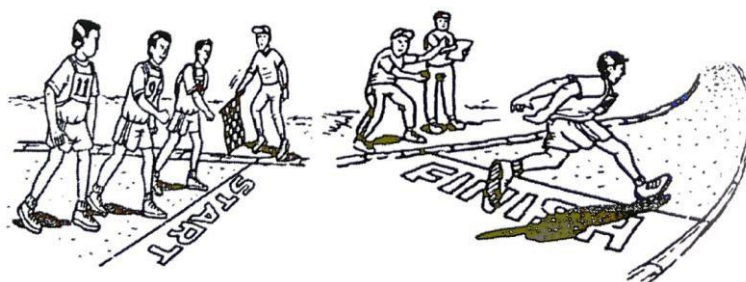
3. Petugas

- 1 orang petugas Starter
- 1 orang pemegang stopwatch
- 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi banyaknya putaran siswa dilintasan)

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang garis start.
- Pada aba-aba "Siap", siswa bersiap dengan sikap start berdiri untuk berlari.

- Saat aba-aba "Mulai/Ya" dari petugas starter sambal mengacungkan bendera, petugas lain mulai menyalakan penghitung waktu (*stopwatch*), siswa berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan.
- Siswa berlari dengan intensitas secara bebas (lambat/cepat tergantung siswanya) sampai garis *finish*.
- Petugas mencatat waktu siswa yang didapat setelah melewati garis *finish*.



Gambar 3.5 Tes Lari Jarak Menengah

Sumber: Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020)

5. Penilaian

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

Tabel 3.11
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"-04'45"	02'55"-03'28"
03'46"-04'48"	04'09"-05'03"	2	02'46"-03'44"	03'29"-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	3'15"-04'25"	03'53"-04'56"
03'54"-04'46"	03'56"-04'58"	3	4'26"-05'12"	04'57"-05'58"

04'47"-06'04"	0459"-06'40"	2	5'13"-06'33"	05;59"-07'23"
≥06'05"	≥ 06'41"	1	≥ 06'34"	≥ 07'24"

Sumber: (Narlan dan Dicky Tri Juniar,2020)

Tabel 3.12
Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (SKJI)

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 Dicky Tri Juniar,2020)

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah semua sampel terkumpul. Kegiatan analisis data meliputi pengelompokan data, penyajian dan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang didapatkan dari setiap tes merupakan data kasar dari hasil setiap tes yang telah dilakukan oleh para siswa yang mengikuti tes. Oleh karena itu satuan ukur yang digunakan oleh masing – masing tes tidak sama, Tingkat kebugaran jasmani tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil setiap tes yang dilaksanakan. Untuk tes lari satuan ukurnya adalah “Waktu”. Sedangkan untuk tes baring duduk satuan ukuran yang digunakan adalah jumlah frekuensi ulangan Gerakan. Lalu untuk tes loncat tegak satuan ukurnya adalah sentimeter.

Data kasar yang berbeda -beda tersebut di buat sama dengan menggunakan “Nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah hasil tes kasar menjadi tes nilai terlebih dahulu, kemudian setelah diubah Langkah selanjutnya adalah menjumlah nilai-nilai dari semua butir tes menggunakan tabel nilai dan norma.

3.7 Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Tahap persiapan

- a. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.

- b. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
 - c. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan tes
 - b. Melakukan tes dan data yang di dapat hasilnya dicatat dalam blangko pencatat hasil yang telah disediakan.
 3. Tahap akhir
 - a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik.
 - b. Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan dewan bimbingan skripsi.
 - c. Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

1) Waktu Penelitian

Tabel 3.13
Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2023				Tahun 2024					
		Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mart	Apr	Mei	Jun
1	Penyusunan Proposal Penelitian										
2	SK Bimbingan										
	Pelaksanaan :										
	a. Pengumpulan Data										
	b. Pengelolaan										
	c. Analisis										
4	Pelaporan										
5	Sidang Skripsi										

2) Tempat Penelitian



Gambar 3.6 Tempat Penelitian

Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan, yaitu metode deskriptif. Dimana pengambilan data hanya dilakukan satu kali pada saat tes berlangsung, maka penelitian ini hanya diperlakukan untuk memperoleh data dari hasil tes. Peneliti melakukan pengambilan data tes dilaksanakan di Smp Islam Terpadu Al-Mukhtar yang lokasinya di Kp. Padakaria Rt.010, Rw.003, Desa Linggasirna, Kecamatan Sariwangi, Kabupaten Tasikmalaya.