

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal dasar dan sebagai langkah awal dalam melakukan penelitian sehingga mempunyai acuan untuk mendapatkan dan mengolah data yang dilakukan secara sistematis. Menurut Sugiyono (2017 hlm .2), “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Menurut Sugiyono, (2015) Metode Penelitian Kuantitatif dapat diartikan “Sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan” (hlm.14). Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Penelitian deskriptif menurut Sugiyono, (2015) adalah, “Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain” (hlm.56). Metode deskriptif menggunakan pendekatan survei yang digunakan oleh peneliti untuk mereduksi data dengan tes secara langsung terkait tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa metode deskriptif ini cocok untuk mengetahui jawaban dari permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang dalam hal ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya

3.2 Variabel penelitian

Menurut Sialen (2018, hlm. 69) mengungkapkan bahwa variabel penelitian adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai atau mempunyai nilai yang bervariasi, yakni suatu sifat, karakteristik atau fenomena yang dapat menunjukkan sesuatu untuk dapat diamati atau diukur yang nilainya berbeda-beda atau bervariasi.

Variabel penelitian dapat mempermudah peneliti untuk melihat bentuk mana yang mempengaruhi dan yang dipengaruhi, sebagaimana diketahui ada variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

Menurut Sugiyono (2017 hlm. 38) “variabel penelitian adalah suatu atribut sifat atau nilai dari orang, objek atau keinginan yang mempunyai variasi untuk ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal. Menurut Manawi (2014 hlm 41) adalah “Variabel yang hanya mengungkapkan variabel untuk dideskripsikan unsur atau faktor-faktor didalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut, penelitian ini disebut variabel tunggal”.

Berdasarkan pengertian tersebut maka variabel dalam penelitian ini menggunakan Variabel Tunggal yakni “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya”.

3.3 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Suryabrata (2003, hlm 96) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atas hal tertentu. Desain penelitian ini menggunakan bentuk *one – shoot tes study* dimana pada penelitian ini hanya dilakukan satu kali pengambilan data. Pengambilan data menggunakan teknik survey dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13-15 Tahun.

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian, dan dalam penelitian menggunakan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya yang berjumlah 350 siswa. Menurut Arikunto (2013, hlm 174) Sampel adalah “Sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Lebih jauh Arikunto menjelaskan “Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak perlu banyak”.

Atas dasar pendapat Arikunto, maka sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 1 Manonjaya sebanyak 77 orang terdiri dari 11 kelas dengan jumlah siswa putra 42 orang dan siswi putri sebanyak 35 orang dengan tingkat

presisi 0,10%. Sampel yang diambil adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya dengan cara proposional random sampling dengan rumus slovin, yakni:

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

Keterangan:

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

e : kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditoleir; $e = 0,0010$ (0,10%)

$$350 \ n = (1 + 350 \times 0,10^2)$$

$$n = 77$$

Langkah-langkah penentuan sampel sebagai berikut, setelah ditentukan jumlah sampel maka menentukan sampel dengan cara proposional sampel yaitu menentukan jumlah sampel tiap kelasnya, penentuam sampel tiap kelasnya dengan cara random sampel, sebanyak jumlah yang telah ditentukan tiap kelasnya.

Tabel 3.1 Sampel

Tingkat	Kelas	Jumlah	Perhitungan	Sampel
VII	7A	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7B	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7C	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7D	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7E	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7F	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7G	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7H	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7I	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7J	32	$32:350 \times 77 = 7,04$	7
VII	7K	30	$30:350 \times 77 = 6.6$	7
Jumlah		350		77

3.5 Teknik pengumpulan Data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data adalah hal yang paling penting, untuk mendapatkan data dalam penelitian maka harus mengetahui metode pengumpulan data yang digunakan dan harus sesuai dengan apa yang diteliti. Menurut Sugiyono (2017 hlm 224) “teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data” Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan :

1. *Interview* (wawancara)

Menurut Sugiyono (2016 hlm. 137) “Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil”.

2. Observasi (pengamatan)

Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono (2016 hlm. 145) mengemukakan bahwa “Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis”. Sedangkan menurut Sanjaya (2013 hlm. 270) memiliki pendapat lain bahwa observasi “teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung maupun tidak tentang hal hal yang di amati dan mencatatnya pada alat observasi”. Yang dimaksud hal-hal yang diamati yaitu gejala-gejala tingkah laku, benda-benda hidup, atau benda mati.

Pengumpulan data dengan cara observasi dilakukan untuk memastikan fenomena yang terjadi dan pertimbangan atas latar belakang yang ditulis.

3.6 Instrumen penelitian

Meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian inilah yang biasanya dinamakan instrumen penelitian. Sejalan dengan pengertian tersebut, Sugiyono (2017 hlm. 102) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah “Suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020 hlm. 18) “Tes kebugaran jasmani

merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah.

3.6.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument, Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun.

Tes Kebugaran Jasmani menurut TKJI (2020). Tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 (Komarodin, 2016) 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. 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. 3.2 Derajat Validitas dan Realibilitas 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)

A. Tes Lari Cepat (sprint) 50 Meter

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur 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 & Juniar, 2020)

2. Peralatan yang digunakan

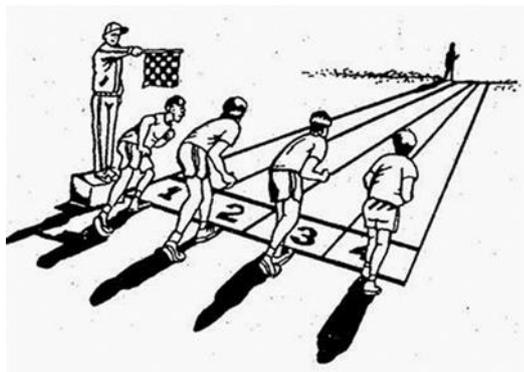
- Lintasan lari yang rata dan tidak licin
- Bendera start 1 buah
- Cone/tiang untuk batas garis finish 2 buah
- Stopwatch
- Formulir tes & pulpen

3. Petugas

- 1 orang
- Pengambil 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 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.
- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.



Gambar. 3.1 Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Sumber: (Narlan & 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 di bawah ini.

Tabel. 3.4 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)

(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 13-15 Tahun	
	Putra	Putri
5	< 6.8	< 7.8
4	6.8 – 7.6	7.8 – 8.7
3	7.7 – 8.7	8.8 – 9.9
2	8.8 – 10.3	10.0 – 11.9
1	>10.3	> 11.9

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

B. Angkat Tubuh (Pull Up)

1. 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 tekut 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. 3.5 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 Sikut Angkat Tubuh Putri: Gantung sikut tekuk
16 – 19			

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

2. Peralatan yang digunakan

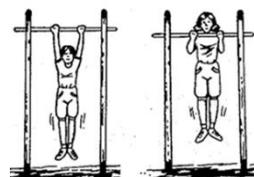
- Palang tunggal yang bias disesuaikan dengan tinggi badan
- Stopwatch
- Formulir tes & Pulpen

3. Petugas

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

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di bawah 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.
- Siswa putra melakukan gantung sikut angkat tubuh dan siswa putri 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 (*Pull Up*)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

- Tes gantung sikut angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- Tes gantung sikut tekuk: waktu yang di dapat dalam mempertahankan posisi menggantung.

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma tes angkat tubuh (*Pull Up*) pada table di bawah ini.

Tabel. 3.6 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)
(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 13-15 Tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 16 kali	≥ 41 detik
4	11 – 15 kali	22 – 40 detik
3	6 – 10 kali	10 – 21 detik
2	2 – 5 kali	03 – 09 detik
1	< 2 kali	< 03 detik

Sumber:(Narlan&Juniar, 2020)

C. Baring Duduk (*Sit-Up*)

1. Tujuan

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

Tabel. 3.7 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 & Juniar, 2020)

2. Peralatan yang digunakan

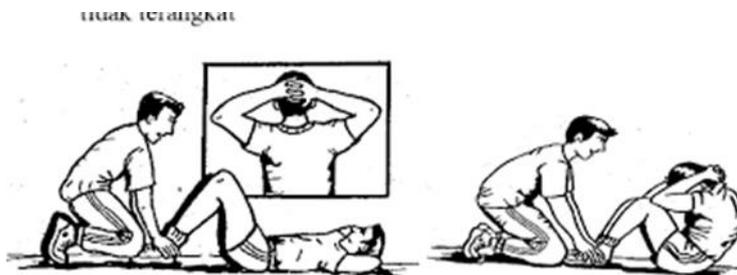
- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- Stopwatch
- Formulir tes & Pulpen

3. Petugas

- 1 orang pemegang stopwatch
- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Sikap awal siswa berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditebuk 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 terlentang 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 & 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 terlentang ke sikap awal. Berikan penilaian terhadap skor yang dapat sesuai dengan norma nilai tes baring duduk (*sit up*) pada tabel dibawah ini.

Tabel. 3.8 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up)
(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 13-15 Tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 38 kali	≥ 28 kali
4	28 – 37 kali	19 – 27 kali
3	19 – 27 kali	9 – 18 kali
2	8 – 18 kali	3 – 8 kali
1	< 8 kali	< 3 kali

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (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 sentimeter ukuran 30 x 150 cm.
- Dinding yang rata.
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap
- Formulir tes & Pulpen

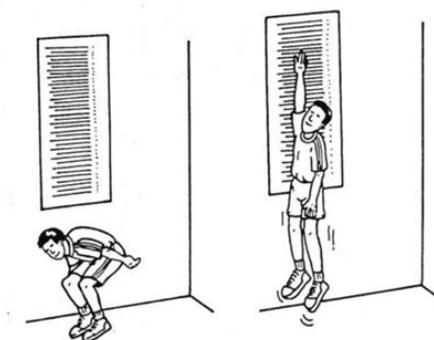
3.Petugas

- 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 dilantai (tidak jinjit). Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan loncatan.

- Kemudian siswa mengambil sikap menekuk lutut, kedua lengan diayun ke belakang, selanjutnya melompat 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 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber: (Narlan & 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*)

(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 13-15 tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 66 cm	≥ 50 cm
4	53 – 65 cm	39 – 49 cm
3	42 – 52 cm	30 – 38 cm
2	31 – 41 cm	21 – 29 cm
1	< 31 cm	< 21 cm

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
	Putra	Putri	
6-9	600 meter		
10-12	600 meter		
13-15	1000 meter	800 meter	
16-19	1200 meter	1000 meter	

Sumber: (Narlan & 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 & Pulpen

3. Petugas

- 1 orang petugas starter
- 1 orang pemegang *stopwatch*
- 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi banyaknya putaran siswa di lintasan)

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang start.
- Pada aba-aba “Siap”. Siswa bersiap dengan sikap start berdiri untuk berlari
- 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.
- 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

5. 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 di bawah ini.

Tabel.3.11 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang
(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 13-15 Tahun	
	Putra	Putri
5	$\leq 03'04''$	$\leq 03'06''$
4	$03'05'' - 03'53''$	$03'07'' - 03'35''$
3	$03'54'' - 04'46''$	$03'56'' - 04'58''$
2	$04'47'' - 06'04''$	$04'59'' - 06'40''$
1	$\geq 06'05''$	$\geq 06'41''$

Tabel.3.12 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)

3.7 Teknik Analisis data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah dari dari seluruh sampel terkumpul. Kegiatan 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.

Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil dari tiap tes, karena satuan ukuran yang digunakan masing - masing tes tidak sama.

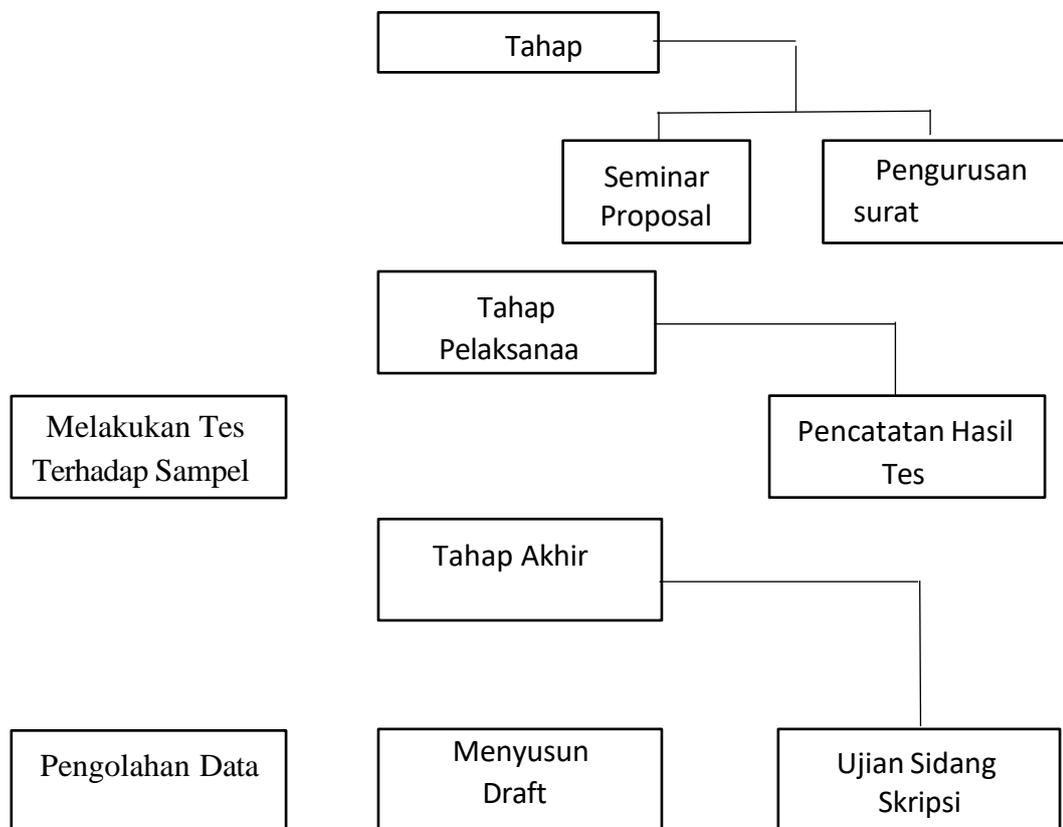
1. Untuk butir tes lari dan gantung angkat digunakan satuan ukuran “Waktu”.
2. Untuk tes baring duduk, dan gantung angkat sikut menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
3. Untuk tes loncat tegak digunakan satuan sentimeter (cm)

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 tabel nilai dan norma.

3.8 Langkah - langkah Penelitian

Sebuah penelitian dilakukan secara sistematis, empiris dan kritis mengenai fenomena-fenomena yang dipandu oleh teori serta hipotesis. Prosedur penelitian kuantitatif menurut Asmidi (2003, hlm 14–18), diantaranya mengidentifikasi masalah, *me-review* kepustakaan, menetapkan tujuan, mengumpulkan data, menganalisis dan menginterpretasi data, dan melaporkan serta mengevaluasi penelitian. Langkah-langkah peneliti pada pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tentukan Populasi dan sampel
2. Tentukan Instrumen Tes yang akan diberikan
3. Melakukan Tes kebugaran Jasmani
4. Setelah memperoleh data mentah, maka data tersebut diolah dan dianalisis secara statistik sehingga hasilnya dapat ditafsirkan dan dijadikan sebagai acuan dalam mengambil kesimpulan.



3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan ketika peserta didik memasuki semester 1 (ganjil) tahun ajaran 2023/2024. Pelaksanaan pengambilan data ini dilaksanakan pada tanggal 22-23 November 2023, yang bertempat di lapangan olahraga SMP Negeri 1 Manonjaya