

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan serangkaian proses atau tata cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data, menganalisis informasi, dan memecahkan suatu masalah. Menurut Sugiyono (2019, p. 2), mengungkapkan bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif

Mengutip dari ucapan Sahir (2021, p. 5) menyatakan bahwa metode penelitian deskriptif adalah sifat penelitian yang menggambarkan suatu fenomena dengan data yang akurat yang diteliti secara sistematis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif karena bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani murid Kelas X SMA Negeri 2 Ciamis .

Penerapan metode kuantitatif deskriptif dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengukur langsung tingkat kebugaran jasmani murid Kelas X SMA Negeri 2 Ciamis menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang diperoleh dari hasil tes tersebut berupa angka-angka (data kuantitatif). Selanjutnya, data tersebut diolah menggunakan teknik statistik deskriptif untuk mencari persentase dan frekuensi. Hasil olahan data tersebut kemudian dideskripsikan guna memberikan gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai persentase tingkat kebugaran jasmani murid, apakah berada pada kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali.

3.2 Variabel Penelitian

Secara teoritis, variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau subjek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang yang lain atau satu objek dengan objek lain (Hafizah et al., 2025, p. 586).

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*). Dan dalam penelitian ini variabelnya adalah Kebugaran Jasmani.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan subjek dan objek yang akan diteliti langsung terhadap semua yang telah dirancang sedemikian rupa untuk menghasilkan hasil akhir yang di inginkan oleh peneliti. Populasi menurut Sugiyono (2019, p. 126) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek 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 X SMA Negeri 2 Ciamis yang berjumlah 469 siswa.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari total keseluruhan objek atau subjek (populasi) yang memiliki karakteristik tertentu dan dianggap mewakili seluruh kelompok tersebut. Sampel menurut Sugiyono (2019, p. 127) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *stratified random sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2019, p. 181) *stratified random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan membagi pupulasi menjadi beberapa strata atau kelompok kecil. Tujuan utama dari metode ini untuk memastikan bahwa setiap sub kelompok dari populasi diwakili dalam sampel sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan dapat diandalkan. 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 216 murid Kelas X Negeri 2 Ciamis.

Rumus *Stratified Random Sampling*

- Rumus Siovin (5%)

$$N = N / (1 + N(5^2))$$

$$N = 469 / (1 + 469 \times (0,05^2))$$

$$N = 469 / (1 + 469 \times 0,0025)$$

$$N = 469 / (1=1,17)$$

$$N = 469 / 2,17$$

$$= 216 \text{ siswa/ sampel}$$

Jumlah kelas	Rumus pembagian setiap kelas	Jumlah sampel dari setiap kelas
X E-1 (39 siswa)	$39 \div 216 \times 100$	18 siswa
X E-2 (40 siswa)	$40 \div 216 \times 100$	19 siswa
X E-3 (40 siswa)	$40 \div 216 \times 100$	19 siswa
X E-4 (40 siswa)	$40 \div 216 \times 100$	19 siswa
X E-5 (40 siswa)	$40 \div 216 \times 100$	19 siswa
X E-6 (40 siswa)	$40 \div 216 \times 100$	19 siswa
X E-7 (40 siswa)	$40 \div 216 \times 100$	19 siswa
X E-8 (38 siswa)	$38 \div 216 \times 100$	17 siswa
X E-9 (38 siswa)	$38 \div 216 \times 100$	17 siswa
X E-10 (38 siswa)	$38 \div 216 \times 100$	17 siswa
X E-11 (38 siswa)	$38 \div 216 \times 100$	17 siswa
X E-12 (38 siswa)	$38 \div 216 \times 100$	17 siswa
Jumlah = 469 siswa		Jumlah = 216 siswa

3.4 Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian survei perlu dipilih suatu desain yang tepat sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian. Deduktif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* (data dikumpulkan sekali pada waktu tertentu).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dan sistematis untuk mendapatkan data yang valid. Menurut Sugiyono (2019, p. 296) 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, p. 204) observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya.

Standarisasi intruksi teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Peneliti meminta identitas responden seluruh murid kelas X SMA Negeri 2 Ciamis ;
2. murid wajib mengenakan pakaian olahraga lengkap dan sepatu olahraga yang tidak licin
3. Peneliti menjelaskan bentuk tes untuk dilakukan oleh responden
4. Peneliti mengumpulkan data hasil tes yang telah dilakukan oleh responden.

Jadi dapat disimpulkan untuk pelaksanaan pengumpulan data dilakukan sekali tes dan pengumpulan data dengan menggunakan teknik observasi terstruktur.

3.5.1 Mengontrol Faktor Pengganggu (Validitas Internal dan Eksternal)

Guna mengantisipasi ancaman validitas internal dan eksternal sebagaimana dikemukakan oleh Fraenkel, peneliti menerapkan beberapa langkah pengendalian sistematis selama proses pengumpulan data:

1. Pengendalian Alat dan Petugas (*Intrumentation Control*): Seluruh alat ukur seperti *stopwatch* dan *stopwatch* mekanik dikalibrasi terlebih dahulu sebelum tes dimulai. Petugas lapangan diberi kan pembekalan (*briefing* objektif) guna menyamakan persepsi penilaian serta gerakan *sit-up* dan *pull-up* yang sah sesuai buku panduan standar Pusat Kesegaran Jasmani.
2. Pengendalian Faktor Lingkungan (*Location Control*): Pengambilan data dilakukan pada waktu yang seragam (pagi hari pukul 07.00 - 10.00 WIB) untuk meminimalisir bias kelelahan ekstrem akibat sengatan terik matahari siang.
3. Pengendalian Kehilangan Sempel (*Mortality Control*): Sebelum tes dimulai, peneliti melakukan skrining kesehatan awal terhadap 216 murid sampel. Siswa yang mengalami cedera atau sakit akut dijadwalkan mengikuti tes susulan pada hari lain atau digantikan dengan murid yang lain agar tidak kehilangan subjek penelitian.
4. Batasan Generalisasi (*External Validity Statement*): Peneliti menyadari bahwa hasil tingkat kebugaran dalam penelitian ini terikat pada karakteristik murid SMA Negeri 2 Ciamis sebagai sekolah dengan aktivitas akademik padat. Oleh karena

itu, generalisasi hasil penelitian ini terbatas pada populasi target, yaitu murid kelas X SMA Negeri 2 Ciamis, dan tidak untuk digeneralisasikan pada tingkat daerah yang lebih luas tanpa penyesuaian variabel

3.5.2 Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti telah berupaya merancang dan menjalankan prosedur sesuai dengan metodologi yang ditetapkan. Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan teknis dan metodologis di lapangan yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol oleh peneliti, antara lain:

1. Faktor Kondisi Fisik dan Psikologis Murid Kondisi fisik murid, seperti kelelahan setelah mengikuti kegiatan pembelajaran serta tingkat motivasi yang bervariasi saat pengambilan data/tes, dapat memengaruhi konsistensi respons dan performa murid selama tes berlangsung.
2. Faktor Lingkungan dan Situasional Pengambilan data di lapangan dihadapkan pada kendala lingkungan yang fluktuatif, seperti kondisi cuaca yang kurang mendukung serta keterbatasan alokasi waktu pelaksanaan tes yang bersinggungan dengan jadwal kegiatan pembelajaran lainnya. Hal ini berpotensi memengaruhi tingkat fokus murid saat menjalani prosedur tes.
3. Keterbatasan Waktu dan Intensitas Bimbingan Pelaksanaan proses bimbingan dan intervensi dibatasi oleh alokasi waktu yang disepakati dengan pihak sekolah, sehingga pemberian arahan dan perlakuan harus disesuaikan agar tidak mengganggu jam pelajaran efektif.

Proses penyusunan skripsi dan pelaksanaan penelitian ini diwarnai oleh berbagai hambatan dan tantangan, baik dari faktor teknis lapangan maupun kendala internal. Dari sisi subjek penelitian (murid kelas X), tantangan utama muncul akibat kondisi fisik murid yang berada pada masa transisi sekolah dengan jadwal akademik padat, fluktuasi motivasi, serta risiko kelelahan saat pengambilan data. Faktor lingkungan seperti terik cuaca dan jam pelaksanaan tes fisik juga berpotensi memicu bias kelelahan pada murid. Selain itu, dari sisi internal peneliti, dinamika penyusunan serta penyesuaian jadwal bimbingan turut memengaruhi tingkat keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini.

3.6 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari murid 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, A., & Juniar, D (2020, p. 18) mengungkapkan tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah. 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 X berada pada kelompok umur ke 4 yang mana umur 16-19 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 murid Tes ini memiliki jarak tempuh yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan murid, jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

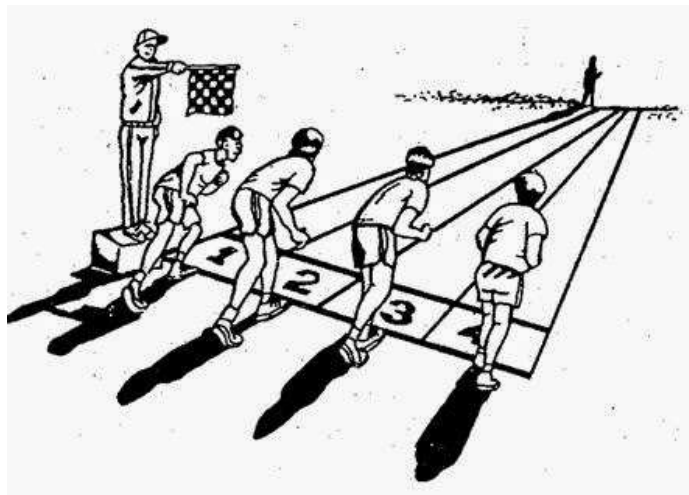
Tabel 3.1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Kelompok umur (tahun)	Jarak putra	Jarak 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,p.19)

- b Peralatan yang bisa digunakan dalam tes ini diantaranya lintasan atau tidak licin, 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 1 orang.
- d Pelaksanaan lari cepat.

- 1) Pertama peserta didik berdiri di belakang garis *start* dengan posisi awal berdiri
- 2) Kemudian pemberian aba-aba “Siap.... Ya”. Peserta didik harus berlari dengan kecepatan penuh lari ke garis *finish*, petugas siap mengambil waktu saat peserta didik sampai di garis *finish*
- 3) Tes diberikan 2 kali kesempatan



Gambar 3.1 Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Sumber: Narlan dan Juniar (2020, p.20)

d. 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	7.8-7.5
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
7.7-7.8	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, p. 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 di khususnya untuk putra 13-15 tahun dan 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.

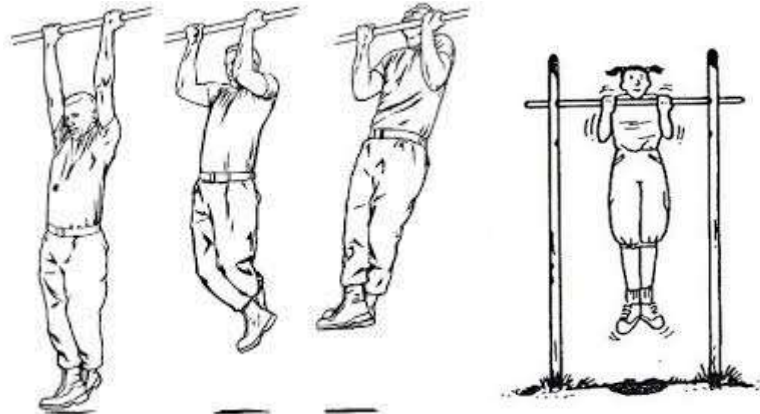
Tabel 3. 3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (*pull up*)

Kelompok umur tahun	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9	30 detik		Gantung Sikut Tekuk
10-12			
13-15	60 detik		Putra: Gantung Sikut Angkat Tubuh
16-19			Putri: Gantung Sikut Tekuk

Sumber: Narlan dan Juniar (2020, p. 21)

- 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.



Gantung siku angkat tubuh

gantung siku tekuk

Gambar 3.2 Tes Gantung Siku Angkat Tubuh/ Gantung Siku Tekuk

Sumber: narlan dan juniar (2020, p. 22)

e. Penilaian

Skor yang di ambil 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, p. 23)

3. Baring Duduk (*Sit Up*)

a. Tujuan

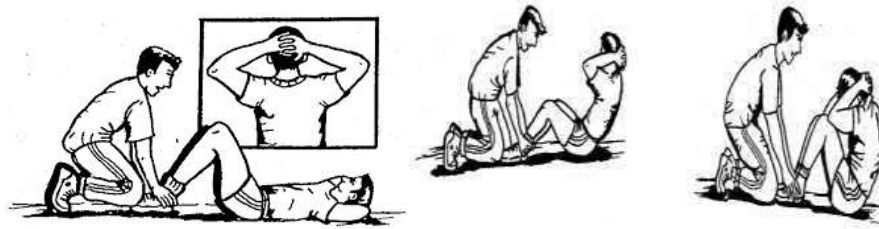
Tes ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah peserta didik kelompok umur 6-9 tahun, umur 10-12 tahun, umur 13-15 tahun, dan umur 16-19 tahun.

Tabel 3. 5 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 Juniar (2020, p. 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, p. 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. 6 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	10-20kali	3-9 kali
< 8 kali	< 3 kali	1	< 10 kali	< 3 kali

Sumber: Narlan dan Juniar (2020, p. 25)

4. Loncat Tegak (*Vertical jump*)

a. Tujuan

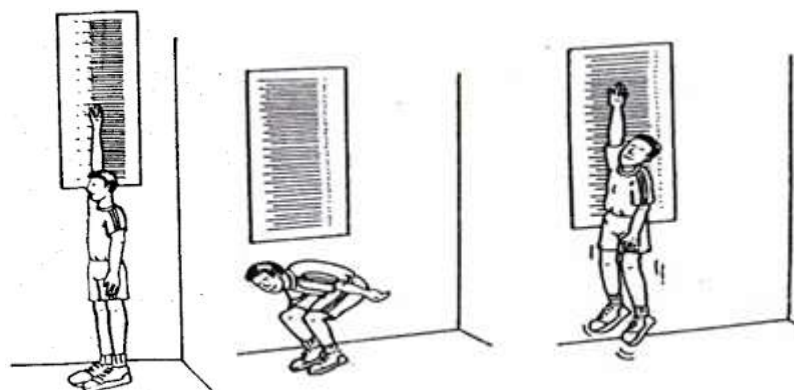
Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai. Sasaran dari tes ini adalah seluruh kelompok umur murid mulai dari umur 6 - 19 tahun.

b. Peralatan yang digunakan diantaranya papan berskala centimeter ukuran 30 x 150 cm, dinding rata, serbuk kapur, magnesium, penghapus/lap, formulir 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 vertikal 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 loncatan
- 3) Kemudian ambil sikap menekuk lutut, kedua lengan diayun ke belakang
- 4) Loncat setinggi mungkin dan tepuk papan skala pada posisi tangan secara vertikal 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, p. 26)

e. Penilaian

Skor yang di ambil adalah selisih terbesar dari hasil loncatan 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. 7 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, p. 27)

5. Lari jarak sedang

a. Tujuan

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

Tabel 3. 8 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, p. 27)

- b. Peralatan yang digunakan diantaranya lintasan lari minimal 400 meter. bendera *start* 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 (mengawas 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 sudah 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 (2020, p. 28)

e. Penilaian

Skor yang di ambil 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. 9 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
$\leq 02'39''$	$\leq 02'53''$	5	$\leq 02'09''$	$\leq 02'32''$
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''
$\geq 04'49''$	$\geq 05'04''$	1	$\geq 03'45''$	$\geq 04'23''$
Umur 13-15 tahun		Nilai	Umur 16-19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
$\leq 03'04''$	$\leq 03;06''$	5	$\leq 03'14''$	$\leq 03'52''$
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''
$\geq 06'05''$	$\geq 06'41''$	1	$\geq 06'34''$	$\geq 07'24''$

Sumber: Narlan dan Juniar (2020, p. 29)

Tabel 3. 10 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, p. 31)

3.7 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, p. 215) pengelompokan 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 untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2019, p. 206)

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang memiliki tujuan untuk memberikan gambaran kenyataan 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, p. 243) *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

<i>Me</i>	= <i>Mean</i> atau Rata-rata
$\sum$	= <i>Epsilon</i> (baca jumlah)
x_1	= Nilai x ke 1 sampai ke n
<i>n</i>	= Jumlah responden

Sedangkan untuk rumus presentasi 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 total data

3.8 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 yang merupakan tahap akhir dari rangkaian penelitian ini.

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan Desember 2025 sampai dengan selesai dengan diawali dengan penyusunan bimbingan proposal. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 2 Ciamis Jl. K.H. Ahmad Dahlan No.2, Sikuraja, Linggasari, Kec. Ciamis, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat 46215

Tabel 3. 11 Rencana dan Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan							
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Observasi Masalah								
2	Pengajuan Judul								
3	Penyusunan proposal								
4	Seminar Proposal								
5	Revisi Seminar Proposal								
6	Perlakuan Penelitian								
7	Pengolahan Data Penelitian								
8	Penyusunan Skripsi								
9	Sidang Hasil								
10	Sidang Skripsi								