

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017, hlm.14) “Penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Menurut Ramdhan (2021, hlm.7) “Penelitian deskriptif adalah metode penelitian untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Tujuannya untuk memberikan penjelasan mengenai fenomena yang tengah diteliti”.

Sehubungan dengan penelitian ini mengungkapkan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023, melalui cara Instrumen yang telah terstandar yang dapat menggambarkan Tingkat Kebugaran Jasmani pada saat pelaksanaan tes.

Sehubungan dengan hal tersebut maka metode yang digunakan adalah Deskriptif Kuantitatif.

3.2 Variabel Penelitian

Istilah variabel menunjukkan pada gejala atau keadaan yang berbeda-beda pada setiap subjek. Sebagai contoh dari variabel adalah Kebugaran Jasmani. Karena sesungguhnya penelitian ini sendiri mengukur atau mengidentifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani atlet.

Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yaitu variabel tunggal, maka variabelnya Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.

3.3 Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini, dibutuhkan sekumpulan orang untuk ikut terlibat di dalamnya. Dimana mereka berasal dari suatu populasi dalam suatu wilayah atau lingkungan dengan keragaman yang beragam. Menurut Nurrahmah et al. (2021, hlm.33)

“Populasi dan sampel adalah unit-unit atau kelompok yang memiliki bentuk atau karakter tertentu yang sengaja dipilih, agar dapat diambil data yang dapat digunakan dalam penelitian yang telah dirancang”. Adapun pengertian populasi menurut Nurrahmah et al. (2021, hlm.33) “Populasi merupakan keseluruhan (universium) dari objek penelitian yang menjadi pusat perhatian dan menjadi sumber data penelitian”. Populasi dalam penelitian ini yaitu Anggota yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya, yang berjumlah 44 orang putra, 13 orang putri jadi seluruhnya berjumlah 57 orang sesuai data dari Ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa SMA Negeri 5 kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023. populasi ini diambil karena dalam beberapa tahun terakhir telah banyak prestasi yang diraih sehingga membuat peneliti ingin mengetahui kebugaran jasmani atlet

Dari sekian banyak populasi yang ada, akan diambil beberapa orang untuk dijadikan sampel penelitian. Mengenai hal ini, Menurut Sugiyono (2017, hlm.118) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Tentang teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling Purposive dengan pertimbangan bahwa tes yang diterapkan memiliki karakteristik persyaratan tertentu. Menurut Sugiyono (2017, hlm.124) “Sampling Purposive adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Oleh karena itu, terpilihlah sejumlah sampel yang dibutuhkan sesuai dengan ciri penelitian yang telah mendapatkan prestasi maupun yang pernah mengikuti kompetisi futsal, yaitu sejumlah 20 anggota ekstrakurikuler futsal putra.

Beberapa hal yang diperlukan dan diperhatikan dalam penelitian ini adalah:

1. Karakteristik Sampel: secara teknik sampel dalam penelitian ini adalah anggota Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 yang telah mendapatkan prestasi maupun yang pernah mengikuti kompetisi futsal.
2. Administrasi Sampel: Jenis sampel dalam penelitian ini adalah Laki-laki/Putra.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Tersedianya data yang akurat merupakan salah satu faktor yang mendukung suatu penelitian, data tersebut diperoleh melalui pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2015, hlm.308) “Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data”.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif karena bermaksud untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran mengenai Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini nantinya berupa pengumpulan data yang dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 dengan menggunakan metode tes dan pengukuran.

Menurut Narlan dan Juniar (2020, hlm.1) mengemukakan bahwa “Tes merupakan suatu alat pengumpul data yang bertujuan untuk memperoleh data atau informasi tentang individu atau objek tertentu”. Tes digunakan untuk memperoleh dan mengukur data mengenai Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini memerlukan suatu alat pengumpulan data yang betul-betul dirancang, disusun dengan baik agar penelitian ini berhasil.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Menurut Adib (2017, hlm.140) “Instrumen penelitian adalah alat yang dibuat dan disusun mengikuti prosedur langkah-langkah pengembangan berdasarkan teori serta kebutuhan penelitian lalu digunakan untuk mengumpulkan data penelitian”. Artinya instrumen penelitian dapat menjadi aset ilmiah bagi seorang peneliti yang mengembangkannya. Menurut Narlan and Juniar (2020) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull Up*), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari Jarak Sedang. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut bisa dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3.1 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 dan Juniar (2020, hlm.18)

Untuk memperoleh data penelitian maka penulis melakukan pengumpulan data dengan cara tes Kebugaran Jasmani yang dikembangkan oleh Narlan dan Juniar (2020, hlm.18-30), Adapun prosedur pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut:

3.5.1 Tes 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 3.2 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 Juniar (2020, hlm.19)

2. Peralatan yang dibutuhkan :

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

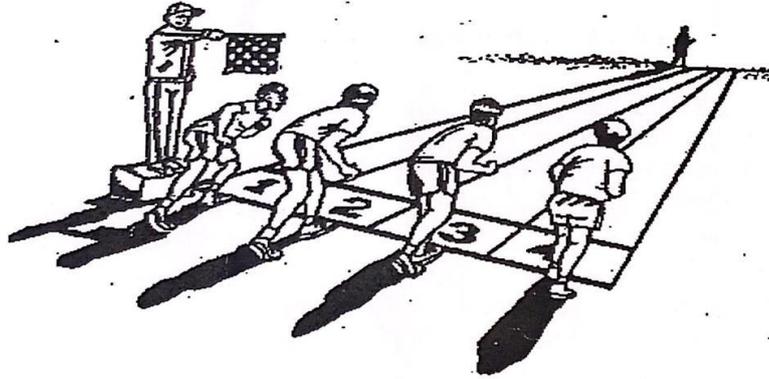
3. Petugas

- Starter 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 memamatkannya setelah siswa melewati garis *finish*.
- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.



Gambar 3. 1 Tes Lari Cepat (*Sprint*)

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

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 3.3 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)

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

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

Sumber : Komarudin dalam buku Narlan dan Juniar (2020, hlm.20)

3.5.2 Angkat 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 sikut angkat tubuh dikhususkan untuk putra kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik; tes gantung sikut tekuk untuk para 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 3.4 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, hlm.21)

2. Peralatan yang dibutuhkan :

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

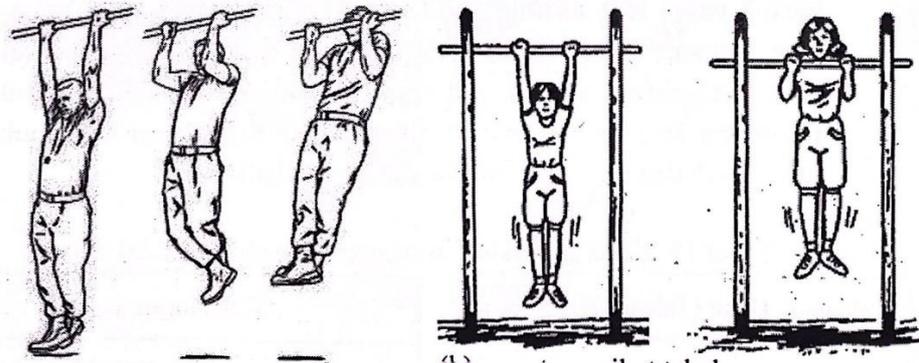
3. Petugas

- 1 orang pemegang *Stopwatch*
- 1 orang pengawas
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiri di bawah palang tunggal
- Dengan aba-aba “Siap... Ya”, 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 dan Juniar (2020, hlm.20)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut :

- Tes gantung sikut angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- 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 table di bawah ini.

Tabel 3.5 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 : Komarudin dalam buku Narlan dan Juniar (2020, hlm.23)

3.5.3 Baring Duduk (*Sit Up*)

1. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan 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 3.6 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, hlm.23)

2. Peralatan yang dibutuhkan :

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

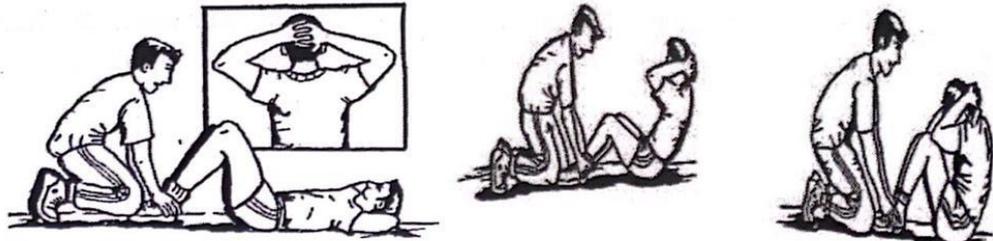
3. Petugas

- 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.

- Dengan 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 Juniar (2020, hlm.24)

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 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 3.7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Umur 6-9 Tahun		Nilai	Umur 10-12 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 17 kali	≥ 15 kali	5	≥ 23 kali	≥ 20 kali
13-16 kali	11-14 kali	4	18-22 kali	14-19 kali
7-12 kali	4-10 kali	3	12-17 kali	7-13 kali
2-6 kali	2-3 kali	2	4-11 kali	2-6 kali
< 2 kali	< 2 kali	1	< 4 kali	< 2 kali
Umur 13-15 Tahun		Nilai	Umur 16-19 Tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
≥ 38 kali	≥ 28 kali	5	≥ 41 kali	≥ 29 kali
28-37 kali	19-27 kali	4	30-40 kali	20-28 kali

19-27 kali	9-18 kali	3	21-29 kali	10-19 kali
8-18 kali	3-8 kali	2	10-20 kali	3-9 kali
< 8 kali	< 3 kali	1	< 10 kali	< 3 kali

Sumber : Komarudin dalam buku Narlan dan Juniar (2020, hlm.25)

3.5.4 Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

1. Tujuan

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

2. Peralatan yang dibutuhkan :

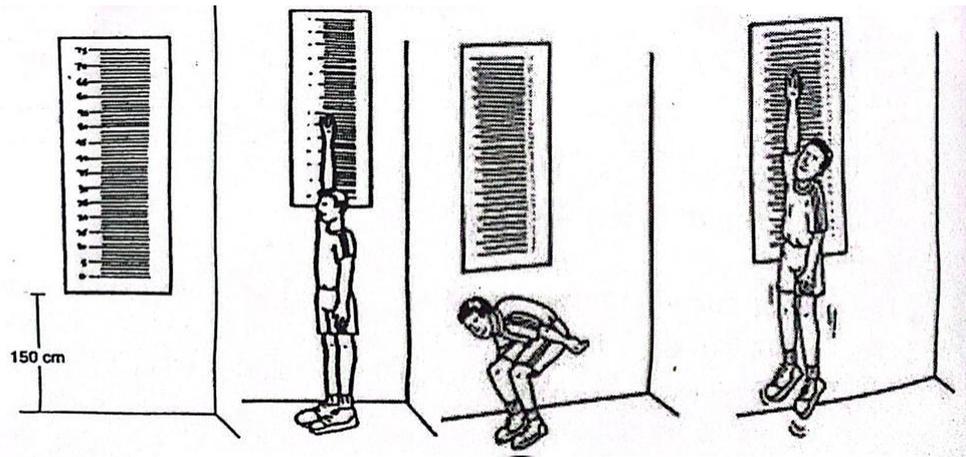
- Papan berskala sentimeter ukuran 30 × 150 cm
- Dinding yang rata
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap.
- Formulir tes dan Pulpen

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 *vertical*, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi telapak kaki tetap dilantai (tidak jinjit). Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan lompatan.
- Kemudian siswa mengambil sikap menek 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 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber : Narlan dan Juniar (2020, hlm.26)

5. Penilaian

Skor yang diambil 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 di bawah ini.

Tabel 3.8 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 : Komarudin dalam buku Narlan dan Juniar (2020, hlm.27)

3.5.5 Tes 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 3.9 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 dan Juniar (2020, hlm.27)

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

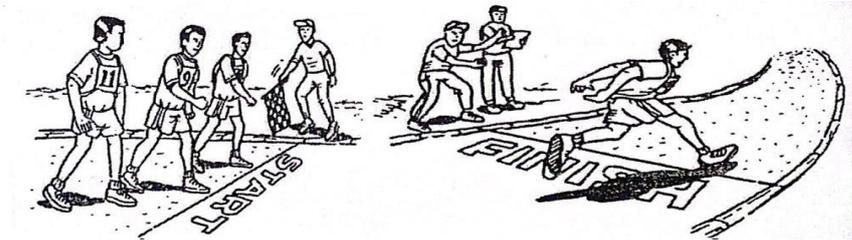
3. Petugas

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

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* 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
Sumber : Narlan dan Juniar (2020, hlm.28)

5. Penilaian

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

Tabel 3.10 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	03'15"-04'25"	03'53"-04'56"
03'54"-04'46"	03'56"-04'58"	3	04'26"-05'12"	04'57"-05'58"
04'47"-06'04"	04'59"-06'40"	2	05'13"-06'33"	05'59"-07'23"
≥ 06'05"	≥ 06'41"	1	≥ 06'34"	≥ 07'24"

Sumber : Komarudin dalam buku Narlan dan Juniar (2020, hlm.29)

Tabel 3.11 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, hlm.29)

Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Nama :

Tanggal Lahir :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Tanggal Tes :

Tabel 3.12 Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari Cepat detik		Ambil waktu yang terbaik
	- Lari 1 = detik			
	- Lari 2 = detik			
2	Angkat Tubuh detik/kali*		*coret salah satu
3	Baring Duduk kali		
4	Loncat Tegak cm		Hasil = Loncatan (tertinggi) dikurangi Tinggi Raihan
	- Tinggi Raihan = cm			
	- Loncatan 1 = cm			
	- Loncatan 2 = cm			
	- Loncatan 3 = cm			
5	Lari Jarak Menengah'....."		
Jumlah Nilai				
Klasifikasi/kategori				

Sumber : Narlan dan Juniar (2020, hlm.30)

3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif metode deskriptif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Menurut Sugiyono (2017, hlm.147) “mengelompokkan 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”.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang memiliki tujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan nilai rata-rata. Menurut Sugiyono (2017, hlm.49) “*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. dalam pengolahan data penulis menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut:

- 1) Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing data, rumus yang digunakan adalah:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan:

\bar{X} = Rata-Rata (Mean)

$\sum x_i$ = Jumlah tiap data

n = Banyak data

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

3.7 Langkah-langkah Penelitian

- 1) Tahap Persiapan
 - a. Observasi ke tempat penelitian, yaitu SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya untuk meminta izin melakukan penelitian.
 - b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.
 - c. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
 - d. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a. Melakukan pengambilan data yaitu dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang diantaranya yaitu: Lari Cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull Up*), Baring Duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari Jarak Sedang.
- 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 (DBS)
 - 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

Penelitian ini rencananya dilakukan pada tanggal 6 bulan Mei tahun 2023, di Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Tempat pengambilan data bertempat di Lapangan SMA Negeri 5 Tasikmalaya.

Tabel 3.13 Rencana Waktu Penelitian

No	Kegiatan Tahun 2023	Des				Jan				Feb				Maret-April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tahap Persiapan																													
1	Pengajuan Judul			■																									
2	Penyusunan Proposal Penelitian					■	■																						
3	Perbaikan Proposal Penelitian						■	■	■																				
Tahap Pelaksanaan																													
1	Pembuatan Instrumen Penelitian									■	■	■																	
2	Melakukan Tes															■	■												
3	Pengumpulan Data															■	■	■											
4	Pengolahan Data Penelitian																	■	■	■	■								
Tahap Akhir																													
1	Sidang akhir																											■	■