

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Teknik penelitian memainkan peran penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data karena digunakan dengan cara yang disesuaikan dengan tantangan dan tujuan penelitian. “Teknik penelitian dapat dipandang sebagai sarana ilmiah untuk mengumpulkan data yang dapat dipercaya dengan tujuan menemukan, mengembangkan, dan mengkonfirmasi suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat dimanfaatkan untuk memahami, memecahkan, dan meramalkan masalah-masalah di bidang pendidikan, Sugiyono (2015) menyatakan (hlm. 6).

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, menurut Sugiyono (2015) penelitian deskriptif adalah “dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan perbandingan variabel tersebut dengan sampel lain, dan mencari hubungan antara variabel tersebut dengan variabel lain” (hal. 56). Berdasarkan pada pertimbangan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui atau mengungkap dan mencari data mengenai profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMA Negeri 7 Garut. Penulis berupaya menggambarkan tentang profil kebugaran jasmani peserta didik di SMA Negeri 7 Garut.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan tahapan awal dari penulisan penelitian dalam menentukan hal yang ingin diteliti. Variabel penelitian menurut Sugiyono (2017) “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.38). Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel tunggal. Menurut Menurut Nawawi (2006: 45), variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan satu variabel untuk dideskripsikan unsur-unsur atau faktor-faktor di dalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut. Variabel tunggal pada penelitian ini yaitu Profil Kebugaran Jasmani Peserta didik di SMA Negeri 7 Garut.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. (Sugiyono, 2010:117). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 7 Garut yang sudah memenuhi syarat sebagai populasi penelitian yang berjumlah 314.

3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2017:173) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Arikunto (2017:173) mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Berdasarkan definisi diatas dapat dikatakan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah $314 \times 15\% = 48$

$$\text{sampel sub kelompok} = \frac{\text{jumlah masing – masing kelompok}}{\text{jumlah total}} \times \text{besar sampel}$$

Tabel 3. 1 Sampel Penelitian

NO	KELAS	JUMLAH SISWA	SAMPEL
1	XI IPA 1	25	6
2	XI IPA 2	32	5
3	XI IPA 3	32	5
4	XI IPA 4	32	5
5	XI IPA 5	33	5
6	XI IPA 6	32	5
7	XI IPS 1	31	5
8	XI IPS 2	32	4
9	XI IPS 3	33	4
10	XI IPS 4	32	4
JUMLAH		314	48

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. Tes merupakan suatu teknik yang digunakan dalam melakukan kegiatan pengukuran dan penilaian, yang di dalamnya terdapat serangkaian tugas yang harus dikerjakan atau di awab oleh peserta didik untuk mengukur aspek perilaku peserta didik. Data untuk mengetahui tingkat kebugaranjasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun.

3.5 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 penelitian tersebut, Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah “suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”(hlm. 147). 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 mudah diolah”(hlm. 203).

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari peserta didik 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 dan Juniar (2020) “tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah” (hlm. 18).

Menurut (Narlan & Juniar 2020) “mengemukakan bahwa tes kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu (1) kelompok umur 2 - 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 usia peserta didik kelas XI 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

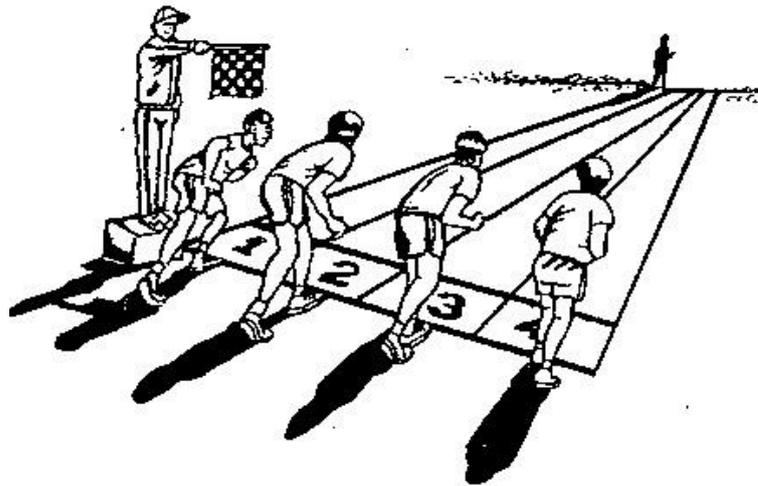
Tujuan dari tes ini untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari peserta didik. Tes ini memiliki jarak tempuh yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik, jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)

Kelompok Umur (Tahun)	Putra	Putri	Keterangan
6-9	30 meter	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh
10-12	40 meter	40 meter	
13-15	50 meter	50 meter	
16-19	60 meter	60 meter	

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 19)

- b) Peralatan yang digunakan yaitu lintasan /tidak licin, bendera 1 buah, *cone* 2 buah untuk batas garis *finish*, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.
- c) Petugas untuk lari cepat ini diantaranya starter 1 orang, pengambil waktu 1 orang, pencatat hasil 1 orang, dan pembantu lapangan satu orang.
- d) Pelaksanaan lari cepat pertama peserta didik berdiri di belakang garis *star* dengan posisi *star* berdiri, kemudian pemberian aba-aba “Siap... Ya”. Peserta didik harus berlari dengan kecepatan penuh kearah garis *finish*, petugas siap mengambil waktu saat peserta didik sampai di garis *finish*, tes diberikan 2 kali kesempatan.



Gambar 3. 1 Tes Lari Cepat (Sprint)

Sumber: (Narlan dan Juniar (2020: 20)

e) 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 di bawah ini.

Tabel 3. 3 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)

Umur6 - 9Tahun		Nilai	Umur10 - 12Tahun	
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
Umur13 - 15Tahun		Nilai	Umur16 - 19Tahun	
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 Juniar (2020: 20)

(2) Angkat Tubuh (*Pull Up/Chin Up*)

a) Tujuan

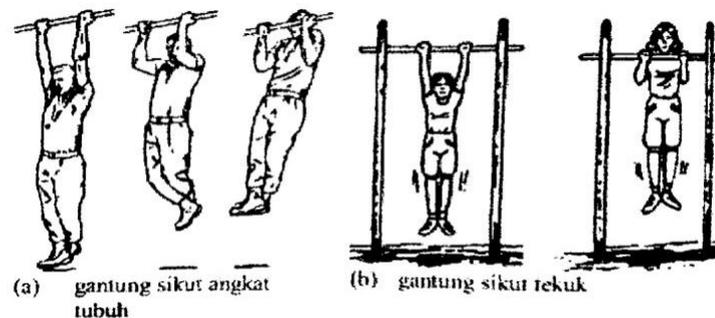
Tujuan dari tes ini untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini memiliki dua bentuk yaitu tes gantung siku angkat tubuh dikhususkan untuk putra kelompok umur 13 - 15 tahun dan umur 16 - 19 tahun selama 60 detik; tes gantung siku tekuk untuk putra dan putri kelompok 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. 4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up)

Kelompok Umur (tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 detik		Gantung Siku Tekuk
10 – 12			
13 – 15	60 detik		Putra: Gantung Siku Angka Gantung Siku Tekuk
16 – 19			

Sumber: Narlan dan Juniar (2020)

- b) Peralatan : palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.
- c) Petugas
- (1) 1 orang pemegang *stopwatch*;
 - (2) 1 orang pengawas; (3) 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.



Gambar 3. 2 Gantung Sikut Angkat Tubuh / Gantung Sikut Tekuk

Sumber : Narlan dan Juniar (2020: 22)

e) Penilaian

Skor yang diambil adalah 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. 5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (pull up)

Umur6 - 9Tahun		Nilai	Umur10 - 12Tahun	
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
Umur13 - 15Tahun		Nilai	Umur16 - 19Tahun	
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: 23)

(3) Baring Duduk (*Sit Up*)

a) Tujuan

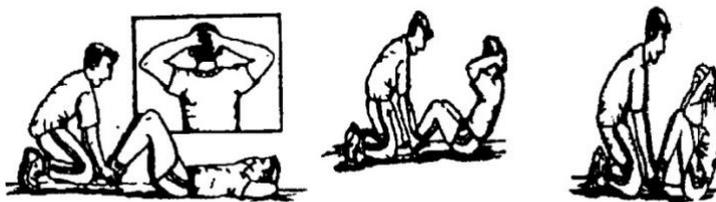
Tes ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah peserta didik kelompok umur 6 - 9 tahun, umur 10 - 12 tahun, umur 13 - 15 tahun, dan umur 16 - 19 tahun.

Tabel 3. 6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up)

KelompokUmur	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 - 9	30detik		
10 - 12			
13 - 15	60detik		
16 - 19			

Sumber: Narlan dan Juniar (2020: 27)

- b) Peralatan yang digunakan: lantai/rumput yang rata, matras, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.
- c) Petugas
- (1) 1 orang pemegang *stopwatch*;
 - (2) 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: (Narlan, 2020, 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. 7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (sit up)

Umur6 - 9Tahun		Nilai	Umur10 - 12Tahun	
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
Umur13 - 15Tahun		Nilai	Umur16 - 19Tahun	
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: Narlan dan Juniar (2020, hlm. 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 peserta didik mulai dari umur 6 - 19 tahun. b) Peralatan:

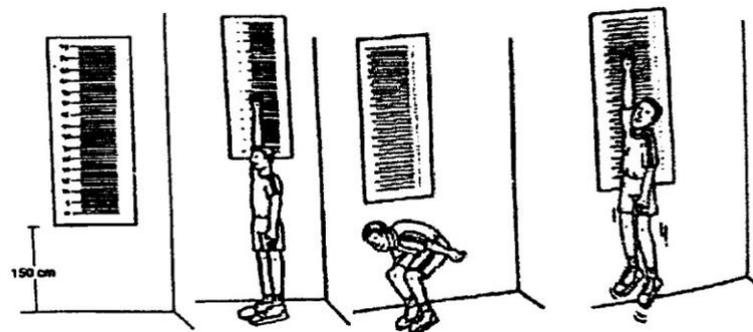
- (1) Papan berskala centimeter ukuran 30 x 150 cm;
- (2) Dinding rata;
- (3) Serbuk kapur;
- (4) Magnesium;
- (5) Penghapus/lap;
- (6) Formulir tes dan pulpen.

c) Petugas

- (1) 1 orang pembantu lapangan;
- (2) 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: (Narlan, 2020, 26)

e) 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 dibawah 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: Narlan dan Juniar (2020, hlm. 27)

(5) Lari Jarak Sedang

a) Tujuan

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

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

Sumber: Narlan dan Juniar (2020, hlm. 27)

b) Peralatan yang digunakan (1)

Lintasan lari minimal 400 meter;

- (2) Bendera *start* 1 buah;
- (3) 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis *finish*;
- (4) *Stopwatch*;
- (5) Formulir tes dan pulpen.

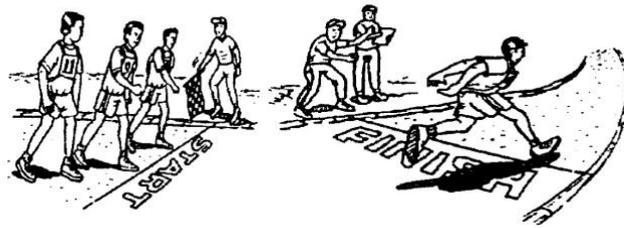
c) Petugas

- (1) 1 orang petugas *starter*;
- (2) 1 orang pemegang *stopwatch*;
- (3) 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi 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 (2022, hlm. 28)

e) Penilaian

Skor yang diambil 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. 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" - 02'45"	03'35" - 03'28"
3'46" - 04'48"	4'09" - 05'03"	2	02'46" - 3'44"	3'29" - 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: Narlan dan Juniar (2020, hlm. 29)

Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	JumlahNilai	Klasifikasi
1	22 – 25	BaikSekali(BS)
2	18 – 21	Baik(B)
3	14 – 17	Sedang(S)
4	10 – 13	Kurang(K)
5	5 – 9	KurangSekali(KS)

Sumber: Narlan dan Juniar (2020, hlm. 31)

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) “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”(hlm. 147).

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 (2015).

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) “*Mean* merupakan penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai-nilai dari kelompok tersebut”(hlm. 49). 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:

Me = *Mean* atau Rata – rata

Σ = Epsilon (baca jumlah)

x_i = Nilai x ke 1 sampai ke n n =
Jumlah Individu

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

Dalam penelitian penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang lebih akurat serta tidak adanya ketimpangan dalam peneliti. Adapun langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan metode penelitian
2. Menentukan populasi dan menetapkan sampel penelitian
3. Pemberitahuan akan diadakannya penelitian kepada sampel yang menjadi sampel penelitian
4. Menentukan alokasi waktu dan lokasi pengambilan data

5. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes
6. Mengadakan tes kecepatan reaksi
7. Setelah mengambil data, kemudian melakukan pengecekan terhadap beberapa data
8. Data yang sudah terkumpul dengan menggunakan rumus statistika.
9. Setelah data sudah dihitung kemudian membuat laporan.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan yang bertempat di sekolah SMA Negeri 7 Garut, penelitian ini dilaksanakan pada 27 juli 2023. Dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilaksanakan 1 kali pertemuan. Pelaksanaan dimulai dari pukul 09:00 WIB sampai selesai. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMA Negeri 7 Garut.

