

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Berhasilnya suatu penelitian tergantung metode yang digunakan. Menurut Sugiyono (2013) menyatakan bahwa metode penelitian adalah “cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu” (hlm. 142). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif.

Menurut Sugiyono (2016) adalah “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 instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”(hlm.14). Penulis menggunakan metode ini dengan pertimbangan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Rata-Rata Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya.

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. Variabel tunggal pada penelitian ini yaitu Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.177). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu

Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Tasikmalaya yang beranggotakan 59 orang.

Setelah melakukan populasi maka perlu ditetapkan sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2019) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (hlm. 81). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 25 anggota. Adapun teknik pengambilan sampel ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Triyono (2018) yaitu salah satu teknik *non probability sampling* yang dilakukan dengan mengambil sampel tertentu saja dari populasi yang mempunyai karakteristik, ciri, kriteria atau sifat tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Penulis menggunakan teknik sampel ini karena sampel yang di ambil anggota yang masuk dalam klasifikasi umur 16-19 tahun.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data adalah hal yang paling penting untuk mendapatkan data. Dalam penelitian harus sesuai dengan apa yang diteliti. 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 penulis melakukan teknik pengumpulan data dengan pengukuran dan tes. Adapun langkah-langkah dalam melakukan tes sebagai berikut:

- 1) Atlet terlebih dahulu di jelaskan mengenai tes yang akan dilakukan, memberikan gambaran tentang tes yang akan dilakukan.
- 2) Tes dilakukan sebanyak satu kali.
- 3) Tes dilakukan untuk memperoleh data.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian peneliti harus melakukan proses pengukuran, maka harus ada alat ukur yang sesuai. Alat ukur dalam penelitian dinamakan instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (hlm. 97).

Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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). Dari uraian di atas maka penulis menggunakan instrument 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 siswa. Tes ini memiliki jarak tempuh yang berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik, jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

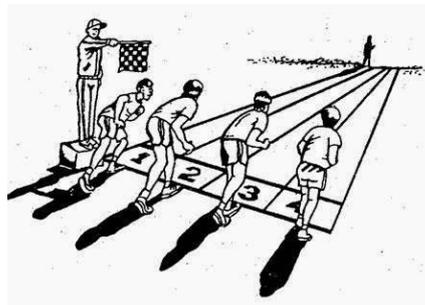
Tabel 3.1. Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak Putra	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: Abdul (2020: 19)

Dari tabel di atas maka peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani Umur 16-19 Tahun.

- b. Peralatan yang digunakan yaitu lintasan /tidak licin, bendera 1 buah, *cone* 2 buah untuk batas garis *finish stopwatch*, formulir 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 siswa berdiri dibelakang garis *star* dengan posisi *star* berdiri, kemudian pemberian aba-aba “Siap... Yaa”. Siswa harus berlari dengan kecepatan penuh kearah garis finish, petugas siap mengambil waktu saat siswa sampai di garis finish, tes diberikan 2 kali kesempatan.



Gambar 3.1 Tes Lari Cepat (Sprint)

Sumber: (Abdul (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 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	<5.9	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: Abdul (2020: 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 dikhususkan untuk putra dan tes gantung sikut tekuk untuk putri.

Kelompok usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun selama 30 detik. Kemudian kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik.

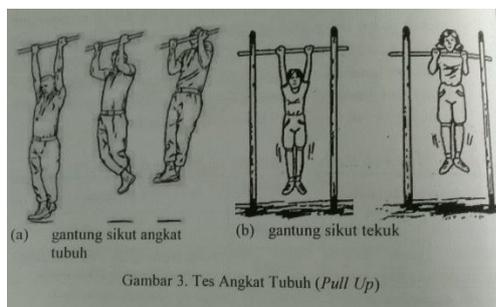
b. Peralatan : palang tunggal yang bisa disesuaikan dengan tinggi badan, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.

c. Petugas

- 1) 1 orang pemegang stopwatch
- 2) 1 orang pengawas
- 3) 1 orang pencatat hasil

d. Pelaksanaan

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



Gambar 3.2 Gantung Siku Angkat Tubuh / Gantung Siku Tekuk

Sumber : Abdul (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.

- 3) Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai norma nilai angkat tubuh (*pull up*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.3 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (*pull up*)

Umur 16-19 Tahun		Nilai
Putra Sikut Angkat 30 detik	Putri Sikut Tekuk 60 detik	
>19 kali	>40 detik	5
14-18 kali	20-39 detik	4
9-13 kali	08-19 detik	3
5-8 kali	02-07 detik	2
<5 kali	<02 detik	1

Sumber: Abdul (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 siswa kelompok 16-19 Tahun.

Tabel 3.4 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

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

Sumber: Abdul (2020: 27)

- b. Peralatan yang digunakan: lantai/rumput yang rata, matras, *stopwatch*, formulir tes dan pulpen.

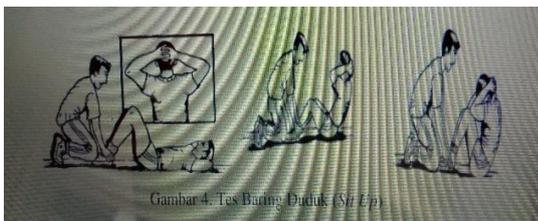
c. Petugas :

- 1) 1 orang pemegang *stopwatch*
- 2) 1 orang pembantu lapangan dan 1 orang pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

- 1) Sikap awal siswa 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: 24)

e. Penilaian:

- 1) Skor yang diambil adalah jumlah pengulangan angkatan yang sempurna selama sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan
- 2) Skor tidak dihitung apabila kedua tangan lepas dari kepala
- 3) Kedua siku tidak menyentuh lutut pada saat mengangkat
- 4) Badan dan lengan tidak menyentuh lantai pada saat kembali ke posisi awal

Tabel 3.5 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*sit up*)

Umur 16-19 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
>41 kali	>29 kali	5
30-40 kali	20-28 kali	4
21-29 kali	10-19 kali	3
10-20 kali	3-9 kali	2
<10 kali	<3 kali	1

Sumber: Abdul (2020: 25)

4. Loncat Tegak (*Vertical jump*)

a. Tujuan: untuk mengetahui daya ledak otot tungkai

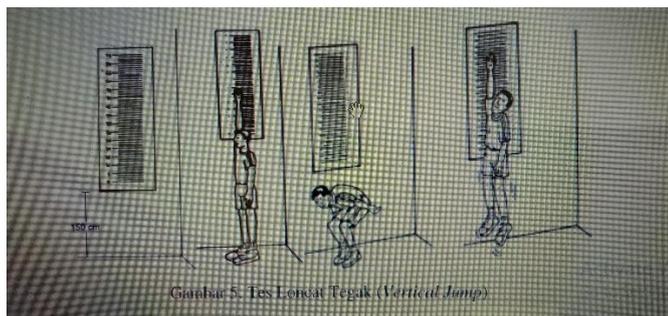
b. Peralatan:

- 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. Pelaksanaan:

- 1) Peserta mengolesi dengan serbuk kapur, dekati dinding posisi berdiri tegak dengan kedua kaki rapat
- 2) Siswa mengangkat tangan lurus vertical 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 vertical 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: 26)

Tabel 3.6 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Umur 16-19 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
>73 cm	>50 cm	5
60-72 cm	39-49 cm	4
50-59 cm	31-38 cm	3
39-49 cm	23-30 cm	2
<39 cm	<23 cm	1

Sumber: Abdul (2020: 27)

5. Lari Jarak Sedang

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan *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 3.7 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

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

Sumber: Abdul (2020: 27)

b. Peralatan yang digunakan

- 1) Lintasan lari minimal 400 meter
- 2) Bendera star 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 siswa yang berlari di lapangan)

d. Pelaksanaan

- 1) Siswa berdiri di belakang garis *start*.
- 2) Pada aba-aba "*Siap*" siswa siap dengan posisi *start* berdiri untuk berlari.
- 3) Saat aba-aba "*Mulai/Ya*" dari petugas lain mulai menghitung waktu(*stopwatch*).
- 4) Siswa berlari dengan intensitas secara bebas.
- 5) Siswa yang sampai garis *finish* kemudian akan di catat waktu yang didapat setelah melewati garis *finish*.



Gambar 3.5 Lari Jarak Menengah

Sumber: Ahmad (2022: 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 3.8 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang

Umur 16-19 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
<03'14"	< 03'52"	5
03'15"-04'25"	03'53"-04'56"	4
04'26"-05'12"	04'57"-05'58"	3
05'13"-06'33"	05'59"-07'23"	2
>06'34"	>07'24"	1

Sumber: Abdul (2020: 29)

Tabel 3.9 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: Abdul (2020: 31)

3.6 Teknik Analisis Data

Setelah skor atau data diperoleh kemudian data disusun, diolah dan dianalisis kebermaknaannya. Data yang diperoleh kemudian peneliti olah dengan menggunakan teknik analisis data yaitu Uji Parametrik *one sample t-test Method*.

Pendekatan statistik ini bersumber dari Santoso (2019). Dijelaskan bahwa uji ini termasuk dalam uji parametrik, sehingga memerlukan beberapa asumsi yang harus dipenuhi oleh data sebelum melakukan pengujian antara lain:

- Variabel uji kontinu, baik berupa interval maupun ratio. Kondisi ini sudah terpenuhi dalam penelitian dimana data diperoleh dari hasil pengukuran dengan skala rasio;
- Skor-skor pada variabel uji saling bebas satu sama lain. Kondisi ini juga dipenuhi dalam penelitian ini.
- Data sample berdistribusi normal (secara aproksimasi). Asumsi normalitas ini diuji peneliti melalui uji Kolmogorov Smirnov dengan SPSS. Berikut penjelasan ada pada pembahasan pada Bab 4.

3.6.1 Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah *Rata-tata Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa SMAN 2 Tasikmalaya Tahun 2020/2021 adalah baik*. Untuk menguji apakah Rata-tata Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa SMAN 2 Tasikmalaya Tahun 2020/2021 adalah lebih dari 17, maka peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan uji parametrik uji – T Satu Sampel. Pengujian dilakukan dengan beberapa tahapan berikut:

1) Uji Persyaratan Analisis

Uji T satu sampel adalah salah satu uji dalam analisis data yang melibatkan satu kelompok sampel dan menggunakan distribusi *t-student* dalam pengambilan keputusannya Santoso (2019). Dijelaskan bahwa uji ini termasuk dalam uji parametrik, sehingga memerlukan beberapa asumsi yang harus dipenuhi oleh data sebelum melakukan pengujian antara lain:

- Variabel uji kontinu, baik berupa interval maupun ratio. Kondisi ini sudah terpenuhi dalam penelitian dimana data diperoleh dari hasil pengukuran dengan skala rasio;
- Skor-skor pada variabel uji saling bebas satu sama lain. Kondisi ini juga dipenuhi dalam penelitian ini.

- Data sample berdistribusi normal (secara aproksimasi). Asumsi normalitas ini diuji peneliti melalui uji Kolmogorov Smirnov dengan SPSS.

Tabel 3.10 Tabel Uji Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
VAR00001		
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	17.5600
	Std. Deviation	3.31763
Most Extreme Differences	Absolute	.113
	Positive	.075
	Negative	-.113
Test Statistic		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan Tabel 3.10. dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *Asymp (2-tailed)* sebesar $0,200 > \alpha = 0,05$. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa *sampling distribution* dalam penelitian ini berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji persyaratan analisis parametrik terpenuhi.

2) Pengujian Hipotesis

- Pasangan Hipotesis Penelitian

H_0 : Rata-rata tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler Bola Basket siswa SMAN 2 Tasikmalaya Tahun 2020/2021 tidak lebih dari 17

H_1 : Rata-rata tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler Bola Basket siswa SMAN 2 Tasikmalaya Tahun 2020/2021 lebih dari 17

- Pasangan Hipotesis Statistik

H_0 : $\mu \leq 17$

H_1 : $\mu > 17$

- Taraf Singnifikansi

α : 5%

- Jenis Uji

$$\text{Uji - T Satu Sampel : } t_{hitung} = \frac{\bar{X} - \mu}{S/\sqrt{n}} \sim t(N - 1)$$

dengan

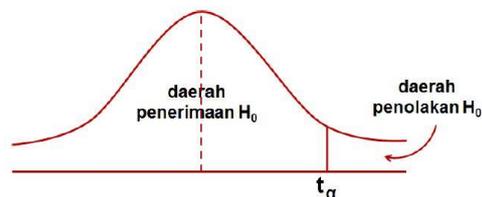
\bar{X} : nilai rata - rata sampel

μ : nilai uji (17)

S : standar deviasi sampel

n : ukuran sampel

- Daerah Kritis Penolakan H_0



Gambar 3.6 Daerah Penolakan H_0

- Kriteria Pengambilan Keputusan
Tolak H_0 jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, selain itu H_0 diterima.
- Mencari nilai t_{hitung}

Tabel 3.11 Tabel Uji Kolmogorov-Smirnov

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
VAR00001	25	17.5600	3.31763	11.00	23.00

Dari Tabel 3.10. diketahui bahwa

$$\begin{aligned}\bar{X} &: 17,56 \\ \mu &: 17 \\ S &: 3.31763 \\ n &: 25\end{aligned}$$

Maka

$$\begin{aligned}t_{hitung} &= \frac{\bar{X} - \mu}{S/\sqrt{n}} \\ &= \frac{17,56 - 17}{(3,31763)/\sqrt{25}} \\ &= \frac{0,56}{0.6635} \\ &= 0,84398\end{aligned}$$

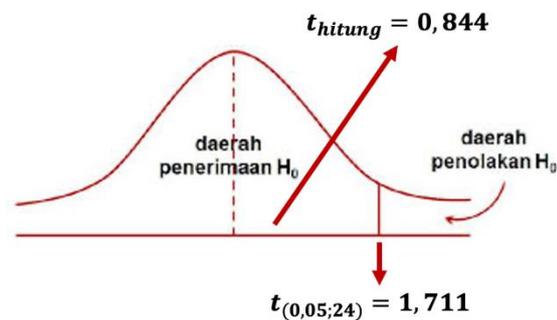
- Mencari nilai t_{tabel}
Derajat bebas (db) sepihak (*one-tailed*)
 $db = n - 1$
 $= 25 - 1$
 $= 24$

Tabel 3.12 Tabel Distribusi t

d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$	d.f
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63, 657	1
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	2
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	3
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	4
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	6
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	7
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	8
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	9
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	10
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	11
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	12
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	13
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	14
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	15
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	16
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	17
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	18
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	19
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	20
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	21
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	22
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	23
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	24
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	25
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	26

Jadi nilai $t_{tabel(0.05;11)} = 1,711$

- Daerah Kritis Penolakan H_0 setelah nilai t_{hitung} dan t_{tabel} diperoleh



Gambar 3.7 Daerah Penolakan H_0 setelah nilai t_{hitung} dan t_{tabel} diperoleh

- Pengambilan Keputusan

Karena nilai $t_{hitung} = 0,844 < t_{tabel} = 1,711$ akibatnya nilai t_{hitung} berada pada daerah penerimaan H_0 . Dengan kata lain, Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa SMAN 2 Tasikmalaya Tahun 2020/2021 tidak lebih dari 17.

3.6 Langkah-Langkah Penelitian

Dalam penelitian penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang lebih akurat serta tidak adanya ketimpangan dalam penelitian. Berikut langkah-langkah yang penulis lakukan:

- 1) Tahap Persiapan
 - a. Observasi ke tempat penelitian, yaitu SMA Negeri 2 Tasikmalaya untuk meminta izin melakukan penelitian
 - b. Menyusun proposal penelitian dibantu dosen pembimbing
 - c. Seminar proposal untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian
 - d. Mengurus persusatan rekomendasi penelitian.
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan tes kebugaran jasmani dengan alat ukur yang dikembangkan penulis menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
 - b. Melakukan tes dan hasilnya dicatat dalam formulir pencatatan hasil yang telah di sediakan.
- 3) Tahap Akhir
 - a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik.
 - b. Menyusun *draft* 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 skripsi yang disusun penulis

