

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya, hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Menurut Sugiyono (2015) mengungkapkan bahwa “Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan” (hlm.6).

Dari kutipan di atas, metode penelitian merupakan suatu cara yang menggunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Metode dalam penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif, Menurut Sugiyono (2018) Metode Penelitian Kuantitatif dapat diartikan “Sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan” (hlm.8). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, menurut Sugiyono (2015) penelitian deskriptif adalah “dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain”(hlm.56). Pada penelitian ini menggunakan pendekatan survei. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian survei, menurut Prasetyo, B & Lina, M,J (2012) mengungkapkan bahwa “penelitian survei merupakan suatu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur/sistematis yang sama kepada banyak orang, untuk kemudian seluruh jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah, dan dianalisis” (hlm.143).

3.2. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2013) menyatakan bahwa: “Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi” (hlm.159). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 10 Tasikmalaya pada masa pandemi COVID-19.

3.3. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.80). Adapun populasi dalam penelitian yang penulis lakukan ini yaitu anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 10 Tasikmalaya sebanyak 37 orang.

Sampel menurut Sugiyono (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (hlm.127) Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *purposive sampling* adalah desain terbatas untuk orang-orang spesifik yang dapat memberikan informasi yang diperlukan karena hanya mereka yang memiliki informasi atau memenuhi kriteria yang ditetapkan penelitian (hlm.129). Adapun kriteria pada penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal yang memiliki kehadiran minimal 75% dari total latihan. Maka sampel pada penelitian ini sebanyak 25 orang.

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. Data untuk mengetahui tingkat kebugaran

jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun.

3.5. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian” (hlm.102). 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 lebih mudah diolah” (hlm.203).

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan instrumen tes penelitian. Instrumen tes dalam mengukur kebugaran jasmani adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010.

Menurut komarudin (dalam Narlan & Juniar 2020) Mengemukakan bahwa 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” (hlm. 18). Maka dari itu peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani umur 13-15 Tahun.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu:

a. 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. 1. Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (*Sprint*)

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

Sumber: (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 19)

2. Peralatan yang digunakan

- Lintasan Lari
- Bendera *start* 1 buah
- *Cone*/tiang untuk batas garis *finish* 2 buah
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan pulpen

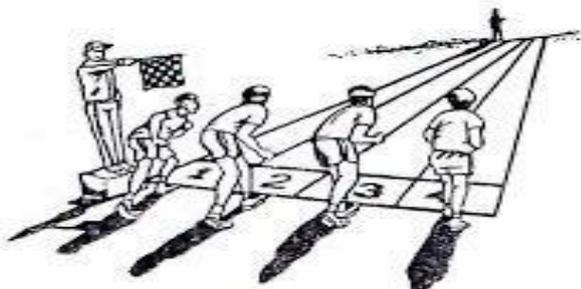
3. Petugas

- Starter 1 orang
- Pengambilan waktu 1 orang
- Pencatat hasil 1 orang
- Pembantu lapangan 1 orang

4. Pelaksanaan

- Siswa berdiridi belakang garis *start* dengan posisi sikapa *start* berdiri.
- Dengan aba-aba “siap... Ya”, siswa berlari secepat mungkin sampai ke garis *finish*.
- Petugas mengambil 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, A & Dicky, T. J, 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 table di bawah ini:

Tabel. 3. 2. Norma Nilai Lari Jarak 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: (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 20)

b. 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 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. 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 Putri: Gantung Sikut Tekuk
16-19			

Sumber: (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 21)

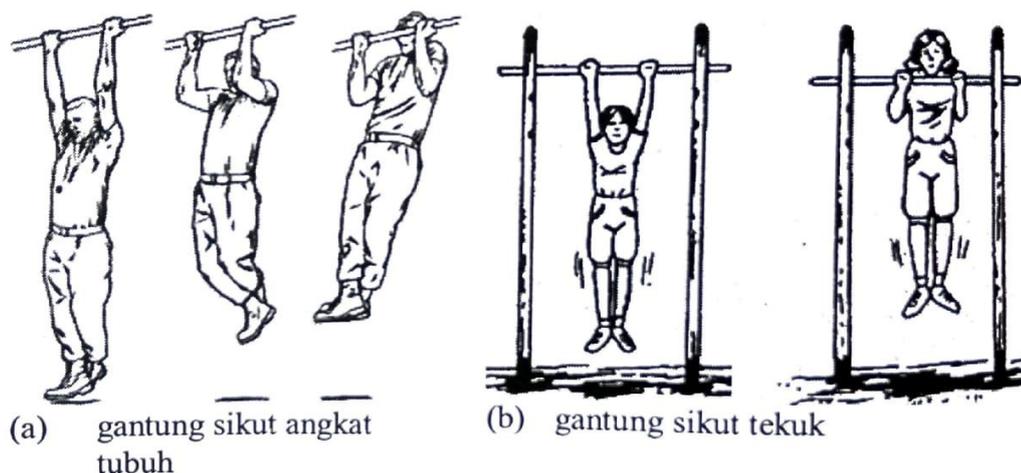
2. Peralatan yang digunakan

- 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.
 - Saat aba-aba “Siap”, siswa loncat 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.



Gambar 3. 2. Tes Angkat Tubuh (*Pull up*)
 Sumber: (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 22)

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.

Berikut penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma nilai angkat tubuh (*Pull up*) pada table 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, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 23)

c. Baring Dukuk (*Sit up*)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan 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. 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, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 23)

2. Peralatan yang digunakan

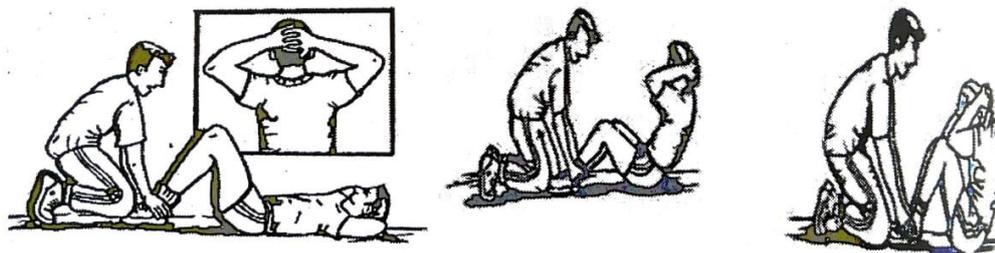
- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan Pulpen

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.
- Pada 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, A & Dicky, T. J, 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 lantai 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. 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	10-20 kali	3-9 kali
< 8 kali	< 3 kali	1	< 10 kali	< 3 kali

Sumber: (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 25)

d. Loncat Tegak (*Vertical jump*)

1. Tujuan

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

2. Peralatan yang digunakan

- Papan berskala setimeter ukuran 30 x 150 cm.
- Dinding yang rata
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap
- Formulir tes dan pulpen

3. Petugas

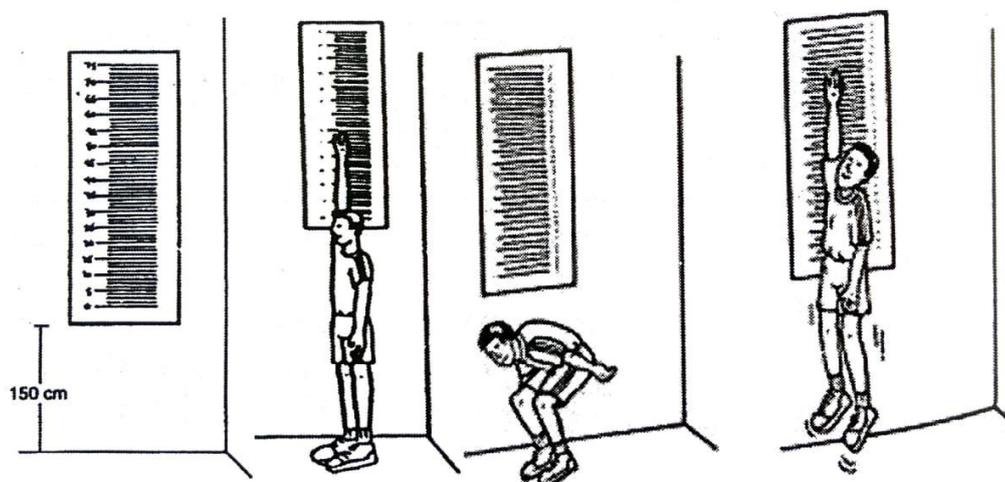
- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

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 vertikal, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas rainan Jarinya dengan posisi telapak kaki tetap

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

- Kemudian siswa mengambil sikap menekuk lutut, Kedua lengan diayun ke belakang, selanjutnya 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 (*Verical Jump*)
Sumber: (Narlan, A & Dicky, T. J, 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. 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				
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, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 27)

e. Lari Jarak Sedang

1. Tujuan

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

Tabel. 3. 8. Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

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

Sumber: (Narlan, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 27)

2. Peralatan yang digunakan

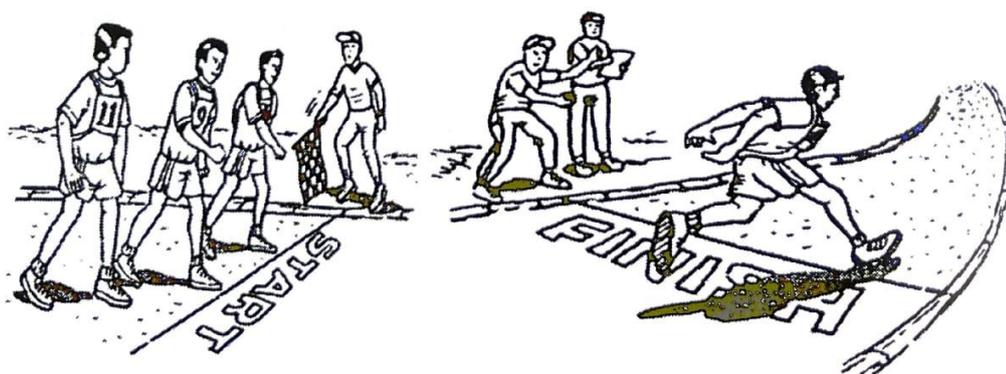
- Lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera start 1 buah
- 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis *finish*
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan Pulpen

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, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 28)

5. Penilaian

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

Tabel. 3. 9. Normal 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''-04'45''	02'55''-03'28''
03'46''-04'48''	04'09''-05'03''	2	02'46''-03'44''	03'29''-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''	0459''-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, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 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, A & Dicky, T. J, 2020. hlm. 29)

3.6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan Nilai rata-rata. Menurut Narlan & Nurhasanah (2017) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan

\bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah Skor yang dicapai

N = Jumlah yang mengikuti tes

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan

P = persentase yang di cari

F = frekuensi

N = jumlah responden

3.7. Langkah – Langkah Penelitian

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Observasi ke objek penelitian yaitu anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 10 Taisikmalaya.
 - b) Menyusun proposal penelitian.
 - c) Seminar proposal penelitian.
 - d) Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.
 - e) Menentukan alokasi waktu dan tempat untuk pengambilan data.
- 2) Tahap Persiapan
 - a) Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pengambilan data.
 - b) Memberikan arahan mengenai penelitian yang akan dilakukan.
 - c) Melaksanakan tes kebugaran jasmani
- 3) Tahap Akhir
 - a) Melakukan pengolahan data dan analisis data serta pengujian hipotesis.
 - b) Peneliti melaporkan hasil penelitian dalam bentuk tulisan serta menyimpulkan hasil penelitian.

3.8. Waktu dan Tempat Penelitian

Tabel. 3. 11. Waktu dan Tempat Penelitian

No	Kegiatan Tahun 2021	Jan				Peb				Mar				Apr				Mei			
		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	Pembuatan Outline	■	■																		
3	Perbaikan Judul Penelitian	■	■																		
4	Penyusunan Proposal Penelitian			■	■	■	■														
5	Perbaikan Proposal Penelitian					■	■	■													
Tahap Pelaksanaan																					
1	Pembuatan Instrumen Penelitian											■									
2	Melakukan Tes												■								
3	Pengumpulan Data												■	■							
4	Pengolahan Data Penelitian													■							

