

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

1.1. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2017, p. 3) menyatakan bahwa, “metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan, yaitu: cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan”. metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Zellatifanny & Mudjiyanto (2018, p. 83) menyatakan “penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan subjek atau objek penelitian secara objektif dan bertujuan untuk menggambarkan secara akurat fakta dan karakteristik objek penelitian serta frekuensi subjek penelitian”, sedangkan metode kuantitatif menurut Sugiyono (2017, p. 7), “metode kuantitatif ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yakni konkret/empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis”. Menurut kedua pendapat di atas dapat disimpulkan penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan subjek atau objek penelitian yang disajikan dalam kaidah-kaidah ilmiah konkret/empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis. Sejalan dengan pengertian para ahli di atas penelitian yang dilakukan penulis menggunakan metode deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif.

1.2. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017, p. 38) mengemukakan “variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal yaitu “Profil Kebugaran Jasmani Peserta didik SMA Negeri 6 Tasikmalaya”. Variabel tunggal menurut Norani et al (2015, p. 3) merupakan “variabel yang tidak mengkaji interaksi ataupun hubungan antar variabel”.

1.3. Populasi dan Sampel

1.3.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017, p. 80) “Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Atas dasar pendapat Sugiyono di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 10 SMA Negeri 6 Tasikmalaya dengan jumlah populasi sebanyak 460 orang.

Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Kelas 10 SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya

| No. | Kelas | Jumlah Peserta Didik |
|--------|---------|----------------------|
| 1 | X IPA 1 | 40 Orang |
| 2 | X IPA 2 | 38 Orang |
| 3 | X IPA 3 | 38 Orang |
| 4 | X IPA 4 | 39 Orang |
| 5 | X IPA 5 | 39 Orang |
| 6 | X IPA 6 | 37 Orang |
| 7 | X IPA 7 | 39 Orang |
| 8 | X IPS 1 | 38 Orang |
| 9 | X IPS 2 | 39 Orang |
| 10 | X IPS 3 | 37 Orang |
| 11 | X IPS 4 | 38 Orang |
| 12 | X IPS 5 | 38 Orang |
| Jumlah | | 460 Orang |

Sumber: TU SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya

1.3.2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017, p. 81) “Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dengan hal ini karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti akan menggunakan sampel yang akan di ambil dari populasi di atas. Untuk menentukan sampel diperlukan teknik untuk menghitung agar ditemukan sampel.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Rumus ini digunakan untuk menentukan sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 460 orang untuk Peserta didik kelas 10 SMA Negeri 6 Tasikmalaya dan untuk tingkat presisi atau signifikansi yang ditetapkan

dalam sampel adalah 5% atau 0,05. Berikut merupakan rumus *Slovin* beserta cara menghitung sampelnya:

$$s = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

S = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

e = Taraf signifikansi atau presisi

$$s = \frac{460}{1 + (460 \times (0,05)^2)} = \frac{460}{1 + (460 \times 0,0025)} = \frac{460}{1 + 1,15} = \frac{460}{2,15} = 213,95$$

Atau dibulatkan menjadi 214 sampel

Untuk menentukan jumlah sampel kelas masing-masing kelas, maka menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dengan rumus:

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

Tabel 3. 2 Sampel SMA Negeri 6 Tasikmalaya

| Kelas | Jumlah | Perhitungan | Sampel |
|----------|--------|------------------------------------|--------|
| X MIPA 1 | 40 | $\frac{40}{460} \times 214 = 18,6$ | 18 |
| X MIPA 2 | 38 | $\frac{38}{460} \times 214 = 17,6$ | 18 |
| X MIPA 3 | 38 | $\frac{38}{460} \times 214 = 17,6$ | 18 |
| X MIPA 4 | 39 | $\frac{39}{460} \times 214 = 18,1$ | 18 |
| X MIPA 5 | 39 | $\frac{39}{460} \times 214 = 18,1$ | 18 |
| X MIPA 6 | 37 | $\frac{37}{460} \times 214 = 17,2$ | 17 |
| X MIPA 7 | 39 | $\frac{39}{460} \times 214 = 18,1$ | 18 |

| Kelas | Jumlah | Perhitungan | Sampel |
|---------|--------|------------------------------------|--------|
| X IPS 1 | 38 | $\frac{38}{460} \times 214 = 17,6$ | 18 |
| X IPS 2 | 39 | $\frac{39}{460} \times 214 = 18,1$ | 18 |
| X IPS 3 | 37 | $\frac{37}{460} \times 214 = 17,2$ | 17 |
| X IPS 4 | 38 | $\frac{38}{460} \times 214 = 17,6$ | 18 |
| X IPS 5 | 38 | $\frac{38}{460} \times 214 = 17,6$ | 18 |
| Jumlah | | | 214 |

Karena populasi peserta didik kelas 10 SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya berjumlah 460 Orang maka jumlah sampelnya 214 Orang. Cara mengambil anggota pada masing-masing kelas penulis menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *Sampling Sistematis*. Menurut Sugiyono (2017, p. 82), “*nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk menjadi sampel”. *Sampling Sistematis* menurut Sugiyono (2017, p. 60) merupakan “pengambilan sampling dari anggota populasi yang telah diberikan nomor urut”.

Dari teknik pengambilan sampel yang dijelaskan menurut ahli di atas, penulis memilih sampel tiap kelasnya sesuai nomor absen peserta didik di SMA Negeri 6 Tasikmalaya dengan diambil nomor ganjil.

1.4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian merupakan bagian penting dari penelitian. Pengumpulan data ini digunakan untuk mendapatkan data untuk mendapatkan data maka perlu memahami terlebih dahulu tekniknya untuk digunakan dalam proses penelitian. menurut Sugiyono (2017, p. 224) “teknik pengumpulan data merupakan teknik paling strategis dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapat data”.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian maka peneliti menggunakan langkah-langkah untuk memperoleh data :

- 1) Peserta didik terlebih dahulu mendengarkan penjelasan mengenai tes yang akan dilakukan.
- 2) Peserta didik melakukan tes sebanyak 1 kali pada setiap butir tesnya.
- 3) Data dikumpulkan melalui formulir yang telah di berikan kepada *testee*.

1.5. Instrumen Penelitian

Menurut Suryono (2017, p. 102) “instrumen penelitian adalah alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini di sebut dengan variabel peneliti”.

Pada penelitian ini menggunakan metode satu kali pengumpulan data. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) untuk pelajar dengan rentan usia 9-18 tahun.

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara ini disusun oleh Asisten Pengelolaan Olahraga Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian dan Olahraga Republik Indonesia Tahun 2022 bertujuan untuk mendukung misi Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang tertera dalam lampiran Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berpartisipasi aktif berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani baik.

Instrumen tes pengukuran kebugaran yang dilakukan pada TKPN ini sebagai berikut:

1) *V Sit Reach Test*

V Sit and Reach adalah instrumen tes modifikasi dari *Sit and Reach* untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot *hamstring*. Fleksibilitas disebut pula dengan kulentukkan.

Tujuan tes ini mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas.

- a) Peralatan
 - i) Pita/garis
 - ii) Meteran/penggaris
- b) Pelaksanaan
 - i) Siapkan permukaan lantai rata dan tempelkan pita atau garis selebar 1 meter.
 - ii) Arahkan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada pita/garis sebagai titik 0 (nol).
 - iii) Pastikan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm.
 - iv) Pasang penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta.
 - v) Setelah meteran atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan dengan perlahan kemudian lakukan jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran/ penggaris.
 - vi) Setelah sampai jangkauan titik terjauh tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik.
 - vii)Ukur hasil jangkauan dari pita/garis yang telah dibuat.

*jarak sebelum pita/garis bernilai negatif dan setelah pita/garis bernilai positif

Penilaian

Catat hasil jangkauan terjauh dari 3 kali percobaan



Gambar 3. 1 Sikap Awal dan Akhir *Sit Up*

Sumber: (Rusdiana et al., 2022, p. 15)

Tabel 3. 3 Norma Tes *V sit and Reach*

| V SIT AND REACH – KEMENPOR | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|----------------------|---------------|--------------|-------------|--------------------|
| Usia | JK | Sangat Rendah | Rendah | Cukup | Baik | Baik Sekali |
| 9 tahun | L | < -6 | -6 – 0.9 | 1 – 2.9 | 3 - 7 | > 7 |
| | P | < 3 | 3 – 5.9 | 6 – 8.9 | 9 - 13 | > 13 |
| 10 tahun | L | < -6 | -6 – 0.9 | 1 – 2.9 | 3 - 8 | > 8 |
| | P | < 3 | 3 – 5.9 | 6 – 8.9 | 9 - 14 | > 14 |
| 11 tahun | L | < -6 | -6 – 1.9 | 2 – 3.9 | 4 - 9 | > 9 |
| | P | < 4 | 4 – 6.9 | 7 – 9.9 | 10 - 15 | > 15 |
| 12 tahun | L | < -6 | -6 – 1.9 | 2 – 3.9 | 4 - 9 | > 9 |
| | P | < 4 | 4 – 7.9 | 8 – 10.9 | 11 - 16 | > 16 |
| 13 tahun | L | < -5 | -5 – 2.9 | 3 – 4.9 | 5 - 10 | > 10 |
| | P | < 4 | 4 – 8.9 | 9 – 11.9 | 12 - 17 | > 17 |
| 14 tahun | L | < -5 | -5 – 2.9 | 3 – 4.9 | 5 - 10 | > 10 |
| | P | < 5 | 5 – 9.9 | 10 – 12.9 | 13 - 18 | > 18 |
| 15 tahun | L | < -3 | -3 – 2.9 | 3 – 7.9 | 8 - 13 | > 13 |
| | P | < 5 | 5 – 9.9 | 10 – 14.9 | 15 - 19 | > 19 |
| 16 tahun | L | < 0 | 0 – 4.9 | 5 – 8.9 | 9 - 14 | > 14 |
| | P | < 6 | 6 – 10.9 | 11 – 14.9 | 15 - 20 | > 20 |
| 17 tahun | L | < 0 | 0 – 4.9 | 5 – 9.9 | 10 - 15 | > 15 |
| | P | < 5 | 5 – 9.9 | 10 – 13.9 | 14 - 19 | > 19 |
| 17+ tahun | L | < 0 | 0 – 4.9 | 5 – 9.9 | 10 - 14 | > 14 |
| | P | < 5 | 5 – 9.9 | 10 – 13.9 | 14 - 18 | > 18 |

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 16)

2) *Sit Up* 60 Detik

Sit-up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas.

Tujuan dilaksanakannya tes ini untuk Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh.

- a) Peralatan
 - i) *Stopwatch*
 - ii) Matras
- b) Pelaksanaan
 - i) Siapkan matras atau permukaan yang tidak keras atau aman
 - ii) Peserta duduk di matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki rata dengan permukaan lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain.
 - iii) Kedua lengan rapat menyilang di depan dada.
 - iv) Pada saat aba-aba 'Mulai', peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku menyentuh paha.
 - v) Lakukan gerakan berulang selama 60 detik.

Penilaian

1. Gerakan sit up yang sempurna dihitung sebagai hasil tes.
2. Gerakan sit up yang sempurna selama 60 detik dicatat pada lembar penilaian.



Gambar 3. 2 Rangkaian Satu Gerakan *Sit Up*

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 18)

Tabel 3. 4 Norma Tes *Sit Up* 60 Detik (*North Thurston Public Schools Norm Test*)
SIT UP – KEMENPORA

| Usia | JK | Sangat Rendah | Rendah | Cukup | Baik | Baik Sekali |
|-----------|----|---------------|--------|-------|-------|-------------|
| 9 tahun | L | ≤ 15 | 16-26 | 27-37 | 38-47 | ≥ 48 |
| | P | ≤ 14 | 15-24 | 25-34 | 35-44 | ≥ 45 |
| 10 tahun | L | ≤ 16 | 17-27 | 28-39 | 40-49 | ≥ 50 |
| | P | ≤ 15 | 16-25 | 26-37 | 38-46 | ≥ 47 |
| 11 tahun | L | ≤ 17 | 18-29 | 30-40 | 41-50 | ≥ 51 |
| | P | ≤ 19 | 20-30 | 31-40 | 41-51 | ≥ 52 |
| 12 tahun | L | ≤ 19 | 20-31 | 32-43 | 44-55 | ≥ 56 |
| | P | ≤ 19 | 20-30 | 31-40 | 41-51 | ≥ 52 |
| 13 tahun | L | ≤ 25 | 26-35 | 36-45 | 46-57 | ≥ 58 |
| | P | ≤ 19 | 20-30 | 31-40 | 41-50 | ≥ 51 |
| 14 tahun | L | ≤ 27 | 28-36 | 37-47 | 48-58 | ≥ 59 |
| | P | ≤ 20 | 21-30 | 31-40 | 41-50 | ≥ 51 |
| 15 tahun | L | ≤ 28 | 29-38 | 39-49 | 50-59 | ≥ 60 |
| | P | ≤ 20 | 21-32 | 33-43 | 44-55 | ≥ 56 |
| 16 tahun | L | ≤ 28 | 29-39 | 40-50 | 51-60 | ≥ 61 |
| | P | ≤ 20 | 21-31 | 32-42 | 43-53 | ≥ 54 |
| 17 tahun | L | ≤ 25 | 26-37 | 38-51 | 52-61 | ≥ 62 |
| | P | ≤ 20 | 21-31 | 32-42 | 43-53 | ≥ 54 |
| 17+ tahun | L | ≤ 26 | 27-38 | 39-52 | 53-62 | ≥ 63 |
| | P | ≤ 21 | 22-32 | 33-43 | 44-54 | ≥ 55 |

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 19)

3) *Squat Thrust* 30 Detik

Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi *push up* dan kembali berdiri.

Tujuan dilaksanakan tes ini adalah Mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan

- a) Peralatan
 - i) *Stopwatch*
 - ii) Permukaan lantai rata yang tidak licin atau matras
- b) Pelaksanaan
 - i) Posisi awal peserta tes *squat thrust* adalah berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di samping.
 - ii) Pada saat aba-aba “Mulai“ peserta melakukan gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan di lantai di depan kaki lalu tempatkan berat badan di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi push up kemudian kembali ke posisi jongkok, lalu loncat kembali ke posisi awal berdiri.
 - iii) Gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri.
 - iv) Lakukan secara berulang selama 30 detik.
 - v) Catat hasil tes pada lembar penilaian.

Penilaian

1. Gerakan *squat thrust* yang sempurna dihitung sebagai hasil tes.
2. Gerakan *squat thrust* yang sempurna selama 30 detik dicatat pada lembar penilaian.



Gambar 3. 3 Gerakan *Squat Thrust*

Sumber: (Rusdiana et al., 2022, p. 21)

Tabel 3. 5 Norma Tes *Squat Thrust*

| SQUAT THRUST – KEMENPORA | | | | | | |
|---------------------------------|-----------|----------------------|---------------|--------------|-------------|--------------------|
| Usia | JK | Sangat Rendah | Rendah | Cukup | Baik | Baik Sekali |
| 9 tahun | L | ≤ 2 | 3-6 | 7 – 9 | 10-12 | ≥ 13 |
| | P | ≤ 2 | 3-4 | 5 – 6 | 7-8 | ≥ 9 |
| 10 tahun | L | ≤ 3 | 4-7 | 8 – 11 | 12-14 | ≥ 15 |
| | P | ≤ 2 | 3-4 | 5 – 6 | 7-9 | ≥ 10 |
| 11 tahun | L | ≤ 4 | 5-8 | 9 – 11 | 10-14 | ≥ 15 |
| | P | ≤ 2 | 3-4 | 5 – 6 | 7-9 | ≥ 10 |
| 12 tahun | L | ≤ 4 | 5-8 | 9 – 12 | 13 – 15 | ≥ 16 |
| | P | ≤ 2 | 3-5 | 6 – 8 | 9-11 | ≥ 12 |
| 13 tahun | L | ≤ 4 | 5-8 | 9 – 12 | 13 – 15 | ≥ 16 |
| | P | ≤ 2 | 3-5 | 6 – 8 | 9-11 | ≥ 12 |
| 14 tahun | L | ≤ 4 | 5-9 | 10 – 14 | 15 – 17 | ≥ 18 |
| | P | ≤ 2 | 3-5 | 6 – 8 | 9-11 | ≥ 12 |
| 15 tahun | L | ≤ 4 | 5-9 | 10 – 14 | 15 – 17 | ≥ 18 |
| | P | ≤ 2 | 3-7 | 8 – 10 | 11-14 | ≥ 15 |
| 16 tahun | L | ≤ 5 | 6-10 | 11 – 15 | 16 – 19 | ≥ 20 |
| | P | ≤ 2 | 3-7 | 8 – 10 | 11-14 | ≥ 15 |
| 17 tahun | L | ≤ 5 | 6-10 | 11 – 15 | 16 – 19 | ≥ 20 |
| | P | ≤ 2 | 3-7 | 8 – 10 | 11-14 | ≥ 15 |
| 17+ tahun | L | ≤ 5 | 6-10 | 11 – 15 | 16 – 19 | ≥ 20 |
| | P | ≤ 2 | 3-7 | 8 – 10 | 11-14 | ≥ 15 |

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 22)

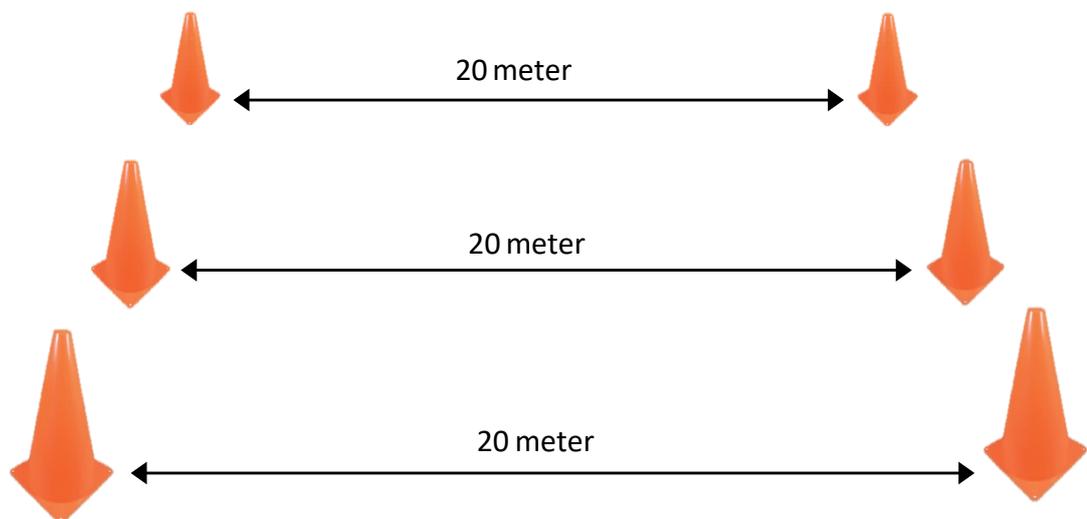
4) *Pacer Test*

Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test*.

Tujuan dilaksanakan tes ini adalah Mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal

a) Peralatan

- i) *Stopwatch*
- ii) Meteran
- iii) Lintasan minimal 25 meter
- iv) *Cone/Kerucut*
- v) Peralatan pemutar audio (*sound system*)
- vi) Lembar Penilaian
- vii) Alat Tulis



Gambar 3. 4 Posisi Penempatan *Cone*

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 23)

b) Pelaksanaan

- i) Siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes.
- ii) Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya.
- iii) Pada aba-aba *on your mark, get ready, start*, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio.
- iv) Peserta berlari dari garis awal ke garis akhir dengan ketentuan salah satu kaki menyentuh garis akhir sebelum bunyi “TING”.
- v) Saat bunyi “TING” peserta harus berbalik dan berlari kembali ke ujung garis akhir yang lain.
- vi) Jika peserta mencapai garis sebelum bunyi “TING”, mereka harus menunggu di garis sampai mendengar bunyi “TING” dan kemudian berlari kembali ke ujung yang lain.
- vii) Ketika kalimat perpindahan level berbunyi (end of level), peserta tetap melanjutkan berlari ke ujung garis yang lain dengan meningkatkan kecepatan sesuai dengan irama audio.
- viii) Peserta terus berlari bolak-balik dari garis awal ke garis akhir sampai mereka menyelesaikan tes atau mereka telah dua kali gagal/terlambat melewati garis akhir.

Penilaian

Catat hasil *pacer test* peserta ketika sudah 2 kali gagal/terlambat

Tabel 3. 6 Lembar Penilaian *Pacer Test*

| Lv | BALIKAN | | | | | | | | | | | | |
|----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | |
| 2 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 3 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | |
| 4 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | | | | |
| 5 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | | | | |
| 6 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | | | |
| 7 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | | | |
| 8 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | | |
| 9 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | | |
| 10 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | | |
| 11 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | |
| 12 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | |
| 13 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 |
| 14 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 |
| 15 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 |

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 25)

Pengisian Lembar Penilaian

1. Skor peserta adalah level dan jumlah balikan yang dicapai oleh peserta.
2. Lingkari level terakhir yang diselesaikan oleh peserta.

Contoh Lembar Penilaian

| Level | Balikan | | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|--------------|--------------|----|----|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 2 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 3 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 4 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 5 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |

Gambar 3. 5 Contoh Lembar Penilaian

Sumber (Rusdiana et al., 2022, p. 26)

Catatan:

- Tanda lingkaran berarti bahwa peserta gagal melewati garis sebelum bunyi “TING”.
- Tanda garis miring berarti peserta berhasil melewati garis akhir.

Tabel 3. 7 Norma *Pacer Test*

| PACER TEST – KEMENPORA | | | | | | |
|------------------------|----|---------------|--------|-------|-------|-------------|
| Usia | JK | Sangat Rendah | Rendah | Cukup | Baik | Baik Sekali |
| 9 tahun | L | ≤ 13 | 14-30 | 31-40 | 41-50 | ≥ 51 |
| | P | ≤ 6 | 7-16 | 17-26 | 27-35 | ≥ 36 |
| 10 tahun | L | ≤ 23 | 24-36 | 37-49 | 50-60 | ≥ 61 |
| | P | ≤ 7 | 8-18 | 19-29 | 30-40 | ≥ 41 |
| 11 tahun | L | ≤ 23 | 24-39 | 40-55 | 56-71 | ≥ 72 |
| | P | ≤ 15 | 16-24 | 25-32 | 33-40 | ≥ 41 |
| 12 tahun | L | ≤ 32 | 33-47 | 48-63 | 64-71 | ≥ 72 |
| | P | ≤ 15 | 16-24 | 25-32 | 33-40 | ≥ 41 |
| 13 tahun | L | ≤ 41 | 42-58 | 59-75 | 76-81 | ≥ 83 |
| | P | ≤ 23 | 24-32 | 33-41 | 42-50 | ≥ 51 |
| 14 tahun | L | ≤ 41 | 42-58 | 59-75 | 76-81 | ≥ 83 |
| | P | ≤ 23 | 24-32 | 33-41 | 42-50 | ≥ 51 |

| PACER TEST – KEMENPORA | | | | | | |
|------------------------|----|---------------|--------|-------|--------|-------------|
| Usia | JK | Sangat Rendah | Rendah | Cukup | Baik | Baik Sekali |
| 15 tahun | L | ≤ 51 | 52-69 | 70-86 | 87-93 | ≥ 94 |
| | P | ≤ 32 | 33-39 | 40-45 | 46-50 | ≥ 51 |
| 16 tahun | L | ≤ 61 | 62-72 | 73-87 | 88-93 | ≥ 94 |
| | P | ≤ 32 | 33-42 | 43-50 | 51-60 | ≥ 61 |
| 17 tahun | L | ≤ 61 | 62-77 | 78-92 | 93-105 | ≥ 106 |
| | P | ≤ 32 | 33-42 | 43-50 | 51-60 | ≥ 61 |
| 17+ tahun | L | ≤ 72 | 73-84 | 85-95 | 96-105 | ≥ 106 |
| | P | ≤ 41 | 42-52 | 53-62 | 63-71 | ≥ 72 |

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 27)

Catatan :

Sebelum melakukan tes TKPN tersebut diharuskan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu agar maksimal dalam melakukan tes.

5) RUMUS PERHITUNGAN KEBUGARAN

Tes Kebugaran Siswa Nusantara dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Proporsi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

| Variabel | Bobot | Nilai | Proporsi Nilai |
|------------------------|-------|-------|----------------|
| <i>Pacer test</i> | 50 | 5 | 2,5 |
| <i>Squat Thrust</i> | 20 | 5 | 1 |
| <i>Sit Up</i> | 20 | 5 | 1 |
| <i>V-sit and reach</i> | 10 | 5 | 0,5 |
| Total | | | 5 |

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 28)

Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani

| Hasil Capaian | Kategori |
|---------------|---------------|
| > 4 | Baik Sekali |
| 3 – 3,9 | Baik |
| 2 – 2,9 | Cukup |
| 1 – 1,9 | Kurang |
| < 1 | Kurang Sekali |

Sumber : (Rusdiana et al., 2022, p. 28)

1.6. Teknik Analisis Data

Penelitian yang akan dilaksanakan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran dan realitas dalam bentuk angka dan perhitungan tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan merupakan teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan nilai rata-rata. Menurut (Nurhasan & Narlan, 2017) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut

Tabel 3. 10 Tabel Rumus Analisis Data

| | |
|---|--|
| $\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$ | $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ |
| Keterangan : \bar{X} = Nilai rata – rata $\sum X$ = Jumlah skor yang dicapai N = Jumlah yang mengikuti tes | Keterangan : P = Persentase yang dicapai F = Frekuensi N = Jumlah responden |

1.7. Langkah-langkah Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang akurat serta tidak adanya kesalahan

dalam proses penelitian. Adapun langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Awal (persiapan)
 - a. Observasi ke objek penelitian, yaitu peserta didik SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya
 - b. Menyusun proposal penelitian
 - c. Seminar proposal penelitian
 - d. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Memberikan pemberitahuan kepada sampel yang akan diteliti, mengenai penelitian.
 - b. Melakukan pengambilan data penelitian dengan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara
3. Tahap Akhir
 - a. Melakukan pengecekan data dan Pengelolaan data dan analisis secara statistis dijadikan acuan untuk memperoleh kesimpulan.
 - b. Menyusun hasil penelitian dalam bentuk skripsi sesuai dengan hasil yang diperoleh.

1.8. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian mengenai profil kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara (TKPN) dilaksanakan pada Tanggal 27 Februari sampai dengan 03 Maret 2023 bertempat di SMA Negeri 6 Tasikmalaya.