

BAB 3

METODE 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. Sugiyono, (2015, hlm. 2) menjelaskan 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.

Dari kutipan diatas, metode penelitian dapat diartikan suatu cara yang menggunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif.

Menurut Sugiyono, (2015, hlm. 14) 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”. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Penelitian deskriptif menurut Sugiyono, (2015, hlm. 56) adalah, “Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain”.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa metode deskriptif ini cocok untuk mengetahui jawaban dari permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang dalam hal ini adalah Profil Kebugaran Jasmani Tingkat SD di Kecamatan Gunungtanjung.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2015, hlm. 60), variabel penelitian pada dasarnya adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan keterbatasan yang dimiliki, dalam penelitian ini maka penulis menggunakan variabel tunggal yakni Profil Kebugaran Jasmani Tingkat SD di Kecamatan Gunungtanjung.

3.3 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Suryabrata (2003, hlm. 96) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atas hal tertentu. Desain penelitian ini menggunakan bentuk one – shoot tes study dimana pada penelitian ini hanya dilakukan satu kali pengambilan data. Pengambilan data menggunakan teknik survey dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 6-12 Tahun.

3.4 Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini, penulis membutuhkan objek agar masalah dapat terpecahkan. Populasi merupakan objek dalam penelitian ini dengan menentukan populasi maka peneliti akan mampu melakukan pengolahan data. Dan untuk mempermudah pengolahan data maka penulis akan mengambil bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang disebut sampel. Dengan menggunakan sampel, peneliti akan lebih mudah mengolah data dan hasil yang didapat akan lebih kredibel. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) “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”.

Berdasarkan pendapat tersebut populasi dalam penelitian ini yaitu kelas V Tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Gunungtanjung sebanyak 109 orang.

Tabel 3. 1 Populasi

Nama Sekolah	Jumlah
SDN 1 Gunungtanjung	42 Orang
SDN 2 Gunungtanjung	15 Orang
SDN 3 Gunungtanjung	29 Orang
SDN Lengkong	23 Orang
Jumlah	109

Selain populasi penelitian ini juga memerlukan sampel, sampel ini adalah bagian dari populasi. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Misalnya karena ada keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti bisa menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk menentukan sampel dari populasi yang telah ditetapkan perlu dilakukan suatu pengukuran yang dapat menghasilkan jumlah.

Penentuan jumlah ukuran sampel dapat dilakukan dengan cara perhitungan statistik yaitu dengan menggunakan Rumus Slovin. Rumus tersebut digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 109 orang untuk kelas V tingkat SD di Kecamatan Gunungtanjung dan Untuk tingkat presisi yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah 10%. Berikut adalah Rumus Slovin beserta cara menghitung sampelnya:

N

$$n = \frac{N}{(1 + (N \times e^2))}$$

Keterangan:

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

e : kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditoleir e = 0,1 (10%)

Populasi yang diketahui jumlahnya cukup besar, maka peneliti menggunakan tingkat kesalahan 10%. Hal ini dilakukan karena keterbatasan dari segi sumber dana, waktu dan tenaga yang tersedia. Berdasarkan Rumus Slovin, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah:

1. SD se Kecamatan Gunungtanjung

$$n = \frac{109}{(1 + (109 \times 0,1^2))}$$

$$n = \frac{109}{1,1181} = 97,48 \approx 97$$

Jadi ukuran sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 97 responden di SD se Kecamatan Gunungtanjung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Teknik *Probability Sampling* yaitu *Proportional Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2017, hlm 80) menjelaskan bahwa *Probability Sampling* adalah “Teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel”.

Sedangkan *Proportional Random Sampling* menurut Yusuf (2014, hlm. 162) menjelaskan “bahwa Teknik ini merupakan pengembangan dari Stratified Random Sampling dimana jumlah sampel pada masing-masing strata dengan jumlah anggota populasi pada masing-masing satuan populasi”.

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

Tabel 3. 2 Sampel SD di Kecamatan Gunungtanjung

Kelas	Asal Sekolah	Jumlah	Perhitungan	Sampel
V	SDN 1 Gunungtanjung	42	$\frac{42}{109} \times 97 = 37,03$	37
V	SDN 2 Gunungtanjung	15	$\frac{15}{109} \times 97 = 13,15$	13
V	SDN 3 Gunungtanjung	29	$\frac{29}{109} \times 97 = 25,8$	26
V	SDN Lengkong	23	$\frac{23}{109} \times 97 = 20,9$	21

	Jumlah Sampel	52
--	----------------------	-----------

Karena populasi kelas V Tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Gunungtanjung sebanyak 109 Orang maka jumlah sampel nya adalah 52 Orang

3.5 Teknik Pengumpulan data

Pengambilan data penelitian dilakukan di SD NEGERI 1, 2, 3, dan Lengkong pada siswa kelas V di Kecamatan Gunungtanjung. Teknik Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen yang terdapat di dalam Tes pada penelitian yakni:

1. Tes Lari 40 M untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur dibedakan disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik.
2. Tes *Pull Up* untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Tes *Sit up* untuk mengetahui atau mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah siswa kelompok usia 10-12 tahun.
4. Tes *vertical jump* untuk mengetahui atau mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif otot tungkai. Sasaran dari tes ini adalah seluruh kelompok umur siswa sekolah mulai dari 10-12 tahun
5. Tes lari 600 meter. Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru-jantung (*cardiovascular*) siswa

3.6 Instrumen Penelitian

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument, Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun.

3.6.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani menurut TKJI (2020). Tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Narlan dan Juniar (2020, hlm.19) 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. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 3 Derajat Validitas dan Realibilitas 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 & Juniar,2020)

A. Tes Lari Cepat (sprint) 40 Meter

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, jarak tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 4 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&Juniar,2020)

2. Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari yang rata dan tidak licin
- Bendera start 1 buah
- Cone/tiang untuk batas garis finish 2 buah
- Stopwatch

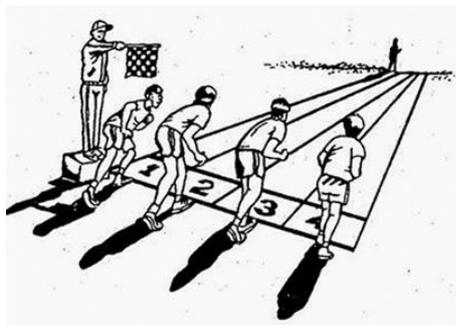
- Formulir tes & pulpen

3. Petugas

- 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 mematkannya setelah siswa melewati garis finish.
- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.



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

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

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 di bawah ini.

Tabel 3. 5 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)

Nilai	Umur 10-12 Tahun	
	Putra	Putri
5	< 6.4	< 6.8
4	6.4 – 6.9	6.8 – 7.5
3	7.0 – 7.7	7.6 – 8.3
2	7.8 – 8.8	8.4 – 9.6
1	>8.8	>9.6

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

B. Angkat Tubuh (Pull Up)

1. Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan 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 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik.

Tabel 3. 6 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 & Juniar, 2020)

2. Peralatan yang digunakan

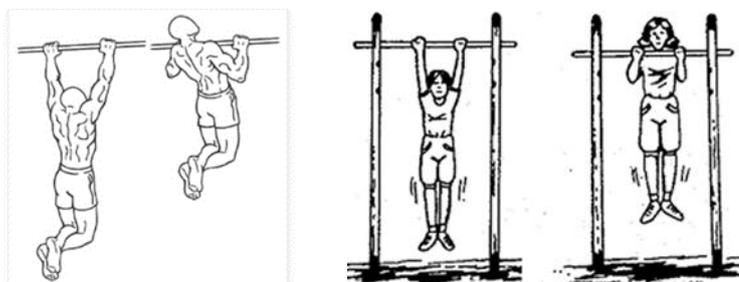
- Palang tunggal yang bias disesuaikan dengan tinggi badan
- Stopwatch
- Formulir tes & Pulpen

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 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 & Juniar, 2020)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

- Tes gantung sikut angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- Tes gantung sikut tekuk: waktu yang di dapat dalam mempertahankan posisi menggantung.

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma tes angkat tubuh (*Pull Up*) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 7 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Nilai	Umur 10-12 Tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 52 detik	≥ 40 detik
4	31 – 51 detik	20 – 39 detik
3	15 – 30 detik	08 – 19 detik
2	05 – 14 detik	02 – 07 detik
1	< 05 detik	< 02 detik

Sumber:(Narlan&Juniar, 2020)

C. Baring Duduk (Sit-Up)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan atau ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah siswa kelompok usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, dan 16-19 tahun.

Tabel 3. 8 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 & Juniar, 2020)

2. Peralatan yang digunakan

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

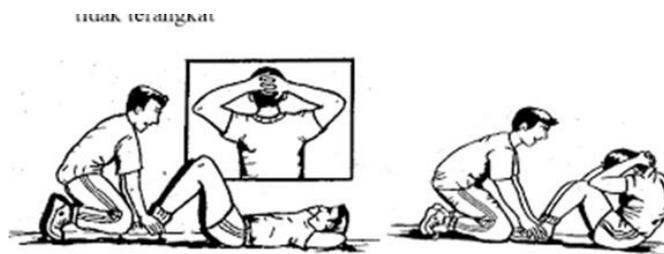
3. Petugas

- 1 orang pemegang stopwatch

- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- Sikap awal siswa berbaring terlentang 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 terlentang 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 & Juniar, 2020)

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 terlentang ke sikap awal. Berikan penilaian terhadap skor yang dapat sesuai dengan norma nilai tes baring duduk (*sit up*) pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 9 Norma Nilai Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Nilai	Umur 10-12 Tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 23 kali	≥ 20 kali
4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
3	12 – 17 kali	7 – 13 kali
2	4 – 11 kali	2 – 6 kali
1	< 4 kali	< 2 kali

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2020)

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 sentimeter ukuran 30 x 150 cm.
- Dinding yang rata.
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap
- Formulir tes & Pulpen

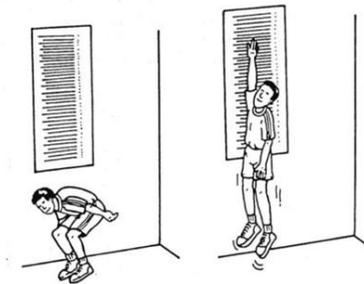
3. Petugas

- 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 raihan 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 melompat 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 & Juniar, 2020)

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil lompatan 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. 10 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Nilai	Umur 10-12 tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 46 cm	≥ 42 cm
4	38 – 45 cm	34 – 42 cm
3	30 – 37 cm	28 – 33 cm
2	24 – 29 cm	21 – 27 cm
1	< 24 cm	< 21 cm

(Narlan & Juniar,2020)

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 bias dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 11 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&Juniar, 2020)

2. Peralatan yang digunakan

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

3. Petugas

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

4. Peralatan

- Siswa berdiri di belakang 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

5. Penilaian

Skor yang diambil adalah Raihan waktu yang didapat dari mulai 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. 12 Norma nilai tes Lari Jarak Sedang

Nilai	Umur 10-12 Tahun	
	Putra	Putri
5	≤ 02'09''	≤ 02' 32''
4	02'10'' – 02'30''	02'33'' – 02'54''
3	02'31'' – 04'45''	02'55'' – 03'28''
2	02'46'' – 03'44''	03'29'' -04'22''
1	≥ 03'45''	≥ 04'23''

(Narlan & Juniar,2020)

Tabel 3. 13 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)

(Narlan & Juniar,2020)

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah dari dari seluruh sampel terkumpul. Kegiatan analisis data meliputi pengelompokan data, menyajikan dan menghitung untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang diperoleh dari setiap tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang di capai oleh para siswa yang mengikuti tes. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil dari tiap tes, karena satuan ukuran yang digunakan masing - masing tes tidak sama

1. Untuk butir tes lari dan gantung angkat digunakan satuan ukuran “Waktu”.
2. Untuk tes baring duduk, dan gantung angkat sikut menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
3. Untuk tes loncat tegak digunakan satuan sentimeter.

Data kasar yang masih dalam satuan yang berbeda – beda tersebut dibuat sama dengan menggunakan “Nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah hasil tes kasar menjadi tes nilai terlebih dahulu, setelah diubah maka langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai–nilai dari kelima butir tes tersebut dengan menggunakan tabel nilai dan norma.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Sebuah penelitian dilakukan secara sistematis, empiris dan kritis mengenai fenomena–fenomena yang dipandu oleh teori serta hipotesis. Prosedur penelitian kuantitatif menurut Asmidi (2003, hlm 14–18), diantaranya mengidentifikasi masalah, me–review kepustakaan, menetapkan tujuan, mengumpulkan data, menganalisis dan menginterpretasi data, dan melaporkan serta mengevaluasi penelitian. Langkah– langkah peneliti pada pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tentukan Populasi dan sampel

2. Tentukan Instrumen Tes yang akan diberikan
3. Melakukan Tes kebugaran jasmani

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan ketika peserta didik memasuki semester 2 (genap) tahun ajaran 2022/2023. Pelaksanaan pengambilan data ini dilaksanakan pada tanggal 16-17 bulan Maret 2023, yang bertempat di lapangan olahraga SD Negeri 1, 2, 3, Lengkong dan Lapangan Terbuka Nangela Kecamatan Gunungtanjung. Dengan menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Usia 10-12 tahun dengan tes: Lari Jarak Pendek 40 meter, angkat tubuh (*Pull Up*), tes baring duduk (*Sit Up*), Loncat Tegak (*Vertical Jump*), dan Lari Jarak Sedang 600 meter.