

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode, Bentuk dan Rancangan Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode merupakan suatu cara yang paling penting digunakan seseorang dalam usahanya untuk mencapai tujuan yang digunakan. Karena dengan penelitian inilah penelitian akan dapat dilaksanakan secara tepat, cepat, dan akurat. Upaya menjawab pertanyaan penelitian diperlukan metode yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2022: 2) “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dengan demikian, dalam melakukan penelitian perlu adanya suatu metode penelitian yang sesuai untuk memperoleh sebuah data yang akan diteliti dalam sebuah penelitian. Adapun pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022: 7) “ metode kuantitatif adalah metode positivikasi karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan *replicable* atau dapat di ulang. Metode ini juga disebut metode konfirmatif, karena metode ini cocok digunakan untuk pembuktian/konfirmasi. penelitian deskriptif kuantitatif adalah mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka. “Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif artinya dalam pendekatan ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis.

2. Bentuk Penelitian

Penelitian survei merupakan salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh gambar umum tentang karakteristik populasi gambar umum sampel. survei juga dapat dilakukan untuk mengumpulkan

data terkait sikap, nilai, kepercayaan, pendapat, pendirian, keinginan, cita-cita, sikap dan perilaku.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penilaian survei. Menurut Arikunto (2013: 16) “ Studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak.’ Sedangkan teknik pengumpulan data dalam penelitian survei menggunakan instrumen yang berupa wawancara dan observasi atau angket.

Sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai maka penelitian ini menggunakan bentuk penelitian survei. penelitian survei bisa dikatakan metode pengumpulan data yang diperoleh dengan mengajukan pertanyaan individu baik secara langsung ,di atas kertas,atau online. Melakukan survei adalah salah satu bentuk penelitian primer, yang mengumpulkan data langsung dari sumbernya. Menurut (Sujarweni 2015, 13) penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang dilakukan dengan cara menyusun daftar pertanyaan yang diajukan kepada responden, Dalam penelitian survei digunakan untuk meneliti gejala suatu kelompok atau perilaku individu. pengambilan data dapat melalui kuesioner dan wawancara. Menurut Widodo (2008) pengertian penelitian survei adalah riset yang digunakan untuk memecahkan permasalahan isu berskala besar yang aktual dengan populasi sangat besar, sehingga dibutuhkan sampel ukuran besar. Namun pengukuran variabelnya lebih sederhana dengan instrumen yang sederhana dan singkat.

3. Rancangan Penelitian

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan harapan, maka penulis dituntut mampu menggunakan rancangan dan prosedur yang tepat serta bentuk penelitian yang tepat pula. dalam penelitian ini penulis menggunakan rancangan penelitian berupa teknik yang digunakan yaitu pengukuran serta alat yang digunakan berupa tes, penulis memberikan tes kepada peserta didik. Dengan tes tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI), yang terdiri 5 item tes, 1. Lari 60 meter, 2. Tolak angkat tubuh selama 60 detik, 3. Baring duduk selama 60 detik, 4. Loncat tegak, 5. Lari

1000-1200 meter yang dilakukan secara berurutan. Adapun yang akan menjadi objek penelitian ini adalah siswa kelas X Ipa di SMA Negeri se-kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau.

B. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan krateristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022: 80). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Ipa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau.

Tabel 3.1
Data Populasi Penelitian

Nama Sekolah	Jumlah Kelas	Jumlah Siswa
SMA Negeri 1 Sanggau	2 Kelas	70
SMA Negeri 2 Sanggau	2 Kelas	72
SMA Negeri 3 Sanggau	3 Kelas	107
Jumlah	7 Kelas	249

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 81) “ Sampel adalah bagian dari jumlah dan krakteristik yang dimiliki populasi tersebut.” Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Merujuk pada pendapat Suharsimi Arikunto (2013: 62) yang menyatakan bahwa “ Untuk sekedar ancer-anceran maka apabila subyeknya kurang dari 100 , lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dan diambil 10%-15% atau 20-25% atau lebih”. Maka Dari jumlah populasi

249 siswa di SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau diambil 15% adalah 38 orang siswa.

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Data Sampel Penelitian

Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Hasil Sampel
SMA Negeri 1 Sanggau	$70 \times \frac{15}{100} = 10,5$	11
SMA Negeri 2 Sanggau	$72 \times \frac{15}{100} = 10,8$	11
SMA Negeri 3 Sanggau	$107 \times \frac{15}{100} = 16,05$	16
Jumlah	$249 \times \frac{15}{100} = 37,35$	38

C. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan Data Menurut Arikunto (2010: 203) mengatakan metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penelitiannya. dalam penelitian ini penulis menggunakan metode survei untuk memperoleh atau mengumpulkan data atau subjek penelitian ini adalah semua siswa kelas X ipa di SMA se-Kecamatan kapuas Kabupaten Sanggau. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu teknik tes, pengukuran, perlakuan langsung pada siswa kelas X Ipa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasman Indonesia (TKJI) kelompok anak usia 16-19 tahun. Menurut Sugiyono (2013: 147) mengatakan analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dengan rumus statistik dan menggunakan analisis data deskriptif *prosentase*. adapun rumus yang di gunakan: $= 100\%$ Keterangan n=jumlah

nilai faktor *factual*, N=jumlah seluruh nilai %=tingkat prosentase yang dicapai.

2. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk umur 16-19 tahun.

Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun dari (Nurhasan dkk,2005: 17). TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
- b. Pos 2 : Tolak angkat tubuh selama 60 detik
- c. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
- d. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
- e. Pos 5 : Lari 1000-1200 meter untuk siswa diukur dalam satuan menit dan detik.

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

Pengantar :

Lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kebugaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada *handout* (selebaran) ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Tulisan berikut adalah tulisan adaptasi dari buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 16-19 tahun yang diharapkan dapat membantu siswa untuk memahami peraturan dan tata cara TKJI dengan baik dan benar. Semoga bermanfaat.

1. Rangkaian Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari :

Untuk putra terdiri dari :

- a. lari 60 meter (16-19 tahun)
- b. tolak angkat tubuh (push up) 60 detik
- c. Baring duduk (sit up) selama 60 detik
- d. lompat tegak (vertical jump)
- e. lari 1000-1200 (usia 16-19 tahun)

2. Kegunaan Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masingmasing).

3. Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin.
- b. Stopwatch
- c. Bendera start
- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada
- f. Matras
- g. Papan berskala untuk papan loncat
- h. Serbuk kapur
- i. Penghapus
- j. Formulir tes
- k. Peluit
- l. Alat tulis dll

4. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

- Pertama : Lari 60 meter (usia 16-19 tahun)
- Kedua : Tolak angkat tubuh (push Up)

- Ketiga : Baring duduk (sit up)
Keempat : Lompat tegak (vertical jump)
Kelima : 1000- 1200 meter (usia 16-19 tahun)

5. Petunjuk Umum

a. Peserta

- 1) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- 2) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes.
- 3) Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
- 4) Melakukan pemanasan (warming up).
- 5) Memahami tata cara pelaksanaan tes.
- 6) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

b. Petugas

- 1) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (warming up)
- 2) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- 3) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakangerakan tersebut.
- 4) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu.
- 5) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
- 6) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

Lembar Penilaian TKJI

Nama :

Jenis Kelamin :

No dada :

Usia : Tahun

Nama Sekolah :

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1	LARI 60 METER	Detik		
2.	Tolak Angkat Tubuh	Kali		
3	BARING DUDUK	Kali		
4	LONCAT TEGAK	Cm		
	TINGGI RAIHAN	Cm		
	LONCATAN 1 :	Cm		
5	LARI 1000-12000 M	Detik		

D. Uji Keabsahan Instrumen

1. Instrumen Penelitian

a. Tes Lari 60 Meter

- 1) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan .
- 2) Alat dan fasilitas :
 - a) Lintasan jarak antara garis start dan finish 60 meter.
 - b) Peluit.
 - c) Stopwatch.
 - d) Bendera start dan tiang pancang.
 - e) Alat tulis
- 3) Petugas tes :
 - a) Juru keberangkatan.
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan :

a) Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start.

b) Gerakan :

(1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

(2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter

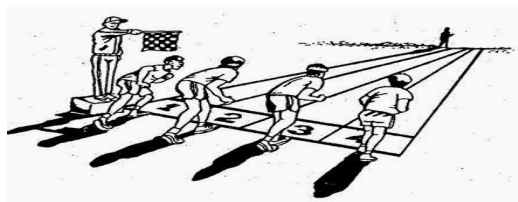
c) Lari masih bisa diulang apabila.

(1) Pelari mencuri start

(2) Pelari tidak melewati garis finish.

(3) Pelari tertanggu dengan pelari yang lain.

d) Pengukuran waktu : waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini :



Gambar 3.1.star lari 60 meter

(Depdiknas, 1999: 7)

e) Pencatat hasil.

(1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untk menempuh jarak 60 meter. Dalam satuan waktu detik.

(2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 3.3
Norma Penilaian Tes Lari 60 Meter

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	< 7.3	< 8.5
4	7.3 -8.3	8.5 -9.8
3	8.4 – 9.6	9.9 – 11.4
2	9.7 – 11.0	11.5 – 13.4
1	>11.0	>13.5

b. Tes Tolak Angkat Tubuh 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan

b. Alat dan Fasilitas

- 1). Lantai rata dan bersih
- 2). Matras atau kotak kardus watch
- 3). Stopwatch
- 4). formulir TKJI
- 5). Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1). Pengamat waktu
- 2). Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes tolak angkat tubuh 60 detik

1). Sikap Pemulaan

- Testi mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu.
- Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula (1 hitung).
- Lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi istirahat.

2).Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap dtengkurap kaki lurus ke belakang,tangan lurus terbuka selebar bahu.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

4).Gerakan yang salah dantidak dihitung ,apabila :

- Dada tidak menyentuh matras atau lantai.
- pada saat mendorong ke atas lengan tidak lurus.
- badan tidak lurus (melengkung atau menyudut)

5). Ketentuan hitungan :

- Satu hitungan adalah turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai,kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula.
- Gerakan yang salah tidak dihitung.

6). Pencatatan Hasil

- yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- yang dicatat adaiah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun teiah berusaha, diberi nilai nol (0)



Gambar 3.2 Sikap Tolak Angkat Tubuh

(Depdiknas, 1999: 14)

Tabel 3.4
Norma Penilaian Tes Tolak Angkat Tubuh

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	70 - keatas	70- ke atas
4	54 – 69 kali	54 – 69 kali
3	38 – 53 kali	35 -53 kali
2	22 -37 kali	22 – 34 kali
1	21-ke bawah	21 – ke bawah

c. Tes Baring Duduk 60 Detik

(1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. (2) Alat dan fasilitas :

- a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- b. Stopwatch.
- c. Alat tulis.
- d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.

(3) Petugas tes ;

- a. Pengamat waktu.
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap permulaan.
 1. Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut + 90° kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.
 2. Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 3.3 Sikap Permulaan Baring Duduk.

(Depdiknas, 1999: 14)

b. Gerakan.

1. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik. Catatan :
 - a) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
 - b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 3.4 Gerakan Baring Menuju Duduk

(Depdiknas, 1999: 14)



Gambar 3.5 Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.

(Depdiknas, 1999: 15)

(5) Pencatatan Hasil.

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

Tabel 3.5**Norma Penilaian Tes Baring Duduk**

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

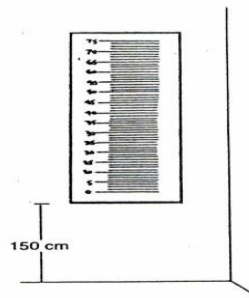
d. Tes Loncat Tegak

(1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
- b. Serbuk kapur.
- c. Alat penghapus papan tulis
- d. Alat tulis.

(3) Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil.

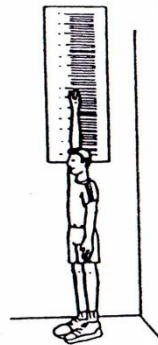


Gambar 3.6 Papan Loncat Tegak
(Depdiknas, 1999: 16)

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap Permulaan.

1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

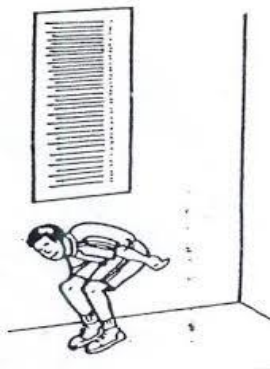


Gambar 11
Sikap menentukan raihan tegak

Gambar 3.7 Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Depdiknas, 1999: 17)

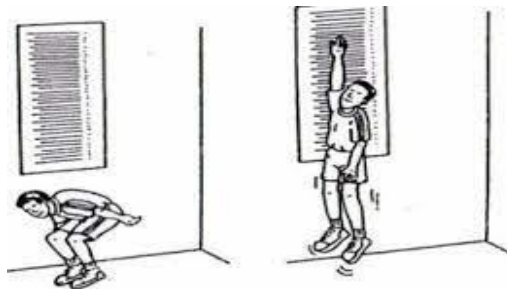
b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.
3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 3.8 Sikap Awalan Loncat Tegak.

(Depdiknas, 1999: 18)



Gambar 3.9 Gerakan Loncat Tegak.

(Depdiknas, 1999: 18)

(5) Pencatatan hasil.

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih raihan di catat.
- c. Dengan kriteria penilaiannya

Tabel 3.6
Norma Penilaian Tes Loncat Tegak

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

e. Tes Lari 1000-1200 meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

2) Alat dan Fasilitas

- 1). Lintasan lari
- 2). Stopwatch
- 3). Bendera start
- 4). Peluit
- 5). Tiang pancang
- 6). Alat tulis

3) Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2). Pengukur waktu
- 3). Pencatat hasil
- 4). Pengawas dan pembantu umum

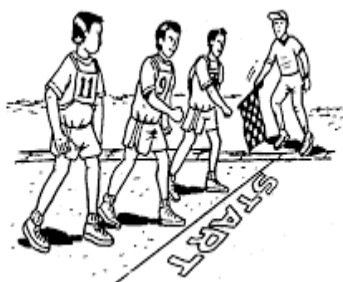
4) Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

e. Gerakan

- 1). Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
- 2). Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 3.10 Posisi Start Lari 1000-1200 Meter
(Depdiknas, 1999: 20)



Gambar 3.11 Posisi Pelari Saat Melintasi Garis Finish
(Depdiknas, 1999: 21)

a. Pencatatan Hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
2. Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini, antara lain:

1. Pos 1 : 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
2. Pos 2 : 2 Tolak angkat tubuh orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
3. Pos 2 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
4. Pos 3 : 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
5. Pos 4 : 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat

Tabel 3.7

Norma Penilaian Tes lari 1000-1200 Meter

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	$\leq 3'14''$	$\leq 3'52''$
4	3;15'' – 4'25''	3'53'' – 4'56''
3	4'26''- 5'12''	4'57'' – 5'58''
2	5'13'' – 6'33''	5'59'' – 7'23''
1	$\geq 6'34''$	$\geq 7'23''$

f. Penyusunan norma penelitian

1.) Norma tes kebugaran jasmani indonesia

Dalam norma penilaian penetapan batas lulus merupakan hal yang pokok. Tenaga pengajar harus sudah menetapkan sejak sebelum pengajaran dimulai tentang batas kompetensi minimum yang diperlukan. Selanjutnya ketentuan ini diterapkan hubungan antara derajat penguasaan kompetensi yang dimaksud dengan nilai akhir yang akan diberikan misalnya sebagai berikut:

Tabel 3.8
Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

Variabel penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa dan definisi operasional kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005: 17).

E. Prosedur Penelitian

Dalam desain penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian survey normatif dan menggunakan proses penelitian kuantitatif. Adapun langkah-langkah penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2022: 30) adalah sebagai berikut:

1. memiliki sumber masalah
2. rumusan masalah
3. konsep dan teori yang relevan
4. pengajuan hipotesis (jika ada)
5. praduga antara hubungan antar variabel
6. mengumpulkan dan menganalisis data
7. penemuan
8. kesimpulan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonvasikan hasil data kasar setiap butiran tes dengan menggunakan tabel tes kesegaran jasmani untuk anak usia 16-19 tahun dari tes dan pengukuran dalam olahraga 2015. nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian di jumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa. Dapat diketahui kategori kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termaksud kategori baik sekali dan baik. Sedangkan yang dinamakan tidak segar atau bugar adalah termaksud kategori sedang, kurang, dan kurang sekali dan untuk menghitung persentase tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X Ipa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Presentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah Kasus

N : Jumlah Total

(Maksum, 2007: 8)