

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode, Bentuk & Rancangan Penelitian**

##### **1. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh dalam melaksanakan penelitian. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survai. Metodologi dalam suatu penelitian harus tepat dan sesuai dengan tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara ilmiah.

Suatu penelitian memerlukan metode untuk mencapai tujuan, sebaliknya tanpa adanya metode yang jelas penelitian itu sendiri tidak akan dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan, karena itu metode dalam sebuah penelitian sangat diperlukan.

Suryasumantri, (1978) dalam Hamid Darmadi, (2014: 1) metode penelitian merupakan pendekatan atau cara ilmiah yang dilakukan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan yang dilandasi dengan metode keilmuan. Metode keilmuan itu merupakan penggabungan antara pendekatan rasional dan empiris. Pendekatan rasional memberikan kerangka berpikir yang koheren dan logis. Sedangkan pendekatan empiris memberikan kerangka pengujian dalam memastikan dalam suatu kebenarannya.

Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat, (2011) dalam Hamid Darmadi, (2014: 1) metodologi penelitian adalah pembahasan mengenai konsep teoritik tentang berbagai metode, kelebihan dan kelemahannya yang dalam karya ilmiah kemudian dilanjutkan dengan pemilihan metode yang digunakan. Metodologi adalah pengkajian terhadap langkah-langkah dalam menggunakan metode. Sedangkan metode penelitian adalah ilmu yang mengemukakan secara teknis tentang metode yang digunakan dalam penelitian.

Sugiyono, (2012: 3) metodologi penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian merupakan metode yang digunakan dalam aktivitas penelitian, misalnya mahasiswa melakukan penelitian guna menyusun skripsi, tesis, atau disertasi.

Sehingga dari pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa metode adalah cara yang ditempuh untuk memecahkan suatu masalah yang diteliti. Berdasarkan judul diatas penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan jenis penelitian survei. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang mengamati sesuatu (objek penelitian) dan kemudian menjelaskan apa yang diamatinya Morissan, (2012: 37).

## **2. Bentuk Penelitian**

Dapat memperoleh hasil penelitian yang sesuai dengan harapan maka diperlukan bentuk penelitian yang tepat pula. Cohen dan Nomion, (1982); dalam Hamid Darmadi, (2014: 271) “penelitian survei merupakan kegiatan penelitian yang mengumpulkan data pada saat tertentu dengan tiga tujuan penting” yaitu:

- a. Mendeskriptifkan keadaan alami yang hidup saat itu
- b. Mengidentifikasi secara terukur keadaan sekarang untuk dibandingkan dan,
- c. Menentukan hubungan sesuatu yang hidup diantara kejadian spesifik.

Sofian Effendi, (2015: 3) “Penelitian Survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Morissan, (2012: 165) Mengemukakan bahwa “penelitian survei seringkali digunakan dalam ilmu sosial untuk membantu melakukan pengamatan terhadap suatu fenomena sosial”.

Dalam penelitian ini bentuk yang digunakan adalah Survei yaitu penelitian yang berusaha melihat keadaan tanpa memberikan perlakuan, dan dalam penelitian ini Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu.

## **1. Rancangan Penelitian**

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan harapan, maka peneliti dituntut mampu menggunakan rancangan dan prosedur yang tepat serta bentuk penelitian yang tepat pula. Hadari Nawawi (2007:64) menyebutkan bentuk-bentuk pokok dari metode penelitian yang dapat digunakan dalam suatu penelitian. Sofian Effendi (2015:3) menjelaskan Penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan tes sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Morissan (2012:165) Mengemukakan bahwa penelitian survei sering kali digunakan dalam ilmu sosial untuk membantu melakukan pengamatan terhadap suatu fenomena sosial. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok atau daerah. Sehubungan dengan metode deskriptif sebagai metode penelitian maka bentuk penelitian yang dianggap cocok dengan permasalahan dan tujuan penelitian adalah metode deskriptif kuantitatif. Sedangkan cara yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini yaitu survei menggunakan tes dan pengukuran.

Berdasarkan pendapat di atas maka bentuk penelitian yang digunakan ialah survei. Survei merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan tes dan pengukuran. Jadi rancangan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah sekumpulan individu atau obyek yang terdapat dalam kelompok tertentu yang dijadikan sebagai sumber pengambilan data dengan ciri-ciri, berada dalam daerah yang jelas batas-batasnya, mempunyai keseragaman didalamnya yang dapat diukur untuk memperoleh kesimpulan dari suatu penyelidikan.

Pengertian populasi menurut Sugiyono, (2012: 117) “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”.

Morissan, (2012: 109) menyatakan, “Salah satu tujuan penelitian adalah menjelaskan sifat populasi. Populasi dapat didefinisikan sebagai suatu kumpulan subjek, variabel, konsep, atau fenomena. Kita dapat melihat setiap anggota populasi untuk mengetahui sifat populasi bersangkutan”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang menjadi objek suatu penelitian ilmiah yang dilakukan pada suatu daerah atau tempat yang menggunakan prosedur atau aturan yang berlaku. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu Tahun Pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 98 orang, untuk membatasi agar populasi bersifat sama maka dibuat karakteristik sebagai berikut:

- a. Siswa kelas VII, VIII, IX.
- b. Siswa yang aktif di Sekolah Menengah Pertama.
- c. Siswa yang sehat jasmani maupun rohani.

**Tabel 3.1 Distribusi Populasi**

No	Satuan Pendidikan	Kelas VII	Kelas VIII	Kelas IX	Jumlah Siswa	Keterangan
1.	SMPN 1 Badau	75	58	56	216	Aktif
2.	SMPN 3 Berasrama Badau	8	12	9	29	Aktif

Sumber: Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Badau 2021.

## **2. Sampel Penelitian**

Setelah didapat populasi selanjutnya ditentukan sampel penelitian yang diambil dari populasi tersebut. Sampel adalah sebagian dari populasi yang ditunjuk sebagai sumber data. Pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sehubungan dengan suatu populasi.

Menurut Suharsimi Arikunto, (2014: 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Menurut Sugiyono (2012: 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Berdasarkan pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sampel hanya sebagai populasi yaitu mencakup sampel yang diambil dari populasi yang mewakili populasinya. Adapun siswa yang masuk karakteristik dalam penelitian ini adalah 98 siswa.

**Tabel 3.2 Populasi Sampel Penelitian**

No	Nama Sekolah	Kelas	Rumusan Mencari Sampel	Sampel
1	SMP N 1 Badau	1. VII 2. VIII 3. IX	1. $75 \times \frac{25\%}{100} = 30$ 2. $85 \times \frac{25\%}{100} = 34$ 3. $56 \times \frac{25\%}{100} = 22$	86
2	SMP N 3 Berasrama Badau	1. VII 2. VIII 3. IX	1. $8 \times \frac{25\%}{100} = 3$ 2. $12 \times \frac{25\%}{100} = 5$ 3. $9 \times \frac{25\%}{100} = 4$	12
Jumlah			245	98

### C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpul Data

Teknik pengumpulan data ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk kegiatan pengumpulan data (Suharsimi Arikunto, 2001: 3). Untuk memperoleh data yang objektif digunakan untuk memecah masalah dalam penelitian ini, perlu di gunakan teknik dan pengumpulan data yang tepat. Hal ini di maksudkan agar teknik/cara pengumpulan data yang digunakan berdasarkan teori ilmiah.

Penjelasan Wahjoedi, (2001: 17) mengemukakan bahwa teknik pengumpulan data yaitu tes adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang seseorang atau suatu objek tertentu. Scriven, dalam (Wahjoedi, 2001: 17) tes adalah apapun yang digunakan untuk melakukan pengukuran. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tes adalah alat yang digunakan untuk memperoleh hasil/data dari sebuah penelitian.

## **2. Alat Pengumpul Data**

Alat pengumpul data atau instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah berbentuk pengukuran yang berguna untuk mengungkapkan kesegaran jasmani kemampuan pemain dalam mengikuti kegiatan permainan sepak bola putri. Widiastuti, (2017: 2) tes dan pengukuran merupakan kesatuan yang dapat dijadikan suatu bahan lebih lengkap. Kata pengukuran banyak memiliki arti dan berbeda-beda penerapannya dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Menurut Verducci, dalam Widiastuti, (2017: 2) “pengukuran memiliki arti yang berguna untuk menentukan informasi tentang suatu objek secara tepat”.

Sedangkan penjelasan Ismaryati, (2006: 1) mengemukakan bahwa “tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek”. Maka dari pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa tes adalah suatu cara yang dilakukan dalam memperoleh hasil yang dilakukan melalui proses yang benar serta tepat alat dan pengukurannya.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) rangkaian tes ini terdiri atas lima butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tas Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas atas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun.

Ada lima butir tes meliputi lari jarak pendek, gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah. Dalam penelitian ini, pelatih hanya meneliti kebugaran jasmani dengan menggunakan satu tes, yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun. Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun terdiri atas:

- a. Lari 50 meter
- b. Gantung angkat tubuh 60 detik
- c. Baring duduk 60 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis mengemukakan instrumen tes dan pengukuran. Tujuan dari instrumen ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu Tahun Pelajaran 2020/2021.

- a. Lari 50 meter
  - 1) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
  - 2) Alat dan fasilitas
    - a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 50 meter.
    - b) Bendera start
    - c) Peluit
    - d) Tiang pancang
    - e) Stopwatch
    - f) Serbuk kapur
    - g) Formulir
    - h) Alat tulis

3) Petugas

- 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” mengambil sikap start berdiri siap untuk berlari.

(2) Pada Aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.

- c) Lari masih bisa diulang apabila

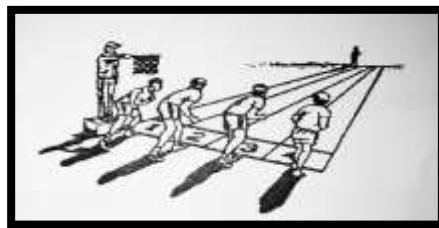
- (1) Pelari mencuri start
- (2) Pelari tidak melewati garis finish
- (3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

5) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tempat melintas garis finish.

6) Pencatatan hasil

Hasil di catat dalam waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter.



**Gambar 3.1 Lari 50 Meter**  
**Sumber: Nurhasan & Cholil, (2007: 106)**



7) Tabel penilaian lari 50 meter.

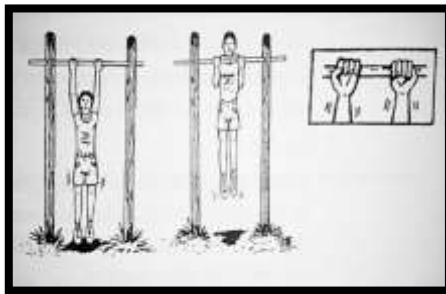
**Tabel 3.3 Penilaian Lari 50 Meter**

13 – 15 Tahun		13 – 15 Tahun	
Nilai	Putri	Nilai	Putra
5	S.d – 6,7”	5	Sd– 6,3”
4	6,8” – 7,6”	4	6,4” – 6,9”
3	7,7” – 8,7”	3	7,0” – 7,7”
2	8,8” – 10,3”	2	7,8” – 8,8”
1	10,4” – dst”	1	8,9” – dst

b. Tes gantung angkat tubuh untuk putri dan Putra

- 1) Tes gantung angkat tubuh 60 detik.
- 2) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- 3) Alat dan fasilitas
  - a) Palang tunggal
  - b) Stopwatch
  - c) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
  - d) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis
- 4) Petugas tes
  - a) Pengamat waktu
  - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 5) Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal
  - b) Gerakan mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali kesikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, memulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

- c) Angka dianggap gagal dan tidak dihitung apa bila, pada saat waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
- 6) Pencatat hasil
- Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
  - Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
  - Peserta tidak mampu melakukan tes angkat tubuh, walaupun telah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (Nol).



**Gambar 3.2 Gantung Angkat Tubuh**  
**Sumber: Nurhasan & Cholil, (2007: 109)**

7) Tabel penilaian gantung angkat tubuh

**Tabel 3.4 Penilaian Gantung Angkat Tubuh**

13 – 15 Tahun		13 – 15 Tahun	
Nilai	Putra	Nilai	Putri
5	41 ke atas	5	16 – keatas
4	22 – 40	4	11 – 15
3	10 – 21	3	6 – 10
2	3 – 9	2	2 – 5
1	0 – 2	1	0 – 1

c. Baring duduk 60 detik

1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- b) Stopwatch
- c) Nomor dada, formulir tes
- d) Alat tulis dan lain-lain.

3) Petugas tes

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

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Baring terlentang dilantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat kedua tangan dengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak tersangkut, sehingga memudahkan melakukan gerakan.

b) Gerakan

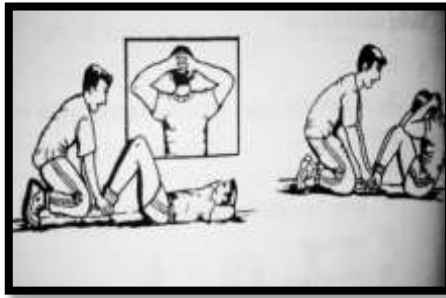
(a) Pada aba-aba Ya peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua siku menyentuh kedua paha dan kemudian kembali kesikap semula. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.

(b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jari tidak terjalin.

(c) Pencatat hasil

(1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

(2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ditulis 0 (Nol).



**Gambar 3.3 Baring Duduk**

**Sumber: Nurhasan & Cholil , (2007: 112)**

5) Tabel penilaian baring duduk.

**Tabel 3.5 Penilaian Baring Duduk**

14 – 15 Tahun		14 – 15 Tahun	
Nilai	Putri	Nilai	Putra
5	28 – keatas	5	38 – keatas
4	19 – 20	4	28 – 37
3	9 – 18	3	19 – 27
2	3 – 8	2	8 – 18
1	0 – 2	1	0 – 7

d. Loncat tegak

1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

2) Alat dan pasilitas

a) Papan berskala besar senti meter, warna gelap, berukuran 30 X 150 cm dan di pasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka (0) pada skala yaitu 150 cm.

b) Serbuk kapur

c) Alat penghapus

d) Nomor dada

e) Formulir tes

f) Alat tulis

3) Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

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 di samping kiri atau kanan dekat dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempel pada skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

b) Gerakan

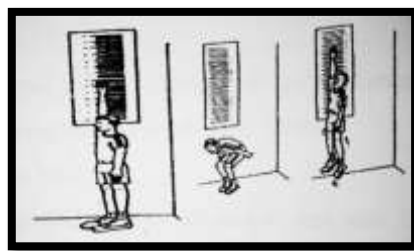
(1)Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

(2)Ulangi loncatan ini sampai tiga kali berturut-turut.

5) Pencatatan hasil

a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

b) Ketiga selisih raihan dicatat.



**Gambar 3.4 Loncat Tegak**

**Sumber: Nurhasan & Cholil, (2007: 115)**

6) Tabel penilaian loncat tegak.

**Table 3.6 Penilaian Loncat Tegak**

14 – 15 Tahun	
Nilai	Putra
5	66 – keatas
4	53 – 65
3	42 – 52
2	31 – 41
1	0 – 30

14 – 15 Tahun	
Nilai	Putri
5	50 – keatas
4	39 – 49
3	30 – 38
2	21 – 29
1	0 – 20

e. L

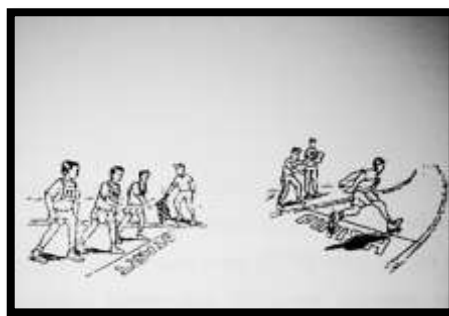
- 1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, berdasarkan darah dan pernapasan
- 2) Alat dan fasilitas
  - a) Lintasan lari
  - b) Stopwatch
  - c) Bendera start
  - d) Peluit
  - e) Tiang pancang
  - f) Nomor dada
  - g) Formulir dan alat tulis
- 3) Petugas
  - a) Juru keberangkatan
  - b) Pengukur waktu
  - c) Pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan: peserta didik berdiri dibelakang garis star.
  - b) Gerakan: aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap star, siap untuk lari.
  - c) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finis dengan menempuh jarak 1000 meter.

d) Catatan: lari dapat di ulang bila mana ada pelari mencuri star dan ada pelari yang tidak melewati garis finis.

5) Pencatatan hasil

a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finis.

b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu di catat dalam satuan menit dan detik.



**Gambar 3.5 Lari 1.000 Meter dan 800 Meter**

**Sumber: Nurhasan & Cholil, (2007: 117)**

6) Tabel penilaian lari 800 dan 1000 meter.

**Tabel 3.7 Lari 800 Meter dan 1.000 Meter**

14 – 15 Tahun		14 – 15 Tahun	
Nilai	Putri	Nilai	Putra
5	s.d – 3'06"	5	s.d – 3'04"
4	3'07" – 4'55"	4	3'05" – 3'53"
3	4'56" – 4'58"	3	3'54" – 4'46"
2	4'59" – 6'40"	2	4'47" – 6'04"
1	6'41" – dst	1	6'05" – dst

f. Norma Tes Kesegaran Jasmani (TKJI).

**Tabel 3.8 Nilai Norma TKJI Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Badau**

No	Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

**Sumber : Nurhasan & Cholil, (2007: 118)**

#### **D. Prosedur penelitian**

Dalam penelitian langkah yang paling penting adalah pengumpulan data. Prosedur penelitian data adalah suatu cara dalam penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data serta membagikan informasi dan gambaran yang jelas terhadap aspek variabel yang akan diteliti dan hasilnya dapat dipertanggung jawabkan.

Kegiatan penelitian dilaksanakan dengan meliputi beberapa tahap, yaitu sebagai berikut:

##### **1. Tahap penelitian**

Sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan, peneliti akan mempersiapkan beberapa hal yang menyangkut penelitian, yaitu:

- a. Mengurus surat izin yang di perlukan, baik yang bersangkutan dengan pihak lembaga, dinas pendidikan maupun sekolah yang akan diteliti.
- b. Mempersiapkan perangkat dan instrument penelitian.

##### **2. Tahap pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan yang dilakukan peneliti adalah dimulai dengan memberikan surat izin untuk penelitian sekolah, setelah itu langsung observasi dengan pamong yang sudah diberikan dari pihak sekolah.

##### **3. Tahap akhir**

- a. Mengolah data berdasarkan data pengamatan.
- b. Mendeskripsikan dan menganalisis data yang diperoleh.
- c. Membuat kesimpulan untuk menjawab masalah-masalah penelitian.



## E. Teknik Analisis Data

Memperoleh suatu generalisasi atau kesimpulan masalah yang diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan analisis data yang ditarik kesimpulan menangani masalah yang akan ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan suatu analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul. Data yang terkumpul berupa angka-angka hasil tes, maka standar derajat kebugaran jasmani setiap peserta dapat ditetapkan. Selanjutnya dimunculkan rata-rata status kebugaran jasmani sebagai gambaran keberhasilan.

Analisis data dilakukan dengan cara kuantitatif, menurut Sugiyono, (2012: 14) “kuantitatif dapat diartikan sebagai 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 instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Frekuensi yang digunakan dalam analisis penelitian ini adalah distribusi frekuensi yang dihasilkan dari perhitungan presentasi (%) terhadap data penelitian yang berhasil dikumpulkan. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif prosentase dengan menggunakan rumus:

$$\% = n/N \times 100$$

Keterangan

% = Presentase yang dicapai

n = Jumlah Skor/ atau Nilai yang diperoleh

N = Jumlah Siswa