

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Bentuk Penelitian

1. Metode Penelitian

Menurut Hadari Nawawi (2012:65) metode adalah cara yang fungsinya sebagai alat dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:3) mengemukakan bahwa secara umum “Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dalam sebuah penelitian, salah satu faktor yang harus diperhatikan untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah dengan menemukan metode penelitian yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang diteliti dan tujuan yang diharapkan penulis. Dalam melakukan penelitian memilih metode menjadi hal penting untuk keberhasilan pada penelitian itu sendiri. Perlu ketelitian dalam memilih metode penelitian sehingga hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Oleh karena itu, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Zulfadrial (2009:21) mengemukakan bahwa “Metode deskriptif diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan cara menggambarkan/melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian serta untuk mengetahui mengenai apa dan bagaimana, berapa

banyak, sejauh mana, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.

2. Bentuk Penelitian

Menurut Nawawi, (2012:68) metode deskriptif di golongkan menjadi beberapa bentuk sebagai berikut :

a. Survey (*Survey Studies*)

Bentuk penelitian ini adalah bentuk penelitian yang tidak sekedar memaparkan data tentang objeknya, akan tetapi juga menginterpretasikan dan membandingkannya dengan ukuran standar tertentu yang sudah ditetapkan.

b. Studi Hubungan (*Interrelationship Studies*)

Bentuk penelitian ini adalah bentuk penelitian yang tidak hanya sekedar menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek berdasarkan fakta-fakta yang ada, tetapi juga menghubungkan fakta yang satu dengan yang lain sehingga suatu kondisi atau peristiwa dapat dipahami dengan baik.

c. Studi Perkembangan (*Developmental Studies*)

Bentuk penelitian adalah bentuk penelitian untuk menggambarkan tentang keadaan objek yang diselidiki melalui kurun waktu tentu secara kontinyu dari awal hingga saat sekarang.

Jadi dapat disimpulkan metode merupakan jalan atau kerja dalam mencapai suatu tujuan pemecahan masalah. Dari ketiga bentuk penelitian tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk penelitian Studi Survei (*Survey Studies*). Jadi, Survei bukanlah hanya bermaksud mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan standar yang sudah dipilih dan ditentukan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini merupakan kelompok yang menjadi sasaran penelitian. Sebagai sesuatu populasi, kelompok objek ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama membedakannya dari kelompok subyek yang lain. Ciri yang dimaksud tidak terbatas ciri khas lokasi, akan tetapi dapat terdiri dari karakteristik-karakteristik individu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) mengemukakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Sedangkan Menurut Sugiyono (2010:117) “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”.

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu dengan karakteristik siswa sebagai populasi yaitu sebagai berikut:

- (a) Siswa putra yang terdaftar di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu.
- (b) Siswa putra yang terdaftar mengikuti ekstrakurikuler bola voli.
- (c) Siswa putra yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli.
- (d) Berusia 16-19 tahun.
- (e) Sehat jasmani dan rohani.

Tabel 3.1
Distribusi Populasi

No.	Ekstrakurikuler	Jumlah Peserta	Keterangan
1.	Bola Voli	20	Aktif
Total			20

Sumber : Koordinator Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu Tahun Ajaran 2022/2023

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2009:62) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Senada dengan itu Suharsimi Arikunto (20014:131) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagai dari populasi yang diambil dengan cara-cara dan berdasarkan karakteristik tertentu, sehingga dapat mewakili populasi.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* (penelitian populasi). Apabila peneliti masih mampu untuk melakukan penelitian maka peneliti bisa mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel atau yang dimaknai dengan “*total sampling*”, Mia Kusumawati (2015:94).

Untuk menentukan banyaknya sampel dalam penelitian ini berpedoman pada pendapat Suharsimi Arikunto (dalam Zuldafrial, 2012:77) yaitu :

Apabila subyeknya lebih dari 100 sampel diambil antara 10%-15% atau 20%-25%, apabila subyeknya kurang dari 100 maka sampelnya diambil dari seluruh jumlah populasi tersebut tergantung pada :

1. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
3. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar hasilnya akan lebih baik.

Mengacu pada pendapat diatas maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 siswa putra dengan total 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu.

C. Teknik dan Alat Pengumpul Data

1. Teknik Pengumpul Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk peneliti untuk pengumpulan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2014:160) teknik pengumpulan data adalah “Alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

Dalam sebuah penelitian diperlukan juga teknik dan alat pengumpul data yang relevan, agar pemecahan masalah dapat mencapai tingkat validitas dan reabilitas yang memungkinkan diperoleh hasil yang objektif. Terdapat macam teknik dan alat pengumpul data, dan penggunaannya sesuai dengan keperluan analisa dan tujuan penelitian. Penelitian atau pemilihan teknik dan alat pengumpulan data yang salah berakibat data yang diperlukan tidak akurat dan valid. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Menurut Nurhasan dalam Kamaludin (2015:35) menjelaskan mengenai tes dan pengukuran yaitu "Suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur". Menurut Suharsimi Arikunto (2006:150) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengukuran ialah proses untuk memperoleh hasil dari sebuah tes objek tertentu.

2. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Menurut Widiastuti (2017:45). Berdasarkan norma, TKJI dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu tingkat Sekolah Dasar, tingkat Sekolah Menengah Pertama dan tingkat Sekolah Menengah Atas dan dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9

tahun, 10-12 tahun dan 16-19 tahun. Sesuai dengan populasi dan sampel penelitian maka Tes Kebugaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Kejuruan, yaitu tes kebugaran jasmani untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari :

1. Tes lari 60 meter
2. Tes gantung angkat tubuh, 60 detik
3. Tes baring duduk, 60 detik
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari 1200 meter

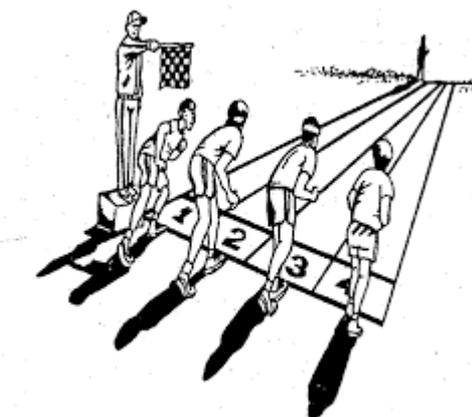
Secara lebih rinci mengenai butirnya dan deskripsi serta petunjuk pelaksanaa setiap butir tesnya, dipaparkan sebagai berikut :

1. Tes lari 60 meter putra
 - a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
 - b) Alat dan fasilitas terdiri dari :
 - a) Lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
 - b) Bendera *start*
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang/kun
 - e) *Stopwatch*
 - f) Alat tulis
 - a. Petugas tes
 - i. Petugas keberangkatan
 - ii. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
 - b. Pelaksanaan
 - i. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.
 - ii. Gerakan

- a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 3.1)
- b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish* dengan menempuh jarak 60 meter.



Menuju garis *finish*, menempuh jarak 60 meter.

Gambar 3.1 Posisi *Start* Lari 60 meter

(TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

- c. Lari masih bisa diulangi apabila :

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

- d. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan mulai disaat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*

- c. Pencatat hasil

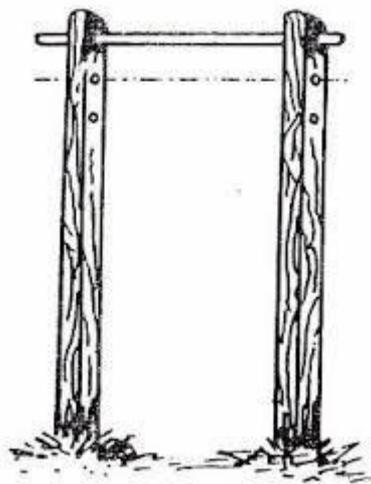
- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
- b. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh 60 detik putra

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

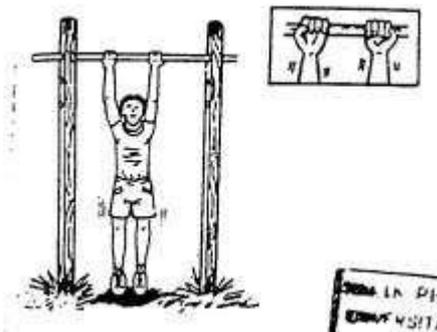
- b. Alat dan fasilitas terdiri dari :
- c. Lantai yang rata dan bersih
- d. Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta: palang pegangan terbuat dari besi berdiameter $\frac{3}{4}$ inchi (lihat gambar 3.2);
- e. *Stopwatch*
- f. Alat tulis



Gambar 3.2 Palang Tunggal

(TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

- b. Petugas tes terdiri dari :
 - 1. Pengamat waktu
 - 2. Penghitunggerakan merangkap pencatat hasil
- c. Pelaksanaan :
 - 1. Sikap permulaan
 - 2. Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap arah letak kepala (lihat gambar 3.3).



Gambar 3.3 Sikap permulaan gantung angkat tubuh (TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

3. Gerakan

- a. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, (lihat gambar 3.4). Kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
- c. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.



Gambar 3.4 Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal (TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

- d. Pencatatan hasil
 - a. Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - b. Gerakan yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan siku sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)
3. Tes baring duduk 60 detik putra
 - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
 - b. Alat dan fasilitas terdiri dari :
 1. Lantai/lapangan rumput rata dan bersih
 2. *Stopwatch*
 3. Alat tulis
 4. Alat/tikar/matras/jika diperlukan
 - c. Petugas tes terdiri dari :
 5. Pengamat waktu
 6. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
 - d. Pelaksanaan
 1. Sikap permulaan
 - a. Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala atas (lihat gambar 3.5)
 - b. Petugas /peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 3.5 Sikap permulaan baring duduk
(TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)



Gambar 3.6 Gerakan baring menuju sikap duduk
(TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

2. Gerakan

- c. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 3.6) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 3.7)



Gambar 3.7 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha (TKJI) Sumber
: (Widiastuti, 2017:45)

- d. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi
- (2) Kedua siku tidak menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

- e. Pencatatan 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 baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

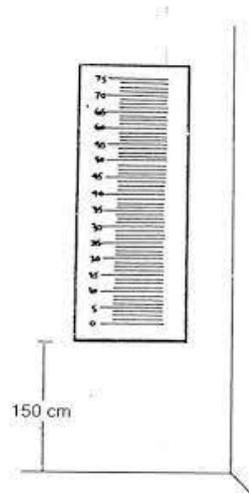
4. Loncat tegak putra

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

- b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

1. Papan bersekala centi meter, warna gelap, berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada sekala yaitu 150 cm (lihat gambar 3.8)
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus papan tulis
4. Alat tulis



Gambar 3.8 Papan loncat tegak
(TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

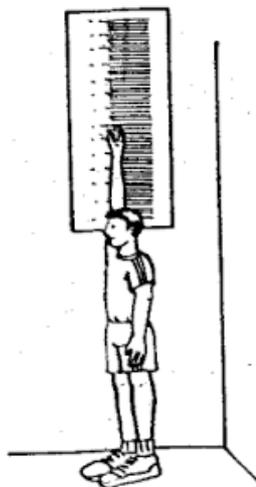
c. Petugas tes terdiri dari :

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

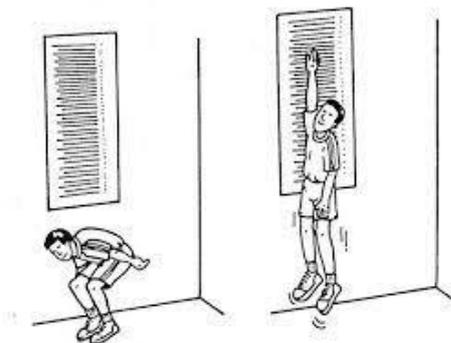
- a. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi tangan serbuk kapur atau magnesium karbonar.
- b. Bersiap dan berada disamping dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan bersekala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat pada gambar 3.9).



Gambar 3.9 Sikap menentukan raihan tegak
(TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

2. Gerakan

- a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 3.10)
- b. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 3.10 Sikap awalan loncat tegak dan meloncat setinggi mungkin (TKJI)
Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

3. Pencatatan hasil

- a. Raihan tegak dicatat
- b. Ketiga raihan loncatan dicatat
- c. Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak

5. Lari 1200 meter putra

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

1. Lintasan lari 1200 meter putra
2. *Stopwatch*
3. Bendera *start*
4. Peluit
5. Tiang pancang/kun
6. Alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari

1. Petugas keberangkatan
2. Pengukur waktu
3. Pencatat hasil pembantu umum

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

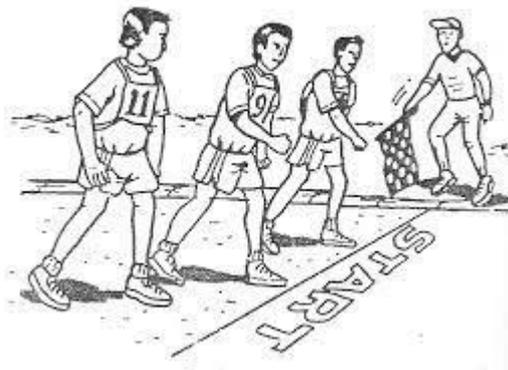
Peserta berdiri dibelakang garis *start*.

2. Gerakan

- a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
- b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 1200 meter putra (lihat gambar 3.11)

3. Catatan :

- a. Lari diulang bila ada pelari yang mencuri *start*
- b. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*



Gambar 3.11 Posisi start lari 1200 meter
(TKJI) Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

e. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. (lihat gambar 3.12)



Gambar 3.12 *Stopwatch* dimatikan saat pelari melintas garis *finish*, (TKJI)
Sumber : (Widiastuti, 2017:45)

2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik,

Contoh penulisan : Seseorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Untuk mengetahui penilaian tingkat kebugaran jasmani bagi remaja umur 16-19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani).

Tabel 3.2

Nilai TKJI (Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra)

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh 60 detik	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d – 7.2’’	19 keatas	41 keatas	73 keatas	S.d – 3’14’’	5
7.3’’ – 8.3’’	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15’’ – 4’25’’	4
8.4’’ – 9.6’’	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26’’ – 5’12’’	3
9.7’’ – 11.0’’	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13’’ – 6’33’’	2
11.1’’ – dst.	0 – 4	0 – 9	38 – dst.	6’34’’ – dst.	1

Tabel 3.3

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun

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)

Tabel 3.4
Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama :				
Umur :Tahun. Nama Sekolah :				
Tanggal Tes :Tempat Tes :				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meterdetik		
2	Gantung : a. Siku tekukkali		
	b. Angkat tubuhkali		
3	Baring dudukkali		
4	Loncat Tegakcm		
	a. Tinggi raihan :cm			
	b. Loncatan I :cm			
	c. Loncatan II : cm			
	d. Loncatan III :cm			
5	Lari 1200 metermenit...detik		
	Jumlah nilai			
	Klasifikasi			

Petugas Tes

.....

D. Prosedur Penelitian

Kegiatan penelitian dilakukan meliputi beberapa tahap, yaitu sebagai berikut :

1. Persiapan Penelitian

Suatu kegiatan penelitian hendaknya dibuat dan disajikan dengan memperhatikan tata cara penyusunan karya ilmiah. Dengan demikian penelitian tersebut dapat memberikan informasi dan gambaran yang jelas terhadap aspek variabel yang diteliti, dan hasilnya dapat dipertanggung jawabkan, serta bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Setelah perbaikan hasil seminar selesai dan disetujui oleh pembimbing utama dan pembimbing pendamping, peneliti kemudian mendapatkan surat permohonan izin penelitian dari IKIP-PGRI Pontianak, dan ditujukan kepada Kepala SMK Negeri 1 Parindu.

Bersama coordinator ekstrakurikuler bola voli dan guru PENJASKES SMK Negeri 1 Parindu memberikan konfirmasi kepada sampel yang akan diteliti sehari sebelum penelitian agar besoknya sampel atau peserta yang akan diteliti dapat mempersiapkan diri, kemudian peneliti menyiapkan instrument yang terdiri dari lembar penelitian dan pedoman penelitian. Sedangkan alat dan fasilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin
- b. *Stopwatch*
- c. Tiang pancang/kun
- d. Papan bersekala/pengaris
- e. Serbuk kapur
- f. Formulir tes
- g. Peluit
- h. Alat tulis, dll

Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, maka dari itu peneliti dibantu oleh 5 orang lainnya sebagai petugas saat proses penelitian berlangsung.

2. Pelaksanaan Penelitian

Langkah-langkah yang telah ditempuh peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Pendataan Sampel dan Penentuan Jadwal Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Karena seluruh siswa putra dijadikan sampel, namun cukup dilakukan pendataan kepada siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dari kelas X dan XI kenapa siswa kelas XII tidak ikut karena sedang mengikuti kegiatan magang.

Setelah melakukan pendataan sampel, dilanjutkan dengan menentukan waktu pelaksanaan pengukuran tes kebugaran jasmani dengan tes TKJI. Setelah melakukan pembicaraan dengan guru penjaskes, dicapai kesepakatan bahwa tes kebugaran jasmani dilaksanakan pada sore hari yaitu hari rabu tanggal 30 Agustus 2023 mulai pukul 15.00 sampai selesai.

Setelah menentukan jadwal pelaksanaan tes kebugaran jasmani, selanjutnya peneliti bersama guru penjaskes menyampaikan jadwal dan jenis tes kebugaran jasmani yang menggunakan tes TKJI kepada seluruh siswa putra SMK Negeri 1 Parindu. Tujuannya agar siswa mempersiapkan diri dan diusahakan untuk dapat mengikuti kegiatan tes kebugaran jasmani yang akan dilaksanakan.

b. Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data dilaksanakan dilapangan sepak bola STADION UTAMA dan di Lingkungan SMK Negeri 1 Parindu sesuai jadwal yang telah ditentukan. Sebelum memulai tes, peneliti mengumpulkan seluruh siswa yang mengikuti tes di lapangan persekolahan. Peneliti memberikan arahan kepada siswa mengenai pelaksanaan tes. Peneliti menjelaskan dan memberikan contoh dari berbagai tes yang akan di lakukan dan memberitahukan tahap-tahap tes yang dilaksanakan berupa tahap yang pertama yaitu tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan yang terakhir yaitu tes lari 1200 meter.

Kemudian peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan pemanasan gunanya agar mempersiapkan otot-otot agar tidak ada yang cidera sehingga mampu melaksanakan tes dengan baik.

Dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti dibantu oleh 5 orang siswa SMK Negeri 1 Parindu yang bertugas mencatat hasil pengukuran, foto dokumentasi pada tiap tes yang dilakukan siswa, namun juga mengarahkan dan meningkatkan siswa, namun juga mengarahkan dan mengingatkan siswa mengenai petunjuk melakukan tes dengan benar. Pelaksanaan pengumpulan data ini dilakukan dengan 5 orang untuk tes lari 60 meter, baring duduk dan lari 1200 meter, dan tes gantung angkat tubuh dan loncat tegak dilakukan satu orang secara bergiliran.

Setelah semua siswa siap, maka pengukuran kebugaran jasmani dimulai dengan tes lari 60 meter. Siswa yang telah menyelesaikan lari 60 meter. Siswa yang telah menyelesaikan lari 60 meter diberikan waktu istirahat 3 menit. Kemudian dilanjutkan dengan tes gantung angkat tubuh selama 60 detik. Setelah melakukan gantung angkat tubuh (*pull up*), siswa diberikan waktu istirahat selama 3 menit. Setelah istirahat, siswa melanjutkan kembali dengan tes loncat tegak sebanyak 3 kali tanpa istirahat. Kemudian dilanjutkan dengan tes terakhir yaitu lari 1200 meter.

Setelah semua melakukan lima macam tes kebugaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI dengan dua sesi, maka kegiatan pengumpulan data selesai dilakukan. Pada hari jumat tanggal 1 September 2023, peneliti menghadap kepala sekolah SMK Negeri 1 Parindu untuk memberitahukan bahwa kegiatan pengumpulan data telah selesai dilaksanakan. Sebagai bukti bahwa peneliti telah melaksanakan penelitian, pihak SMK Negeri 1 Parindu mengeluarkan surat keterangan telah melaksanakan penelitian dengan nomor surat 422/DIK.SMKN1 PRD (surat terlampir).

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data yang diketahui dari kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari tingkat kebugaran jasmani siswa untuk Sekolah Menengah Umum/Kejuruan.

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengklarifikasikan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia menggunakan Analisis Persentase (%), yang akan di sajikan pada hasil penelitian adalah hasil dari pengkategorian seluruh sampel menurut tingkat kebugaran jasmani siswa, ada pun rumusan yang di gunakan untuk memperoleh persentase dari satu nilai, dicari menggunakan rumus :

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

Keterangan:

% = Persentase yang dicari

n = Jumlah skor/nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai

100 = Bilangan tetap

Sumber : Mia Kusumawati (2015:131)

F. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

Adapun waktu pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan di luar jam pembelajaran yaitu berupa tes, ada 5 tahap tes yang dilakukan dengan rentang waktu 1 kali pertemuan. Tempat penelitian adalah suatu lokasi dimana peneliti melakukan penelitian, di dalamnya terdapat populasi dan sampel yang akan membantu dalam proses penelitian yang bertempat di SMK Negeri 1 Parindu.

Tabel 3.5 Waktu Penelitian

Tahun 2023								
Kegiatan	Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
Observasi	■							
Penyusunan Desain	■	■						
Seminar Desain		■						
Perizinan Lokasi Penelitian			■					
Penelitian				■				
Pengolahan Data					■	■	■	
Penyusunan Skripsi					■	■	■	■