

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode, Bentuk dan Rancangan Penelitian

1. Metode Penelitian

Sugiyono (2009: 2) mengemukakan Metode Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis.

Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Metode penelitian merupakan suatu cara kerja untuk memahami objek yang menjadi sasaran yang bersangkutan. Dengan menggunakan metode yang tepat akan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang di harapkan., sebab metode penelitian merupakan petunjuk yang memberikan arah, corak, dan tahapan kerja suatu penelitian.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode Deskriptif. Menurut (Hamid Darmadi, 2013: 6) menyatakan bahwa "penelitian deskriptif berkaitan dengan pengumpulan data untuk memberikan gambaran atau penegasan suatu konsep atau gejala, juga menjawab pertanyaan-pertanyaan sehubungan dengan suatu subyek penelitian pada saat ini". Sedangkan menurut Zuldafrial (2010: 22), "metode deskriptif adalah suatu metode yang dipergunakan didalam memecahkan masalah penelitian dengan cara menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya".

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah dengan menggunakan fakta-fakta pada saat penelitian dilaksanakan dan disajikan sebagaimana adanya pada saat

sekarang, sebab penulis hendak menggambarkan semua gejala-gejala yang terjadi pada saat penelitian dilaksanakan.

2. Bentuk Penelitian

Sebagaimana telah kita ketahui bahwa dalam suatu penelitian selain dituntut mampu menggunakan metode dan prosedur penelitian yang tepat, dituntut pula kemampuan untuk memilih bentuk penelitian yang tepat.

Menurut Cohen dan Nomion dalam (Hamid Darmadi, 2013: 269) sebenarnya lebih tepat dikatakan sebagai salah satu jenis penelitian deskriptif. Berkenan dengan itu, Cohen dan Nomion mengatakan penelitian survei merupakan kegiatan penelitian yang mengumpulkan data pada saat tertentu dengan tiga tujuan penting yaitu:

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

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk penelitian yang digunakan adalah survei, dimana peneliti ingin mengukur Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anggota TNI AD di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura.

3. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode deskriptif dengan menggunakan teknik pengumpul data tes dan pengukuran dan alat pengumpul data berdasarkan Surat Keputusan KASAD Nomor Skep/590/XII/2005 tanggal 30 Desember 2005 tentang Buku Petunjuk Teknik Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit dan Keputusan Kasad Nomor Kep/397/VI/2015 tanggal 23 Juni 2015 tentang Petunjuk Teknis Renang Militer kategori umur 30-33 tahun. Tes merupakan alat ukur. Lebih lanjut (Suharsimi Arikunto, 1995:55) dalam (Nurhasan & Hasanudin Cholil, 2007:3), mengemukakan tentang pengertian tes, yaitu tes merupakan suatu alat atau

prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Sedangkan pengukuran (Nurhasan & Hasanudin Cholil, 2007:5), pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. jadi tes dan pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar siswa.

Dengan demikian penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mengumpulkan data-data berbentuk tes yang terdiri dari tes lari 12 menit, pull up 1 menit, sit up 1 menit, push up 1 menit, shuttle run 6x10 meter/detik, dan renang gaya dada 50 meter.

Metode ini digunakan dengan tujuan yaitu mengkaji penelitian secara alamiah memahami Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anggota TNI AD di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura. Dalam penelitian ini, penelitian terlibat dalam situasi dan *setting* terhadap fenomena yang diteliti. Peneliti diharapkan selalu memusatkan perhatian pada kenyataan atau kejadian dalam konteks yang diteliti.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dimaknai sebagai keseluruhan obyek/subyek yang dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian dengan ciri-ciri seperti orang, benda, kejadian, waktu dan tempat dengan sifat-sifat atau ciri-ciri yang sama. Menurut Morissan (2012: 109) menyatakan bahwa “populasi dapat didefinisikan sebagai suatu kumpulan subjek, variabel, konsep, atau fenomena”. Sedangkan Menurut Sugiyono (2013: 49) “populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Senada dengan Hamid Darmadi (2013: 48) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari kemudiaa

ditarik kesimpulannya untuk dijadikan sebagai sumber data dalam sebuah penelitian”.

Dapat disimpulkan bahwa populasi diartikan sebagai seluruh individu yang akan diteliti dan dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam hal ini, populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian.

Dari hasil survei dan pengamatan yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Anggota TNI AD di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura sebanyak 18 orang. dengan karakteristik sebagai populasi yaitu sebagai berikut:

1. Anggota TNI AD Pria yang berdinis di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura.
2. Anggota TNI AD Pria yang aktif mengikuti kegiatan Kesegaran Jasmani Militer
3. Anggota TNI AD Pria yang sehat secara jasmani dan rohani.
4. Anggota TNI AD Pria dengan kategori umur 30-33 tahun

2. Sampel

Menurut Morissan (2012: 109) mengemukakan bahwa “Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili keseluruhan anggota populasi yang bersifat representatif”. Senada dengan itu menurut Sugiyono (2013: 49) “sampel adalah sebagian dari populasi itu”.

Sedangkan menurut Hamid Darmadi (2013: 50) sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan obyek/subyek penelitian, jadi sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Mengenai penentuan sampel penelitian Suharsimi Arikunto (2006: 131) yaitu:

Apabila subyek penelitian jumlahnya kurang dari 100 maka dalam menentukan besarnya sampel lebih baik diambil semua anggota sampel sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan pernyataan yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini adalah penelitian populasi. Karena

jumlah populasi yang ada kurang dari 100, sehingga lebih baik diambil semua atau beberapa orang saja.

Berdasarkan pernyataan yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini adalah penelitian populasi. Karena jumlah populasi yang ada kurang dari 100, sehingga lebih baik diambil semua atau beberapa orang saja. Dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian adalah Anggota TNI AD Pria di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura yang tergabung dalam kategori umur 30-33 tahun dengan jumlah personil sebanyak 18 orang.

C. Teknik dan Alat Pengumpul Data

1. Teknik Pengumpul Data

Dalam suatu penelitian teknik dan alat pengumpul data sangat ditentukan oleh jenis data yang akan dikumpulkan. Oleh karena itu sebelum menentukan teknik dan alat pengumpulan data yang akan digunakan dalam suatu penelitian terlebih dahulu harus diketahui jenis data yang akan dikumpulkan. (Suharsimi Arikunto, 2006: 160) teknik pengumpulan data adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah.

Terdapat beberapa macam teknik dan alat pengumpulan data, dan penggunaannya sesuai dengan keperluan analisa dan tujuan penelitian. Penentuan 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 langsung. Tes merupakan alat ukur. Lebih lanjut (Suharsimi Arikunto, 1995:55) dalam (Nurhasan & Hasanudin Cholil, 2007:3), mengemukakan tentang pengertian tes, yaitu tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Sedangkan pengukuran (Nurhasan & Hasanudin Cholil, 2007:5), pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. jadi tes dan pengukuran merupakan bagian yang

integral dalam proses penilaian hasil kebugaran jasmani anggota. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang obyektif dari suatu obyek yang diukur. (Nurhasan & Hasanudin Cholil, 2007:10). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran langsung pada anggota TNI AD yang berdinastis di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura.

2. Alat Pengumpul Data

Alat untuk mengumpulkan data sangat diperlukan dalam penelitian, alasan kegunaannya cukup jelas yakni agar memudahkan peneliti mengumpulkan data sehingga data yang diperoleh merupakan data yang baik karena dihasilkan melalui alat yang benar dan tepat. Sesuai dengan teknik pengumpulan data di atas, maka alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Alat pengumpul data dipengaruhi oleh teknik pengumpul data yang dipergunakan. Alat pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan Surat Keputusan KASAD Nomor Skep/590/XII/2005 tanggal 30 Desember 2005 tentang Buku Petunjuk Teknik Tes Kebugaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit. Berdasarkan teknik tes kebugaran jasmani prajurit dan calon prajurit dikelompokkan berdasarkan kategori umur yaitu kategori I umur 18-20 tahun, kategori II umur 22-25 tahun, kategori III umur 26-29 tahun, kategori IV umur 30-33 tahun, kategori V umur 34-37, kategori VI umur 38-41 tahun, kategori VII umur 42-45 tahun, kategori VIII umur 46-49 tahun, kategori IX umur 50-53 tahun, kategori X umur 54-57 tahun. Sesuai dengan populasi dan sampel penelitian maka Tes Kebugaran Jasmani pada Anggota TNI AD di satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura, yaitu tes kebugaran jasmani untuk kategori IV umur 30-33 tahun yang terdiri dari : Tes Kebugaran Jasmani untuk Pria, berikut urutan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Tes Lari 12 menit
2. Tes Pull Up 1 menit
3. Tes Sit Up 1 menit
4. Tes Push Up 1 menit

5. Tes Shuttle run 6x10 meter/detik
6. Tes Renang gaya dada 50 meter

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa dapat dijelaskan Secara lebih rinci mengenai butir-butir tes kesegaran jasmani militer dan deskripsi serta petunjuk pelaksanaan setiap butir tesnya, di paparkan sebagai berikut:

Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Prajurit dan Calon Prajurit

1. Lari 12 menit
 - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lapangan yang rata dengan lintasan lari keliling minimal 200 meter.
 - 2) Tanda jarak setiap 10 meter
 - 3) Stop Watch
 - 4) Blangko tes
 - 5) Peluit
 - 6) Bendera start
 - 7) Meja dan kursi
 - 8) Pengeras suara/megaphone
 - 9) Papan pencatat keliling
 - 10) Papan tabel nilai
 - 11) Nomor dada
 - 12) Jam dinding
 - c. Petugas tes
 - 1) Melaksanakan pemeriksaan/pengujian dan mengatur jalannya kegiatan
 - 2) Melaporkan kepada pimpinan apabila mendapat kesulitan yang tidak dapat diatasi
 - 3) Memberikan arahan atau petunjuk apabila ada kesalahan pelaku
 - 4) Melaporkan hasil kegiatan kepada pimpinan
 - 5) Bertanggung jawab kepada pimpinan
 - d. Pelaksanaan

- 1) Pengecekan personal dan materil.
- 2) Pembagian nomor dada.
- 3) Pemeriksaan denyut nadi
- 4) Test van derlay
- 5) Pemanasan
- 6) Pembagian kelompok
- 7) Pelaku melakukan kesegaran jasmani “A” lari 12 menit dengan urutan kegiatan sebagai berikut :
 - a) Pelaku melakukan start berdiri dari tempat yang ditentukan dengan memperhatikan aba-aba dari penguji.
 - b) Setelah aba-aba “Ya” pelaku lari selama 12 menit sampai tanda waktu habis.
 - c) Pada menit kesepuluh akan ada tanda bunyi peluit 2 kali panjang yang menandakan waktu tinggal 2 menit.
 - d) Setelah bunyi peluit panjang atau tanda lainnya sebagai tanda waktu 12 menit habis, maka pelaku tidak boleh lari ke depan lagi dan harus meletakkan nomor dada pada jarak yang ditempuh.
 - e) Petugas mencatat jarak tempat berhenti dan menghitung jumlah keliling yang ditempuh.
 - f) Kesegaran jasmani “A” adalah kegiatan yang dilaksanakan lari selama 12 menit sehingga dapat diketahui jarak yang dapat di capai baik secara perorangan maupun kelompok dan dicari nilainya sesuai dengan tabel nilai.

Tabel 3.1



TABEL NILAI

KESEGERAN JASMANI "A" LARI 12 MENIT

PRAJURIT PRIA & WANITA



NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										LARI 12 MENIT	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
										3587	2630
100										3488	2619
99										3469	2608
98										3450	2597
97										3431	2586
96										3412	2575
95	100									3393	2564
94	99									3374	2553
93	98									3355	2542
92	97									3336	2531
91	96									3317	2520
90	95	100								3298	2509
89	94	99								3279	2498
88	93	98								3260	2487
87	92	97								3241	2476
86	91	96								3222	2465
85	90	95	100							3203	2454
84	89	94	99							3184	2443
83	88	93	98							3165	2432
82	87	92	97							3146	2421
81	86	91	96							3127	2410
80	85	90	95	100						3108	2399
79	84	89	94	99						3089	2388
78	83	88	93	98						3070	2377
77	82	87	92	97						3051	2366
76	81	86	91	96						3032	2355
75	80	85	90	95	100					3013	2344
74	79	84	89	94	99					2994	2333
73	78	83	88	93	98					2975	2322
72	77	82	87	92	97					2956	2311
71	76	81	86	91	96					2937	2300
70	75	80	85	90	95	100				2918	2289
69	74	79	84	89	94	99				2899	2278
68	73	78	83	88	93	98				2880	2267
67	72	77	82	87	92	97				2861	2256
66	71	76	81	86	91	96				2842	2245
65	70	75	80	85	90	95	100			2823	2234
64	69	74	79	84	89	94	99			2804	2223
63	68	73	78	83	88	93	98			2785	2212
62	67	72	77	82	87	92	97			2766	2201
61	66	71	76	81	86	91	96			2747	2190
60	65	70	75	80	85	90	95	100		2728	2179
59	64	69	74	79	84	89	94	99		2709	2168
58	63	68	73	78	83	88	93	98		2690	2157
57	62	67	72	77	82	87	92	97		2671	2146
56	61	66	71	76	81	86	91	96		2652	2135
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	2633	2124
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	2614	2113
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98	2595	2102
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	2576	2091
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	2557	2080
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	2538	2069
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	2519	2058
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93		2046

NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										LARI 12 MENIT	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
										47	52
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	2500	2033
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	2481	2019
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	2462	2005
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	2443	1992
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	2424	1979
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	2405	1966
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	2386	1953
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	2367	1940
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	2348	1927
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	2329	1914
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	2310	1901
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	2291	1888
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	2272	1875
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	2253	1862
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	2234	1849
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	2215	1836
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	2196	1823
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	2177	1810
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	2158	1797
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	2139	1783
27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	2120	1769
26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	2101	1755
25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	2082	1741
24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	2063	1727
23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	2044	1714
22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	2025	1701
21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	2006	1687
20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	1987	1673
19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	1968	1659
18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	1949	1645
17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	1930	1631
16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	1911	1617
15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	1892	1603
14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	1873	1589
13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	1854	1575
12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	1835	1561
11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	1816	1547
10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	1797	1533
9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	1778	1519
8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	1759	1505
7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	1740	1491
6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	1721	1477
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	1702	1463
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	1683	1449
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	1664	1435
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	1645	1421
1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	1626	1407
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	1607	1393
	4	9	14	19	24	29	34	39	44	1588	1379
	3	8	13	18	23	28	33	38	43	1569	1365
	2	7	12	17	22	27	32	37	42	1550	1351
	1	6	11	16	21	26	31	36	41	1531	1337
		5	10	15	20	25	30	35	40	1512	1323

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

Setelah melaksanakan materi test kesegeran A yaitu lari selama 12 menit, pelaku istirahat selama 10 sampai dengan 15 menit selanjutnya melaksanakan materi test kesegeran jamani "B" pria meliputi :

(1) *Pull Ups* :

(a) Sikap permulaan :

- iii. Pelaku menggantung pada palang dengan sikap telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang.
- iv. Badan, kedua kaki dan siku lurus.

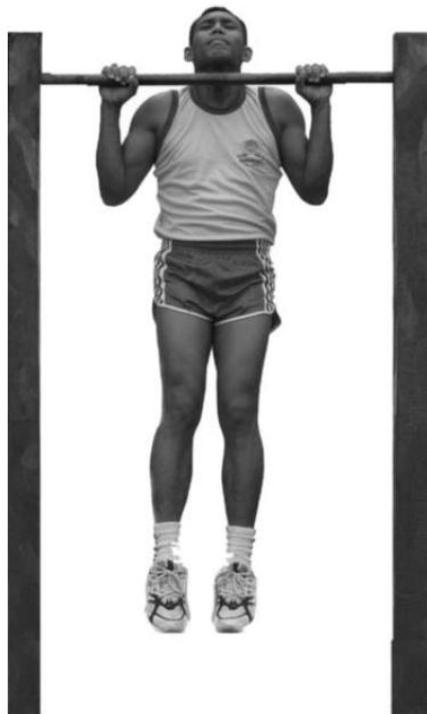
Gambar 3.1



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- iii. Pelaku mengangkat tubuh dengan kekuatan lengan sehingga dagu melewati palang.
- iv. Gerakan selanjutnya turun menggantung seperti sikap permulaan.

Gambar 2.2

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- v. Mengangkat badan dengan bantuan ayunan kaki atau sentakan kaki.
- vi. Waktu menggantung siku tidak lurus, langsung mengangkat badan.
- vii. Daggu tidak melewati palang.
- viii. Beristirahat sebelum waktu habis.

(d) Ketentuan :

- iv. Satu hitungan dimulai dari sikap menggantung, tangan mengangkat badan sehingga daggu melewati palang.
- v. Gerakan yang gagal tidak dihitung.
- vi. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama 1 menit.
- vii. Melaksanakan Pull Ups/Chinning dengan Gerakan yang benar selama satu menit akan di ketahui jumlah capaiannya kemudian nilainya dapat dilihat pada tabel kesegaran jasmani.

Gambar 2.3

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

b) Gerakan :

- iii. Mengangkat badan hingga duduk dan membungkuk sampai hidung menyentuh lutut kanan atau kiri, salah satu siku berada di antara kedua lutut.
- iv. Kemudian dengan cepat turun berbaring terlentang kembali ke sikap permulaan.

Gambar 2.4

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 200

(c) Gagal apabila :

- vi. Tidak dapat duduk.
- vii. Hidung tidak menyentuh lutut yang berlawanan.
- viii. Anyaman tangan terlepas.
- ix. Saat terlentang punggung maupun lengan tidak menyentuh matras.
- x. Beristirahat sebelum waktu habis.

(d) Ketentuan :

- iv. Satu hitungan dimulai dari sikap berbaring sampai menyentuh lutut yang berlawanan dan kembali berbaring seperti sikap awal.
- v. Tidak dihitung apabila Gerakan gagal.
- vi. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat selama satu menit.

Tabel 3.3

NILAI PERORANGAN DALAM BOLONJAN UMUR														SIT UP / MODIF	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	1 MENIT (GERAK)		PRIA		WANITA	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
99										41	42				
98															
97															
96															
95	100									40	41				
94	99														
93	98														
92	97														
91	96														
90	95	100								39	40				
89	94	99													
88	93	98													
87	92	97													
86	91	96													
85	90	95	100							38	39				
84	89	94	99												
83	88	93	98												
82	87	92	97												
81	86	91	96												
80	85	90	95	100						37	38				
79	84	89	94	99											
78	83	88	93	98											
77	82	87	92	97											
76	81	86	91	96											
75	80	85	90	95	100					36	37				
74	79	84	89	94	99										
73	78	83	88	93	98										
72	77	82	87	92	97										
71	76	81	86	91	96										
70	75	80	85	90	95	100				35	36				
69	74	79	84	89	94	99									
68	73	78	83	88	93	98									
67	72	77	82	87	92	97									
66	71	76	81	86	91	96									
65	70	75	80	85	90	95	100			34	35				
64	69	74	79	84	89	94	99								
63	68	73	78	83	88	93	98								
62	67	72	77	82	87	92	97								
61	66	71	76	81	86	91	96								
60	65	70	75	80	85	90	95	100		33	34				
59	64	69	74	79	84	89	94	99							
58	63	68	73	78	83	88	93	98							
57	62	67	72	77	82	87	92	97							
56	61	66	71	76	81	86	91	96							
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	32	33				
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99						
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98						
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97						
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96						
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95						
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	30					
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93						
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92						
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	29	30				
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90						
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89						
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	28					
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87						
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86						
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	27					
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84						
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83						
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	26	27				
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81						
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80						
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	25	26				
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78						
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77						
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	24	25				
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75						
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74						
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	23					

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(3) Push Ups :

(a) Sikap permulaan :

- iv. Pelaku tiarap kedua tangan dibawah, kedua lengan tangan dibengkokkan disamping badan.
- v. Jarak antara kedua tangan selebar bahu, jari-jari tangan rapat menghadap ke depan.
- vi. Kedua lutut lurus dengan jari-jari kaki bertumpu di meja.

Gambar 2.5



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- iv. Pelaku mengangkat badan dengan meluruskan lengan, sehingga tubuh terangkat dengan posisi kaki dan badan lurus.
- v. Gerakan selanjutnya turunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga tubuh turun, dada menyentuh meja, kepala dipalingkan ke kiri atau ke kanan.
- vi. Gerakan tubuh seolah-olah gerakan pengungkit

Gambar 2.6



Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- vii. Lengan tidak lurus, lalu turun lagi.
- viii. Gerakan bergelombang-gelombang.
- ix. Dada tidak menyentuh meja pada waktu lengan ditekuk.
- x. Pinggul terlalu tinggi, sehingga tubuh tidak lurus.
- xi. Lutut menyentuh Meja.
- xii. Beristirahat sebelum waktu habis.

(d) Ketentuan :

- iv. Satu hitungan dimulai dari mengangkat badan dengan meluruskan lengan, sampai pada sikap dengan membengkokkan lengan sehingga dada menyentuh meja.
- v. Gerakan yang gagal tidak dihitung.
- vi. Dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu satu menit.

Tabel 3.4



TABEL NILAI

KESEGERAN JASMANI "B3" PUSH UP / MODIF PUSH UP

PRAJURIT PRIA & WANITA



NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										PUSH UP / MODIF. 1 MENIT (GERAK)	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100										43	28
99										-	-
98										-	-
97										-	-
96										-	-
95	100									42	27
94	99									-	-
93	98									-	-
92	97									-	-
91	96									-	-
90	95	100								41	26
89	94	99								-	-
88	93	98								-	-
87	92	97								-	-
86	91	96								-	-
85	90	95	100							40	25
84	89	94	99							-	-
83	88	93	98							-	-
82	87	92	97							-	-
81	86	91	96							-	-
80	85	90	95	100						39	24
79	84	89	94	99						-	-
78	83	88	93	98						-	-
77	82	87	92	97						-	-
76	81	86	91	96						-	-
75	80	85	90	95	100					38	23
74	79	84	89	94	99					-	-
73	78	83	88	93	98					-	-
72	77	82	87	92	97					-	-
71	76	81	86	91	96					-	-
70	75	80	85	90	95	100				37	22
69	74	79	84	89	94	99				-	-
68	73	78	83	88	93	98				-	-
67	72	77	82	87	92	97				-	-
66	71	76	81	86	91	96				-	-
65	70	75	80	85	90	95	100			36	21
64	69	74	79	84	89	94	99			-	-
63	68	73	78	83	88	93	98			-	-
62	67	72	77	82	87	92	97			-	-
61	66	71	76	81	86	91	96			-	-
60	65	70	75	80	85	90	95	100		35	20
59	64	69	74	79	84	89	94	99		-	-
58	63	68	73	78	83	88	93	98		-	-
57	62	67	72	77	82	87	92	97		-	-
56	61	66	71	76	81	86	91	96		-	-
55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	34	19
54	59	64	69	74	79	84	89	94	99	-	-
53	58	63	68	73	78	83	88	93	98	-	-
52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	33	-
51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	-	18
50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	-	-
49	54	59	64	69	74	79	84	89	94	32	-
48	53	58	63	68	73	78	83	88	93	-	-
47	52	57	62	67	72	77	82	87	92	-	17
46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	31	-
45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	-	-
44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	-	-
43	48	53	58	63	68	73	78	83	88	30	-
42	47	52	57	62	67	72	77	82	87	-	16
41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	-	-
40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	29	-
39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	-	-
38	43	48	53	58	63	68	73	78	83	-	-
37	42	47	52	57	62	67	72	77	82	28	15
36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	-	-
35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	-	-
34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	27	-
33	38	43	48	53	58	63	68	73	78	-	-
32	37	42	47	52	57	62	67	72	77	-	14
31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	26	-
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	-	-
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	-	-
28	33	38	43	48	53	58	63	68	73	25	13

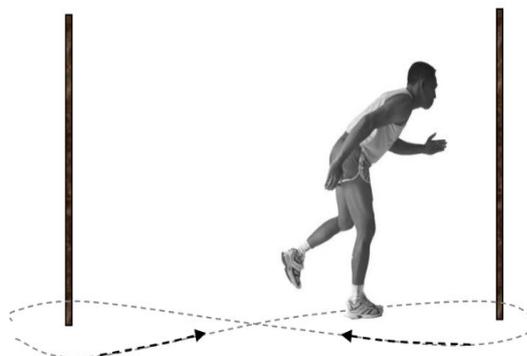
NILAI PERORANGAN DALAM GOLONGAN UMUR										PUSH UP / MODIF. 1 MENIT (GERAK)	
18-21	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	PRIA	WANITA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
27	32	37	42	47	52	57	62	67	72	-	-
26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	-	-
25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	24	-
24	29	34	39	44	49	54	59	64	69	-	-
23	28	33	38	43	48	53	58	63	68	-	12
22	27	32	37	42	47	52	57	62	67	23	-
21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	-	-
20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	-	-
19	24	29	34	39	44	49	54	59	64	22	-
18	23	28	33	38	43	48	53	58	63	-	11
17	22	27	32	37	42	47	52	57	62	-	-
16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	21	-
15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	-	-
14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	-	-
13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	20	10
12	17	22	27	32	37	42	47	52	57	-	-
11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	-	-
10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	19	-
9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	-	-
8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	-	9
7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	18	-
6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	17	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	-	8
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	16	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	-	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	15	7	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	-	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	14	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	13	6	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	-	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	12	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	11	-	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	-	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	10	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	9	-	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	-	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	8	4	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	7	-	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	-	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	6	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	5	-	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	-	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	4	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	3	-	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	2	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	1	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	1	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	-	-	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	-	-
1	6	11	16	21	26	31	36	41	-	-	-
5	10	15	20	25	30	35	40	45	-	-	-
4	9	14	19	24	29	34	39	44	-	-	-
3	8	13	18	23	28	33	38	43	-	-	-
2	7	12	17	22	27	32	37	42	-	-	-

Gambar 2.7

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(b) Gerakan :

- v. Setelah ada aba-aba “Ya” Pelaku lari menuju tonggak arah silang yang didepannya sehingga melalui tonggak tersebut, berbalik kembali ke tonggak semula.
- vi. Setiap melalui tonggak selalu arah silang (membuat angka 8).
- vii. Gerakan lari dan berbalik dilakukan secepat-cepatnya.
- viii. Jumlah jarak yang ditempuh adalah 6 x 10 meter.

Gambar 2.8

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

(c) Gagal apabila :

- iv. Start mendahului aba-aba “Ya”.
- v. Gerakan tidak membuat angka delapan.
- vi. Gerakan tidak dilakukan tiga kali bolak balik.

(d) Ketentuan :

- vi. Score diambil dari waktu yang tercepat dalam menempuh jarak 6 x 10 meter.
- vii. Bila Pelaku mendahului aba-aba “Ya” saat melakukan Start, harus diulangi.
- viii. Pelaku tidak boleh memegang tonggak.
- ix. Bila Pelaku melakukan kesalahan maka Pelaku dapat mengulang.
- x. Dilakukan sebanyak 3 kali putaran dengan waktu secepat-cepatnya.

c) Renang.

3) Untuk tahap perencanaan, persiapan dan pengakhiran tentang tes ketangkasan renang sama dengan pasal 18 (halaman 14) Peraturan Kasad Nomor Kep/397/VI/2015 tanggal 23 Juni 2015 perbedaannya hanya terdapat pada penyiapan sarana dan prasarana.

4) Tahap Pelaksanaan.

- e) Pelaku masuk ke dalam air, berdiri membelakangi dinding kolam (sisi lebar kolam).
- f) Setelah berada di dalam air pelaku sambil berdiri di tepi kolam melaksanakan laporan kesiapan kepada penguji mulai dari nomor terkecil sampai dengan nomor terbesar.
- g) Aba-aba siap : Pelaku mengambil sikap “Start” yaitu badan dibongkokkan, salah satu kaki ditekuk telapak kaki menempel di dinding kolam saat aba-aba “Ya” Pelaku meluncur / berenang (dengan gaya dada) sejauh 50 meter.

Gambar 3.9

Peraturan Kasad Nomor Kep/397/VI/2015 tanggal 23 Juni 2015

Gambar 3.10

Peraturan Kasad Nomor Kep/397/VI/2015 tanggal 23 Juni 2015

- h) Hasil. Penguji mencatat waktu yang dicapai dengan catatan detik bagi yang bisa menempuh 50 meter atau jarak yang ditempuh dengan meter bagi yang tidak bisa mencapai 50 meter.

Tabel 3.6



TABEL NILAI

KETANGKASAN RENANG MILITER DASAR GAYA DADA JARAK 50 M PRAJURIT PRIA & WANITA

WAKTU (MENIT / DETIK)		KELOMPOK UMUR									
PRIA	WANITA	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
00:39	00:51	100									
00:40	00:52	99									
00:41	00:53	98									
00:42	00:54	97	100								
00:43	00:55	96	99								
00:44	00:56	95	98								
00:45	00:57	94	97	100							
00:46	00:58	93	96	99							
00:47	00:59	92	95	98							
00:48	01:00	91	94	97	100						
00:49	01:01	90	93	96	99						
00:50	01:02	89	92	95	98						
00:51	01:03	88	91	94	97	100					
00:52	01:04	87	90	93	96	99					
00:53	01:05	86	89	92	95	98					
00:54	01:06	85	88	91	94	97	100				
00:55	01:07	84	87	90	93	96	99				
00:56	01:08	83	86	89	92	95	98				
00:57	01:09	82	85	88	91	94	97	100			
00:58	01:10	81	84	87	90	93	96	99			
00:59	01:11	80	83	86	89	92	95	98			
01:00	01:12	79	82	85	88	91	94	97	100		
01:01	01:13	78	81	84	87	90	93	96	99		
01:02	01:14	77	80	83	86	89	92	95	98		
01:03	01:15	76	79	82	85	88	91	94	97		
01:04	01:16	75	78	81	84	87	90	93	96		
01:05	01:17	74	77	80	83	86	89	92	95	100	
01:06	01:18	73	76	79	82	85	88	91	94	99	
01:07	01:19	72	75	78	81	84	87	90	93	98	
01:08	01:20	71	74	77	80	83	86	89	92	97	
01:09	01:21	70	73	76	79	82	85	88	91	96	
01:10	01:22	69	72	75	78	81	84	87	90	95	100
01:11	01:23	68	71	74	77	80	83	86	89	94	99
01:12	01:24	67	70	73	76	79	82	85	88	93	98
01:13	01:25	66	69	72	75	78	81	84	87	92	97
01:14	01:26	65	68	71	74	77	80	83	86	91	96
01:15	01:27	64	67	70	73	76	79	82	85	90	95
01:16	01:28	63	66	69	72	75	78	81	84	89	94
01:17	01:29	62	65	68	71	74	77	80	83	88	93
01:18	01:30	61	64	67	70	73	76	79	82	87	92
01:19	01:31	60	63	66	69	72	75	78	81	86	91
01:20	01:32	59	62	65	68	71	74	77	80	85	90
01:21	01:33	58	61	64	67	70	73	76	79	84	89
01:22	01:34	57	60	63	66	69	72	75	78	83	88
01:23	01:35	56	59	62	65	68	71	74	77	82	87
01:24	01:36	55	58	61	64	67	70	73	76	81	86
01:25	01:37	54	57	60	63	66	69	72	75	80	85
01:26	01:38	53	56	59	62	65	68	71	74	79	84
01:27	01:39	52	55	58	61	64	67	70	73	78	83
01:28	01:40	51	54	57	60	63	66	69	72	77	82
01:29	01:41	50	53	56	59	62	65	68	71	76	81
01:30	01:42	49	52	55	58	61	64	67	70	75	80
01:31	01:43	48	51	54	57	60	63	66	69	74	79

Surat Keputusan Kasad Nomor Skep / 590 / XII / 2005

D. Prosedur Penelitian

Kegiatan penelitian dilaksanakan 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 melakukan perbaikan hasil seminar selesai dan disetujui oleh pembimbing utama dan pembimbing pembantu, peneliti kemudian mendapatkan surat permohonan izin penelitian dari IKIP-PGRI Pontianak, dan ditujukan ke Keuangan Kodam XII/Tanjungpura dimana peneliti dilaksanakan dan ditujukan kepada Kepala Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura.

Bersama personil yang memberikan konfirmasi kepada sampel yang akan diteliti di instansi sehari sebelum penelitian berlangsung sehingga personil yang akan diteliti dapat mempersiapkan diri. Kemudian, peneliti menyiapkan instrumen yang terdiri dari lembar penelitian dan pedoman penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Surat Keputusan Kasad Nomor Skep/590/XII/2005 Tanggal 30 Desember 2005. Sedangkan alat dan fasilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1) lapangan yang rata dengan lintasan lari keliling minimal 200 meter 2) stopwatch, 3) blangko tes, 4) peluit, 5) bendera start, 6) meja dan kursi, 7) pengeras suara/megaphone, 8) papan pencatat keliling, 9) papan tabel nilai, 10) nomor dada, 11) jam dinding, 12) tiang restok minimal 2 buah 13) tonggak/tiang untuk shuttle run minimal 2 set, 14) matras, 15) kolam renang dengan ukuran minimal Panjang 50 meter lebar 25 meter serta kedalaman 1,5 – 3 meter.

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

2. Pelaksanaan penelitian

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

a. Pendataan sampel dan penentuan jadwal penelitian

Sampel dalam pelaksanaan ini adalah 18 Anggota TNI AD Pria yang berdinas di satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungppura yang mengikuti tes kesegaran jasmani militer.

Setelah melakukan pendataan sampel, dilanjutkan dengan menentukan waktu pelaksanaan penelitian yaitu Kesegaran Jasmani Militer. Setelah melakukan pertemuan dan melakukan pembicaraan dengan pimpinan satuan, kemudian pimpinan mengarahkan langsung kepada tim pemeriksa/penguji. Setelah melakukan pertemuan dan dicapai hasil kesepakatan penentuan jadwal penelitian kepada personel yang mengikuti tes kesegaran jasmani militer yang dilaksanakan pada pagi hari yaitu sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan tim pemeriksa/penguji pada tanggal 20 Januari 2024 mulai pada pukul 07.00 WIB sampai selesai.

Setelah menentukan jadwal pelaksanaan tes kesegaran jasmani militer, selanjutnya peneliti bersama tim pemeriksa/penguji menyampaikan jadwal dan teknik pelaksanaan tes kesegaran jasmani militer kepada personel pria yang akan mengikuti tes. Tujuannya agar para personel mempersiapkan diri dan diusahakan untuk dapat mengikuti kegiatan tes kesegaran jasmani militer yang akan dilaksanakan.

b. Pengumpulan data penelitian

Pengumpulan data dilaksanakan dilapangan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Sebelum melakukan tes, peneliti yang dibantu oleh tim pemeriksa/penguji mengumpulkan personel yang akan mengikuti tes di lapangan. Peneliti dibantu tim pemeriksa/penguji memberikan seluruh arahan kepada personel mengenai pelaksanaan tes. Peneliti dibantu tim pemeriksa/penguji menjelaskan dan memberikan contoh semua rangkaian gerakan tes yang akan dilakukan oleh para personel pria seperti lari 12 menit, pull up 1 menit, sit up 1 menit, push up 1 menit, shuttle run 6x10 meter/detik, dan renang gaya dada 50 meter. Kemudian peneliti dan tim pemeriksa/penguji bertugas memberikan nomor dada kepada setiap peserta tes untuk memudahkan petugas dalam mencatat hasil tes. Dan melakukan pemanasan untuk mempersiapkan otot-otot agar mampu melaksanakan tes dengan baik.

Dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti dibantu oleh tim pemeriksa/penguji yang bertugas mencatat hasil tes, foto atau dokumentasi

pada tiap tes yang dilaksanakan oleh tim pemeriksa/penguji, namun juga mengarahkan dan mengingatkan personil mengenai petunjuk melakukan tes dengan baik dan benar.

Setelah semua personel siap, maka pengukuran kebugaran jasmani dimulai dengan tes lari 12 menit. Personel yang telah menyelesaikan lari 12 menit diberikan waktu istirahat 10 sampai 15 menit. Melaksanakan materi tes kebugaran jasmani "B" pria meliputi pull ups personel diberikan waktu istirahat selama 10 menit. Personel melanjutkan dengan sit ups, personel diberikan waktu istirahat selama 10 menit. Personel melanjutkan kembali dengan tes push up. Personel melanjutkan dengan shuttle run, personel diberikan waktu istirahat selama 10 menit. Kemudian dilanjutkan dengan tes terakhir yaitu renang gaya dada 50 meter.

Setelah semua personel melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani di Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura, maka kegiatan pengumpulan data selesai dilakukan. Kemudian peneliti menghadap kepada Pimpinan Instansi di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura untuk memberitahukan bahwa kegiatan pengumpulan data telah selesai dilaksanakan. Sebagai bukti administratif bahwa penelitian telah dilaksanakan, pihak instansi Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura mengeluarkan surat keterangan telah melaksanakan penelitian di Satuan Keuangan Kodam XII/Tanjungpura dengan nomor surat B/33/I/2024. Kemudian sebagai bukti administratif dari kampus bahwa penelitian mendapatkan izin penelitian di Satuan Keuangan Kodam (Kudam) XII/Tanjungpura dengan nomor surat L.202/3137/DI.IP/TU/2018.

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui pengumpulan data dianalisis sehingga dapat dipergunakan untuk menjawab masalah penelitian. Analisis data memerlukan teknik tertentu hal ini dimaksudkan agar analisis data yang dilakukan akan menghasilkan data yang terpercaya dan akurat. Oleh karena itu dalam penelitian ini dilakukan pemilihan teknik analisis data.

Untuk mengolah atau menganalisis data dari lapangan (data kasar), dalam penelitian ini digunakan analisis data nilai rata-rata persentase (%), memperoleh satu generalisasi atau kesimpulan masalah yang diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian karena dengan data akan dapat dituliskan kesimpulan mengenai masalah yang diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan suatu teknik 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 di munculkan rata-rata status kebugaran jasmani sebagai gambaran keberhasilan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisis data penyelidikan akan lebih terjamin.

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani militer yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia diperlukan norma tes yaitu dengan menggunakan analisis persentase (%), untuk menentukan kategori kebugaran jasmani personel apakah dalam kategori lulus atau tidak lulus.

Sesuai dengan rumusan masalah dan untuk menjawab sub masalah maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan persentase. Nana Sudjana, dalam (Zuldafrial, 2012 : 210) analisis data dapat dirumuskan sebagai berikut:

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

Keterangan :

X% = Frekuensi yang sedang di cari persentasenya

n = Hasil observasi

N = Jumlah sampel

Hasil perhitungan persentase tiap aspek variabel kemudian dipaparkan secara naratif.