

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Bentuk Penelitian

Metode merupakan cara utama yang digunakan untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji data dalam penelitian agar tujuan dapat tercapai dengan mudah. Untuk memecahkan masalah penelitian, diperlukan metode dan bentuk penelitian yang sesuai dengan masalah dan tujuan yang ingin dicapai. Agar lebih jelas, berikut bagian-bagian penting dalam metodologi penelitian: (1) metode dan bentuk penelitian, (2) latar belakang penelitian, (3) sumber dan jenis data, (4) teknik dan alat pengumpulan data, (5) teknik analisis data, serta (6) teknik pemeriksaan keabsahan data yang direncanakan. Semua bagian ini membantu peneliti menjalankan penelitian secara terstruktur sehingga hasilnya dapat dipercaya.

1. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang menggambarkan fenomena atau objek secara sistematis dan faktual dalam bentuk kata-kata, perilaku, atau gambar, bukan angka. Pendekatan ini berfokus pada kondisi alami objek penelitian tanpa manipulasi, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang “Profil Status Gizi dan Daya Tahan Otot Perut Siswa/siswi Usia 12-14 Tahun SMPN 1 Menyuke Kabupaten Landak” sesuai dengan fakta yang ada. Data kualitatif digunakan untuk memperkuat dan melengkapi data mengenai masalah yang diteliti (Isnawati, Jalinus, & Risfendra, 2020). Selanjutnya penelitian kualitatif menurut (Arifin, 2021) adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, serta secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa.

2. Bentuk Penelitian

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan masalah dan tujuan yang hendak dicapai, yaitu mengetahui indeks massa tubuh (IMT) dan daya tahan otot perut siswa/siswi usia 12-14 tahun, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan survei. Metode survey adalah suatu cara analisis untuk mengetahui keadaan variabel secara langsung (Rusmana et al., 2023). Menurut (Nasution, Rika Kustina, & Munzir, 2024) survei adalah pemeriksaan atau penelitian secara komprehensif, survei yang dilakukan dalam melakukan penelitian biasanya dilakukan dengan menyebarkan kuesioner atau wawancara.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Tempat pelaksanaan ini dilakukan di SMP Negeri 1 Menyuke Kabupaten Landak. Pada tanggal 7 agustus peneliti menyerahkan surat izin penelitian kepada pihak sekolah dan pada tanggal 8-11 agustus 2025 peneliti melakukan observasi langsung kepada guru mata pelajaran pjok dan siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Menyuke.

Alasan peneliti melakukan penelitian di sekolah SMP Negeri 1 Menyuke karena (1) Mengukur status gizi siswa/siswi usia 12-14 tahun, (2) Mengukur daya tahan otot perut siswa/siswi usia 12-14 tahun.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dibuat untuk membantu penelitian dalam melaksanakan penelitian. Pertama, pengajuan outline penelitian pada bulan Maret 2025. Kedua, penyusunan desain penelitian pada bulan mei 2025. Ketiga, konsultasi dengan dosen pembimbing pada bulan juli 2025. Keempat, seminar desain penelitian dan perbaikan desain penelitian pada bulan juni 2025. Kelima, melaksanakan penelitian dan melanjutkan ke dalam skripsi pada bulan agustus 2025. Waktu penelitian ini dilaksanakan saat jam Pelajaran pjok yang telah disesuaikan oleh pihak guru mata Pelajaran di sekolah SMP Negeri 1 Menyuke.

C. Latar Penelitian

Latar penelitian Adalah tempat di mana penelitian melakukan penelitian. SMP Negeri 1 Menyuke merupakan tempat penelitian melakukan observasi sekaligus pengambilan sumber data dan pengambilan data. SMP Negeri 1 Menyuke terletak di Kabupaten Landak, Kecamatan Menyuke, Jln. Raya Darit. Data dan sumber data yang akan di ambil diambil pada guru pjok, dan siswa - siswi kelas VIII B yang berusia 12-14 tahun.

D. Sumber Data dan Data

1. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah mengacu pada tempat atau sumber dimana informasi atau data diperoleh. Sumber data ini dapat berupa manusia, dokumen, benda atau informasi dari berbagai sumber. Menurut (Rijali, 2019) sumber data dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Menyuke kelas VIII B yang berusia antara 12 hingga 14 tahun. Mereka berperan sebagai responden sekaligus objek pengukuran langsung dalam pengambilan data kebugaran jasmani. Adapun kriteria sumber data (responden) ditentukan berdasarkan: (1) Terdaftar sebagai siswa aktif di SMPN 1 Menyuke, berusia antara 12–14 tahun. (2) Dalam kondisi sehat dan siap mengikuti pengukuran (berdasarkan izin dari orang tua dan rekomendasi guru). Sumber data adalah subjek dari mana asal data penelitian diperoleh. Sumber data yang digunakan dalam penelitian yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan datanya kepada peneliti sedangkan sumber sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data misalnya lewat orang lain atau dokumen.

2. Data

Data adalah informasi yang dikumpulkan, diukur dan diamati oleh penulis untuk menyusun suatu informasi yang penulis temui. Menurut (Rijali, 2019) data adalah sekumpulan informasi yang diperoleh penulis dari lapangan dan digunakan penulis untuk bahan penelitian.

Untuk mendapatkan data yang berkualitas dalam penelitian ini, penulis harus mampu mengumpulkan data dengan baik dan menganalisisnya secara seksama untuk menemukan makna yang terkandung didalamnya. Data dalam penelitian ini berupa proses Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari hasil pengukuran dan tes fisik siswa SMPN 1 Menyuke usia 12–14 tahun yang menjadi subjek penelitian. Data dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dengan bantuan guru PJOK dan tim penguji, untuk memastikan objektivitas dan ketepatan hasil.

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode atau cara-cara dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Menurut (Suryani, Bakiyah, & Isnaeni, 2020) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, sebab tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data yang akurat, sehingga tanpa mengetahui teknik pengumpulan data peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran yang disertai dengan *instrument* tes. Teknik pengumpulan data yang tepat harus memperhatikan berbagai faktor, termasuk tujuan penelitian, jenis data yang diinginkan, serta ketersediaan waktu dan sumber daya (Novi Rudiyaniti, Mela Aprillia, Fanesha Rahma Fitri, & Pupung Purnamasari, 2025). ada enam teknik pengumpulan data yaitu:

a. Teknik komunikasi tidak langsung

Teknik komunikasi tidak langsung merupakan suatu Teknik komunikasi yang terjadi atau dilaksanakan dengan adanya bantuan dari pihak ketiga maupun alat sebagai media komunikasi. Teknik komunikasi tidak langsung ini melalui peran angket. angket merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat

pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dari pemaparan diatas Teknik komunikasi tidak langsung yang digunakan penulis untuk memberikan sebuah pertanyaan kepada responden kemudian dijawab. Dengan hasil angket penulis akan mendapatkan data dalam penelitian.

b. Teknik komunikasi langsung

Penulis menggunakan teknik komunikasi langsung melalui informan. Komunikasi langsung yang dimaksud adalah proses tanya jawab yang dilakukan penulis dengan informan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Sejalan dengan itu Menurut Nawawi (Mersi, A. 2022: 8) Teknik komunikasi langsung adalah teknik pengumpulan data dimana penulis mengadakan kontak langsung secara tatap muka dengan sumber data. Dalam hal ini penulis melakukan komunikasi langsung kepada guru penjas bapak Yandi Prayogi, S. Pd. untuk membantu pengumpulan data dan mendapatkan informasi mengenai data yang akan diambil penulis dengan teknik komunikasi langsung. Penulis menggunakan wawancara untuk mendapatkan data yang lebih jelas dari informasi yang ada.

c. Teknik tes dan pengukuran

Tes merupakan salah satu jenis alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam mengetahui pelajaran yang diberikan oleh guru. Tes ini berupa alat ukur yang paling efektif digunakan guru untuk mengukur kuantitas dan kualitas pembelajarannya. Hal ini penting dilakukan oleh guru, sekolah dan Lembaga Pendidikan untuk mengetahui sejauh mana siswa telah mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Menurut Indrakusuma (dalam Basuki & Hariyanto,2014:22) menyatakan bahwa “tes adalah suatu alat atau prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan-keterangan yang diinginkan tentang seseorang, dengan cara yang boleh dikatakan tepat dan cepat”. Tes berfungsi sebagai alat pengukuran terhadap siswa dan alat pengukuran keberhasilan proses belajar mengajar di kelas. Sedangkan Anas Sudijono (2015: 67) mengemukakan bahwa Tes adalah cara atau

prosedur yang perlu ditempuh dalam rangka pengukuran dan penilaian di bidang pendidikan, dengan serangkaian tugas yang berupa pertanyaan-pertanyaan kemudian harus dijawab atau perintah-perintah yang harus dikerjakan oleh teste, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi.

Dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa tes adalah salah satu alat ukur yang paling efektif yang digunakan oleh guru untuk mengukur kemampuan siswa dalam pembelajaran dengan adanya tes guru akan mengetahui sejauh mana peserta didik memahami materi yang telah diajar. Hal ini perlu dilakukan oleh guru, sekolah dan Lembaga pendidik agar mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

d. Teknik Dokumentasi

Teknik yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data adalah Teknik dokumentasi. Menurut Sugiyono (2015: 329) Dokumentasi merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi ATP, dan profil sekolah. Sejalan dengan Mahmud (2011:183) Dokumentasi adalah “teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, tetapi melalui dokumentasi”

Berdasarkan dari data dan sumber data, teknik yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah dokumentasi. Penggunaan Teknik dokumentasi oleh peneliti yaitu pengumpulan bukti berbentuk dokumen. kumpulan dokumen yaitu kumpulan siswa dalam menulis teks berita pada kelas VIII B.

Berdasarkan teknik pengumpulan data para ahli di atas, dalam penelitian ini dianggap relevan adalah teknik Teknik Tes dan pengukuran yaitu cara pengumpulan data yang bersifat kuantitatif untuk mengetahui tingkat atau derajat aspek tertentu dibandingkan dengan norma tertentu pula sebagai satuan yang relevan.

2. Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, alat yang digunakan dalam pengumpulan data tes yang akan diberikan peneliti kepada sampel penelitian. Menurut Sugiyono, (2017:148) Instrumen pengumpulan data adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Menurut Sukarnyana (2016:71) instrumen penelitian merupakan alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Adapun bentuk tes Sesuai dengan proses pengumpulan data, maka alat yang digunakan dalam penelitian ini pada buku (Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara), yaitu:

a. Indeks Masa Tubuh

Indeks masa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus (kg/m^2).

1) Pengukuran Tinggi Badan

Tujuan

Untuk mengetahui postur tubuh vertikal dari lantai ke ujung kepala (*vertex*).

Peralatan

- (a) Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm.
- (b) Gunakan dinding yang rata atau tidak bergelombang.
- (c) Apabila menggunakan pita pengukur, persiapkan juga penggaris segi tiga siku-siku.
- (d) Permukaan lantai harus rata dan padat.

Pelaksanaan

- (a) Testee berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menempel pada stadiometer atau pita pengukur.

- (b) Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).
- (c) Kepala testee tegak dengan bagian belakang kepala menempel pada dinding, dan pandangan mata lurus ke depan.
- (d) Tumit testee tidak boleh terangkat (jinjit).
- (e) Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan *platformnya* sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala



Gambar 3.1 Pengukuran Tinggi Badan

Sumber: Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar Nusantara

Penilaian

Catatlah tinggi badan testee dalam posisi berdiri sempurna tersebut dengan ketelitian 0,01 cm.

2) Pengukuran Berat Badan

Tujuan

Mengetahui berat badan dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg.

Peralatan

- (a) Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata.
- (b) Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar.

Pelaksanaan

- (a) Testee tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian yang ringan (seperti kaos dan celana pendek).
- (b) Alat penimbang disetel pada angka nol.
- (c) Testee berdiri tegak menghadap ke depan dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang.



Gambar 3.2 Pengukuran Berat Badan

Sumber: Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar Nusantara

Penilaian

Catatlah berat badan testee hingga ukuran 0,01 kg yang terdekat dan jika diperlukan alat penimbang ditera lebih dahulu.

Penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)

IMT = Berat badan (kg)

Tinggi badan kuadrat (m²)

Contoh:

Berat badan Anto = 60 kg

Tinggi badan Anto = 170 cm = 1,7m

$$IMT = \frac{60}{(1,7)^2} = \frac{60}{2,89} = 20,76$$

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Sesuai Dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak

Tabel 3.1
Kategori dan Ambang Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD

Sumber: Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar Nusantara

Tabel 3.2
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 12-14 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.5
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.6
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.7
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.8
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	32.9
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14	1	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14	2	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14	3	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14	4	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14	5	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14	6	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14	7	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14	8	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14	9	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14	10	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14	11	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15	0	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
15	1	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15	2	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
15	3	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15	4	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15	5	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15	6	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15	7	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15	8	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15	9	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15	10	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15	11	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16	0	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16	1	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16	2	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
16	3	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16	4	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16	5	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16	6	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16	7	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16	8	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35..1
16	9	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
16	10	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16	11	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17	0	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
17	1	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2
17	2	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17	3	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17	4	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17	5	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17	6	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3
17	7	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17	8	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17	9	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17	10	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17	11	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	0	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4

Sumber: *Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar Nusantara*

Tabel 3.3
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 12-14 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.5
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.6
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.7
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.8
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	32.9
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14	1	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14	2	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14	3	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14	4	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14	5	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14	6	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14	7	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14	8	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14	9	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14	10	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14	11	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15	0	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
15	1	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15	2	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
15	3	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15	4	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15	5	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15	6	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15	7	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15	8	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15	9	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15	10	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15	11	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16	0	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16	1	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16	2	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
16	3	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16	4	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16	5	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16	6	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16	7	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16	8	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
16	9	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
16	10	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16	11	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17	0	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
17	1	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2
17	2	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17	3	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17	4	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17	5	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17	6	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3
17	7	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17	8	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17	9	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17	10	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17	11	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	0	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4

Sumber: Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar Nusantara

b. Daya Tahan Otot Perut

1) Sit up 60 detik

Sit-up atau baring duduk adalah bentuk erakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas.

Tujuan

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh.

Peralatan

- (a) Stopwatch
- (b) Matras

Pelaksanaan

- (a) Siapkan matras atau permukaan yang tidak keras atau aman
- (b) Peserta duduk di matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki rata dengan permukaan lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain.
- (c) Kedua lengan rapat menyilang di depan dada.
- (d) Pada saat aba-aba 'Mulai', peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku menyentuh paha.
- (e) Lakukan erakan berulang selama 60 detik.

Penilaian:

- (a) Gerakan sit up yang sempurna dihitung sebagai hasil tes.
- (b) Gerakan sit up yang sempurna selama 60 detik dicatat pada lembar penilaian.





Gambar 3.3 Sit-Up

Sumber: Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar Nusantara

Tabel 3.4

Test Sit-Up 1 Menit (North Thurston Public Schools Norm Test)

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 15	16-26	27-37	38-47	≥ 48
	P	≤ 14	15-24	25-34	35-44	≥ 45
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-25	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
12 tahun	L	≤ 19	20-31	32-43	44-55	≥ 56
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
13 tahun	L	≤ 25	26-35	36-45	46-57	≥ 58
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 27	28-36	37-47	48-58	≥ 59
	P	≤ 20	21-30	31-40	41-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 28	29-38	39-49	50-59	≥ 60
	P	≤ 20	21-32	33-43	44-55	≥ 56
16 tahun	L	≤ 28	29-39	40-50	51-60	≥ 61
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17 tahun	L	≤ 25	26-37	38-51	52-61	≥ 62
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17+tahun	L	≤ 26	27-38	39-52	53-62	≥ 63
	P	≤ 21	22-32	33-43	44-54	≥ 55

Sumber: Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar Nusantara

F. Pemeriksaan Keabsahan Data

Pemeriksaan keabsahan data sangat penting bagi penulis, data yang diperoleh benar-benar objektif sehingga hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan. Pemeriksaan keabsahan data harus dicermati oleh penulis sesuai dengan teknik yang digunakan penulis dalam penelitian adalah triangulasi.

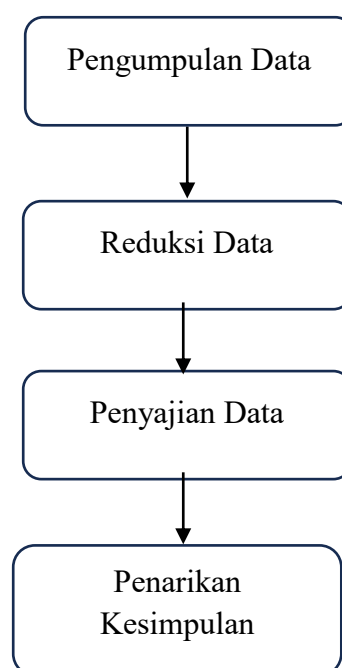
Menurut (Saadah, Prasetyo, & Rahmayati, 2022) Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang dimanfaatkan untuk sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. (Mekarisce, 2020) Mengemukakan bahwa triangulasi data adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Sejalan dengan pendapat diatas Trigulasi adalah pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.

Triangulasi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi teknik dan trigulasi sumber. Trigulasi teknik merupakan mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Menurut (Saadah et al., 2022) Trigulasi teknik adalah pengujian kreadibilitas dapat diartikan sebagai pengecekan data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya dalam mengecek data bisa melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data melalui wawancara dengan guru bahasa Indonesia dan siswa. Melalui wawancara dan observasi didalam kelas untuk mengetahui faktor kesulitan belajar siswa pada materi menulis teks deskripsi kemudian setelah itu, peneliti mengecek kebenaran data dengan melakukan observasi dan dokumentasi yang berkaitan dengan upaya guru dalam mengatasi kesulitan dalam belajar.

Trigulasi sumber data merupakan teknik pengujian kebenaran data yang diperoleh peneliti dari seorang informan dengan informan lainnya. Sejalan dengan sugiyono (Sigalingging & Idaman., 2023: 73) Triangulasi sumber menguji kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian ini data dari subjek akan saling dicek melalui triangulasi sumber untuk memperoleh data yang kredibel. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebenaran suatu data dengan cara membandingkan data yang diperoleh peneliti dengan beberapa sumber data lainnya.

G. Prosedur Analisis Data

Menurut (Rijali, 2019) mengemukakan pengertian analisis data sebagai upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari makna. analisis data sebagai Berikut:



Gambar 3.4 Alur Analisis Data

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, dan transformasi data mentah ke dalam bentuk yang lebih fokus dan bermakna.

Dalam penelitian ini, data yang direduksi berasal dari hasil:

- a. Tes pengukuran Status Gizi Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa melalui berat badan dan tinggi badan.
- b. Tes daya tahan otot perut melalui sit-up selama 60 detik.
- c. Wawancara dengan guru dan dokumentasi fisik siswa.

Tujuan dari reduksi data adalah menyingkirkan data yang tidak relevan, merangkum poin penting, dan mulai mengelompokkan data berdasarkan kategori seperti: status gizi (kurus, normal, gemuk, obesitas) baik, sangat baik).

2. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan untuk memudahkan pembaca memahami hasil observasi dan pengukuran yang telah dilakukan di lapangan. Data yang telah dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani (IMT dan tes sit-up), observasi, wawancara, dan dokumentasi, perlu disusun dalam bentuk yang sistematis, jelas.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dari analisis data. Pada tahap ini, peneliti menyusun temuan-temuan utama berdasarkan data yang telah dikumpulkan, direduksi, dan disajikan.