

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani komunitas pecinta alam saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian:

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 Hari mulai dari tanggal 10 Desember s.d 13 Desember 2015

2. Tempat Penelitian:

Penelitian dilakukan di Lapangan Sepak bola Kecamatan Jawilan Serang Banten.

C. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 1 (satu) variable yaitu kebugaran jasmani komunitas pecinta alam saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten.

D. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survey dengan teknik tes, yaitu dengan menggunakan tes kebugaran jasmani MFT (*Multistage Fitness Test*).

E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas pecinta alam saung *adventure* yang berjumlah 40 orang di Kecamatan Jawilan Serang Banten.

2. Sampel

Sebagai sampel dalam penelitian ini melalui teknik *Purposive sampling sensus* terhadap 40 anggota yang ada pada komunitas pecinta alam saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah berupa hasil tes Kebugaran jasmani komunitas pecinta alam saung *adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten.

Skripsi ini disusun atas dasar tersedianya data dan informasi dengan masalah yang akan dibahas. Untuk mendapatkan data dan informasi yang dimaksud, dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini digunakan beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut :

1. Tes

Instrumen tes ini ditujukan untuk menjaring informasi dan data-data tentang variable kebugaran jasmani.

2. Penelitian Kepustakaan

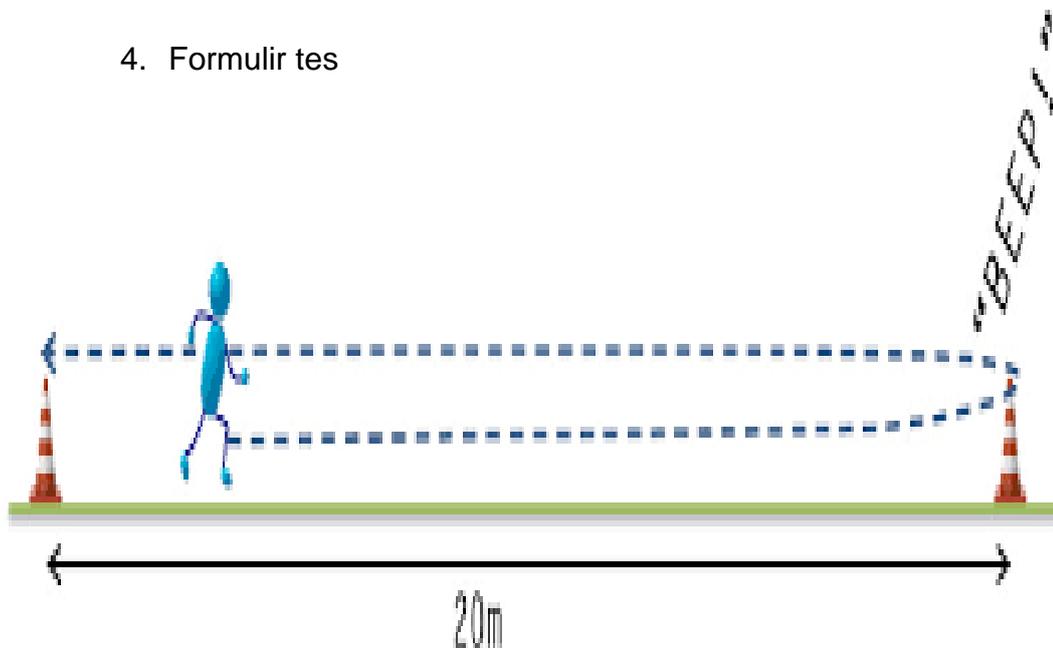
Penelitian kepustakaan dilaksanakan dengan mengumpulkan dan menelaah data serta informasi melalui buku sumber, peraturan - peraturan, dokumen dan tulisan ilmiah lainnya, ditambah dengan

catatan-catatan kuliah yang ada relevansinya dengan masalah yang dibahas, sekaligus sebagai pedoman ketentuan teoritis formal dari suatu keadaan yang nyata dalam observasi.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani berupa MFT (*Multistage Fitness Test*). Adapun perlengkapan yang digunakan pada tes *Multistage Fitness Test* (MFT) adalah sebagai berikut :

1. Lintasa lari yang berjarak 20 meter dan aman digunakan pada saat berlari
2. Mesin pemutar kaset serta pengeras suara
3. Kerucut pembatas
4. Formulir tes



Gambar 1 : lintasan Multistage Fitness Test (MFT)

Sumber : Dokumen Pribadi

H. Teknik Analisis Data

Penilaian Kebugaran jasmani komunitas pecinta alam Kecamatan Jawilan Serang Banten dilakukan dengan merujuk pada Data Normatif untuk Multistage Fitnes Tess (MFT) sebagai berikut:

umur	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
20 – 29	<42	42 – 45	46 – 50	51 – 55	>55
30 – 39	<41	41 – 43	44 – 47	48 – 53	>53
40 – 49	<38	38 – 41	42 – 45	46 – 52	>52
50 – 59	<35	35 – 37	38 – 42	43 – 49	>49
60 – 69	<31	31 – 34	35 – 38	39 – 45	>45
70 – 79	<28	28 – 30	31 – 35	36 – 41	>41

Tabel 1 : Data Normatif untuk *Multistage Fitnes Test* (MFT) Untuk Pria
 Sumber : <http://www.brianmac.co.uk/beep.htm>