

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dibuat bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani usia dewasa di Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Kelurahan Rawa Bunga

Jalan Jakarta Timur 4

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 sampai 27 Desember 2014

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Metode ini memberikan deskripsi tentang fakta yang digunakan di lapangan. Penelitian ini menggunakan teknik survey yakni mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan tes kebugaran jasmani berupa dengan MFT (*Multi Fitness Test*).

D. Populasi Dan Sampling

Populasi penelitian ini yaitu warga kelurahan Rawa Bunga berusia antara 26-40 Tahun sebanyak 60 orang. Sedangkan sampel yang diambil melalui teknik purposive sampling dengan criteria sebagai berikut :

- 30 orang Pria yang berusia antara 26 - 40 Tahun
- 30 orang Wanita yang berusia antara 26 - 40 Tahun

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani berupa MFT (*Multi Fitness Test*).

F. Teknik Analisis Data

Karena penelitian ini memakai metode deskriptif maka teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif.