

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Menengah Atas Santa Maria Fatima

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Santa Maria Fatima II Jatinegara, Kampung Pulo, Jakarta Timur.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan tanggal 10 Juni 2016 s/d 11 Juni 2016.

##### **3. Sarana dan Prasarana yang diperlukan**

Penelitian memerlukan sarana dan prasarana:

- a. Lapangan olahraga
- b. Formulir test, alat tulis
- c. Pluit
- d. Stopwatch
- e. Standiometer
- f. Timbangan Berat Badan

### **C. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Yaitu data yang bersifat numerik atau berupa angka. Dan statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu survey dengan tes dan pengukuran yaitu dengan memberikan tes dan melakukan pengukuran terhadap kondisi kebugaran jasmani pada anak sekolah menengah pertama santa maria fatima.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah anak Sekolah menengah atas di SMP Santa Maria Fatima II yang berjumlah 150 murid.

#### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi smp Santa Maria Fatima yang berjumlah 60, serta menyatakan surat menyatakan setuju memenuhi kriteria yang ditentukan untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dengan "*Purposive Sampling*".

Adapun kriteria sampel:

- a. Masuk dalam kategori umur antara 13-15 tahun.
- b. Bersedia mengikuti seluruh item tes yang dilakukan sampai selesai.

Kriteria pengambilan sampel gagal bila :

- a. Tidak mengikuti pengukuran tinggi badan dan berat badan
- b. Tidak mengikuti tes kebugaran jasmani
- c. Sakit

#### **E. Instrument Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes Indeks Masa tubuh diukur dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan
2. Tes Kebugaran Jasmani diukur dengan, Lari 50 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, lari 800 meter.

#### **F. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran komponen kondisi fisik terhadap siswa smp santa maria fatima. Dalam melakukan penelitian, ada tahap-tahap yang harus dilakukan, yaitu pertama adalah menentukan populasi, populasi yang dipilih adalah siswa santa maria fatima, setelah itu menentukan sampel, sampel yang ditentukan berdasarkan kriteria yang ditentukan, setelah itu sampel melakukan tes satu persatu dan dicatat hasilnya di formulir yang dibagikan kepada semua sampel. Awalnya sampel melakukan tes indek masa tubuh setelah semua sampel selesai, sampel melakukan tes komponen kesegaran jasmani

dan hasilnya akan disesuaikan dengan norma dari setiap komponen kondisi fisik tersebut.

### **G. Teknik pengolahan data**

Teknik yang digunakan untuk mengolah data adalah teknik statistik deskriptif yaitu menjumlahkan dari setiap hasil tes yang dilakukan dan akan diberikan kesimpulan untuk mengetahui hasil dari tiap-tiap item tes.

Rumus-rumus yang berlaku adalah:

1. Menentukan nilai tertinggi dari tiap item tes
2. Menentukan nilai terendah dari tiap item tes
3. Menentukan rentang/range dari selisih antara nilai tertinggi dan nilai terendah
4. Rata-rata nilai keseluruhan tiap item tes.
5. Simpangan baku dari nilai tes yang muncul pada hasil penelitian:
6. Median : data nilai yang paling tengah setelah disusun menurut hasilnya
7. Modus : data yang sering muncul diantara nilai data-data

Dari semua hasil yang didapat, komponen kebugaran jasmani dan hasilnya akan disesuaikan dengan norma dari setiap komponen kondisi fisik tersebut. Dan akan diklasifikasikan serta akan diambil kesimpulan bahwa masa indeks tubuh dan kebugaran jasmani tiap siswa santa maria fatima tersebut baik atau tidaknya.

Serta hasil yang diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan kepada siswa santa maria fatima akan dicatat dan dikategorikan sesuai norma tes dan pengukuran, sebagai acuan mereka demi meningkatkan kualitas murid smp santa maria fatima.