

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat Kesegaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

B. Tempat dan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di stadion Veldrome Rawamangun dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, waktu penelitian bulan Mei dengan satu kali pertemuan

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode suvey dengan teknik tes, yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2012 yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Jumlah yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 mahasiswa yang terdiri dari kelas Reguler dan Non Reguler angkatan 2012.

2. Sampel

Dalam penelitian ini sampel yang diteliti merupakan perwakilan dari kelas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Reguler dan Non Reguler yang berjumlah 80 orang, jumlah yang peneliti ambil 40 orang mahasiswa putra dan 10 orang mahasiswi, dengan teknik *simple random sampling*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini di dapat dari pengukuran tes kesegaran jasmani dengan menggunakan lima jenis tes item, untuk putra yaitu, lari cepat 60 meter, *vertical jump*, angkat tubuh 60 detik, sit up 60 detik, lari 1200 meter, untuk putri yaitu, lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, sit up 60 detik, *vertical jump*, lari 1000 meter. Untuk mendapat data penelitian, data dikumpulkan dengan cara mengisi blanko tes kesegaran jasmani penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,720 untuk putra, 0,673 untuk putri, dan untuk nilai validitas untuk putra 0,960 dan 0,711 untuk putri. Tata cara dan pelaksanaannya tercantum dalam lampiran-lampiran penelitian ini yaitu untuk putra, lari cepat 60 meter, *vertical jump*, angkat tubuh 60 detik, sit up 60 detik, lari 1200 meter, untuk putri yaitu, lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, sit up 60 detik, *vertical jump*, lari 1000 meter.

Alat dan fasilitas yang menunjang penelitian ini adalah lintasan lari, stopwatch, bendera start, nomor dada, palang tunggal, formulir test, matras, peluit, alat tulis.¹

G. Teknik Analisa Data

Untuk menganalisa data yang diperoleh maka digunakan teknik analisa data *diskriptif*. Data disajikan dalam bentuk angka-angka, lalu dipindahkan kedalam format data, kemudian diolah dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Jumlah data yang analisis berdasarkan jumlah angket yang diberikan kepada responden.

Untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani untuk mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2012.

¹ Depdiknas, Tes kebugaran Jasmani untuk anak umur 16-19 tahun (Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010), h. 3-4

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia memiliki lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.²

Tabel 1. Tabel Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk remaja umur 16-19 tahun putra

NILAI	LARI 60 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1200 METER	NILAI
5	S.d – 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8.3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8.4" – 9.6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9.7" – 11.0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11.1" dst.	0 – 4	0 – 9	38 dst.	6'34 - dst	1

² Ibid, h. 29

Tabel 2. Tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk remaja usia 16-19 tahun putri

NILAI	LARI 60 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1200 METER	NILAI
5	S.d – 8.4”	41” ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3’52”	5
4	8.5” – 9.8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9.9” – 11.4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11.5” – 13.4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	13.5” dst.	0” – 2”	0 – 2	22 dst.	7’24 - dst	1

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja
umur 16-19 tahun putra dan putri

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)

3.	14 – 17	Sedang	(S)
4.	10 – 13	Kurang	(K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)