BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani usia dewasa di kelurahan Kebon Pala Kecamatan Makasar Jakarta Timur.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

   Kelurahan Kebon Pala

   Jalan cipinang asem Jakarta Timur

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 November sampai dengan 8 Desember 2013.

C. Metode Penelitian

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

D. Populasi dan Sampling

Populasi penelitian ini yaitu warga Kelurahan Kebon Pala sebanyak 96. Sedangkan sampel diambil melalui tehnik *Purpossive sampling* dengan kriteria usia sebagai berikut:

- 48 orang pria yang berusia antara 30 - 45 tahun.
- 48 orang wanita yang berusia 30 - 45 tahun.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani berupa MFT *(Multistage Fitness Test)* pada usia dewasa.

F. Teknik Analisis Data

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