

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional (Sobarna et al., 2020). Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan kejadian yang terjadi saat ini secara sistematis, akurat, dan faktual tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti, jadi penelitian tidak melakukan *treatment* akan tetapi hanya mengumpulkan data sesuai fakta yang ada (Arifandy et al., 2021). Sedangkan Korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara variabel satu dengan yang lainnya (Ratri et al., 2019). Jadi deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional merupakan penelitian yang menggambarkan atau mendeskripsikan hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya secara sistematis akurat berdasarkan fakta dilapangan.

3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

3.2.1 Lokasi

Lokasi dalam penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri Wilayah Bandung Kaler, yang berada di Kecamatan Coblong yaitu SMA Negeri 1 Bandung, SMA Negeri 2 Bandung dan SMA Negeri 19 Bandung. Alasan peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri di wilayah Bandung Kaler Kecamatan Coblong bahwasanya belum pernah dilakukannya tes kebugaran jasmani di ekstrakurikuler futsal. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian di SMA Negeri di Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi itu Sugiyono, (2014) dalam (Arifandy et al., 2021). Menurut Margono (2004) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, hewan, benda, tumbuhan, fenomena, gejala, dan peristiwa lainnya yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Bandung, SMA Negeri 2 Bandung, SMA Negeri 19 Bandung yang berjumlah sebanyak 58 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi (Arifandy et al., 2021). Jadi sampel merupakan bagian dari populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian, pemilihan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi menentukan karakteristik subjek yang memenuhi syarat untuk menjadi sampel, sementara kriteria eksklusi mengidentifikasi subjek yang tidak memenuhi syarat, misalnya karena menolak berpartisipasi atau kondisi yang tidak memungkinkan penelitian. Kriteria inklusi: 1) Siswa laki-laki berumur 15-18 tahun. 2) Siswa yang aktif dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler. 3) Bersedia menjadi responden.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto yang dimaksud dengan instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan di permudah (Kurniawati, 2017).

Jadi instrumen penelitian dapat diartikan sebagai alat untuk mengumpulkan data secara sistematis yang bertujuan memecahkan suatu persoalan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara tingkat menengah atas. Untuk memperoleh pengumpulan data digunakan prosedur pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara usia 16-17+ tahun. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara merupakan salah satu bentuk instrumen tes yang bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa berada di klasifikasi mana. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara adalah kebaruan dari tes kebugaran jasmani indonesia yang dibuat pada tahun 2022 oleh Kementrian Pemuda dan Olahraga. Untuk mengukur hasil belajar siswa, data diambil dari nilai rapor masing-masing sampel yang diperoleh melalui wali kelas. Nilai ujian dalam rapor digunakan sebagai indikator untuk menentukan tingkat hasil belajar siswa.

3.4.1 Indeks Masa Tubuh

Indeks masa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus (kg/m^2). Tujuan dari tes ini untuk mengetahui postur tubuh vertikal dari lantai ke ujung kepala (*vertex*).

Pelaksanaa tes diantaranya: 1) *Testee* berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menempel pada stadiometer atau pita pengukur. 2) Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha). 3) Kepala *testee* tegak dengan bagian belakang kepala menempel pada dinding, dan pandangan mata lurus ke depan. 4) Tumit *testee* tidak boleh terangkat (jinjit). 5) Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.



Gambar 3. 1 Pengukuran Tinggi Badan (Rusdiana et al., 2022)

Pelaksanaan tes pengukuran berat badan diantaranya: (1) *Testee* tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian yang ringan (seperti kaos dan celana pendek). (2) Alat penimbang disetel pada angka nol. (3) *Testee* berdiri tegak menghadap ke depan dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang.



Gambar 3. 2 Pengukuran Berat Badan (Rusdiana et al., 2022)

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Sesuai Dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD

Sumber : (Rusdiana et al., 2022)

3.4.2 V Sit and Reach

V Sit and Reach merupakan instrumen tes modifikasi dari *Sit and Reach* untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot *hamstring*. Tujuan dari tes ini untuk mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas. Alat yang dibutuhkan yaitu pita/garis dan meteran.

Pelaksanaa tes diantaranya: 1) Siapkan permukaan lantai rata dan tempelkan pita atau garis selebar 1 meter. 2) Arahkan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada pita/garis sebagai titik 0 (nol). 3) Pastikan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm. 4) Pasang penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta. 5) Setelah meteran atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan dengan perlahan kemudian lakukan jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran/ penggaris. 6) Setelah sampai jangkauan titik terjauh tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik. 7) Ukur hasil jangkauan dari pita/garis yang telah dibuat. Jarak sebelum pita/garis bernilai negatif dan setelah pita/garis bernilai positif.



Gambar 3. 3 Sikap V Sit and Reach (Rusdiana et al., 2022)

Tabel 3. 2 Norma V Sit and Reach

V SIT AND REACH – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	< -6	-6 – 0.9	1 – 2.9	3 - 7	> 7
	P	< 3	3 – 5.9	6 – 8.9	9 - 13	> 13
10 tahun	L	< -6	-6 – 0.9	1 – 2.9	3 - 8	> 8
	P	< 3	3 – 5.9	6 – 8.9	9 - 14	> 14
11 tahun	L	< -6	-6 – 1.9	2 – 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 – 6.9	7 – 9.9	10 - 15	> 15
12 tahun	L	< -6	-6 – 1.9	2 – 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 – 7.9	8 – 10.9	11 - 16	> 16
13 tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 4	4 – 8.9	9 – 11.9	12 - 17	> 17
14 tahun	L	< -5	-5 – 2.9	3 – 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 12.9	13 - 18	> 18
15 tahun	L	< -3	-3 – 2.9	3 – 7.9	8 - 13	> 13
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 14.9	15 - 19	> 19
16 tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 8.9	9 - 14	> 14
	P	< 6	6 – 10.9	11 – 14.9	15 - 20	> 20

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

V SIT AND REACH – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
17 tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 9.9	10 - 15	> 15
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 13.9	14 - 19	> 19
17+ tahun	L	< 0	0 – 4.9	5 – 9.9	10 - 14	> 14
	P	< 5	5 – 9.9	10 – 13.9	14 - 18	> 18

Sumber :(Rusdiana et al., 2022)

3.4.3 Sit Up 60 detik

Sit-up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas. Tujuan tes ini adalah mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas inti tubuh. Peralatan yang dibutuhkan *stopwatch* dan matras.

Pelaksanaan tes diantara: 1) Siapkan matras atau permukaan yang tidak keras atau aman 2) Peserta duduk di matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki rata dengan permukaan lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain. 3) Kedua lengan rapat menyilang di depan dada. 4) Pada saat aba-aba 'Mulai', peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku menyentuh paha. 5) Lakukan gerakan berulang selama 60 detik.



Gambar 3. 4 Sikap *Sit Up* (Rusdiana et al., 2022)

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3. 3 Norma Tes *Sit Up*

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 15	16-26	27-37	38-47	≥ 48
	P	≤ 14	15-24	25-34	35-44	≥ 45
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-25	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
12 tahun	L	≤ 19	20-31	32-43	44-55	≥ 56
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
13 tahun	L	≤ 25	26-35	36-45	46-57	≥ 58
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 27	28-36	37-47	48-58	≥ 59
	P	≤ 20	21-30	31-40	41-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 28	29-38	39-49	50-59	≥ 60
	P	≤ 20	21-32	33-43	44-55	≥ 56
16 tahun	L	≤ 28	29-39	40-50	51-60	≥ 61
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17 tahun	L	≤ 25	26-37	38-51	52-61	≥ 62
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17+ tahun	L	≤ 26	27-38	39-52	53-62	≥ 63
	P	≤ 21	22-32	33-43	44-54	≥ 55

Sumber: (Rusdiana et al., 2022)

3.4.4 Squat Thrust 30 detik

Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi *push up* dan kembali berdiri. Tujuan tes ini adalah mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Peralatan yang dibutuhkan meliputi *stopwatch* dan permukaan lantai yang rata

Pelaksanaan tes diantaranya: 1) Posisi awal peserta tes *squat thrust* adalah berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di samping. 2) Pada saat aba-aba “Mulai” peserta melakukan gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan di lantai di depan kaki lalu tempatkan berat badan di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi *push up* kemudian kembali ke posisi jongkok, lalu loncat kembali ke posisi awal berdiri. 3) Gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri. 4) Lakukan secara berulang selama 30 detik. 5) Catat hasil tes pada lembar penilaian.



Gambar 3. 5 Sikap *Squat Thrust* (Rusdiana et al., 2022)

Tabel 3. 4 Norma Tes *Squat Thrust*

SQUAT THRUST – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 2	3-6	7 – 9	10-12	≥ 13
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-8	≥ 9
10 tahun	L	≤ 3	4-7	8 – 11	12-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
11 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 11	10-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
12 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
13 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
14 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
15 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
16 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17+ tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15

Sumber: (Rusdiana et al., 2022)

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA
 EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblomg
 Wilayah Bandung Kaler)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.4.5 *Pacer Test*

Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak-balik pada jarak 20meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test*. Tujuan tes ini adalah mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal. Peralatan yang dibutuhkan meliputi: 1) *Stopwatch* 2) Meteran 3) Lintasan 25 meter 4) *Marker* 5) *Speaker* 6) Alat tulis 7) Lembar penilaian

Pelaksanaan tes diantaranya: 1) Siapkan area lari dengan jarak 20meter dengan jarak tambahan 2,5meter pada setiap ujung area tes. 2) Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya. 3) Pada aba-aba *on your mark, get ready, start*, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio. 4) Peserta berlari dari garis awal ke garis akhir dengan ketentuan salah satu kaki menyentuh garis akhir sebelum bunyi “TING”. 5) Saat bunyi “TING” peserta harus berbalik dan berlari kembali ke ujung garis akhir yang lain. *Jika peserta mencapai garis sebelum bunyi “TING”, mereka harus menunggu di garis sampai mendengar bunyi “TING” dan kemudian berlari kembali ke ujung yang lain. 6) Ketika kalimat perpindahan level berbunyi (*end of level*), peserta tetap melanjutkan berlari ke ujung garis yang lain dengan meningkatkan kecepatan sesuai dengan irama audio. 7) Peserta terus berlari bolak-balik dari garis awal ke garis akhir sampai mereka menyelesaikan tes jika mereka telah dua kali gagal/terlambat melewati garis akhir maka dinyatakan sudah selesai.

Gambar 3. 6 *Pacer test* (Rusdiana et al., 2022)Tabel 3. 5 Norma *Pacer Test*

PACER TEST – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 13	14-30	31-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 6	7-16	17-26	27-35	≥ 36
10 tahun	L	≤ 23	24-36	37-49	50-60	≥ 61
	P	≤ 7	8-18	19-29	30-40	≥ 41
11 tahun	L	≤ 23	24-39	40-55	56-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
12 tahun	L	≤ 32	33-47	48-63	64-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
13 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 51	52-69	70-86	87-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-39	40-45	46-50	≥ 51

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PACER TEST – KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
16 tahun	L	≤ 61	62-72	73-87	88-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17 tahun	L	≤ 61	62-77	78-92	93-105	≥ 106
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17+ tahun	L	≤ 72	73-84	85-95	96-105	≥ 106
	P	≤ 41	42-52	53-62	63-71	≥ 72

Sumber: (Rusdiana et al., 2022)

3.4.6 Rumus Perhitungan Kebugaran

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dihitung menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Rumus Perhitungan TKPN

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
<i>Pacer</i>	50	5	2,5
<i>Curl up</i>	20	5	1
<i>Sit Up</i>	20	5	1
<i>V-sit and reach</i>	10	5	0,5
Total			5

Sumber: (Rusdiana et al., 2022)

Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Capaian TKPN

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3 – 3,9	Baik
2 – 2,9	Cukup
1 – 1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali

Sumber: (Rusdiana et al., 2022)

3.4.7 Prestasi Akademik Siswa

Untuk mengukur hasil belajar siswa, data diambil dari nilai rapor PJOK masing-masing sampel yang diperoleh melalui wali kelas atau guru olahraga. Nilai akhir dalam rapor PJOK digunakan sebagai indikator untuk menentukan tingkat prestasi akademik siswa.

Tabel 3. 8 Rentang Nilai PJOK

Rentang nilai	Kategori
< 75	Kurang
75 – 83	Cukup
84 – 92	Baik
93 - 100	Baik sekali

Sumber: (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2017)

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah- langkah yang dilakukan dalam sebuah penelitian sebagai berikut:

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3. 9 Prosedur penelitian

Tahap persiapan	Peneliti membuat surat izin penelitian ke staff akademik prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Peneliti mengajukan surat izin penelitian ke SMA.
Tahap pelaksanaan	Peneliti menentukan populasi yang akan diteliti. Peneliti menentukan sampel penelitian yaitu siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Bandung, SMA Negeri 2 Bandung dan SMA Negeri 19 Bandung. Peneliti menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.
Tahap pelaksanaan tes	1) Siswa disiapkan dalam lapangan dengan barisan yang rapih, kemudian mengisi lembar formulir data diri. Siswa diberi penjelasan mengenai alur Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. 2) Siswa diberi waktu 15 menit untuk melakukan pemanasan secara bersama. 3) Siswa wajib menyelesaikan setiap butir tes dengan berurutan yang dimana diawali dengan tes indeks masa tubuh kemudian dilanjut <i>sit & reach</i>, <i>sit up</i>, <i>squat thrust</i> dan diakhiri <i>pacer</i>. 4) Siswa diberi waktu 15 menit untuk melakukan pendinginan.
Tahap pengolahan dan laporan penelitian	Tahap pengolahan data peneliti mengolah data dan menganalisis data yang sudah diambil menggunakan aplikasi spss dan microsoft excel. Setelah memperoleh hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa peneliti membuat laporan dan membuat kesimpulan.

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.6 Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah di pahami (Sudibjo et al., 2019). Teknik analisis data ini menggunakan bantuan SPSS langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

3.6.1 Statistik Deskriptif

Setelah data semua terkumpul, langkah selanjutnya menganalisis data dan ditarik suatu kesimpulan. Statistik deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan terhadap obyek penelitian yang dilihat dari rata-rata, median, modus presentase, standar deviasi, maksimum dan minimum (Anggesha, 2015).

3.6.2 Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk karena ukuran sampel yang kurang dari 50. Kriteria untuk uji normalitas menyatakan bahwa jika nilai p lebih besar dari $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal sedangkan jika nilai p kurang dari $< 0,05$, data tersebut tidak berdistribusi normal (Ramdhani, 2024).

3.6.3 Uji Linearitas

Uji linearitas data dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Data yang akan di uji adalah data hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data prestasi akademik pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas yaitu jika nilai Sig. *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan, jika nilai Sig. *deviation from linearity* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat (Ramdhani, 2024).

3.6.4 Uji Korelasi

Gia Andhika Jalu, 2025
HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Uji korelasi kegunaanya untuk mengetahui derajat hubungan dan kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Koefisien korelasi (r) menunjukkan derajat korelasi antara variabel *dependent* dan variabel *independent* dengan ketentuan nilai r tidak lebih dari $(-1 \leq r \leq +1)$. Apabila nilai $r = -1$ artinya korelasi negatif sempurna; $r = 0$ artinya tidak ada korelasi dan $r = 1$ korelasi sangat kuat sedangkan arti harga r akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r sebagai berikut:

Tingkat koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 - 1,000	Sangat Kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,40 - 0,599	Cukup Kuat
0,20 - 0,399	Rendah
0,00 - 0,199	Sangat Rendah

Sumber: (Darajat et al., 2019)