

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1. Metode Penelitian**

Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik dari fenomena atau populasi tertentu dengan menggunakan data numerik (Rustamana et al., 2024). Metode ini berfokus pada pengumpulan dan analisis data yang dapat diukur secara objektif untuk memberikan gambaran yang jelas dan akurat tentang fenomena yang diteliti (Susanto et al., 2024). Dalam penelitian deskriptif kuantitatif, peneliti tidak melakukan intervensi atau manipulasi terhadap variabel, melainkan hanya mengamati dan mencatat kondisi yang ada.

### **3.2. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif (Risyanto, 2016). Metode korelasional yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Setiawan et al., 2022). Sedangkan pendekatan kuantitatif yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan dan berupa angka sebagai alat untuk menemukan keterangan apa yang ingin diketahui (Nugraha & Nurharsono, 2020). Bahwa penelitian kuantitatif didasari oleh filsafat positivisme yang menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif. Adapun maksimalisasi objektivitas desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol.

### **3.3. Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan kriterianya oleh peneliti untuk selanjutnya dipelajari dan dibuat suatu kesimpulan (J. D. K. Negara et al., 2019). Adapun populasi pada penelitian ini yaitu 350 siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandung.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (J. D. K. Negara et al., 2019). Adapun teknik sampling yang digunakan pada Prosedur Penelitian ini adalah (Simple random sampling) adalah teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk terpilih sebagai sampel, tanpa mempertimbangkan perbedaan karakteristik seperti jenis kelamin, jurusan, atau kelas. Teknik ini dipilih karena bersifat objektif dan dapat mengurangi potensi bias, sehingga hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan pada populasi (Sugiyono, 2019). Adapun sampel penelitian ini adalah 35 siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandung.

### 3.4. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi yaitu siswa kelas XI SMAN 15 BANDUNG
2. Menentukan sampel
3. Melaksanakan tes literasi fisik, tes partisipasi, dan tes kebugaran jasmani
4. Mengumpulkan hasil data
5. Melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik Kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data

### 3.5. Instrumen Penelitian

#### 3.5.1 Literasi Fisik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat literasi fisik adalah dengan angket. Angket adalah alat untuk menghimpun data yang diajukan kepada individu atau sekelompok orang berupa formulir yang berisi daftar pertanyaan (Iqbal & Salsabila, 2023). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Adolesce Physical Literacy Questionnaire (APLQ) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia Oleh (FATIMAH, n.d.).

Interval	Kriteria
$M + 1,5SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5SD < X < M + 1,5SD$	Baik
$M - 0,5SD < X < M + 0,5SD$	Sedang

$M - 1,5SD < X < M + 0,5SD$	Kurang
$X > M - 1,5SD$	Sangat Kurang

Angket literasi fisik remaja (APLQ) adalah sebuah angket yang dibuat untuk menghitung tingkat literasi fisik pada usia 12-18 tahun. Terdapat beberapa aspek yang ada dalam APLQ seperti aspek psikologis dan perilaku, pengetahuan dan kesadaran. Kompetensi dan aktivitas fisik. Angket ini terdiri dari 1-25 item pertanyaan yang setiap pertanyaan memiliki 1-5 poin. Skor paling rendah yaitu 1 menggambarkan literasi fisik yang rendah, sedangkan skor 5 merupakan skor tertinggi menggambarkan literasi fisik yang tertinggi. Jika disajikan menggunakan tabel 3.1 sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Pedoman Konversi Skor Skala Lima**

**Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	Total
Literasi Fisik	Psikologis dan Perilaku	Motivasi untuk Berolahraga	1,2	2
		Persepsi terhadap Kesehatan Fisik	3,4	2
		Perilaku Sosial terkait Aktivitas Fisik	5,6	2
		Kepatuhan terhadap Rencana Aktivitas Fisik	7,8	2
	Pengetahuan dan Kesadaran	Pengetahuan tentang Manfaat Aktivitas Fisik	9,11	2
		Kesadaran akan Kebutuhan Aktivitas Fisik	10	1
		Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat	12,13	2
		Pemahaman tentang Risiko Kekurangan Aktivitas Fisik	14	1
	Kompetensi	Kemampuan Fisik Dasar	17	1
		Keterampilan dalam Olahraga Tertentu	19,20	2
		Kemampuan Untuk Mengatur dan Mengelola Aktivitas Fisik	18	1
	Aktivitas Fisik	Frekuensi Aktivitas Fisik	15,16	2

		Jenis Aktivitas Fisik yang di Lakukan	21,22	2
	Psikologis dan Perilaku	Persepsi Terhadap Kesehatan Fisik	23	1
		Fleksibilitas	24	1
		Daya Tahan Otot	25	1

**Tabel 3. 3 KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)**

Pertanyaan		Jawaban				
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya senang berolahraga dan aktif					
2	Saya ingin memperoleh keterampilan berolahraga yang baik					
3	Saya berhasil melakukan olahraga dan aktivitas fisik					
4	Saya memiliki keterampilan berolahraga yang baik dibandingkan teman-teman					
5	Saya melakukan olahraga dan aktivitas fisik bersama keluarga atau teman					
6	Saya mengajak orang lain untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik bersama saya					
7	Saya berpartisipasi dalam klub olahraga di luar jam sekolah					
8	Saya telah menjalin persahabatan baru dalam olahraga dan aktivitas fisik					

Pertanyaan		Jawaban				
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
9	Seberapa paham anda dengan konsep kesegaran jasmani (seperti kebugaran kardiorespirasi. Daya tahan otot, koordinasi, kelincahan)?					
10	Seberapa tahu anda mengenai waktu yang tepat untuk aktivitas fisik harian anda yang berkaitan dengan usia?					
11	Seberapa penting aktivitas fisik dan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran?					
12	Seberapa efektif aktivitas fisik dan olahraga untuk kebugaran?					
13	Seberapa banyak anda menggunakan pengetahuan pendidikan jasmani anda dalam olahraga dan aktivitas fisik?					
14	Seberapa banyak anda menggunakan keterampilan motorik yang sebelumnya anda pelajari dalam olahraga dan rekreasi?					
Pertanyaan		Jawaban				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sangat sering	Selalu
15	Apakah anda melakukan aktivitas fisik dan olahraga di luar jam sekolah?					
16	Apakah anda					

	melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebagai kebiasaan rutin?					
17	Apakah anda mencoba mempelajari keterampilan olahraga baru?					
18	Apakah anda membuat perubahan dalam hidup anda untuk memiliki gaya hidup aktif?					
<b>Pertanyaan</b>		<b>Jawaban</b>				
19	Jika anda memiliki spesialis olahraga, berapa tahun anda berlatih di bidang ini?	< 1 tahun	1-2 tahun	2-3 tahun	3-4 tahun	> 4 tahun
20	Jika anda memiliki spesialis olahraga, seberapa besar keterampilan yang anda miliki di bidang anda?	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
21	Rata-rata, berapa jam aktivitas fisik atau olahraga yang anda lakukan dalam seminggu?	< 2 jam	2-4 jam	4-6 jam	6-8 jam	> 8 jam
22	Rata-rata, berapa jam sehari anda melakukan aktivitas fisik?	< 30 menit	30-60 menit	60-90 menit	90-120 menit	> 120 menit
<b>Pertanyaan</b>		<b>Jawaban</b>				
		Sangat Tidak Baik	Tidak baik	Ragu-Ragu	Baik	Sangat baik
23	Bagaimana perasaan Anda tentang kebugaran fisik Anda (melakukan aktivitas sehari-hari tanpa lelah, dengan energi dan memuaskan)?					
24	Bagaimana perasaan Anda tentang fleksibilitas Anda					

	(kemampuan untuk meregangkan otot Anda untuk memaksimalkan rentang gerak sendi, seperti duduk dan menjangkau jari ke kaki)?					
25	Bagaimana perasaan Anda tentang daya tahan otot Anda (kemampuan otot untuk mengerahkan berulang kali, seperti crunch atau push-up)?					

## 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah serangkaian cara-cara yang dapat digunakan untuk menghimpun data penelitian (Makbul, 2021). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Memberikan angket APLQ kepada responden untuk mengumpulkan data literasi fisik melalui google form. Link google form disampaikan di masing-masing grup whatsapp kelas.
- b. Agar data yang diperoleh objektif, maka responden diwajibkan mengisi dengan apa adanya. Angket yang sudah diisi langsung diserahkan kepada peneliti melalui google form.

## 2. Validitas dan Realibilitas Instrumen

### a. Validitas

Instrumen untuk mengukur literasi fisik yaitu Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ). Berdasarkan penelitian Mohammadzadeh et al pada tahun 2022 dengan judul Design and psychometrics evaluation of adolescent physical literacy questionnaire (APLQ) menunjukkan hasil konsistensi internal yang baik ( $\alpha = 0,951$ ) dengan validitas 0,680-0,790.

### b. Reliabilitas

Instrumen untuk mengukur literasi fisik yaitu Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ). Berdasarkan penelitian Mohammadzadeh

et al pada tahun 2022 dengan judul *Design and psychometrics evaluation of adolescent physical literacy questionnaire (APLQ)* menunjukkan hasil konsistensi internal yang baik ( $\alpha = 0,951$ ) dengan reliabilitas  $0,981 - 0,837$ .

### 3.5.2 Partisipasi

(Arikunto, 2002), menyatakan bahwa instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan metode pengumpulan data fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Menurut Sudjana (2002:8) angket adalah cara mengumpulkan data dengan menggunakan daftar isian atau daftar pertanyaan yang telah dipersiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga calon responden tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan cepat. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Menurut Arikunto (2006:102-103), angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk yang sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list ( $\surd$ ) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) terdapat tiga langkah yang harus disusun dalam menyusun instrumen, yaitu:

#### 1. Mendefinisikan Konstrak

Yaitu mendefinisikan konstrak variabel yang akan diteliti atau diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah partisipasi peserta didik SMAN 15 BANDUNG terhadap pembelajaran pendidikan jasmani.

#### 2. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang dikemukakan dalam konstrak yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, diukur dalam partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 15 BANDUNG yang dapat ditinjau dari faktor pengetahuan, faktor sikap, faktor dorongan, faktor kerjasama, faktor lingkungan.

#### 3. Menyesusun Butir Butir Pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun butir pertanyaan berdasarkan faktor yang

menyusun konstruk. Kemudian peneliti melakukan validasi angket. Setelah pernyataan (instrumen penelitian) disusun oleh penenliti, langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan (*Expert Judgement*) butir-butir pernyataan dengan pakar bapak Yuyun Ari Wibowo, M. Or. Kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut:

**Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	$\Sigma$
Partisipasi peserta didik dalam pembelajar-an pendidika n jasmani.	Pengetahuan	Pemahaman materi	1,2,3,4	4
		Pemahaman aturan	5,6,7	3
	Sikap	Minat	8,9,10,11,12	5
		Interaksi	13,14,15*	3
	Dorongan	Intrinsik	16,17,18,19*	4
		Ekstrinsik	20,21*,22*	3
	Kerja sama	Komunikasi antar teman	23,24*	2
		Membantu antar teman	25,26*	2
	Lingkungan	Sarana dan prasarana	27,28,29,30,31*	5
		Sosial	32,33,34,35*	4

	Jumlah	33
--	--------	----

### 1) Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu faktor penting dalam penelitian karena hubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pemberian angket.

Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti mencari data peserta didik SMAN 15 BANDUNG.
- b. Peneliti menyebar angket kepada peserta didik.
- c. Peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data, peneliti menganalisis lebih lanjut.

Dengan demikian dalam penelitian ini responden dalam menjawab pertanyaan hanya menggunakan salah satu di antara kategori. Kategori tersebut adalah sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) dengan memberi tanda *checklist* (√). Keempat alternatif jawaban pada setiap butir pertanyaan memiliki skor nilai 4,3,2,1.

**Tabel 3. 5 Skor Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

### 1) Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari

angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpulan data yang baik. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 13 September 2018 di SMK Kesehatan yang berjumlah 35 anak karena mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Dari 35 butir pernyataan terdapat 2 butir yang gugur yaitu pada nomor 29 dan 34. Sebanyak 33 butir yang tersisa digunakan untuk penelitian karena mewakili pernyataan yang gugur. Menurut Arikunto (1992:136) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi.

Suharsimi Arikunto (2006: 170) Reliabilitas suatu instrumen mengacu pada satu pengetahuan bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belumdi uji.

### **Angket Instrumen Penelitian Partisipasi Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Nama : .....

Kelas : .....

Jawablah pernyataan ini dengan memberi centang (√) pada kolom yang telah tersedia dengan ketentuan menjawab :

SS bila Anda Sangat Setuju

S bila Anda Setuju

TS bila Anda Tidak Setuju

STS bila Anda Sangat Tidak Setuju

***Tabel 3. 6 KUISIONER PARTISIPASI***

	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<b>A.</b>	<b>PENGETAHUAN</b>				
	<b>Pemahaman Materi</b>				
<b>1.</b>	Saya mengetahui tujuan pendidikan Jasmani.				
<b>2.</b>	Saya tahu apa arti pendidikan jasmani				

	yang ditempuh saat pembelajaran.				
3.	Saya memahami materi mengenai pendidikan jasmani yang dijelaskan guru di sekolah				
4.	Saya berusaha memahami penjelasan dari guru mengenai pendidikan jasmani				
	<b>Pemahaman Aturan</b>				
5.	Saya berusaha memahami peraturan permainan di dalam pendidikan jasmani.				
6.	Guru selalu menjelaskan aturan mengenai pembelajaran pendidikan jasmani.				
7.	Saya sudah tahu mengenai pembelajaran pendidikan jasmani sebelum guru menjelaskan di sekolah.				
<b>B</b>	<b>Faktor Sikap</b>				
	<b>Minat</b>				
8.	Penjelasan guru sangat baik, sehingga saya ingin mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani terus-menerus.				
9.	Saya tertarik mengikuti pembelajaran pendidikan di sekolah karena permainan yang dimodifikasi membuat lebih menyenangkan.				
10.	Saya senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah karena banyak manfaatnya.				
11.	Saya senang mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani karena materinya bervariasi.				
12.	Saya senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena menyenangkan dan sebagai sarana hiburan.				
	<b>Interaksi</b>				
13.	Saya selalu berkomunikasi dengan teman sekelasaat megikuti pembelajaran pendidikan jasmani.				
14.	Saya selalu bertanya kepada guru saat materi yang disampaikan kurang jelas				
15.	Saya malas berkomunikasi dengan				

	teman dan guru karena saya malas mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani				
<b>C.</b>	<b>Faktor Dorongan</b>				
	<b>Instrinsik</b>				
16.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan Jasmani di sekolah karena saya ingin mendapat nilai yang bagus.				
17.	Saya senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah karena setelah itu tubuh saya merasa segar dan bugar.				
18.	Saya senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah karena saya menyukai olahraga.				
19.	Saya tidak menyukai pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah karena membuat saya lelah.				
	<b>EKSTERNAL</b>				
20.	Saya senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena teman-teman saya mempunyai semangat yang tinggi sehingga lebih memotivasi saya.				
21.	pendidikan jasmani karena keluarga saya tidak ada yang menyukai olahraga.				
22.	Saya senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena paksaan dari guru.				
<b>D.</b>	<b>FAKTOR KERJASAMA</b>				
	<b>Komunikasi antar teman</b>				
23.	Saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan terdapat olahraga tim saya sangat senang bekerjasama dengan teman satu tim.				
24.	Saya tidak pernah berkomunikasi dengan tim karena nilai pendidikan jasmani di dapat secara individu				
	<b>Membantu antar teman</b>				
25.	Saat teman saya ada kurang jelas mengenai materi pembelajaran pendidikan jasmani saya selalu				

	membantu.				
26.	Saya pura-pura tidak jelas jika teman saya bertanya mengenai pendidikan jasmani.				
<b>E.</b>	<b>Faktor Lingkungan</b>				
	<b>Sarana dan Prasarana</b>				
27.	Di sekolah saya mempunyai peralatan olahraga yang lengkap sehingga membuat saya bersemangat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.				
28.	Orangtua saya mendorong saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan membelikan peralatan atau perlengkapan pembelajaran pendidikan jasmani.				
29.	Lapangan olahraga di sekolah saya sangat teduh sehingga nyaman digunakan untuk bermain pembelajaran pendidikan jasmani.				
30.	Sarana dan prasarana di sekolah saya tidak lengkap dan banyak yang sudah rusak sehingga saya malas mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.				
	<b>Sosial</b>				
31.	Saya berkomunikasi baik dengan warga sekolah dan warga masyarakat sekitar sekolah saat pembelajaran pendidikan jasmani di luar sekolah.				
32.	Saya berperilaku sopan santun saat pembelajaran pendidikan jasmani di luar sekolah.				
33.	Saya merasa tidak peduli dengan lingkungan sekitar saat pembelajaran pendidikan jasmani di luar sekolah.				

### 3.5.3 Instrumen TKPN

Tes kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa remaja, Instrumen penelitian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga

(Kemenpora) merupakan alat ukur standar yang dirancang untuk menilai tingkat kebugaran jasmani pelajar di Indonesia. Instrumen ini mencakup berbagai tes fisik yang mengukur komponen utama kebugaran, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, kelincahan, serta fleksibilitas. TKPN meliputi beberapa tes, diantaranya adalah indeks masa tubuh ( IMT ), V Sit and Reach, Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, PACER Test.

## **1. Indeks Masa Tubuh**

### **Deskripsi**

Indeks masa tubuh ( IMT ) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, dan Kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus (  $\text{kg/m}^2$  ).

### **A. Pengukuran Tinggi Badan**

#### **Tujuan**

Untuk mengetahui postur tubuh vertikal dari lantai ke ujung kepala (vertex).

#### **Peralatan**

- Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm.
- Gunakan dinding yang rata atau tidak bergelombang.
- Apabila menggunakan pita pengukur, persiapkan juga penggaris segi tiga siku – siku.
- Permukaan harus rata dan padat.

#### **Pelaksanaan**

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, letakan segitiga siku – siku tegak lurus pada pita pengukur diatas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

### **Penilaian**

Catatlh tinggi badan testee dalam posisi berdiri sempurna tersebut dengan ketelitian 0,01 cm.

### **B. Pengukuran Berat Badan**

#### **Tujuan**

Mengetahui berat badan dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg.

#### **Peralatan**

- Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata.
- Skala lat penimbang harus diter lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar.

### **Pelaksanaan**

1. Testee tanpa alas kaki dan hanya menggunakan 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.

### **Penilaian**

Catatlh berat badan testee hingga ukuran 0,01 kg yang terdekat dan jika diperlukan alat penimbang ditera lebih dahulu.

### **Perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)**

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan kuadrat (m}^2\text{)}}$$

Contoh:

Berat badan Anto = 60 kg

Tinggi badan Anto = 170 cm = 1,7m

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \frac{60}{(1,7)^2} \\ &= \frac{60}{2.89} \\ &= 20.76 \end{aligned}$$

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

**Tabel 3. 7 Standar Antropometri**

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

## 2. V SIT REACH TEST

### Deskripsi

*V Sit and Reach* adalah instrument tes modifikasi dari Sit and Reach untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot *hamstring*. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan.

### Tujuan

Mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan pada bidang sendi yang luas.

### Peralatan

- Pita/garis
- Meteran/penggaris

### Pelaksanaan

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

### **Penilaian**

Catat hasil jangkauan terjauh dari 3 kali percobaan.

### **3. Sit Up 60 Detik**

#### **Deskripsi**

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**

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh.

#### **Peralatan**

- Stopwatch
- Matras

#### **Pelaksanaan**

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 'Mulas', peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku

menyentuh paha.

5. Lakukan gerakan berulang selama 60 detik.

### **Penilaian**

1. Gerakan sit up yang sempurna dihitung sebagai hasil tes.
2. Gerakan sit up yang sempurna selama 60 detik dicatat pada lembar penilaian

## **4. SQUAT THRUST 30 DETIK**

### **Deskripsi**

Squat thrust adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri.

### **Tujuan**

Mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

### **Peralatan**

- Stopwatch
- Permukaan lantai rata yang tidak licin atau matras

## **5. PACER TEST**

### **Deskripsi**

Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter 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**

Mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal

### **Peralatan**

- Stopwatch
- Meteran Lintasan minimal 25 meter
- Cone/Kerucut
- Peralatan pemutar audio (sound system)
- Lembar Penilaian

- Alat Tulis

### **Pelaksanaan**

1. Siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes.
2. Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter 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 atau mereka telah dua kali gagal terlambat melewati garis akhir.

### **Penilaian**

Catat hasil pacer test peserta ketika sudah 2 kali gagal/terlambat

### **Pelaksanaan**

- Posisi awal peserta tes squat thrust adalah berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di samping.
- 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.

- Gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri.
- Lakukan secara berulang selama 30.
- Catat hasil tes pada lembar penilaian.

#### **Penilaian**

- Gerakan squat thrust yang sempurna dihitung sebagai hasil tes
- Gerakan squat thrust yang sempurna selama 30 detik dicatat pada lembar penilaian.