

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi dan Sampel

a. Lokasi

Penulis melaksanakan penelitian di sentra pembinaan atlet atletik SMPN 1 Cisarua KBB yang berada di Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Alasan penulis memilih sentra pembinaan atlet atletik SMPN 1 Cisarua KBB karena penulis ingin mengetahui sejauh mana kemampuan kondisi fisik para atlet atletik, khususnya nomor lari jarak pendek yang berada di sentra pembinaan atlet atletik SMPN 1 Cisarua KBB.

b. Populasi

Dalam suatu penelitian, populasi dan sampel merupakan suatu hal yang sangat penting artinya sebagai objek penelitian atau sebagai sumber data. Adapun yang dimaksud dengan populasi seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (2010: 173) yaitu: "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian." Senada dengan pendapat tersebut, Sudjana (1994: 121) mengemukakan bahwa: "Populasi adalah jumlah tertentu dari manusia yang diselidiki secara nyata." Sedangkan menurut Sugiyono (2011: 117) populasi adalah: "Wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya."

Dengan demikian berdasarkan penjelasan tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek penelitian tempat

diperolehnya data atau informasi yang dapat berupa individu maupun kelompok.

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet atletik nomor lari jarak pendek yang berada di sentra pembinaan atlet atletik Kabupaten Bandung Barat.

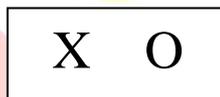
c. Sampel

Mengenai sampel penelitian, Arikunto (2010: 174) menjelaskan bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Menurut Sugiyono (2011: 118) sampel adalah: “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa sampel adalah jumlah populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal. Dalam teknik ini penulis menggunakan pengetahuannya dalam melakukan pertimbangan memilih sampel. Atlet yang dijadikan sampel adalah atlet atletik nomor lari jarak pendek di sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua KBB yang berusia 14 - 15 tahun dan sudah berprestasi di tingkat Kabupaten. Atlet putra maupun putri yang dijadikan sampel ini pernah mengikuti pertandingan dan aktif dalam mengikuti latihan, dengan demikian sampel yang ditentukan penulis diharapkan dapat memberikan data secara maksimal. Data yang diperoleh dari pelatih sentra pembinaan atlet atletik SMPN 1 Cisarua KBB yang berada di Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat, jumlah atlet atletik nomor lari jarak pendek yang aktif adalah 25 orang, terdiri dari 15 orang atlet putra dan 10 orang atlet putri.

B. Desain dan Langkah-langkah Penelitian

a. Desain Penelitian

Untuk memperlancar proses penelitian maka perlu dilakukan langkah-langkah yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *one-shoot case study* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada saat itu juga. Desain atau rancangan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah seperti yang terlihat dalam skema seperti pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1
Desain Penelitian *One-Shoot Case Study*
(Sumber: Arikunto, 2010: 124)

Keterangan :

- X : Tes parameter kondisi fisik atlet
O : Kondisi fisik atlet nomor lari jarak pendek

b. Langkah-langkah Penelitian

Menurut Muhammad (2010: 1) langkah-langkah penelitian adalah:

Serangkaian proses penelitian dimana peneliti menghadapi suatu masalah dan berupaya memecahkan masalah tersebut sampai pada pengambilan kesimpulan apakah hasil penelitian itu dapat memecahkan masalah atau tidak. Langkah-langkah penelitian ini saling terkait satu dengan yang lain dan sistematis hingga diperoleh bobot hasil penelitian yang *qualified*.

Pada penelitian ini, langkah-langkah yang telah disusun peneliti adalah sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi dan sampel
2. Pengambilan dan pemngumpulan data melalui tes parameter kondisi fisik

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

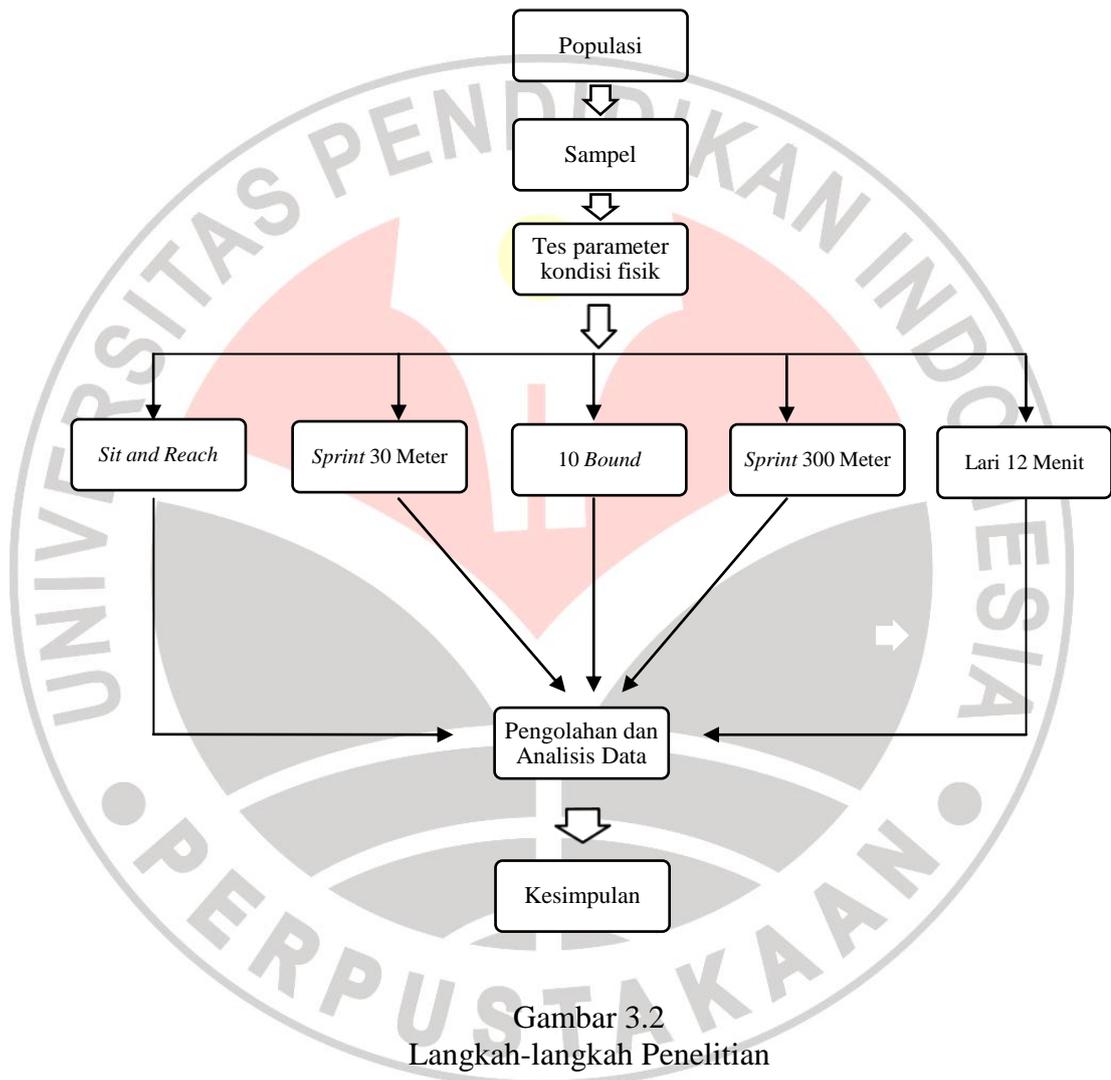
Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

3. Pengolahan dan analisis data

4. Kesimpulan

Langkah-langkah yang akan ditempuh peneliti pada penelitian ini adalah seperti pada skema Gambar 3.2.



Gambar 3.2
Langkah-langkah Penelitian

C. Metode Penelitian

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Metode

penelitian membicarakan mengenai tata cara pelaksanaan penelitian, sedangkan

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

prosedur penelitian membicarakan urutan kerja penelitian dan teknik penelitian membicarakan alat-alat yang digunakan dalam mengukur atau mengumpulkan data penelitian. Dengan demikian, metode penelitian melingkupi prosedur dan teknik penelitian.

Mengenai metode penelitian, menurut Arikunto (2010: 203) metode penelitian adalah: “Cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Sedangkan menurut Sugiyono (2011: 6) metode penelitian adalah: “Cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.” Ada beberapa metode yang digunakan untuk mengadakan suatu penelitian diantaranya seperti metode historis, deskriptif, dan eksperimen. Dari ketiga metode tersebut, yang sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan penulis adalah metode deskriptif. Metode ini digunakan atas dasar bahwa sifat penelitian ini yaitu melakukan satu kali tes untuk melihat profil kondisi fisik awal atlet atletik nomor lari jarak pendek berdasarkan hasil tes parameter kondisi fisik di sentra pembinaan atlet atletik Kabupaten Bandung Barat. Mengenai metode deskriptif Winarno Surakhmad (1982:139) menjelaskan:

Penyelidikan deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penyelidikan demikian, metode penyelidikan deskriptif lebih merupakan istilah umum yang mencakup berbagai teknik deskriptif. Di antaranya ialah penyelidikan yang menuturkan, menganalisa, dan mengklasifikasi; penyelidikan dengan teknik survey, dengan teknik interviu, angket, observasi, atau dengan teknik test; studi kasus, studi komperatif, studi waktu dan gerak, analisa kuantitatif, studi kooperatif atau operasional.

Senada dengan pendapat tersebut, Sudjana dan Ibrahim (Rodianto, 2012: 33) menjelaskan tentang metode deskriptif yaitu: ‘Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala peristiwa kejadian yang terjadi pada saat sekarang.’ Dari berbagai uraian tersebut, maka untuk meneliti pada penelitian kali ini penulis menggunakan metode deskriptif, karena penulis langsung memperoleh data pada saat itu juga.

D. Definisi Operasional

Untuk lebih memahami dan memudahkan istilah-istilah penelitian maka penulis akan menjelaskan istilah yang ada didalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Profil. Menurut Moeliono (1989: 702) profil adalah gambaran. Menurut Victori (Nugroho, 2010: 10) profil adalah grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Jadi profil adalah gambaran yang menjelaskan tentang suatu keadaan. Keadaan pada penelitian ini adalah gambaran tentang profil kondisi fisik atlet lari jarak pendek.
2. Atletik. Menurut Hendrayana (2007: 3) atletik adalah cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.
3. Daya tahan. Menurut Harsono (1988: 155) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
4. Fleksibilitas. Menurut Harsono (1988: 163) fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam gerak ruang sendi.

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

5. Kekuatan. Menurut Harsono (1988: 176) kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan.
6. *Power*. Menurut Harsono (1988: 200) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
7. Kecepatan. Menurut Suhendro (1998: 4.20) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
8. Parameter adalah ukuran atau kriteria yang harus ada.

E. Instrumen dan Alat Ukur Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk penelitian. Menurut Arikunto (2010: 203) instrumen adalah: “Alat atau 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.” Ada banyak instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian, dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen dengan metode tes. Menurut Arikunto (2010: 193) tes adalah: “Serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.”

Agar tercapainya keberhasilan dalam penelitian ini maka diperlukan alat ukur untuk mendapatkan data. Nurhasan *et al.* (2007: 5) mengemukakan bahwa: “Pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur.” Dalam penelitian ini

peneliti menggunakan instrumen berupa tes. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis menggunakan tes parameter kondisi fisik untuk *sprint* yang dirancang dalam buku Vern Gambetta (1989: 33) yang terdiri dari 6 (enam) butir tes yaitu: 1) *Sprint* 30 meter untuk menguji kecepatan absolut (absolut *speed*), 2) Lari 300 meter untuk menguji daya tahan khusus, 3) 3 x 30 Meter *Bounding*, 4) 10 Meter *Bounding* untuk menguji kekuatan elastik yang berhubungan langsung dengan kecepatan absolut, 5) Lari 3000 meter (putra) dan 6) Lari 2000 meter (putri). Sedangkan menurut Cholil (2008: 51) tes untuk pelari jarak pendek harus memenuhi komponen power, kecepatan, fleksibilitas, dan daya tahan. Menurut Mackenzie (2012: 1) Tes untuk *sprint* yaitu: 1) *sprint* 30 meter untuk kecepatan, 2) *sit and reach test*, 3) *cooper VO2 max test* untuk daya tahan, 4) Lari 250 meter, 5) *10 stride test*.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen berupa tes. Tes parameter kondisi fisik ini mengacu pada tabel yang dipaparkan oleh Rainer Martens (1942: 276) bahwa: “Dalam olahraga atletik khususnya lari jarak pendek membutuhkan fleksibilitas, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan *power*.” Adapun tes parameter yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah kombinasi dari Gambetta dan Mackenzie sebagai berikut:

1. Fleksibilitas : *Sit and reach test*
2. *Power* : 10 *Bound test*
3. Daya tahan *cardiovascular* : Lari 12 menit
4. Kecepatan : *Sprint* 30 meter
5. daya tahan khusus : *Sprint* 300 meter

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

Berikut adalah penjelasan instrumen tes parameter kondisi fisik tersebut:

1. Tes *sit and reach test*

a. Tujuan :

Untuk mengukur fleksibilitas dari pantat/panggul dan punggung, juga elastisitas otot-otot hamstring.

b. Keterangan :

Tes ini untuk pria dan wanita, usia 10 tahun hingga tingkat mahasiswa. Reliabilitas tes 0,92 dengan prosedur tes retes pada hari yang berbeda. Validitas tes tergolong *face validity*. Untuk lebih jelas pelaksanaan tes *sit and reach* dapat dilihat pada Gambar 3.3.



Gambar 3.3
Sit and Reach Test

2. Tes *Sprint 30 M*

a. Tujuan :

Untuk mengukur kecepatan absolut

b. Alat/Fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin jarak antara garis *start* dan *finish* 30 m.
- 2) Peluit

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

3) Stop Watch

c. Pelaksanaan :

Atlet berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba “ya” subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 30 meter. Pada saat atlet menyentuh garis *finish*, stopwatch dihentikan. Untuk lebih jelas pelaksanaan tes *sprint* 30 meter dapat dilihat pada Gambar 3.4.



Gambar 3.4
Sprint 30 Meter

2. Tes 10 Bounds

a. Tujuan :

Untuk mengukur *power*

b. Alat/Fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, rata, dan tidak licin
- 2) Peluit
- 3) Meteran

Pelaksanaan : Atlet berdiri di garis start, kemudian pada saat mendengar peluit, atlet melakukan gerakan *hop* tanpa diawali dengan awalan. Apabila atlet sudah melakukan gerakan *hop*, kemudian dihitung jarak atau gerakan yang sudah

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

ditempuh oleh atlet pada langkah yang ke 10 dengan menggunakan meteran yang sudah dipersiapkan dimulai dari garis start sampai jarak yang dicapai oleh atlet pada langkah yang ke 10. Untuk lebih jelas pelaksanaan *10 bound test* dapat dilihat pada Gambar 3.5.



Gambar 3.5
10 Bounding Test

3. Tes *Sprint 300 Meter*

a. Tujuan :

Untuk mengukur daya tahan kecepatan

b. Alat/Fasilitas :

- 1) Lintasan yang rata dan tidak licin yang telah diketahui panjangnya, sehingga mudah untuk menentukan jarak yang ditempuh oleh atlet
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Stop Watch

c. Pelaksanaan :

Atlet berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba “siap” subyek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “ya” subyek lari

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

menuju garis finish secepat-cepatnya. Apabila atlet telah sampai di garis finish, stop watch dihentikan. Untuk lebih jelas pelaksanaan tes *sprint* 300 meter dapat dilihat pada Gambar 3.6.



Gambar 3.6
Sprint 300 Meter

4. Tes lari 12 menit untuk putra dan putri

a. Tujuan :

Untuk mengukur Vo2Max/daya tahan

b. Alat/Fasilitas :

- 1) Lintasan yang rata dan tidak licin yang telah diketahui panjangnya, sehingga mudah untuk menentukan jarak yang ditempuh oleh atlet.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Stop Watch
- 5) Nomor dada
- 6) Formulir pencatatan hasil
- 7) Alat tulis
- 8) Tanda/garis untuk start dan finish.

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

c. Pelaksanaan :

Atlet berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba “siap” subyek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “ya” subyek lari menuju garis *finish*, dengan menempuh waktu 12 menit untuk putra dan 10 menit untuk putri. Untuk lebih jelas pelaksanaan tes lari 12 menit dapat dilihat pada Gambar 3.7.



Gambar 3.7
Lari 12 Menit

F. Prosedur dan Analisis Data

Setelah data dari tes terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data dan analisis data. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut :

1. Menghitung Rata-Rata

Untuk menghitung rata-rata dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Arti tanda-tanda rumus diatas adalah:

\bar{X} = nilai rata - rata yang dicari

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

X = skor mentah
 n = jumlah sampel

2. Menghitung Simpangan Baku

Untuk menghitung simpangan bakunya penulis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Arti tanda-tanda rumus di atas adalah:

S = simpangan baku yang dicari
 X = nilai data mentah
 \bar{X} = nilai rata - rata yang dicari
 n = jumlah sampel

3. Penentuan Kategori

Dalam penentuan kategori yang penulis gunakan dalam penelitian ini, penulis menggunakan penilaian acuan norma dengan menggunakan skala 1-4 yang sudah ada dan layak dipergunakan. Adapun kriteria penilaian atau norma untuk putra maupun putri seperti dalam Tabel 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, dan 3.10.

Tabel 3.1
 Kategori Skor Tes *Sit and Reach* Atlet Putra

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x + 1.8 (s)$	$16 + 1.8 (4.4) = 24$	> 24	Sempurna	10
$x + 0.6 (s)$	$16 + 0.6 (4.4) = 18.6$	$18.6 - 23$	Baik Sekali	8
$x - 0.6 (s)$	$16 - 0.6 (4.4) = 13.4$	$13.4 - 17$	Baik	6
$x - 1.8 (s)$	$16 - 1.8 (4.4) = 8.1$	$8.1 - 12$	Cukup	4
		< 7	Kurang	2

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

Tabel 3.2
Kategori Skor Tes *Sit and Reach* Atlet Putri

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x + 1.8 (s)$	$13.6 + 1.8 (5.34) = 23.2$	> 23.2	Sempurna	10
$x + 0.6 (s)$	$13.6 + 0.6 (5.34) = 16.8$	$16.8 - 23.1$	Baik Sekali	8
$x - 0.6 (s)$	$13.6 - 0.6 (5.34) = 10.4$	$10.4 - 16.7$	Baik	6
$x - 1.8 (s)$	$13.6 - 1.8 (5.34) = 3.9$	$3.9 - 10.3$	Cukup	4
		< 3.8	Kurang	2

Tabel 3.3
Kategori Skor Tes *Sprint* 30 Meter Atlet Putra

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x - 1.8 (s)$	$4.7 - 1.8 (0.56) = 3.70$	< 3.70	Sempurna	10
$x - 0.6 (s)$	$4.7 - 0.6 (0.56) = 4.37$	$3.71 - 4.37$	Baik Sekali	8
$x + 0.6 (s)$	$4.7 + 0.6 (0.56) = 5.04$	$4.38 - 5.04$	Baik	6
$x + 1.8 (s)$	$4.7 + 1.8 (0.56) = 5.71$	$5.05 - 5.71$	Cukup	4
		> 5.72	Kurang	2

Tabel 3.4
Kategori Skor Tes *Sprint* 30 Meter Atlet Putri

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x - 1.8 (s)$	$5.69 - 1.8 (0.23) = 5.28$	< 5.28	Sempurna	10
$x - 0.6 (s)$	$5.69 - 0.6 (0.23) = 5.55$	$5.29 - 5.55$	Baik Sekali	8
$x + 0.6 (s)$	$5.69 + 0.6 (0.23) = 5.83$	$5.56 - 5.83$	Baik	6
$x + 1.8 (s)$	$5.69 + 1.8 (0.23) = 6.10$	$5.84 - 6.10$	Cukup	4
		> 6.11	Kurang	2

Tabel 3.5
Kategori Skor Tes *10 Bound* Atlet Putra

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x + 1.8 (s)$	$18.03 + 1.8 (0.73) = 19.3$	> 19.3	Sempurna	10
$x + 0.6 (s)$	$18.03 + 0.6 (0.73) = 18.5$	$18.5 - 19.2$	Baik Sekali	8
$x - 0.6 (s)$	$18.03 - 0.6 (0.73) = 17.6$	$17.6 - 18.4$	Baik	6
$x - 1.8 (s)$	$18.03 - 1.8 (0.73) = 16.7$	$16.7 - 17.5$	Cukup	4
		< 16.6	Kurang	2

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

Tabel 3.6
Kategori Skor Tes 10 *Bound* Atlet Putri

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x + 1.8 (s)$	$15.59 + 1.8 (1.11) = 17.6$	> 17.6	Sempurna	10
$x + 0.6 (s)$	$15.59 + 0.6 (1.11) = 16.3$	$16.3 - 17.5$	Baik Sekali	8
$x - 0.6 (s)$	$15.59 - 0.6 (1.11) = 14.9$	$14.9 - 16.2$	Baik	6
$x - 1.8 (s)$	$15.59 - 1.8 (1.11) = 13.6$	$13.6 - 14.8$	Cukup	4
		< 13.5	Kurang	2

Tabel 3.7
Kategori Skor Tes Lari 300 Meter Atlet Putra

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x - 1.8 (s)$	$52.63 - 1.8 (2.46) = 48.2$	< 48.2	Sempurna	10
$x - 0.6 (s)$	$52.63 - 0.6 (2.46) = 51.15$	$48.3 - 51.15$	Baik Sekali	8
$x + 0.6 (s)$	$52.63 + 0.6 (2.46) = 54.11$	$51.16 - 54.11$	Baik	6
$x + 1.8 (s)$	$52.63 + 1.8 (2.46) = 57.06$	$54.12 - 57.06$	Cukup	4
		> 57.07	Kurang	2

Tabel 3.8
Kategori Skor Tes Lari 300 Meter Atlet Putri

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x - 1.8 (s)$	$70.49 - 1.8 (4.76) = 61.92$	< 61.92	Sempurna	10
$x - 0.6 (s)$	$70.49 - 0.6 (4.76) = 67.63$	$61.93 - 67.63$	Baik Sekali	8
$x + 0.6 (s)$	$70.49 + 0.6 (4.76) = 73.35$	$67.64 - 73.35$	Baik	6
$x + 1.8 (s)$	$70.49 + 1.8 (4.76) = 79.06$	$73.36 - 79.06$	Cukup	4
		> 79.07	Kurang	2

Tabel 3.9
Kategori Skor Tes Lari 12 Menit Atlet Putra

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x + 1.8 (s)$	$2211 + 1.8 (204.86) = 2580$	> 2580	Sempurna	10
$x + 0.6 (s)$	$2211 + 0.6 (204.86) = 2324$	$2324 - 2579$	Baik Sekali	8
$x - 0.6 (s)$	$2211 - 0.6 (204.86) = 2098$	$2098 - 2323$	Baik	6
$x - 1.8 (s)$	$2211 - 1.8 (204.86) = 1842$	$1842 - 2097$	Cukup	4
		< 1841	Kurang	2

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

Tabel 3.10
Kategori Skor Tes Lari 12 Menit Atlet Putri

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kategori	Nilai Kategori
$x + 1.8 (s)$	$1417 + 1.8 (161.11) = 1707$	> 1707	Sempurna	10
$x + 0.6 (s)$	$1417 + 0.6 (161.11) = 1514$	$1514 - 1706$	Baik Sekali	8
$x - 0.6 (s)$	$1417 - 0.6 (161.11) = 1320$	$1320 - 1513$	Baik	6
$x - 1.8 (s)$	$1417 - 1.8 (161.11) = 1127$	$1127 - 1319$	Cukup	4
		< 1126	Kurang	2

4. Penentuan Persentase Kategori

Dari data yang diolah kemudian disederhanakan kedalam persentase
Menggunakan analisis deskriptif persentase dengan rumus

$$DF = \frac{F}{N} \times 100\% = \%$$

Arti tanda-tanda rumus di atas adalah:

DF = Klasifikasi nilai

F = Jumlah siswa yang masuk dalam klasifikasi nilai dalam setiap tes

N = Jumlah keseluruhan populasi

5. Penentuan Konversi

Penentuan konversi nilai dari setiap komponen tes kondisi fisik terlihat pada Tabel 3.11.

Tabel 3.11
Tabel Konversi Nilai

KATEGORI	KONVERSI NILAI
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

Sumber: (Cholil, 2009: 46)

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

6. Penentuan Nilai Kondisi Fisik Atlet

Rumus:

$$\text{Nilai Kondisi Fisik} = \left(\frac{\text{Total Konversi Nilai}}{\text{Jumlah Tes Komponen Kondisi Fisik}} \right)$$



Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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