

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2016, hlm. 8) yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada proposal atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif, Metode penelitian ini adalah metode yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variable lain.

3.2 Partisipan

Partisipan pada penelitian adalah Siswa Sekolah Menengah Pertama yang berada di desa dan kota Bandung. Sasarannya yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama, penelitian ini difokuskan terhadap tingkat kebugaran jasmani.

3.3 Populasi dan sampel

Sugiyono (2001, hlm. 55) menyatakan bahwa populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam yang lain. “populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu” (Susilana, 2015, hlm. 3).

Penelitian ini memiliki populasi kepada siswa Sekolah Menengah pertama yang berada di Desa MTs. MA'ARIF SUKAKARYA, Sukakarya, Kec. Banyuresmi, Kabupaten Garut, Jawa Barat dan Kota SMP Negeri 1 Bandung Jl. Kesatriaan No.12, Arjuna, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat .

Muhammad Ilham Sufiawan, 2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006, hlm. 109; Furchan, 2004, hlm. 193). Pendapat yang senada pun dikemukakan oleh (Sugiyono, 2001, hlm. 56) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini memakai teknik *random sampling* salah satu Sekolah Menengah Pertama siswa yang berada di Desa dan Kota sebanyak 96 dengan rincian 48 siswa yang tersebar di satu sekolah di Kota Bandung dan di Desa sebanyak 48 siswa.

3.4 Instrumen penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat untuk mengumpulkan data. Instrument yang dipakai dalam penelitian kali ini berkaitan dengan kebugaran jasmanai siswa menengah pertama, tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama , yaitu :

1. Tes lari cepat 50 meter

- a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan berlari
- b. Alat atau fasilitas : lintasan lari atau lapangan yang datar, alat pengukur, peluit dan *stopwatch*, bendera start dan tiang pancang
- c. Pelaksanaan : siswa berbaris sejajar dan dalam posisi bersiap berlari, ketika ada aba-aba atau tanda mereka berlari semaksimal mungkin. Lalu berakhir dititik 50 meter.

Kesempatan diulang bilamana :

- a. mencuri start
- b. Pelari terganggu oleh pelari lainnya

2. Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan putra 60 detik)

- a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu
- b. Alat / Fasilitas : Lantai yang rata dan bersih, stop watch, palang tunggal, peluit dan formulir pencatat hasil

Muhammad Ilham Sufiawan, 2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

- c. Pelaksanaan :
1. Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus.
 2. Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang.
 3. Badan diturunkan kembali dengan carameluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
 4. Gerakan ini dilakukan berulang- ulang sampai tidak kuat

3. Tes baring duduk 60 detik

- a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut
- b. Alat / Fasilitas : lantai yang rata dan bersih, peluit, stop watch, dan formulir pencatat hasil
- c. Pelaksanaan :
1. Sikap awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, jari – jari berkaitan di belakang kepala, dan pergelangan kaki dipegangi teman.
 2. Angkat badan ke atas sampai posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
 3. Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
 4. Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sebanyak mungkin.

4. Tes loncat tegak

- a. Tujuan : untuk mengukur daya ledak otot tungkai
- b. Alat / Fasilitas : dinding yang rata dan lantai yang rata, papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm yang digantung pada dinding dengan jarak antara lantai dengan angka nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur, dan formulir pencatatan.
- c. Pelaksanaan :

Muhammad Ilham Sufiawan, 2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

1. Subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanannya
2. Tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas dan telapak tangan ditempelkan pada papan sehingga meninggalkan bekas raihan.
3. Lalu mengambil awalan dengan membengkokan kedua lutut dan kedua tangan diayun kebelakang
4. Lalu melompat semaksimal mungkin sambil menepuk papan, lalu akan meninggalkan bekas raihan
5. Tanda tersebut menampilkan raihan dari loncatan tersebut.

5. Tes lari jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra)

- a. Tujuan : mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
- b. Alat / Fasilitas : lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjang atau jaraknya, bendera start dan tiang pancang, peluit, stop watch, nomor dada, dan formulir pencatatan hasil.
- c. Pelaksanaan :
 1. subyek beridiri dibelakang garis start
 2. pada saat aba-aba “siap” subyek mengambil sikap start berdiri pada saat aba-aba “ya” subyek berlari menuju finish dengan menempuh jarak 800 meter untuk putrid dan 1000 meter untuk putra.

3.5 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan tahapan berupa gambaran secara umum tentang rancangan yang digunakan dalam melakukan penelitian. Rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.1.1 Tahap Persiapan

3.1.2.1 Peneliti mencari tahu fakta di lapangan mengenai permasalahan yang akan diteliti.

3.1.2.2 Peneliti mengidentifikasi permasalahan untuk menentukan rumusan masalah.

Muhammad Ilham Sufiawan, 2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

- 3.1.2.3 Peneliti menyusun proposal penelitian dengan menggambarkan latar belakang, kajian pustaka dan metode penelitian.
- 3.1.2.4 Peneliti menyusun kisi-kisi instrumen penelitian atau mencari kisi-kisi instrumen yang sudah diteliti oleh penelitian terdahulu.
- 3.1.2.5 Peneliti mengikuti pendaftaran seminar proposal
- 3.1.2.6 Peneliti mengikuti seminar proposal setelah mendaftar dan menyiapkan bab 1 sampai bab 3
- 3.1.2.7 Peneliti membuat surat izin penelitian ke sekretariat Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) dengan ketentuan pembimbing skripsi telah menyetujui untuk melakukan penelitian kelapangan.
- 3.1.2.8 Peneliti mengajukan surat izin penelitian ke SMP yang mewakili Desa dan Kota Bandung sebagai sekolah tujuan tempat penelitian akan dilakukan
- 3.1.2.9 Peneliti melakukan konfirmasi kepada pihak SMP yang mewakili Desa dan Kota Bandung terkait surat balasan dari pihak sekolah dengan keterangan bahwa peneliti diizinkan untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
- 3.1.2 Tahap Pelaksanaan
 - 3.1.2.1 Peneliti menentukan populasi yang akan diteliti.
 - 3.1.2.2 Peneliti menentukan sampel penelitian, yaitu siswa kelas VII di SMP yang mewakili Desa dan Kota.
 - 3.1.2.3 Peneliti menggunakan teknik survey dengan metode test TKJI yang akan dilaksanakan kepada siswa.
 - 3.1.2.4 Peneliti melakukan test kebugaran jasmani kepada siswa.
 - 3.1.2.5 Peneliti mengolah data hasil test kebugaran Jasmani yang di berikan kepada siswa pada Microsoft excel atau SPSS.
- 3.1.3 Setelah melakukan penelitian, peneliti akan meminta surat pernyataan dari pihak sekolah dengan keterangan bahwa peneliti telah melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
- 3.1.4 Tahap Pelaporan Penelitian

Muhammad Ilham Sufiawan, 2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

3.1.4.1 Setelah melakukan penelitian, peneliti mengumpulkan data tersebut untuk diolah.

3.1.4.2 Peneliti mengolah dan menganalisis data yang diperoleh dari siswa kelas VII sebanyak 120 siswa yang mewakili SMP di Desa dan Kota dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel atau aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

3.1.4.3 Peneliti memperoleh hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VII yang mewakili SMP di Desa dan Kota.

3.1.4.4 Peneliti membuat laporan dari hasil penelitian.

3.1.4.5 Peneliti membuat kesimpulan.

3.6 Analisis data

Didalam suatu penelitian tentu nya harus terdapat data yang dibutuhkan untuk pengolahan data, maka dari itu didalam penelitian ini terdapat teknik analisis data. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif. Sugiyono (2016, hlm. 207) menyebutkan bahwa “Analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”. Sedangkan menurut Darajat KN & Abduljabar (2014, hlm. 102) “Statistik deskriptif adalah yang menjelaskan atau menggambarkan berbagai karakteristik data seperti rata-rata, median, modus dan sebagainya”.

1. Rata-rata

\bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum X_i$ = Jumlah skor yang didapat

n = Banyaknya data

2. Median

Median adalah menentukan letak data setelah data itu disusun menurut urutan nilainya atau nilai tengah dari data yang sudah ada.

Muhammad Ilham Sufiawan, 2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

3. Modus

Modus adalah untuk menyatakan fenomena yang paling banyak terjadi atau paling banyak terdapat digunakan ukuran modus yang disingkat dengan M_o

4. *Standard deviation* (simpangan baku)

Standard deviation (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya.

5. Varians (*variance*)

Varians (*variance*) adalah kuadrat dari simpangan baku, fungsinya adalah mengetahui tingkat penyebaran atau variansi data.

Menurut Darajat KN & Abduljabar (2014, hlm. 99) “Tujuan analisis deskriptif ini untuk membuat gambaran secara sistematis data yang faktual dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki atau diteliti”. Dalam kesimpulan diatas bahwa terdapat teknik perhitungan untuk mengolah dari soal-soal pernyataan kuesioner/angket ini yaitu berbentuk presentase. Rumus yang digunakan untuk menghitung presentase menurut Arikunto (2013, hlm. 127) yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{S}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Presentase skor

S : Jumlah skor yang diperoleh N

: Jumlah skor maksimum

6. Menghitung hasil dari penelitian menggunakan aplikasi *spss version 25* untuk menentukan perbandingan hasil Tes Kebugaran Jasmani SMP di Kota dan Desa selanjutnya melakukan uji perbedaan rata-rata data hasil tes TKJI SMP Kota dan Desa dengan statistik parametrik yaitu uji t pada taraf signifikansi (sig 2-tailed) $\alpha = 0,05$ menggunakan bantuan aplikasi *SPSS version 25* yaitu analisis *Paired Sample t-test*. Adapun hipotesis yang akan diuji adalah sebagai berikut:

Muhammad Ilham Sufiawan, 2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

- H_0 : tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Kota dan Desa .
- H_1 : terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Kota dan Desa.

Dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima
- Jika nilai signifikansi $< 0,05$. Maka H_1 diterima

Tabel 3.1 Jarak Tempuh Tes Lari cepat (Nurhasan,2013:64)

Kelompok umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6 s/d 9 tahun	30 meter	30 meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.
10 s/d 12 tahun	40 meter	40 meter	
13 s/d 15 tahun	50 meter	50 meter	
16 s/d 19 tahun	60 meter	60 meter	

Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Lari cepat (Nurhasan,2013:65)

Muhammad Ilham Sufiawan,2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

Sedangkan penilaian tesnya adalah:

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd -5.5 detik	Sd – 5.8 detik	5	Sd- 6.3 detik	Sd – 6.7 detik
5.6 – 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik	4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik	3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik	2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
8.7 - dst	9.3 - dst	1	8.9 – dst	9.7 – dst

Usia 13-16 tahun		Nilai	Usia 17-19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd -6.7 detik	Sd – 7.7 detik	5	Sd – 7.2 detik	Sd – 8.4 detik
6.8 – 7.6 detik	7.8 – 8.7 detik	4	7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik
7.7 – 8.7 detik	8.8 – 9.9 detik	3	8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik
8.8 – 10.3 detik	10.9 – 11.9 detik	2	9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik
10.4 – dst	12.0 – dst	1	11.1 - dst	13.5 – dst

1. Sprint

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda. Jarak tempuh sprint dapat dilihat pada tabel 3.2

Muhammad Ilham Sufiawan, 2023

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

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

Tabel 3.3 Kategori Tes Pull Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

(Nurhasan,2013:66)

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
putra	putri		putra	Putri
40 detik ke atas	33 detik ke atas	55	51 detik ke atas	40 detik ke atas
22 – 39 detik	18 – 32 detik	4	31 – 51 detik	20 – 39 detik
09 – 21 detik	09 – 17 detik	3	15 – 30 detik	08 - 19 detik
03 – 08 detik	03 – 08 detik	2	05 – 14 detik	02 – 07 detik
00 – 02 detik	00 – 02 detik	1	00 – 04 detik	00 – 01 detik

Untuk kelompok umur 13 – 15 tahun dan umur 16 – 19 tahun, melakukan gerakan pull-up selama 60 detik. Penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri yang dihitung waktunya, masing-masing penilaian sebagai berikut.

Usia 13 s/d 15 tahun		nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
Putra	putri		Putra	putri
16 detik ke atas	41 detik ke atas	5	19 detik ke atas	40 detik ke atas
11 – 15 detik	22 – 40 detik	4	14 – 18 detik	20 – 39 detik
06 – 10 detik	10 – 21 detik	3	09 – 13 detik	08 – 19 detik
02 – 05 detik	03 – 09 detik	2	05 – 08 detik	02 – 07 detik
00 – 01 detik	00 – 02 detik	1	00 – 04 detik	00 – 02 detik

2. Pull-up

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 06 09 tahun dan umur 10 12 tahun melakukan pull-up selama

60 detik dengan penilaian. Dalam diskusi mahasiswa harus memahami betul tentang pelaksanaan tes ini. Adapun kategori tes pull up pada table 3.3.

Tabel 3.4 Kategori Tes Sit Up Berdasarkan Usia dan jenis Kelamin
(Nurhasan,2013:68)

Usia 6 s/d 9 tahun		nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
putra	putri		putra	Putri
7 kali ke atas	15 kali ke atas	5	23 kali ke atas	20 kali ke atas
3 – 16 kali	11 – 14 kali	4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
07 – 12 kali	04 – 10 kali	3	12 – 17 kali	07 – 13 kali
02 – 06 kali	02 -03 kali	2	04 – 11 kali	02 – 06 kali
00 -01 kali	00 – 01 kali	1	00 – 03 kali	00 – 01 kali

Sedangkan untuk kreteria penilaian kelompok umur 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang melakukan selama 60 detik adalah

Usia 13 s/d 15 tahun		nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
putra	Putri		putra	Putri
38 kali ke atas	28 kali ke atas	5	41 kali ke atas	29 kali ke atas
28 – 37 kali	19 – 27 kali	4	30 – 40 kali	20 – 28 kali
19 – 27 kali	09 – 18 kali	3	21 – 29 kali	10 – 19 kali
08 – 18 kali	03 – 08 kali	2	10 – 20 kali	03 – 09 kali
00 – 07 kali	00 – 02 kali	1	00 – 09 kali	00 – 02 kali

3. Sit-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian tertera pada tabel 3.4.

3.5

Kategori Tes Vertical Jump Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (Nurhasan, 2013:70)

Usia 6 s/d 9 tahun		nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
putra	putri		putra	Putri
38 cm ke atas	38 cm ke atas	5	46 cm ke atas	42 cm ke atas
30 – 37 cm	30 – 37 cm	4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
22 – 29 cm	22 – 29 cm	3	31 – 37 cm	28 – 33 cm
13 – 21 cm	13 – 21 cm	2	24 – 30 cm	21 – 27 cm
Di bawah 13 cm	Di bawah 13 cm	1	Di bawah 24 cm	Dibawah 21 cm

Usia 13 s/d 15 tahun		nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
putra	putri		putra	Putri
66 cm ke atas	50 cm ke atas	5	73 cm ke atas	50 cm ke atas
53 - 56 cm	39 - 49 cm	4	60 - 72 cm	39 - 49 cm
42 - 52 cm	30 – 38 cm	3	50 - 59 cm	31 - 38 cm
31 - 41 cm	21 – 29 cm	2	39 - 49 cm	23 - 30 cm
Di bawah 31 cm	Di bawah 21 cm	1	Di bawah 39 cm	Dibawah 23 cm

4. Vertical jump

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing- masing 1 cm. Papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak sekala nol(0) dengan lantai 150 cm. Pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil vertical jump.

Adapun kriteria penilaian tes vertical jump terdapat pada tabel 3.4.

Tabel 3.6

Jarak Tempuh Lari Berdasarkan Kelompok Umur (Nurhasan, 2013:72)

Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
6 s/d 9 tahun	600 meter	600 meter
10 s/d 12 tahun	600 meter	600 meter
13 s/d 15 tahun	1000 meter	800 meter
16 s/d 19 tahun	1200 meter	1200 meter

Tabel 3.7 Norma Penilaian Lari Jarak Sedang (Nurhasan,2013:73) 5.

Lari jarak sedang

Usia 6 s/d 9 tahun		nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
putra	putri		putra	putri
Sd 2'39"	sd 2'53"	5	Sd 2'09"	sd 2'32"
2'40"-3'00"	2'54"-3'-23"	4	2'10"-2'30"	2'33"-2'54"
3'01"-3'45"	3'24"-4'08"	3	2'31"-2'45"	2'55"-3'28"
3'36"-4'48"	4'09"-5'03"	2	2'46"-3'44"	3'29"-4'22"
Dibawah 4'48"	dibawah 5'03"	1	dibawah 3'44"	dibawah 4'22"

Usia 13 s/d 15 tahun		nilai	Usia 16 s/d 19 tahun	
putra	putri		putra	putri
Sd 3'04"	sd 3'08"	5	sd 3'14"	sd 3'52"
3'05"-3'53"	3'07"-3'55"	4	3'15"-4'25"	3'53"-4'56"
3'54"-4'46"	3'56"-4'58"	3	4'26"-5'12"	4'57"-5'58"
4'47"-6'04"	4'59"-6'40"	2	5'13"-6'33"	5'59"-7'23"
Dibawah 6'04"	dibawah 6'40"	1	dibawah 6'33"	dibawah 7'23"

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh siswa melakukan simulasi tes kebugaran. Untuk kriteria kategori kebugaran kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokkan dengan tabel enam di bawah ini:

3.8

Norma Tes Kebugaran Jasmani (Nurhasan,2013:74)

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	05 - 09	Kurang sekali (KS)

Peneliti mengolah data dengan menggunakan Microsoft Excel atau *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*. Didalam penelitian ini, teknik pengumpulan data survey (test kebugaran jasmani) yang ditujukan kepada siswa kelas VII yang mewakili Desa dan Kota Bandun