

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode dan Desain Penelitian

3.1.1. Metode penelitian

Metode ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin dan gambaran pola hidup sehat siswa di kelas VIII di SMP PGRI 384. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Menurut Soendari (2010) Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian kepada pemecahan masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan..

Menurut (Sugiyono, 2010) metode penelitian merupakan Sebagian suatu 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 suatu masalah. Pendekatan kuantitatif dijelaskan oleh (Arikunto, 2011) bahwa pendekatan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya.

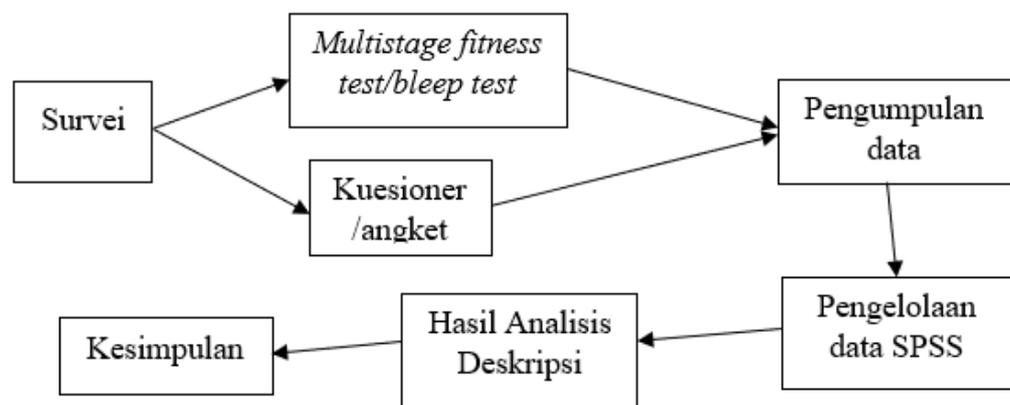
Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk gambaran kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin dan gambaran pola hidup sehat siswa di kelas VIII di SMP PGRI 384 Rendeh tahun ajaran 2022/2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2021:228) bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah ditentukan. Penelitian ini dengan

menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran *multistage fitness test/bleep test* dan angket.

3.1.2. Desain penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif dengan desain survei dan pendekatan kuantitatif. Menurut Soekidjo (1993) desain survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu. Penelitian deskriptif ini bermaksud mendeskripsikan hasil tes kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin dan mendeskripsikan hasil tes pola hidup sehat siswa kelas VIII di SMP PGRI 384 Rendeh.

Analisis deskripsi pada penelitian ini menurut Winarno (2013) 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. Alur analisis deskripsi dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut.



Gambar 3.1 Alur Analisis Deskripsi

Menurut (Sugiyono, 2010), mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya yaitu segala sesuatu berbentuk apa saja yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Untuk mengetahui gambaran hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII berdasarkan jenis kelamin dan gambaran hasil tes pola hidup sehat di SMP PGRI 384 Rendeh tahun 2022/2023, oleh karena itu variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII, dan untuk variabel terikatnya jenis kelamin dan pola hidup sehat siswa kelas VIII.

3.2. Populasi dan Sampel

3.2.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh. Populasi dari penelitian ini adalah 245 seluruh siswa kelas VIII terdiri dari tujuh kelas yang berjumlah dari masing-masing kelas 35 orang siswa yang tercatat di SMP PGRI 384 Rendeh.

Tabel 3.1

Jumlah Populasi

Kelas	Populasi
VIII	245

3.2.2. Sampel

Sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti Arikunto,(2006). Pendapat yang senada pun dikemukakan oleh Sugiyono (2010) menyatakan bahwa sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini memakai teknik

simple random sampling di SMP PGRI 384 Rendeh siswa kelas VIII menggunakan “taraf signifikansi 5%” Sugiyono (2010).

Pengambilan anggota sampel populasi dilakukan secara acak/ adanya kesempatan yang sama populasi menjadi sampel tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus representatif.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel bertingkat, dimana pengambilan sampel masing-masing kelas menggunakan teknik *purposive sampling* dan *simple random sampling*. *Simple random sampling* atau biasa disingkat *random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. (Winarno, 2013).

Perhitungan sampel berdasarkan rumus Slovin

$$N = 245$$

$$d = 5\% = 0,05$$

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)} = \frac{245}{1+(245 \times (0,05^2))} = \frac{245}{1+(245 \times (0,0025))} = \frac{245}{1+0,6125} = \frac{245}{1,6125} = 152$$

Tabel 3.2

Jumlah Populasi dan Sampel

Kelas	Populasi	Sampel
VIII	245	152

Dalam penelitian ini teknik menentukan sampel pada 152 orang siswa dari populasi 245 jumlah keseluruhan siswa kelas VIII terdiri dari

tujuh kelas yang berjumlah 35 orang siswa dari masing-masing kelas, sebagai berikut:

1. Menyediakan potongan kertas berjumlah 35 dengan menulis nomor 1 sampai 22 di masing-masing potongan kertas, tersisa 13 potongan kertas yang tidak diberi nomor. Kemudian 35 potongan kertas digulung.
2. Simpan kedalam wadah dan secara acak siswa satu persatu mengambil potongan kertas tersebut yang berisikan nomor atau tidak ada nomor
3. Siswa yang mendapatkan nomor akan terpilih mewakili sebagai sampel.

3.3. Waktu Penelitian

Waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini yaitu pada tanggal 23-28 januari 2023 dan 15-16 maret 2023 untuk pengukuran tingkat kebugaran jasmani murid kelas VIII berdasarkan jenis kelamin dan pola hidup sehat di SMP PGRI 384 Rendeh Kabupaten Bandung Barat.

3.4. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di SMP PGRI 384 Rendeh.

3.5. Instrumen Penelitian

3.5.1. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani

Untuk dapat mengetahui tingkat atau derajat kebugaran jasmani seseorang perlu adanya alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani tersebut menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran *bleep test* atau *multistage fitness test*.

Menurut Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) KEMDIKBUD, prosedur pelaksanaan *multistage fitness test (bleep test)*. Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis lainnya dengan jarak 20 meter mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari Fitnessgram.

Tujuan: Untuk mengukur level daya tahan aerobik (VO_2Max).

Shindri Armelia Putri, 2023

GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII DI SMP PGRI 384 RENDEH

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

Peralatan:

- Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin dengan panjang 20 meter serta daerah bebas 1 meter.
- Kerucut penanda.
- Pemutar audio atau CD rekaman.
- Alat tulis.
- Lembar pencatat hasil/penghitungan tes pada gambar 3.2 berikut:

Nama : _____ Tinggi Badan : _____
 Kelas : _____ Berat Badan : _____
 Jenis Kelamin : _____ Umur : _____
 Tingkat Ekonomi *) : Golongan atas/menengah/bawah _____

Form raihkan level dan balikan (MFT)

LEVEL	BALIKAN															
1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

*) lingkari salah satu. (Gaji Orang tua)

Golongan atas : Rp. 4.500.000,- > ...

Golongan menengah : Rp. 2.500.000,- - Rp. 4.000.000,-

Golongan bawah : ... ≤ Rp. 2.000.000,-

Gambar 3.2 Lembar pencatat hasil/penghitungan tes

Prosedur pelaksanaan tes:

- Persiapan Tes:

1. Penguji :

- Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.

Shindri Armelia Putri, 2023

GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII DI SMP PGRI 384 RENDEH

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

- Membuat tanda lintasan/jalur sejauh 20 meter atau meletakkan kerucut penanda (cone) pada titik/garis awal dan akhir lintasan.
- Menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman.
- Membariskan peserta didik membentuk barisan bersaf sesuai jumlah lintasan yang dibuat (lembar lintasan disesuaikan).

2. Siswa:

- Melakukan pemanasan secukupnya.
- Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari.

3. Pelaksanaan:

- 1) Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
- 2) Siswa berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (beep).
- 3) Siswa harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20 meter yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (beep) berbunyi.
- 4) Jika siswa tiba sebelum penanda irama (beep) berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama (beep) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
- 5) Siswa berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (beep).
- 6) Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (beep) dengan ketentuan:
 - Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penanda irama (beep) berbunyi. Asisten memberi toleransi sebanyak 2 kali untuk memberi kesempatan siswa mencoba menyesuaikan kecepatannya.
 - Jika pada masa toleransi itu siswa tes gagal menyesuaikan kecepatan larinya dengan bunyi penanda irama (beep), maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
- 7) Di akhir tes siswa diminta melakukan pendinginan dan peregangan.
 - Penskoran:

- Rumus yang digunakan untuk mengkonversikan nilai *Multistage fitness test/bleep test* ke dalam nilai prediksi VO_2Max , bila dibandingkan dengan nilai-nilai tabel *Multistage Fitness LA Leger* (1982), hasil akan terjadi kesalahan hingga 0,3 ml/kg/menit.
- $VO_2Max = 15 + (0,3689295 \times TB) + (-0,000349 \times TB \times TB)$
- $TB = \text{Total kumulatif balikan level} + \text{Balikan}$

Adapun kategori kemampuan *multistage fitness test*, sebagai berikut:

Tabel 3.3

Tabel Kategori Kemampuan *Multistage fitness test/bleep test* Laki-Laki

<i>Age</i>	<i>Very poor</i>	<i>Poor</i>	<i>Fair</i>	<i>Good</i>	<i>Excellent</i>	<i>Superior</i>
13-19	< 35,0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	>52.4
30-39	< 31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	> 45.3
60 +	< 20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	> 44.2

Sumber: <http://www.teachnet.ie/coconnor/testanalysis.htm>

Tabel 3.4

Tabel Kategori Kemampuan *Multistage fitness test/bleep test* Perempuan

<i>Age</i>	<i>Very poor</i>	<i>Poor</i>	<i>Fair</i>	<i>Good</i>	<i>Excellent</i>	<i>Superior</i>
13-19	< 25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	> 41.0
30-39	< 22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	> 40.0

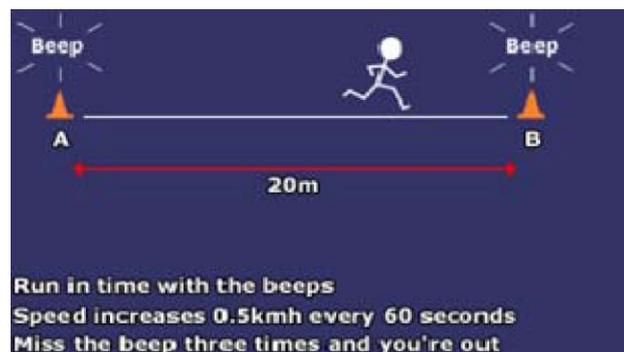
Shindri Armelia Putri, 2023

GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII DI SMP PGRI 384 RENDEH

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

40-49	< 21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	> 36.9
50-59	< 20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	> 35.7
60 +	< 17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	> 31.4

Sumber: <http://www.teachnet.ie/coconnor/testanalysis.htm>



Gambar 3.3 Multistage Fitness Test (Bleep test)

(<http://www.teachnet.ie/coconnor/testanalysis.htm>)

3.5.2. Instrumen untuk mengukur pola hidup sehat

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola hidup sehat dalam penelitian ini adalah angket. Penggunaan angket ini adalah dengan menggunakan tanda (√) pada pernyataan yang disediakan pada lembar angket. Responden diminta untuk mengisi jawaban atas pernyataan mengenai pola hidup yang dilakukan siswa setiap hari.

Penyusunan angket harus melalui tahapan-tahapan tertentu agar sesuai dengan kaidah penelitian. Sutrisno Hadi (1991:7-9), mengemukakan Langkah-langkah menyusun instrumen yang baik, yaitu:

a) Mendefinisikan kontrak

Langkah ini berarti membatasi variabel yang akan diteliti atau diukur. Kontrak dalam penelitian ini adalah pola hidup sehat siswa kelas VIII di SMP PGRI 384 Rendeh.

b) Menyidik faktor

Shindri Armelia Putri, 2023

GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII DI SMP PGRI 384 RENDEH

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

Langkah ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan mikroskopik terhadap kontrak dan menemukan unsur-unsurnya (Sutrisno, 1991:9). Faktor atau indikator ditetapkan dari variabel yang dijadikan titik tolak ukur untuk menyusun instrumen bagian pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada responden (siswa). Adapun faktor-faktor dalam penelitian ini yang berkaitan antara lain: 1) Memelihara kebersihan dengan indikator (badan, baju, lingkungan). 2) Makanan yang sehat dengan indikator (kualitas makanan, kebiasaan makan, kebiasaan minum). 3) Cara hidup yang teratur dengan indikator (tidur, rekreasi, istirahat). 4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptaan jasmani dengan indikator (vaksinasi, olahraga). 5) Menghindari terjadinya penyakit dengan indikator (minuman keras, narkoba, merokok, dan batuk tanpa menutup mulut). 6) Peningkatan kecerdasan dan kerohanian dengan indikator (peningkatan pengetahuan). 7) Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dengan indikator (PPPK). 8) Pemeriksaan kesehatan dengan indikator (waktu pemeriksaan kesehatan badan).

c) Menyusun butir-butir soal

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pernyataan yang mengacu pada faktor-faktor penyusun kontrak. Untuk menyusun butir-butir pernyataan, maka faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen penelitian yang kemudian dikembangkan dalam butir-butir soal atau pernyataan. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan diatas.

Dalam angket penelitian terhadap pola hidup sehat siswa kelas VIII SMP PGRI 384 Rende, merupakan angket yang pernah digunakan dalam penelitian oleh Reza (2018) pola hidup sehat kelas VII di SMP NEGERI 1 BERBAH SLEMAN YOGYAKARTA. Angket disajikan dengan empat alternatif jawaban: “sering sekali”, “sering”, “jarang”, dan “tidak pernah” (skor sering sekali: 4. Skor sering: 3, skor jarang:2, dan tidak pernah: 1). Kisi-kisi angket pola hidup sehat siswa kelas VIII di SMP PGRI 384 Rende adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Kisi-kisi angket pola hidup sehat siswa kelas VIII
Di SMP PGRI 384 Rendeh

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir		Jumlah	
			Positif	Negatif		
Pola hidup sehat siswa kelas VIII di SMP PGRI 384 RENDEH	1. Memelihara kebersihan	- Badan	1, 3	2	3	
		- Pakaian	4, 5		2	
		- Rumah dan lingkungan	7, 8, 9	6	4	
	2. Makanan yang sehat	- Makanan	11, 12, 13, 14	10	5	
			- Minuman	15, 16, 17		3
	3. Cara hidup yang teratur	- Tidur	18	19	2	
			- Rekreasi	20		1
			- Istirahat	21, 22		2
	4. Peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani	- Vaksinasi	23		1	
			- Olahraga	24, 25		2

	5. Menghindari terjadinya penyakit	- Rokok - Minuman keras - Narkoba - Penyakit menular	27 29 31, 32	26 28 30	2 2 1 2
	6. Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat	- Air bersih - Kakus - Tempat sampah - PPPK	36 38 39, 40 41	37	1 2 2 1
	7. Pemeriksaan kesehatan.	- Waktu pemeriksaan kesehatan badan	42, 43		2
Jumlah			35	8	43

3.6. Teknik pengumpulan data

3.6.1. Pengumpulan data untuk tes kebugaran jasmani

Teknik pengumpulan data pada tes kebugaran jasmani ini dengan membuat tabel yang berisikan nama, jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan, dan hasil *multistage fitness test (bleep test)* siswa, dilakukan oleh peneliti.

3.6.2. Pengumpulan data untuk pola hidup sehat

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada siswa yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a) Penelitian mencari data siswa kelas VIII SMP PGRI 384 Rendeh.
- b) Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.

Shindri Armelia Putri, 2023

GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII DI SMP PGRI 384 RENDEH

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

- c) Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e) Setelah memperoleh data penelitian mengambil kesimpulan dan saran.

3.7. Teknik Analisis Data

3.7.1. Analisis data untuk kebugaran jasmani

Penelitian ini akan mengetahui seberapa hasil *multistage fitness test (bleep test)* pada siswa kelas VIII di SMP PGRI 384 Rendeh tahun ajaran 2022/2023. Dengan dilakukan analisis deskriptif, menggunakan statistik deskriptif dengan pengelolaan data penelitian pada sistem SPSS versi 23.

3.7.2. Analisis data untuk pola hidup sehat

Data yang yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Setelah semua data terkumpul, Langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009):

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

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian tersebut menggunakan lima kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Menurut Azwar (2010:163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala pada tabel 3.6 sebagai berikut:

Tabel 3.6
Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*Mean*)

X = Skor

S = Standar Deviasi