

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dimana data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian dan data dianalisis menggunakan analisis statistika (Sugiyono, 2019: 16). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menjelaskan apakah kecakapan hidup dan kebugaran jasmani dapat diperoleh dari kegiatan bersepeda serta bagaimana hal ini dapat mendukung *PYD*. Analisis dari kegiatan bersepeda ini terhadap kecakapan hidup dan kebugaran jasmani diteliti berdasarkan pengalaman siswa SMP yang melakukan kegiatan bersepeda.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Menurut Bungin (2005), metode kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotret, diwawancara, diobservasi, serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter. Penelitian ini, berdasarkan tempatnya, merupakan jenis penelitian lapangan dan studi pustaka. Penelitian lapangan digunakan untuk mengumpulkan data yang dites secara langsung pada objek penelitian. Adapun penelitian yang meneliti kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan kegiatan bersepeda menggunakan metode pengukuran yang berbeda, diantaranya: *Multi-stage Fitness Test* (MFT) (Agustavian & Hartati, 2013; Satrio & Wahjuni, 2014; Arnove & Syafii, 2021), Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Sastaman, 2015; Sholihin & Wahyuni, 2013; Zen, 2015; Aspriyando, 2022), serta wawancara dan observasi (Alvian & Priyono, 2021). Untuk penelitian lapangan, penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes TKJI merupakan serangkaian tes dasar fisik untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dimana capaian yang diharapkan dari setiap butir tes sudah ditentukan berdasarkan usia dari individu yang melakukan tes tersebut (Kompas, 2022). Sedangkan studi pustaka digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

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

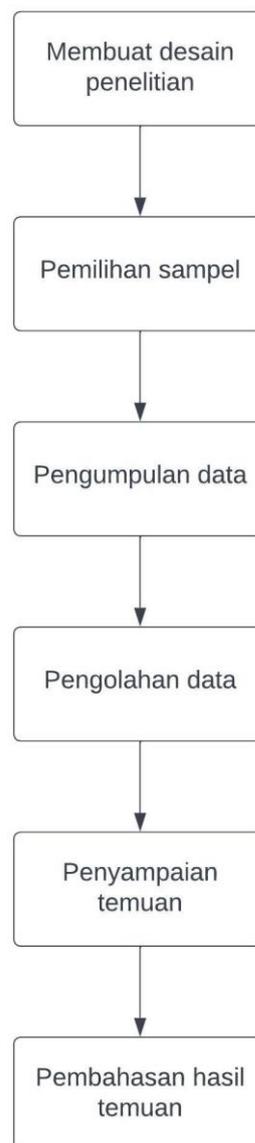
literatur yang berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam tesis ini. Adapun jenis penelitian yang digunakan, berdasarkan pendekatannya, yaitu penelitian survei dimana data dikumpulkan dengan menyebarkan angket kepada objek penelitian, dalam hal ini siswa SMPN 34 Bandung yang bersepeda.

3.2 Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian LSSS diperuntukkan bagi responden berusia 12-24 tahun, namun karena sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sampel usia SMP, maka usia yang diambil sebagai sampel yaitu 13-15 tahun (Zen, 2015). Sampel penelitian ini melibatkan siswa dari komunitas sepeda di SMP di Kota Bandung. Surat pengantar penelitian dapat dilihat di Lampiran 1. Adapun kriteria sampel yang diperlukan dalam penelitian ini diantaranya yaitu siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dan berusia 13-15 tahun. Kriteria ini dibuat untuk meminimalisir adanya sampel yang tidak sesuai usianya untuk mengisi angket yang akan kami sebar. Dalam penelitian ini juga responden harus menyetujui keterlibatan mereka dalam penelitian ini hingga akhir dengan menandatangani pernyataan persetujuan pada lembar angket.

3.3 Prosedur Penelitian

Sebuah penelitian perlu dilakukan secara sistematis. Salah satu caranya ialah dengan mengikuti prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Fungsinya adalah untuk membantu peneliti dalam menerapkan penelitian dengan baik dan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Pada umumnya, prosedur penelitian ini dapat berupa diagram alur yang menyebutkan langkah-langkah yang diambil pada saat melakukan penelitian. Langkah-langkah dalam menerapkan penelitian meliputi pembuatan desain penelitian, pemilihan sampel, pengumpulan data, pengolahan data, penyajian temuan, dan pembahasan hasil temuan yang dikaitkan dengan temuan dari penelitian terdahulu. Adapun prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut (lihat Gambar 3.1):



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

3.4 Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan dengan menyebarkan angket daring (*google form*) dan tes fisik yang dilakukan langsung oleh sampel. Angket LSSS akan disebarakan melalui *Whatsapp*. Adapun pengingat yang dikirimkan kepada siswa, yaitu pengingat untuk mengisi angket bagi yang belum mengisi. Responden akan membutuhkan waktu kurang lebih 10-15 menit untuk mengisi angket ini. Seluruh data yang di dapat akan terekam dalam angket tersebut. Data

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

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

yang didapatkan di telaah dan dikonfirmasi kembali kepada yang bersangkutan (responden) sehingga tidak ada jawaban yang ambigu.

Teknik pengumpulan data yang kedua yaitu menggunakan penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Zen, 2015). Tes ini disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak di Indonesia. Tes TKJI merupakan serangkaian tes yang bersifat baku dan tidak boleh di bolak-balik pelaksanaannya. Sehingga, pelaksanaannya harus terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit (Zen, 2015: 50-51). Pengambilan data TKJI dilakukan di Saint Prima Academy Jl. Batununggal Indah VIII, Mengger, Kec. Bandung Kidul, Kota Bandung. Tes TKJI ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 7 Februari 2023 pukul 14:30 hingga pukul 17:30. Pada saat pelaksanaan tes TKJI, penulis didampingi dan dibantu oleh tim guru olahraga dari SMPN 34 Bandung sebanyak empat orang. Selain melakukan tes TKJI, penulis juga mengambil foto dari setiap tes sebagai bukti pelaksanaan penelitian yang disertakan dalam Lampiran 2.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Angket LSSS

Pertanyaan yang akan ditanyakan dalam angket berfokus untuk menjawab penelitian yang pertama. Sebagai acuan, berikut instrument penelitian yang berisi pernyataan dari setiap item dimensi kecakapan hidup menurut Cronin & Allen (2017) yang sudah diadaptasi *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) (lihat Tabel 1). Dimensi kecakapan hidup yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kecakapan intrapersonal yang terdiri dari penetapan tujuan, pengelolaan waktu, keterampilan emosi, dan kepemimpinan. Selain itu juga, kecakapan interpersonal yang terdiri dari kerja tim, komunikasi antar pribadi, keterampilan sosial, dan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Pada angket LSSS ini terdapat 47 butir pertanyaan. Pertanyaan ini nantinya akan diukur menggunakan 5-poin skala Likert: (1) tidak sama sekali, (2) sedikit, (3) sebagian, (4) banyak, dan (5) sangat banyak. Bahasa yang digunakan dalam angket adalah Bahasa Indonesia. Adapun informasi tambahan yang harus diisi oleh responden yaitu informasi terkait data diri responden.

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

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

Tabel 3.1. Instrumen Penelitian Adaptasi LSSS (Cronin & Allen, 2017)

Indikator	Item LSSS	Terjemahan
1. <i>Teamwork</i> (Kerja Tim)	<i>Work well within a team/group.</i>	Bekerja dalam sebuah tim/kelompok dengan baik.
	<i>Help another team/group member perform a task.</i>	Membantu anggota tim/kelompok lain mengerjakan suatu tugas.
	<i>Accept suggestions for improvement from others.</i>	Menerima saran perbaikan dari orang lain
	<i>Work with others for the good of the team/group.</i>	Bekerjasama untuk kebaikan tim/kelompok
	<i>Help build team/group spirit.</i>	Membantu membangun semangat tim/kelompok
	<i>Suggest to team/group members how they can improve their performance.</i>	Memberi saran pada anggota tim/kelompok cara meningkatkan permainannya
	<i>Change the way I perform for the benefit of the team/group.</i>	Mengubah cara saya bermain untuk kebaikan tim/kelompok
2. <i>Goal setting</i> (Penetapan Tujuan)	<i>Set goals so that I can stay focused on improving.</i>	Menetapkan tujuan sehingga saya dapat tetap fokus meningkatkan diri
	<i>Set challenging goals.</i>	Menetapkan tujuan yang menantang.
	<i>Check progress towards my goals.</i>	Memeriksa kemajuan saya dalam mencapai tujuan.
	<i>Set short-term goals in order to achieve long-term goals.</i>	Menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.
	<i>Remain committed to my goals.</i>	Tetap berkomitmen pada tujuan saya.
	<i>Set goals for practice.</i>	Menetapkan tujuan berlatih.
	<i>Set specific goals.</i>	Menetapkan tujuan yang spesifik.
3. <i>Time management</i> (Pengelolaan Waktu)	<i>Manage my time well.</i>	Mengelola waktu saya dengan baik.
	<i>Assess how much time I spend on</i>	Menilai seberapa banyak

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

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

	<i>various activities.</i>	waktu yang saya habiskan untuk beragam kegiatan.
	<i>Control how I use my time.</i>	Mengendalikan cara saya menggunakan waktu.
	<i>Set goals so that I use my time effectively.</i>	Menetapkan tujuan sehingga saya menggunakan waktu dengan efektif.
4. Emotional skills (Keterampilan Emosi)	<i>Know how to deal with my emotions.</i>	Mengetahui cara mengatasi emosi saya.
	<i>Understand that I behave differently when emotional.</i>	Memahami bahwa saya bersikap berbeda saat sedang emosi.
	<i>Notice how I feel.</i>	Memperhatikan perasaan saya.
	<i>Use my emotions to stay focused.</i>	Memanfaatkan emosi saya untuk tetap fokus
	<i>Understand other peoples' emotions.</i>	Memahami emosi orang lain.
	<i>Notice how other people feel.</i>	Memperhatikan perasaan orang lain
	<i>Help others use their emotions to stay focused.</i>	Membantu orang lain mengelola emosi mereka agar tetap fokus.
	<i>Help other people control their emotions when something bad happens.</i>	Membantu orang lain mengendalikan emosi mereka saat sesuatu yang buruk terjadi.
5. Interpersonal Communication (Komunikasi Antarpribadi)	<i>Speak clearly to others.</i>	Berbicara dengan jelas pada orang lain.
	<i>Pay attention to what someone is saying.</i>	Menyimak apa yang sedang disampaikan lawan bicara.
	<i>Pay attention to peoples' body language.</i>	Memperhatikan bahasa tubuh lawan bicara.
	<i>Communicate well with others.</i>	Menjaga komunikasi yang baik dengan orang lain.
6. Social skills (Keterampilan Sosial)	<i>Start a conversation.</i>	Memulai percakapan.
	<i>Interact in various social settings.</i>	Berinteraksi dengan berbagai kalangan.
	<i>Help others without them asking for help.</i>	Membantu orang lain tanpa diminta.
	<i>Get involved in group activities.</i>	Terlibat dalam kegiatan

Dani Nugraha, 2023

ANALISIS KECAKAPAN HIDUP DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MELALUI KEGIATAN BERSEPEDA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

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

		kelompok.
	<i>Maintain close friendships.</i>	Menjaga hubungan pertemanan yang erat.
7. Leadership (Kepemimpinan)	<i>Set high standards for the team/group.</i>	Menetapkan standar yang tinggi untuk dicapai tim/kelompok
	<i>Know how to motivate others.</i>	Mengetahui cara memotivasi orang lain.
	<i>Help others solve their performance problems.</i>	Membantu orang lain mengatasi masalah mereka dalam berolahraga.
	<i>Be a good role model for others.</i>	Menjadi teladan bagi orang lain.
	<i>Organise team/group members to work together.</i>	Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja bersama.
	<i>Recognise other peoples' achievements.</i>	Mengakui prestasi orang lain.
	<i>Know how to positively influence a group of individuals.</i>	Mengetahui cara memberikan pengaruh positif pada sekelompok orang.
	<i>Consider the individual opinions of each team/group member.</i>	Mempertimbangkan pendapat masing-masing anggota tim/kelompok.
8. Problem solving and decision making (Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan)	<i>Think carefully about a problem.</i>	Memikirkan suatu masalah dengan saksama.
	<i>Compare each possible solution in order to find the best one.</i>	Membandingkan tiap solusi yang memungkinkan untuk menemukan yang terbaik.
	<i>Create as many possible solutions to a problem as possible.</i>	Menciptakan sebanyak mungkin solusi untuk memecahkan suatu masalah.
	<i>Evaluate a solution to a problem.</i>	Mengevaluasi solusi untuk suatu masalah.

3.5.2. Tes TKJI

Pelaksanaan Tes TKJI meliputi lima tes fisik, diantaranya yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Berikut ini adalah detil pelaksanaannya (Zen, 2015: 51-55):

1) Lari 50 meter

- (1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- (2) Alat dan Fasilitas: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, serbuk kapur, formulir, alat tulis, meteran
- (3) Petugas Tes: Juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- (4) Pelaksanaan: Sikap permulaan peserta berdiri di belakang garis start. Gerakan yang harus dilakukan diantaranya: Pada saat aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter. Lari masih bisa diulang apabila: Pelari mencuri start, pelari tidak melewati garis finish, atau pelari terganggu dengan pelari yang lain. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- (5) Pencatat Hasil: Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 3.2. Norma Tes Lari 50 Meter Usia 13 – 15 Tahun (Suharto, 1995:5)

No	Lari 50 meter	Nilai
1	s.d – 6,7 ”	5
2	6,8 – 7,6 “	4
3	7,7 – 8,7 “	3
4	8,8 – 10,3 “	2
5	10,4 – dst .	1

2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik

- (1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- (2) Alat dan fasilitas: Lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci, stopwatch, serbuk kapur atau magnesium kar-bonat, dan alat tulis.
- (3) Petugas Tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pen-catat hasil.
- (4) Pelaksanaan: Untuk sikap permulaan, peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Gerakan yang harus dilakukan diantaranya: Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan, gerakan ini di hitung satukali. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.
Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila: Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan menganyun. Pada waktu mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal. Serta pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- (5) Pencatat Hasil: Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

Tabel 3.3. Norma Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Usia 13-15 Tahun
(Suharto, 1995:7)

No	Gantung angkat tubuh	Nilai
1	16 ke atas	5
2	11 – 15	4
3	6 – 10	3
4	2 – 5	2
5	0 – 1	1

1) Baring duduk 60 detik

- (1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- (2) Alat dan fasilitas: Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, alas/tikar/matras jika di perlukan, pengamat waktu, dan penghitung gerakan merangkap pencatat waktu.
- (3) Pelaksanaan: Untuk sikap permulaan, peserta berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$ kedua tangan jari-jarinya berselang seling di letakkan dibelakang kepala. Kemudian petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. Adapun gerakan yang harus dilakukan diantaranya: Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik. *Catatan:* Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- (4) Pencatat hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

Tabel 3.4. Norma Baring Duduk 60 Detik Usia 13 – 15 Tahun (Suharto, 1995:13)

No	Baring duduk 60 detik	Nilai
1	38 ke atas	5
2	28 – 37	4
3	19 – 27	3
4	8 – 18	2
5	0 – 7	1

4) Loncat Tegak

- (1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- (2) Alat dan fasilitas: Papan berskala centimetre, warna gelap, berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, alat penghapus papan tulis, dan alat tulis.
- (3) Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil
- (4) Pelaksanaan: Untuk sikap permulaan, peserta terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Kemudian peserta berdiri tegak dengan dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanan-nya, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Adapun gerakan yang harus dilakukan di antaranya: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- (5) Pencatat Hasil: Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan dicatat.

Tabel 3.5. Norma Loncat Tegak Usia 13-15 tahun (Suharto, 1995:17)

No	Loncat tegak	Nilai
1	66 ke atas	5
2	53 – 65	4
3	42 – 52	3
4	31 – 41	2
5	30 dst	1

5) Lari 1000 Meter

- (1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.
- (2) Alat dan fasilitas: Lintasan lari 1000 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis, dan meteran
- (3) Petugas Tes: Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, dan pembantu umum.
- (4) Pelaksanaan: Untuk sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis start. Gerakan: Pada saat aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter. *Cacatan*: Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.
- (5) Pencatatan hasil: Pengambil waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 3.6. Norma Lari 1000 Meter Usia 13-15 Tahun (Suharto, 1995: 21)

No	Lari 1000 meter	Nilai
1	Sd – 3'04"	5
2	3'05" – 3'53"	4
3	3'54" – 4'46"	3
4	4'47" – 6'04"	2
5	6'05" – dst	1

Tabel 3.7. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera (Suharto, 1995:31)

No	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
1	Sd-6,7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	Sd-3'04"	5
2	6,8-7,6"	11-15	28 – 37	53 – 65	3'05-3'53"	4
3	7,7-8,7"	6-10	19 – 27	42 – 52	3'54"-4'46"	3
4	8,8-10,3"	2-5	8 – 18	31 – 41	4'47"-6'04"	2
5	10,4 -dst	0-1	0 – 7	SD 30	6'05" dst	1

Tabel 3.8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun Putera Puteri (Suharto, 1995:30)

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	5 – 9	Kurang sekali (SK)

3.5 Analisis Data

Untuk membantu memproses dan menganalisis data yang sudah di dapat, peneliti menggunakan program SPSS. Data akan dianalisis secara deskriptif

dengan menghitung nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata, standard deviasi, dan varian. Tujuan dari dilakukannya analisis deskriptif adalah untuk memberikan gambaran secara umum dan mendeskripsikan data berdasarkan hasil yang diperoleh dari responden, dalam hal ini para siswa SMPN 34 Bandung. Dengan begitu, kita dapat mengetahui apa saja kecakapan hidup yang dapat diperoleh melalui kegiatan bersepeda dan bagaimana tingkat kebugaran jasmani para siswa setelah mengikuti kegiatan bersepeda. Selain itu, untuk mengetahui perbedaan pada perolehan kecakapan hidup dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas jarang (1-3 jam/minggu), cukup (3-5 jam/minggu), dan sering 5-8 jam/minggu, data di analisis menggunakan uji ANOVA satu jalur dan uji lanjutan LSD dan Duncan. Sebelum melakukan uji ANOVA satu jalur, dilakukan dulu uji asumsi, diantaranya uji normalitas dan uji homogenitas. Jika dari hasil Uji ANOVA satu jalur menunjukkan F-value yang signifikan, maka harus dilakukan lagi uji lanjutan.