

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Untuk menghasilkan suatu penelitian yang baik, terlebih dahulu ditentukan metode sebagai jalan arah penelitian yang akan dituju. Untuk itu seorang peneliti dituntut untuk terampil menentukan metode penelitian yang akan dicapainya.

Metode adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan, sedangkan tujuan dari penelitian adalah mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Ada beberapa macam metode yang digunakan dalam penelitian, diantaranya metode historis, deskriptif, dan eksperimen. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Mengenai metode eksperimen dijelaskan oleh Nazir (2005:63) menjelaskan bahwa “Eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol.” Selanjutnya Surahmad (1990:149) menjelaskan bahwa “Eksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil.” Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa eksperimen adalah suatu kegiatan dalam penelitian yang dilakukan untuk mendapat berbagai informasi yang berasal dari data yang terkumpul dan menguji hipotesis yang

berguna dari masalah yang diteliti. Maka penulis beranggapan bahwa metode yang paling cocok untuk penelitian ini adalah metode eksperimen.

B. Populasi dan Sampel

Dalam menyusun suatu penelitian hingga menganalisis data untuk mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data pada penelitian disebut populasi dan sampel.

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Dalam hal ini Arikunto (2006:130), menjelaskan sebagai berikut: "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian." Lebih lanjut menurut Sudjana (2005:6), dijelaskan bahwa: "Populasi adalah totalitas yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitas dari karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan yang jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya." Dalam penelitian ini populasinya adalah santri pesantren di Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak.

Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dalam proses penentuan jumlah sampel, tidak ada patokan yang standar untuk dijadikan patokan dalam melakukan penelitian dari populasi yang tersedia, maka untuk memilih sampel hendaknya merupakan gambaran atau sifat dari populasi. Tentang pengertian sampel menurut Sudjana dan Ibrahim (2004:85), mengemukakan bahwa: "Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat yang sama dengan populasi."

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2006:131), menjelaskan bahwa: “Teknik pengambilan sampel *purposive* ini dilakukan untuk menyempurnakan penggunaan teknik sampel yang tidak berstrata. Oleh karena itu, untuk memperoleh sampel yang *representative*, pengambilan subyek dari setiap sampel ditentukan berdasarkan tujuan tertentu dari masalah penelitian”. Lebih lanjut Sudjana (2005:168), menjelaskan bahwa: “Sampel *purposive* dikenal juga sampel pertimbangan, terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti.”

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka penulis membuat kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Sampel tersebut merupakan santri pesantren yang ada di Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak
2. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 30 orang.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

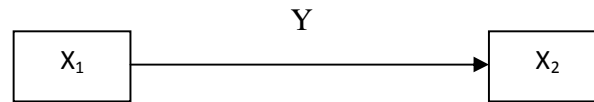
Jadwal yang terencana dengan baik, sangat menentukan terhadap kelancaran dan kelangsungan dari pelaksanaan penelitian. Untuk memperoleh data yang diharapkan sesuai dengan permasalahan penelitian, Tempat penelitian diadakan di Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada Bulan April sampai dengan selesai.

Adapun tempat dan jadwal pelaksanaan penelitian yang direncanakan pada penelitian yang akan dilakukan bertempat di Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak

D. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian, karena itu desain penelitian berfungsi untuk memberikan jalan dan arah proses penelitian yang dilakukan. Mengenai definisi desain penelitian Nazir (2005:84), menjelaskan bahwa: “Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dalam pelaksanaan penilaian.” Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test and Post-test Group Design*, Di dalam Desain ini observasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dinotasikan dengan X_1 , yang kemudian disebut sebagai *pre-test*. Sedangkan observasi yang dilakukan sesudah eksperimen dinotasikan dengan X_2 , yang kemudian disebut sebagai *post-test*.

Adapun gambar *Pre-test and Post-test Group Design* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Bagan 3.1

Desain Penelitian (Arikunto 2006:85).

Keterangan:

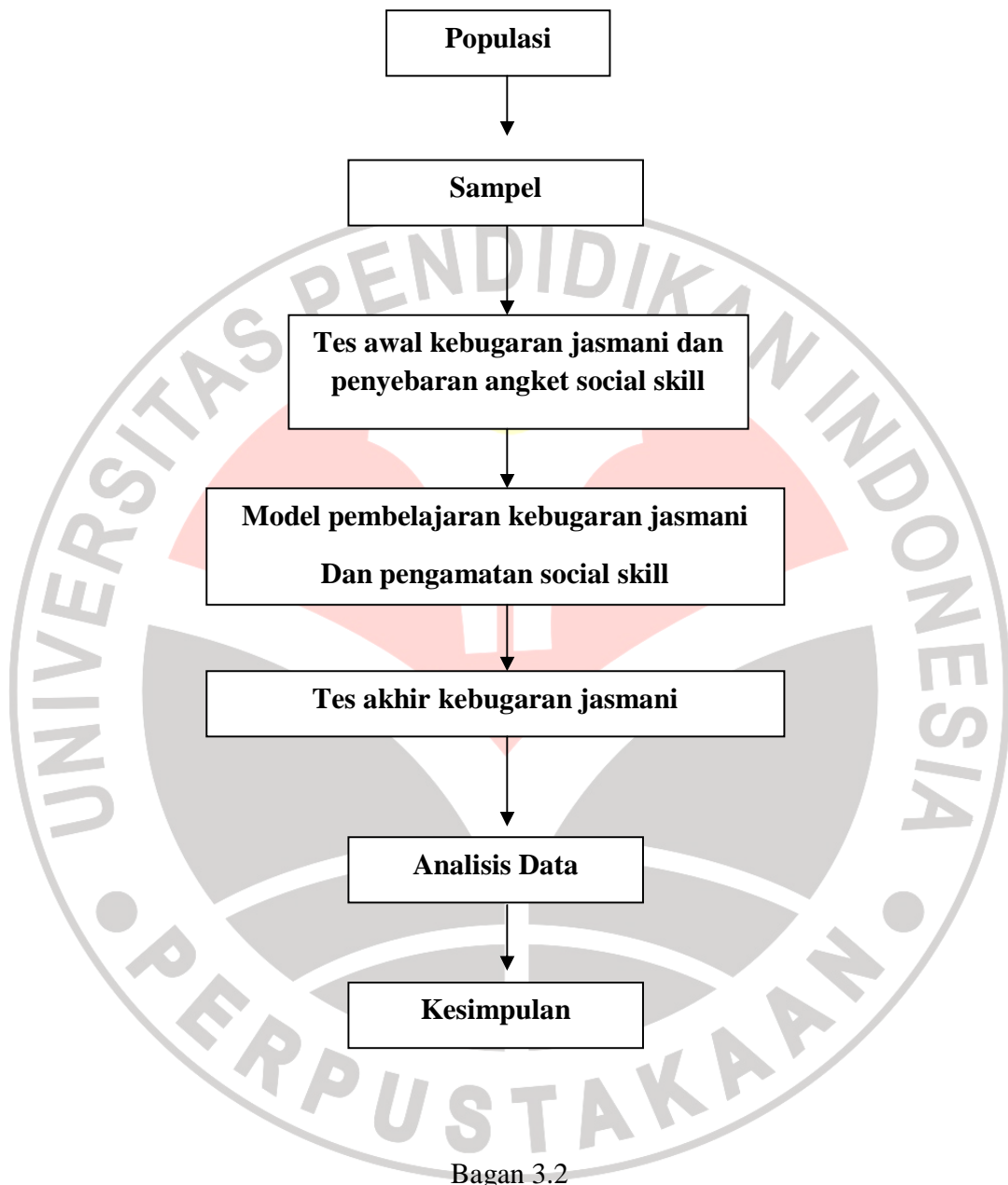
 X_1 : *Pre-test*, yaitu tes awal kebugaran jasmani

Y : Perlakuan atau treatment (pembelajaran kebugaran jasmani)

 X_2 : *Post-test*, yaitu tes akhir kebugaran jasmani

Desain penelitian diperlukan untuk dijadikan pegangan dalam pelaksanaan penelitian, agar penelitian yang dilakukan arahnya jelas dan terencana.

Adapun langkah-langkah penelitian yang akan penulis lakukan adalah sebagai berikut:



Bagan 3.2

Langkah-langkah Pengambilan dan Pengolahan Data Penelitian.

E. Instrumen Penelitian

Untuk mendukung kebenaran suatu hipotesis, diperlukan data atau fakta empirik. Data empirik bisa didapat dengan jalan pengetesan dan pengukuran terhadap yang akan diteliti. Pengetesan dan pengukuran menurut Nurhasan (1999:10), menjelaskan bahwa: “Tes dan pengukuran merupakan bagian integral dalam proses evaluasi dalam proses belajar mengajar Pengukuran merupakan salah satu teknik dalam evaluasi, khususnya dalam proses pengumpulan data.”

Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data. Arikunto (2006:149), menjelaskan pengertian instrument sebagai berikut: “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik.” Alat pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia oleh Nurhasan (2000:94), mempunyai tingkat validitas untuk SMU 0,92 dan tingkat reliabilitas 0,72 dan untuk mengetahui sikap sosial yaitu menggunakan observasi setiap perlakuan yang diberikan oleh guru.

Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari:

- a. **Pre-tes** (tes sebelum dilakukan *treatment*), yaitu dengan memberikan tes awal untuk kesegaran jasmani yaitu tes lari cepat 60m, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari jauh 1200m sekaligus dimulainya proses pengamatan terhadap sikap sosial.

b. **Treatment**, yaitu dengan memberikan model-model pembelajaran dengan menggunakan metode bermain, sebagai berikut:

1. Permainan jala ikan.
2. Permainan hitam dan hijau.
3. Permainan bola kecil dengan berbagai macam bentuk variasi permainan.
4. Permainan bola besar dengan berbagai macam bentuk variasi permainan
5. Pisau lipat
6. Gerobak dorong berpasangan.
7. Bergerak searah jarum jam dengan posisi tubuh seperti push-up.
8. Model gerakan variasi berpasangan atau berkelompok.

Lamanya proses pembelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu selama enam minggu yaitu 16 pertemuan.

Menurut Wilmore dan Castill (1994 : 311) dinyatakan bahwa “research indicates that after training is terminated an athlete can retain gained muscle streng and power for periods of up to 6 weeks”

Maksud dari pernyataan diatas adalah dari hasil penelitian membuktikan bahwa kekuatan dan power dapat meningkat dengan melakukan latihan selama enam minggu atau lebih.

Latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu sesuai dengan pernyataan menurut Willmore dan Castil (1994 : 310) menjelaskan bahwa “...Training frequensi to 1 or 3 session of week”. Maksud dari pernyataan tersebut adalah frekuensi latihan satu sampai tiga kali dalam seminggu. Hal ini bertujuan untuk memberikan

kesempatan istirahat bagi organ-organ tubuh supaya kembali siap untuk menerima tugas gerak yang baru bertujuan agar mendapatkan hasil yang optimal dalam pembelajaran.

c. **Post-test** (setelah dilakukan *treatment*), yaitu dengan memberikan tes akhir untuk kesegaran jasmani yaitu tes lari cepat 60m, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari jauh 1200m dan penilaian sikap sosial berdasarkan hasil observasi setiap pertemuan pada saat proses pembelajaran berlangsung.

1. Tes social skill

a. Menyusun kisi-kisi angket

Untuk memudahkan dalam penyusunan angket, maka peneliti membuat kisi-kisi angket untuk mempermudah dalam penyusunan butir-butir pernyataan atau butir soal serta alternatif jawaban. Adapun kisi-kisi tersebut mengenai *social skill* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 3.3
Kisi-Kisi Social Skill

Komponen	Sub komponen	Indikator	Pernyataan positif (+)	Pernyataan negative (-)
<p><i>1. Social skill Danielson and Phelps (2003)</i> mungkin akan bermanfaat untuk mengidentifikasi anak-anak yang mengalami kesulitan social cepat daripada di kemudian hari.</p>	<p>1. <i>social rules</i></p>	<p>1.1 kepatuhan dan kesantunan terhadap aturan-aturan sosial</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya telah mentaati aturan yang ada di sekolah atau pesantren ▪ Saya telah mentaati aturan baru yang diberikan guru pada saat pembelajaran ▪ Saya merasa nyaman dengan aturan yang diberikan guru saat pembelajaran ▪ Saya merasa yakin aturan sekolah atau pesantren membuat saya menjadi lebih 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya kurang patuh terhadap aturan yang ada di sekolah atau pesantren ▪ Saya kurang patuh terhadap aturan baru yang diberikan guru pada saat pembelajaran ▪ Saya merasa tertekan dengan aturan yang diberikan guru saat pembelajaran ▪ Saya merasa kurang yakin aturan sekolah atau pesantren membuat saya menjadi lebih disiplin

	<p>2. <i>likeability</i></p>	<p>2.1 Popularitas yang sedang dirasakan</p>	<p>disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa yakin telah menjalankan kewajiban sebagai santri ▪ Saya merasa yakin telah menjalankan sholat wajib setiap hari ▪ Saya yakin kalau banyak teman yang mengenal saya di sekolah atau di pesantren ▪ Saya yakin banyak guru yang menyukai saya karena prestasi saya bagus ▪ Saya merasa banyak teman yang menyukai sifat saya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa yakin telah melalaikan kewajiban sebagai santri ▪ Saya merasa yakin telah melalaikan sholat wajib setiap hari ▪ Saya merasa kurang yakin banyak orang yang mengenal saya di sekolah atau dipesantren ▪ Saya merasa ragu banyak guru yang menyukai saya karena prestasi saya bagus ▪ Saya merasa banyak teman menjauhi saya karena sifat saya
--	------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3. <i>social ingenuousness</i></p>	<p>3.1 Pengakuan sosial</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa yakin banyak orang yang mau berteman dengan saya karena saya pintar ▪ Saya merasa yakin teman-teman yang lain lebih pintar dari saya ▪ Saya merasa yakin belum pernah menyakiti hati teman-teman saya ▪ Saya merasa yakin teman-teman jauh lebih baik dari saya ▪ Saya merasa yakin kalau saya dari kalangan bawahan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa yakin banyak orang yang menjauhi saya karena saya pintar ▪ Saya merasa yakin teman-teman yang lain kurang pintar dari saya ▪ Saya merasa yakin kalau saya sering menyakiti hati teman-teman saya ▪ Saya merasa yakin teman-teman yang lain lebih kurang baik dari pada saya ▪ Saya merasa yakin kalau saya dari kalangan atas dibandingkan teman
--	---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>2. <i>Social skill</i> (Gresham dan Elliot, 1990) menyimpulkan bahwa yang paling komprehensif dalam instrumen adalah system tingkat keterampilan sosial karena pendekatan multi sumberdaya dan keterkaitan interaksi secara keseluruhan.</p>	<p>1. Empati (Empathy)</p>	<p>1.1 Menghargai perasaan orang lain</p> <p>1.2 Ikut merasakan perasaan orang lain</p>	<p>dibandingkan teman saya</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa harus menjaga perkataan pada saat berbicara kepada teman ▪ Saya merasa yakin belum pernah menyinggung perasaan orang lain ▪ Saya merasa ikut sedih apabila melihat orang lain sedih ▪ Saya merasa senang apabila melihat orang lain senang ▪ Saya merasa sedih apabila ada teman yang 	<p>saya</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa perkataan saya selalu salah pada saat berbicara kepada teman ▪ Saya merasa yakin kalau saya sering menyinggung perasaan orang lain ▪ Saya merasa biasa saja apabila melihat orang lain sedih ▪ Saya merasa senang apabila melihat orang lain sedih ▪ Saya merasa senang apabila ada teman yang dihukum
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2. Pengendalian diri (<i>Self-control</i>)</p>	<p>2.1 Pengendalian emosi</p> <p>2.2 Pengendalian tindakan</p>	<p>dihukum oleh guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa senang apabila ada teman yang mendapatkan juara ▪ Saya merasa emosi saya mudah untuk dikendalikan ▪ Saya merasa marah apabila ada yang mengganggu saya pada saat belajar ▪ Saya merasa harus menjaga sikap pada saat bersama teman-teman ▪ Saya merasa harus menjauhi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa iri apabila ada teman yang mendapatkan juara ▪ Saya merasa emosi saya sukar untuk dikendalikan ▪ Saya merasa sabar walaupun ada teman yang mengganggu saya pada saat pembelajaran ▪ Saya merasa sukar menjaga sikap pada saat bersama teman-teman ▪ Saya merasa telah melakukan
--	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3. Kerjasama (<i>Co-operation</i>)</p>	<p>3.1 Membina hubungan dengan orang lain</p>	<p>perbuatan yang dilarang oleh agama</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa senang mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman ▪ Saya lebih merasa senang melakukan aktifitas bersama teman-teman 	<p>perbuatan yang dilaran oleh agama</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa kurang senang mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman ▪ Saya lebih merasa senang melakukan aktifitas sendirian
	<p>4. Pernyataan (<i>Assertion</i>)</p>	<p>4.1 Kesadaran diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa yakin banyak orang yang mau berteman dengan saya karena saya pintar ▪ Saya merasa yakin teman-teman yang lain lebih pintar dari saya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saya merasa yakin banyak orang yang menjauhi saya karena saya pintar ▪ Saya mersa yakin teman-teman yang lain kurang pintar dari saya

			<ul style="list-style-type: none">▪ Saya merasa yakin belum pernah menyakiti hati teman-teman saya▪ Saya merasa yakin teman-teman jauh lebih baik dari saya▪ Saya merasa yakin kalau saya dari kalangan bawah dibandingkan teman saya	<ul style="list-style-type: none">▪ Saya merasa yakin kalau saya sering menyakiti hati teman-teman saya▪ Saya merasa yakin teman-teman yang lain lebih kurang baik dari pada saya▪ Saya merasa yakin kalau saya dari kalangan atas dibandingkan teman saya
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dari tabel 3.3 di atas, mengenai kisi-kisi instrumen tentang *social skill* tampak komponen, sub komponen, dan indikator untuk membuat butir pernyataan. Setiap butir yang telah di iringi dengan alternatif jawaban. Dalam alternatif jawaban setiap butir pernyataan angket diberikan bobot skor dengan menggunakan skala likert, skala likert menurut Sugiono (2009:93) menjelaskan:

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Berdasarkan uraian tentang alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut : Kategori untuk setiap butir pernyataan positif, yaitu Sangat Setuju = 5, Setuju = 4, Ragu-ragu = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1. Kategori untuk setiap pernyataan negatif, yaitu Sangat Setuju = 1, Setuju = 2, Ragu-ragu = 3, Tidak Setuju = 4, Sangat Tidak Setuju = 5. Kategori penyekoran dalam tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3.4

Kriteria Pemberian Skor

No	Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Ragu-ragu (R)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Butir-butir soal atau pernyataan yang diberikan penulis kepada responden berjumlah 52 Butir soal atau pernyataan-pernyataan tersebut tidak terlepas dari inti permasalahan yang ingin dipecahkan, yaitu pengaruh model pendekatan bermain terhadap tingkat kebugaran jasmani dan *social skill* santri pesantren.

1. Uji coba angket

Angket yang telah disusun harus diujicobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap butir pernyataan-pernyataan. Dari uji coba angket akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini. Uji coba instrument tersebut bertujuan untuk menentukan valid atau tidaknya suatu tes berupa angket dan apakah tes berupa angket tersebut cocok atau tidaknya digunakan dalam penelitian tentang pengaruh model pendekatan bermain terhadap tingkat kebugaran jasmani dan *social skill* santri pesantren. Adapun tujuan uji coba angket menurut arikunto (2006:166) adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat pemahaman instrument, apakah responden tidak menemukan kesulitan dalam menangkap maksud penelitian
2. Untuk mengetahui teknik yang paling efektif
3. Untuk memperkirakan waktu yang dibutuhkan oleh responden dalam mengisi angket

4. Untuk mengetahui apakah butir-butir yang tertera dalam angket sudah memadai dan cocok dengan keadaan di lapangan.

Untuk itu uji coba angket ini dilaksanakan pada saat jadwal pembelajaran penjas di Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak. Angket tersebut diberikan kepada para santri sebanyak 30 orang. Sebelum para sampel mengisi angket tersebut, penulis memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisiannya.

2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Untuk memperoleh kesahihan dan keterandalan dari tiap butir soal, uji validitas instrumen yang digunakan adalah uji validitas internal butir dengan mengkorelasikan antara skor tiap butir soal yang didapat dengan skor total responden, sedangkan untuk uji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan teknik belah dua dengan rumus korelasi *Product Moment* dan *SpearmanBrown*.

2.1 Pengujian validitas instrumen

Uji validitas instrumen berkenaan dengan ketepatan alat ukur terhadap konsep yang diukur sehingga benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Arikunto (2006:160) mengemukakan: “Validitas adalah pengukuran yang menunjukkan tingkat kevaliditasan dan kesahihan suatu instrumen”.

Langkah-langkah dalam mengolah data untuk menentukan validitas instrumen tersebut adalah:

- a. Memberikan skor pada masing-masing butir pernyataan.

- b. Menjumlahkan seluruh skor yang merupakan skor tiap responden uji coba.
- c. Mencari nilai rata-rata (\bar{X}) dari komponen pernyataan dengan rumus sebagai berikut:

(Nurhasan, 2002:22)

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

Keterangan:

\bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum X_i$ = Jumlah skor

n = Banyaknya responden

- d. Mengkorelasikan antara skor butir soal kelompok satu dengan kelompok dua (variabel X dan variabel Y) dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Penulis berpedoman pada Arikunto (2006:275), rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi

xy = Jumlah perkalian antara skor x dan skor y

x^2 = Jumlah skor x yang dikuadratkan

y^2 = Jumlah skor y yang dikuadratkan

- a. Membandingkan nilai t hitung dengan nilai t_{tabel} dalam taraf nyata 0,05 atau dengan tingkat kepercayaan 95 % dengan derajat kesahihan ($dk = n_1 + n_2 - 2$) yaitu $8 + 8 - 2 = 14$, maka nilai t tabel yang diperoleh 1.76

Setelah melakukan perhitungan dari data yang telah dikumpulkan, maka diperoleh angket valid yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.5
Uji validitas angket *social skill*

NO	t hitung	t table	keterangan
1	25.38	1.76	Valid
2	-8.99	1.76	tidak valid
3	17.68	1.76	Valid
4	-14.1	1.76	tidak valid
5	31.21	1.76	Valid
6	15.6	1.76	Valid
7	-10.73	1.76	tidak valid
8	15.14	1.76	Valid
9	16.37	1.76	Valid
10	15.6	1.76	Valid
11	23.41	1.76	Valid
12	24.42	1.76	Valid
13	10.08	1.76	Valid
14	8.1	1.76	Valid
15	33.6	1.76	Valid
16	29.96	1.76	Valid
17	3.9	1.76	Valid
18	54.61	1.76	Valid
19	0	1.76	tidak valid
20	14.14	1.76	Valid

21	20.97	1.76	Valid
22	23.39	1.76	Valid
23	42.99	1.76	Valid
24	0	1.76	tidak valid
25	-5.46	1.76	tidak valid
26	7.52	1.76	Valid
27	43.21	1.76	Valid
28	42.91	1.76	Valid
29	21.21	1.76	Valid
30	-6.72	1.76	tidak valid
31	16.91	1.76	Valid
32	14.1	1.76	Valid
33	-2.82	1.76	tidak valid
34	23.52	1.76	Valid
35	24.15	1.76	Valid
36	18.82	1.76	Valid
37	2.22	1.76	Valid
38	13.44	1.76	Valid
39	7.8	1.76	Valid
40	2.52	1.76	Valid
41	7.57	1.76	Valid
42	20.97	1.76	Valid
43	6.66	1.76	Valid
44	14.14	1.76	Valid

45	13.37	1.76	Valid
46	11.7	1.76	Valid
47	21.6	1.76	Valid
48	14.49	1.76	Valid
49	17.97	1.76	Valid
50	2.36	1.76	Valid
51	6.66	1.76	Valid
52	35.11	1.76	Valid

2.2 Pengujian Reliabilitas Instrumen dengan Metode Belah Dua (*split half method*)

Berikut langkah-langkah pengolahan data untuk menentukan reliabilitas angket tersebut adalah:

- Membagi butir pernyataan valid menjadi dua bagian pernyataan yang bernomor ganjil dan bernomor genap.
- Skor dari butir pernyataan yang bernomor ganjil dikelompokkan menjadi variabel X dan skor dari butir-butir pernyataan yang bernomor genap menjadi variabel Y.
- Mengkorelasikan antara skor butir-butir pernyataan valid yang bernomor ganjil dengan butir-butir pernyataan yang bernomor genap dengan menggunakan rumus korelasi

Person Product Moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi yang dicari

XY = Jumlah perkalian skor x dan y

X = Jumlah skor x

Y = Jumlah skor y

n = Jumlah banyaknya pasangan X dan Y

- d. Mencari reliabilitas seluruh perangkat butir dengan menggunakan rumus Spearman Brown dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{ii} = \frac{2.r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

Keterangan :

- r_{ii} = Koefisien yang dicari
 $2.r_{xy}$ = Dua kali koefisien korelasi
 $1 + r_{xy}$ = Satu tambah koefisien korelasi

Setelah didapat nilai koefisien yang dicari lalu dilakukan pengujian signifikansi koefisien korelasi yang disesuaikan dengan tabel interpretasi koefisien korelasi.

3. Prosedur Pengolahan Data

Setelah melakukan uji coba, penulis melaksanakan pengumpulan data dan selanjutnya melakukan pengolahan data dengan cara-cara sebagai berikut:

a. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku

- 1) Mencari nilai rata-rata (\bar{X}) dari setiap kelompok data dengan rumus:

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

Keterangan:

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

X = skor mentah

n = jumlah sampel

\sum = jumlah dari

- 2) Mencari simpangan baku dari setiap kelompok data dengan menggunakan rumus:

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

Keterangan:

S = simpangan baku yang dicari

\sum = jumlah dari

X = nilai data mentah

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

n = jumlah sampel

4. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan mengetahui apakah data dari hasil pengukuran normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah uji normalitas Liliefors, Nurhasan (2002:105) caranya sebagai berikut:

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n jika dijadikan angka baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus:

$$Z = \frac{X - \bar{X}}{S}$$

- b. Untuk tiap angka baku digunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang. $F(Z) = P(Z \leq Z)$
- c. Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_1 . jika proporsi dinyatakan oleh $S(Z_1)$, maka:

$$S(Z_1) = \frac{\text{Banyaknya } \dots Z_1, \dots Z_2, \dots Z_n \dots \text{ yang } \leq \dots Z_i}{n}$$

- d. Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.

- e. Ambil harga mutlak yang paling besar. Sebutlah nilai-nilai terbesar ini Lo.

F. Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaan model pembelajaran kebugaran jasmani sistematis program pembelajarannya adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Awal

Di dalam kegiatan awal, intinya adalah pemanasan, pemanasan menurut Tite dkk (2007:2.35) mengatakan bahwa: "Suatu latihan yang sangat bersifat fisiologis yang telah secara luas diterima dalam program pengkondisian olahraga dan sistem pengaturan makanan pada masa pra-pertandingan." Latihan pemanasan sangat menguntungkan penampilan dengan tujuan untuk meningkatkan suhu tubuh agar dapat bergerak dengan baik untuk menghindari cedera otot. Hal ini sesuai dengan pendapat Noer (1995:333), bahwa: "*Warming up* adalah sebagai alat pencegah cedera otot di samping tujuannya untuk meningkatkan suhu tubuh dan otot-otot serta meregangkan ligamen (ikatan-ikatan) sendi dan urat-urat".

Adapun sistematika pemanasan yaitu:

- a. Peregangan statis
- b. Peregangan dinamis
- c. Jogging

2. Kegiatan Inti

Pada latihan inti, yaitu latihan pembelajaran kebugaran jasmani dengan model-model pembelajaran yang sudah disusun penulis.

Lamanya proses pembelajaran, yaitu tiga kali dalam seminggu selama enam minggu yaitu 16 pertemuan.

3. Kegiatan Akhir

Akhir pembelajaran ditutup dengan pendinginan, yang juga tidak kalah pentingnya dengan pemanasan. Setelah sampel melakukan aktivitas yang berat pada kegiatan inti, fisik dan phisikis merasa harus dikembalikan pada keadaan tenang dengan cara melakukan kembali peregangan statis dan peregangan dinamis dan juga diberi koreksi dan motivasi.

Tabel 3.6 Program Pembelajaran Kesegaran Jasmani

Minggu ke	Pertemuan ke	Waktu	Materi Pembelajaran	Keterangan
1	1, 2 dan 3	15' 30'	Kegiatan Awal Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan - Peregangan statis - Peregangan dinamis - Jogging <ul style="list-style-type: none"> • Model pembelajaran kesegaran jasmani untuk melatih otot kaki, tangan, dan perut: <ul style="list-style-type: none"> - Bermain jalak ikan yaitu seperti kucing-kucingan tetapi begitu salah satu teman ada yang kena maka teman itu harus bergabung untuk mendapatkan teman yang lainnya sampai semuanya habis dengan cara berpegangan tangan erat dan tidak boleh terlepas dari genggamannya teman, yang kena akan bergabung terus bersama temannya. - Bermain gerobak dorong yaitu

				<p>dengan mendorong teman yang salahsatu temannya berada posisi telungkup kemudian temannya mengangkat kedua kakinya dan mendorong secara pelan-pelan dan temannya itu berjalan menggunakan kedua tangannya.</p> <p>- Bermain gerakan yang menyerupai pisau lipat yaitu dengan cara posisi terlentang dan bangun secara bersamaan dengan mengangkat kedua kaki dan tangannya bertemu di tengah-tengah kemudian terlentang lagi dan angkat lagi secara bersamaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, dengan cara melakukan kembali peregangan statis dan peregangan dinamis • Diberi koreksi dan motivasi • Do'a, selesai.
		15'	Kegiatan Akhir	
Minggu ke	Pertemuan ke	Waktu	Materi Latihan	Keterangan
2	4, 5, dan 6	15'	Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan - Peregangan statis - Peregangan dinamis - Jogging
		30'	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran kesegaran jasmani untuk melatih otot kaki,

				<p>tangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bermain hiatam hijau dan permainan mendengarkan intruksi dari guru yaitu teman saling berpasangan dengan posisi yang pertama berhadapan, yang kedua membelakangi dan yang ketiga meyamping sambil meluruskan salah satu tangannya kemudian jika ada intruksi hitam ataupun hijau maka salahsatu dari mereka berlari sesuai dengan nama yang disebutkan sampai terkejar sesuai dengan batas yang ditentukan. Permainan selanjutnya yaitu memperhatikan dan mendengarkan intruksi dari guru contohnya apabila guru berteriak dua maka para siswa harus berkumpul dua orang, apabila guru berteriak tiga maka berkumpul tiga orang, yang tidak kebagian maka akan mendapatkan hukuman. - Bermain posisi seperti push up tetapi yang bergerak hanya gerakan tangan saja berputar arah jarum jam ataupun sebaliknya dengan posisi kaki tetap menempel.
		15'	Kegiatan Akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, dengan cara melakukan kembali peregangan statis dan peregangan dinamis • Diberi koreksi dan motivasi • Do'a, selesai.

Minggu ke	Pertemuan ke	Waktu	Materi Latihan	Keterangan
3	7, 8, dan 9	15'	Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan - Peregangan statis - Peregangan dinamis - Jogging
		30'	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran kesegaran jasmani untuk melatih otot kaki, tangan: <ul style="list-style-type: none"> - Bermain jalak ikan yaitu seperti kucing-kucingan tetapi begitu salah satu teman ada yang kena maka teman itu harus bergabung untuk mendapatkan teman yang lainnya sampai semuanya habis dengan cara berpegangan tangan erat dan tidak boleh terlepas dari genggamannya, yang kena akan bergabung terus bersama temannya. - Bermain berpasangan atau berkelompok dengan menjalin sikap sosial dan saling bekerjasama satu sama yang lainnya yaitu berupa beca-becaan, dan segala kegiatan yang berhubungan dengan kelompok ataupun kerjasama. - Bermain bola kecil yaitu dengan lempar tangkap sambil loncat dengan variasi dan aturan yang dimodifikasi.
		15'	Kegiatan Akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, dengan cara melakukan kembali peregangan statis dan peregangan dinamis • Diberi koreksi dan motivasi • Do'a, selesai.

Minggu ke	Pertemuan ke	Waktu	Materi Latihan	Keterangan
-----------	--------------	-------	----------------	------------

4	10, 11 dan 12	15' 30'	Kegiatan Awal Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis - Peregangan dinamis - Jogging • Pembelajaran kesegaran jasmani untuk melatih otot kaki, tangan dan perut: <ul style="list-style-type: none"> - Bermain gerakan yang menyerupai pisau lipat yaitu dengan cara posisi terlentang dan bangun secara bersamaan dengan mengangkat kedua kaki dan tangannya bertemu di tengah-tengah kemudian terlentang lagi dan angkat lagi secara bersamaan. - Bermain hiatam hijau dan permainan mendengarkan intruksi dari guru yaitu teman saling berpasangan dengan posisi yang pertama berhadapan, yang kedua membelakangi dan yang ketiga meyamping sambil meluruskan salah satu tangannya kemudian jika ada intruksi hitam ataupun hijau maka salahsatu dari mereka berlari sesuai dengan nama yang disebutkan sampai terkejar sesuai dengan batas yang ditentukan. Permaianan selanjutnya yaitu memperhatikan dan mendengarkan intruksi dari guru contohnya apabila guru berteriak dua maka para siswa harus berkumpul dua orang, apabila guru berteriak tiga maka berkumpul tiga orang, yang tidak kebagian maka akan mendapatkan hukuman. - Bermain gerobak dorong yaitu dengan mendorong teman yang salahsatu temannya berada posisi
---	------------------	--------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		15'	Kegiatan Akhir	<p>telungkup kemudian temannya mengangkat kedua kakinya dan mendorong secara pelan-pelan dan temannya itu berjalan menggunakan kedua tangannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, dengan cara melakukan kembali peregangan statis dan peregangan dinamis • Diberi koreksi dan motivasi • Do'a, selesai.
--	--	-----	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Minggu ke	Pertemuan ke	Waktu	Materi Latihan	Keterangan
5	13, 14 dan 15	15'	Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan - Peregangan statis - Peregangan dinamis - Jogging
		30'	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran kesegaran jasmani untuk melatih otot kaki, tangan dan perut: <ul style="list-style-type: none"> - Bermain menggunakan bola besar dengan memperhatikan bentuk variasi yang diberikan seperti lempar tangkap sambil loncat. - Bermain gerakan yang menyerupai pisau lipat yaitu dengan cara posisi terlentang dan bangun secara bersamaan dengan mengangkat kedua

				<p>kaki dan tangannya bertemu di tengah-tengah kemudian terlentang lagi dan angkat lagi secara bersamaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bermain berpasangan atau berkelompok dengan menjalin sikap sosial dan saling bekerjasama satu sama yang lainnya yaitu berupa beca-becaan, dan segala kegiatan yang berhubungan dengan kelompok ataupun kerjasama.
		15'	Kegiatan Akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, dengan cara melakukan kembali peregangan statis dan peregangan dinamis • Diberi koreksi dan motivasi • Do'a, selesai.

Minggu ke	Pertemuan ke	waktu	Materi Latihan	Keterangan
6	16	15'	Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan - Peregangan statis - Peregangan dinamis - Jogging • Pembelajaran kesegaran jasmani untuk melatih otot kaki dan tangan: <ul style="list-style-type: none"> - Bermain bola kecil yaitu dengan lempar tangkap sambil loncat dengan variasi dan aturan yang dimodifikasi.
		30'	Kegiatan Inti	
	15'	Kegiatan Akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, dengan cara melakukan kembali peregangan statis dan peregangan dinamis • Diberi koreksi dan motivasi • Do'a, selesai. 	
	17	fleksibel	Tes Akhir	A. Tes lari jarak 60 meter.

				B. Tes angkat tubuh 60 detik. C. Tes baring duduk 60 detik. D. Tes loncat tegak E. Tes lari jarak 1200 meter
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

G. Analisis Data

1. Analisis tes Kebugaran Jasmani

Setelah data diperoleh melalui tes tersebut di atas, langkah selanjutnya adalah menyusun, mengolah dan menganalisis data dengan menggunakan pengolahan dan analisis yang dilakukan sesuai dengan Nurhasan dan Hasanudin (2007:106) adalah sebagai berikut:

Petunjuk pelaksanaan dari setiap butir tes adalah sebagai berikut:

a. Tes lari jarak 60 meter

Tujuan: Untuk mengukur kecepatan lari seseorang

Alat/Fasilitas:

- 1) lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis start dan finish 60 meter
- 2) Peluit
- 3) Stop watch
- 4) Bendera start dan tiang pancang

Pelaksanaan: Subyek berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba “Ya” subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 60 meter. Pada saat subyek menyentuh/melewati garis finish stop watch dihentikan.

Keterangan: Pencatatan waktu dalam satuan detik dengan satu angka di belakang koma.

Tabel 3.7

Penilaian Tes Lari 60 Meter

Kelompok Umur	Waktu Tempuh	Nilai
16 – 19 Tahun	Sd – 7.2”	5
	7.3” – 8.3”	4
	8.4” – 9.6”	3
	9.7” – 11.0”	2
	11.1” – dst.	1

b. Tes angkat tubuh 60 detik

Tujuan: Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu

Alat/fasilitas:

1. Lantai yang rata dan bersih
2. Palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur sehingga subyek dapat bergantung.
3. Stop watch
4. Formulir pencatatan hasil

Pelaksanaan: Subyek bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.

Kemudian subyek mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 60 detik.

Tabel 3.8
Penilaian Tes Angkat Tubuh Selama 60 Detik

Kelompok Umur	Hasil yang dicapai	Nilai
16 – 19 Tahun	19 ke atas	5
	14 – 18	4
	9 – 13	3
	5 – 8	2
	0 – 4	1

c. Tes baring duduk 60 detik

Tujuan: mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat/fasilitas:

1. Lantai yang rata dan bersih
2. Stop watch
3. Formulir pencatatan hasil
4. Alat tulis

Pelaksanaan: Subyek berbaring di atas lantai, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman subyek

membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “Ya”. Subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan itu berulang-ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

Gerakan itu gagal bilamana:

- Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin
- Kedua tungkai ditekuk dengan sudut $> 90^\circ$
- Kedua siku tidak menyentuh paha

Skor: Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).

Tabel 3.9

Penilaian Tes Baring Duduk Selama 60 Detik

Kelompok Umur	Hasil yang dicapai	Nilai
16 – 19 Tahun	41 ke atas	5
	30 – 40	4
	21 – 29	3
	10 – 20	2
	0 – 9	1

d. Tes loncat tegak

Tujuan: mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai

Alat/fasilitas:

1. Dinding dan lantai yang rata dan cukup luas
2. Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan skala ukuran 150 cm
3. Serbuk kapur dan alat penghapus
4. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

Pelaksanaan: Subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada disamping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelakan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan di ayun ke belakang, kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan tersebut subyek di beri kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Skor: Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari tiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 3.10
Penilaian Tes Loncat Tegak

Kelompok Umur	Hasil Loncatan	Nilai
16 – 19 Tahun	73 ke atas	5
	60 – 72	4
	50 – 59	3
	39 – 49	2
	0 – 38	1

e. Lari 1200 meter

Tujuan: Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)

Alat/fasilitas:

1. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya mudah untuk menentukan jarak 1200 meter
2. Bendera start dan tiang pancang
3. Peluit
4. Stop watch
5. Nomor dada
6. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis
7. Tanda/garis untuk start dan finish

Pelaksanaan: Subyek berdiri di belakang 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 jarak 1200 meter. Bila ada subyek yang mencuri start, maka subyek tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

Skor: Hasil yang dicatat sebagai skor lari 1200 meter adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak 1200 meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

Tabel 3.11
Penilaian Tes Lari Jarak 1200 Meter

Kelompok Umur	Waktu Tempuh	Nilai
16 – 19 Tahun	Sd – 3'.14"	5
	3'.15" – 4'.25"	4
	4'.26" – 5'.12"	3
	5'.13" – 6'.33"	2
	6'.34" – ke atas	1

Untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani, ikuti langkah-langkah berikut:

1. Jumlahkan nilai kelima butir tes (a s/d e)
2. Cocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan norma tes Kebugaran Jasmani Indonesia di bawah ini:

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tabel 3.12
Penilaian Norma Tes Kebugaran Jasmani

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)

