

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Suharsimi (2006) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”. Pendapat lain juga diungkapkan oleh Sugiyono (2013) yang menjelaskan bahwa “Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa metode penelitian yaitu cara ilmiah yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang akurat dengan tujuan dan kegunaan tertentu dalam penelitiannya.

Penggunaan metode penelitian tergantung kepada permasalahan yang akan dibahas, dengan kata lain penggunaan suatu metode penelitian dilihat dari efektifitas, efisiensi, dan relevansi metode penelitian tersebut. Suatu metode penelitian dikatakan efektif apabila selama pelaksanaan dapat terlihat adanya perubahan positif menuju tujuan yang diharapkan. Metode penelitian dikatakan efisien apabila penggunaan waktu, fasilitas, biaya, dan tenaga dapat dilaksanakan sehemat mungkin dapat mencapai hasil maksimal. Metode penelitian dikatakan relevan apabila waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan yang hendak dicapai tidak terjadi penyimpangan.

Dalam sebuah penelitian diperlukan pembuktian salah satunya dengan menggunakan metode dari penelitian tersebut. Dalam suatu penelitian metode adalah cara utama dipergunakan untuk mencapai tujuan dalam penelitian itu. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data.

Disamping itu, penggunaan metode tergantung kepada permasalahan akan dibahas, dengan kata lain penggunaan suatu metode dilihat dari efektifitasnya, efisiensinya, dan relevansinya metode tersebut. Suatu metode dikatakan efektif apabila selama pelaksanaan dapat terlihat adanya perubahan positif menuju tujuan diharapkan. Sedangkan suatu metode dikatakan efisien apabila penggunaan waktu,

fasilitas, biaya, dan tenaga dapat dilaksanakan sehemat mungkin dapat mencapai hasil maksimal.

3.2 Desain Penelitian

Metode dikatakan relevan apabila waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan hendak dicapai tidak terjadi penyimpangan. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Ada beberapa macam metode digunakan dalam penelitian, diantaranya metode deskriptif. Menurut Salahudin & Saebani, (2017) “deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menemukan pengetahuan yang seluas-luasnya terhadap objek penelitian pada suatu masa tertentu”.

Setyosari Salahudin & Saebani (2017) “deskriptif adalah penelitian yang menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa dan objek apakah orang atau segala sesuatu yang berkaitan dengan variabel-variabel dapat dijelaskan baik dengan angka maupun dengan kata”. Desain deskriptif bertujuan menguraikan sifat atau karakteristik dari suatu fenomenal tertentu. Dalam menggunakan desain ini, penulisan laporan tidak melakukan kesimpulan terlalu jauh terhadap data yang ada karena tujuan desain ini hanya mengumpulkan fakta dan menguraikannya secara menyeluruh dan teliti sesuai dengan masalah akan dipecahkan.

3.3 Partisipan

Dalam penelitian ini, partisipan yang terlibat adalah SMAN 1 Nagreg sebagai Sekolah Menengah Atas (SMA) dan MA Assaidiyyah sebagai Madrasah Aliah. Peneliti memilih kelas XI sebagai partisipan dalam penelitian ini karena pada tingkat ini siswa SMA menghadapi tantangan akademik dan persiapan yang lebih intensif untuk ujian nasional atau ujian masuk perguruan tinggi. Dalam penelitian ini, fokus diberikan pada kelas XI karena mereka berada pada tahap yang kritis dalam pendidikan mereka, di mana peningkatan kebugaran jasmani dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi dan persiapan untuk masa depan mereka.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Margono Nurrahmah et al. (2021) Mengemukakan bahawa “Populasi adalah keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Populasi berkaitan dengan data-data, jika seorang manusia memberikan suatu data, maka ukuran atau banyaknya populasi akan sama banyaknya manusia”. Sedangkan menurut Supardi dalam Nurrahmah et al., (2021) “Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti”. Maka dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah pusat perhatian subjek

yang akan diteliti, jika dalam subjek tersebut memberikan data maka ukuran banyaknya populasi setara dengan banyaknya manusia di dalam subjek tersebut. Dalam penelitian ini subjek yang akan diteliti yaitu siswa kelas XI MIPA 1 SMAN 1 Nagreg dan XI MIPA MA Assaidiyyah.

3.4.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi Sugiyono (2011) Alasan mengambil total sampling karena menurut (Sugiyono, 2011) jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Dikarenakan salah satu sekolah MA Assaidiyyah pada kelas XI hanya memiliki 50 siswa. Maka dari itu, peneliti menggunakan total sampling atau keseluruhan dari jumlah populasi di MA Assaidiyyah dan untuk sampel di SMAN 1 Nagreg mengikuti jumlah populasi yang ada di MA Assaidiyyah sebanyak 50 siswa, dan diambil menggunakan random sampling dengan cara menggunakan google spiner.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat yang karena memenuhi persyaratan akademis maka dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu obyek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel (Matondang, 2009). Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2013).

Pada dasarnya, instrumen pengumpulan data terbagi dua macam, yaitu tes dan non tes. Kelompok tes, misalnya pedoman wawancara, kuisisioner atau angket, pedoman observasi, daftar cocok (*checklist*), skala sikap, skala penilaian, dan sebagainya. Terdapat dua syarat utama dalam suatu tes atau alat ukur lainnya yaitu haruslah valid (sah) dan reliabel (dapat percaya). Suatu tes yang dikatakan valid, apabila tes tersebut dapat mengukur dengan apa yang hendak diukur atau benar-benar cocok untuk mengukur apa yang hendak diukur, tes dikatakan reliabel apabila konsisten dari serangkaian pengukuran dari alat ukur yang sama (tes dengan tes ulang) akan memberikan hasil yang sama.

Dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data berupa non-test peneliti menggunakan kuesioner yang sudah dirancang untuk mengumpulkan data aktivitas sehari-hari siswa, dan untuk pengumpulan data berupa test peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “(TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada penelitian ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 16-19 tahun.

1) Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari:

- a) Untuk Putra: a) Lari 60 meter; b) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik; c) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik; d) Loncat tegak (*vertical jump*); e) Lari 1200 meter.
- b) Untuk Putri: a) Lari 60 meter; b) Gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik; c) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik; d) Loncat tegak (*vertical jump*); e) Lari 1000 meter.

2) Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) memiliki kegunaan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 16-19 tahun. Tes ini dirancang khusus untuk digunakan dalam konteks Indonesia, dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebiasaan masyarakat Indonesia (Sepdanius et al., 2019). Dengan menggunakan TKJI, dapat dilakukan evaluasi secara objektif terhadap kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dalam rentang usia 16-19 tahun. Tes ini mencakup pengukuran berbagai aspek kebugaran jasmani, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiorespiratori, kelentukan, dan komposisi tubuh. Dengan demikian, TKJI memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tingkat kebugaran jasmani anak-anak dan remaja di Indonesia.

Kegunaan utama dari TKJI adalah sebagai alat untuk memantau dan mengevaluasi kebugaran jasmani anak-anak dan remaja. Dengan hasil tes yang diperoleh, dapat diidentifikasi tingkat kebugaran jasmani individu, membandingkan dengan standar kebugaran jasmani yang telah ditetapkan, serta melihat tren perubahan kebugaran jasmani dari waktu ke waktu.

Selain itu, hasil TKJI juga dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program-program intervensi dan kegiatan olahraga yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak dan remaja. Tes ini memberikan informasi yang berguna bagi para pelatih, pendidik, dan pengambil keputusan di bidang kesehatan dan olahraga untuk merancang program-program yang dapat mendukung perkembangan dan kesehatan fisik generasi muda Indonesia.

3) Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin.
- b) Stopwatch.
- c) Bendera start.
- d) Tiang pancang.
- e) Palang tunggal untuk gantung siku.
- f) Papan berskala untuk papan loncat.
- g) Serbuk kapur.
- h) Penghapus
- i) Formulir tes.
- j) Peluit.
- k) Alat tulis.
- l) Papan dada

4) Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

- | | |
|----------|--|
| Pertama: | lari 60 meter. |
| Kedua: | -gantungan angkat tubuh untuk putra (<i>pull up</i>).
-gantungan siku tekuk untuk putri (<i>tahan pull up</i>). |
| Ketiga: | baring duduk (<i>sit up</i>). |
| Keempat: | loncat tegak (<i>vertical jump</i>). |
| Kelima: | -lari 1200 meter.
-lari 1000 meter. |

**Tabel 3. 1 Tabel Nilai TKJI
(Untuk putra usia 16-19 tahun)**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 Meter
5	0,0"-7,2"	>18	>40	>72	0,0"-3'14"
4	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"- 4,25"
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"- 5'12"
2	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"- 6'33"
1	>11,0"	0-4	0-9	>39	>6'33"

**Tabel 3. 2 Nilai TKJI
(Untuk putri usia 16-19 tahun)**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 Meter
5	0,0"-8,4"	>40"	>28	>49	0,0"-3'52"
4	8,5"-9,8"	22"-40"	20-28	39-49	3'53"- 4'56"
3	9,9"-11,4"	10"-21"	10-19	31-38	4'57"- 5'58"
2	11,5"- 13,4"	3"-9"	3-9	23-30	5'59"- 7'23"
1	>13,4"	0"2"	0-2	0-22	>7'23"

5) Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

Tabel 3. 3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliyah Assaidiyah

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

(Untuk Putra dan Putri)

No	Jumlah Nilai	Klarifikasi Kebugaran Jasmani
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 (KS)

6) Cara Menilai

Berikut merupakan cara penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia:

a) Hasil kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat kebugaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu: a) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”; b) Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

b) Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani remaja tersebut

Instrumen yang digunakan dalam mengukur waktu aktif berolahraga yaitu menggunakan kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini metode untuk mengukur waktu aktif berolahraga menggunakan pengukuran aktivitas fisik yaitu *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) telah banyak digunakan untuk menilai aktivitas fisik yang sehat populasi (Benitez-Porres et al., 2013).

Kelebihan instrumen ini adalah cepat, bisa dilakukan secara masal, dan telah di validasi di berbagai negara termasuk di Indonesia. Walaupun demikian, terdapat kekurangan dalam penggunaan kuesioner ini, yaitu bergantung pada kemampuan subjek untuk mengingat kembali kebiasaannya secara rinci. Selain itu, kuesioner juga sulit untuk mengkonversikan informasi aktivitas kuantitatif (misalnya bermain selama 30 menit) menjadi data yang kuantitatif (misalnya kkal/waktu latihan). Oleh sebab itu, konversi ini bergantung pada faktor aktivitas atau faktor intensitas disebut metabolic equivalents (METs) untuk tiap aktivitas, bahwa METs adalah kelipatan dari *resting energy expenditure* (REE). Selanjutnya, hasil analisis tingkat aktivitas fisik menurut Guidelines for Data Processing and Analysis of the IPAQ dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Tingkat aktivitas fisik tinggi, bila memenuhi salah satu kriteria:
 - a) Aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih yang mencapai minimal 1500 METs-menit/minggu, atau
 - b) kombinasi berjalan, aktivitas intensitas berat, dan sedang mencapai minimal 3000 METS-menit/minggu.
- 2) Tingkat aktivitas fisik sedang, bila memenuhi salah satu kriteria:
 - a) Aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih selama 20 menit/hari,
 - b) Aktivitas intensitas sedang atau berjalan minimal 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih, atau
 - c) aktivitas intensitas berat, kombinasi berjalan mencapai 600 METs-menit/minggu selama 5 hari atau lebih
- 3) Tingkat aktivitas fisik rendah, apabila tidak memenuhi semua kriteria di atas.

Untuk menghitung MET menit per minggu, kalikan nilai MET diberikan (ingat berjalan = 3.3, aktivitas sedang = 4, aktivitas kuat = 8) pada menit aktivitas dilakukan dan lagi dengan jumlah hari aktivitas itu dilakukan. Misalnya, jika seseorang melaporkan berjalan selama 30 menit 5 hari seminggu, maka total MET menit untuk kegiatan itu adalah $3,3 \times 30 \times 5 = 495$ Met menit seminggu.

Berikut tabel mengenai kisi-kisi kuesioner dan skor jawaban kuesioner untuk mengukur ringkasan waktu aktif berolahraga:

Tabel 3. 4 Kisi-kisi kuesioner

Indikator	Pertanyaan	Item
-----------	------------	------

<p>Tentang semua aktivitas fisik berat seperti mengangkat berat, menggali, olahraga berat, aerobik, atau bersepeda cepat yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir.</p>	<p>Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik yang kuat? _____ Hari per minggu</p>	1
<p>Tentang semua kegiatan fisik sedang seperti membawa beban ringan, bersepeda dengan kecepatan teratur, atau tenis ganda yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir.</p>	<p>Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang kuat pada salah satu dari hari-hari itu? __ Jam per hari __ Menit per hari</p>	2
<p>Tentang semua kegiatan fisik sedang seperti membawa beban ringan, bersepeda dengan kecepatan teratur, atau tenis ganda yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir.</p>	<p>Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik sedang? _____ Hari per minggu</p>	3
<p>Tentang semua kegiatan fisik berjalan, ini termasuk di tempat sekolah dan di rumah, berjalan untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan lain yang telah anda lakukan semata-mata untuk rekreasi, olahraga, latihan, atau waktu luang.</p>	<p>Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada suatu hari? __ Jam per hari __ Menit per hari</p>	4
<p>Tentang semua kegiatan fisik berjalan, ini termasuk di tempat sekolah dan di rumah, berjalan untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan lain yang telah anda lakukan semata-mata untuk rekreasi, olahraga, latihan, atau waktu luang.</p>	<p>Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda berjalan setidaknya selama 10 menit setiap kali? _____ Hari per minggu</p>	5
<p>Tentang semua kegiatan fisik berjalan, ini termasuk di tempat sekolah dan di rumah, berjalan untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain, dan berjalan lain yang telah anda lakukan semata-mata untuk rekreasi, olahraga, latihan, atau waktu luang.</p>	<p>Berapa banyak waktu yang biasanya Anda habiskan untuk berjalan di hari-hari itu? __ Jam per hari __ Menit per hari</p>	6

tentang waktu yang Anda habiskan untuk duduk seminggu selama 7 hari terakhir, serta waktu yang dihabiskan di sekolah, kegiatan sekolah, kegiatan setelah sekolah dan selama waktu senggang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan duduk di kelas, mengerjakan tugas sekolah, tugas kelompok, membaca atau berbaring untuk menonton televisi.

Selama 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk duduk dalam seminggu?

7

— Jam per hari

— Menit per hari

Tabel 3. 5 Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner Untuk Mengukur Ringkasan Waktu Aktif Berolahraga Melalui IPAQ

METS	Bobot Penilaian	Keterangan
≥ 3000	3	Aktivitas Fisik Tinggi
600-2999	2	Aktivitas Fisik Sedang
0-599	1	Aktivitas Fisik Rendah

3.6 Prosedur Penelitian

Untuk penelitian dengan metode deskriptif maka teknik penelitian yaitu tes kebugaran jasmani dan survei dengan alat kuesioner. Mencari dari dekat gejala penyelidikan untuk mengumpulkan informasi tentang orang dalam jumlah lebih besar, yaitu dengan cara menjawab daftar isian sejumlah kecil dari populasi, dan untuk mengukur kebugaran jasmani peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesi (TKJI). Prosedur penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) **Pemilihan Sampel:** Peneliti memilih sampel penelitian yang terdiri dari siswa SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan, seperti usia, jenis kelamin, dan ketersediaan data kebugaran jasmani.
- 2) **Pengumpulan Data:** Peneliti melakukan pengumpulan data kebugaran jasmani dari siswa yang menjadi responden penelitian. Hal ini dapat dilakukan melalui tes dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan menyebarkan kuesioner kepada siswa.
- 3) **Analisis Data:** Setelah data kebugaran jasmani dan kuesioner terkumpul, peneliti menganalisis data tersebut secara deskriptif. Hal ini mencakup penghitungan statistik seperti mean (rata-rata), median, dan persentil untuk setiap item kebugaran jasmani yang diukur dan setiap item kuesioner.
- 4) **Perbandingan antara SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah:** Peneliti membandingkan hasil kebugaran jasmani antara siswa-siswa SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah. Perbandingan dilakukan dengan memperhatikan hasil analisis data dan membandingkan nilai kebugaran jasmani antara kedua kelompok siswa.
- 5) **Interpretasi Hasil:** Peneliti menafsirkan hasil perbandingan kebugaran jasmani antara SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah. Hal ini dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor lingkungan, seperti aksesibilitas ke sekolah, fasilitas sekolah, aktivitas keseharian siswa dan kurikulum sekolah dan perbandingan lingkungan fisik antara perkotaan dan pedesaan.
- 6) **Penyusunan Laporan:** Peneliti menyusun laporan penelitian yang mencakup deskripsi hasil penelitian, temuan perbandingan kebugaran jasmani antara kedua sekolah, interpretasi hasil, serta kesimpulan dan rekomendasi yang didasarkan pada temuan penelitian.

3.7 Analisa Data

Menurut Sugiyono (2015) Setelah data hasil penelitian terkumpul, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah menganalisis data yang diperoleh. Untuk analisis data penelitian dilakukan suatu analisis data. Karena dengan adanya suatu analisis data, maka akan diperoleh kesimpulan yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data sebagai berikut:

3.7.1 Uji Prasyarat analisis

Uji prasyarat analisis dapat dibedakan atas beberapa jenis yaitu normalitas data, uji homogenitas data, dan ujian linear data. Adapun pengertian dan uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Untuk uji normalitas dilakukan pada data hasil test pretest dan posttest dari masing-masing variabel setelah diketahui. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan software yaitu SPSS Versi 25. Untuk penentuan normalnya suatu data yaitu taraf signifikan $>0,05$ maka dinyatakan distribusi normal dan sebaliknya jika taraf signifikan $<0,05$ maka dinyatakan tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua kelompok atau lebih.

Taraf signifikan yang digunakan adalah 0,05. Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan program SPSS. Ketentuan pengujian: jika nilai signifikansi Nilai Sig. $< 0,05$ maka data heterogen. Jika nilai signifikansi Sig. $> 0,05$ maka data homogen.

3.7.2 Uji Hipotesis

1. Uji Paired Sampel T-Test

Menurut Sugiyono (2015), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Untuk memudahkan menganalisis data tersebut penelitian ini menggunakan software SPSS version 25.

Pendoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikansi (Sig). Hasil output SPSS, kriteria pengujian hasil hipotesis adalah sebagai berikut:

Jika Nilai Sig $> \alpha$ (0.05) maka H_a Ditolak

Jika Nilai Sig $< \alpha$ (0.05) maka H_a Diterima