

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, karena peneliti ingin mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Pratama dkk., 2024). Metode penelitian eksperimen memiliki tujuan untuk meneliti pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan berbeda (Ramdhan, 2021). Penelitian eksperimen adalah salah satu penelitian kuantitatif dimana peneliti memanipulasi satu atau lebih variabel bebas (*independent variable*), mengontrol variabel lain yang relevan, dan mengamati efek dari manipulasi pada variabel terikat (*dependen variabel*) (Rukminingsih, 2020).

3.2 Desain

Dalam penelitian ini menggunakan desain *Two Group Pretest Posttest Design* (Nekada dkk., 2023). Yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapat perlakuan berbeda yaitu dilakukan pengukuran variabel tergantung dari satu subjek (*pretest*), lalu subjek diberi perlakuan untuk jangka waktu yang di tentukan (*exposure*), kemudian dilakukan pengukuran kedua (*posttest*) untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu. Hasil pengukuran *pretest* dibandingkan dengan hasil *posttest*. Kelompok pertama responden memperoleh pemberian *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik dan kelompok kedua relaksasi dengan musik klasik setelah aktivitas fisik. Hasil yang diperoleh adalah untuk mengidentifikasi perbandingan pengaruh dari perlakuan *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan relaksasi dengan musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Desain penelitian yang digunakan untuk pengambilan data penulis dalam penelitian ini adalah seperti yang tertera pada tabel berikut ini :

Tabel 3.1.
Desain Penelitian

(Sumber : Yulianto & Setiadi, 2015)

Eksperimen 1	O ₁	T _a	O ₂
Eksperimen 2	O ₁	T _b	O ₂

Keterangan:

O₁ : Pretest

O₂ : Posttest

T_a : Treatment

T_b : Treatment

Dalam desain ini, penulis memilih sekelompok subjek eksperimen diberikan tes awal bermaksud untuk mengukur kemampuan awal setiap sampel. Setelah mendapatkan data dari tes awal, maka sampel diberikan perlakuan dengan metode *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi dengan musik klasik. Sedangkan tes akhir ini bermaksud untuk mengetahui perbedaan dari perlakuan yang diberikan.

3.3 Partisipan

Dalam penelitian kali ini partisipan yang terlibat yaitu seluruh anggota PS Bina Pakuan (usia 16 - 17). Mereka dipilih sesuai dengan ketentuan peneliti dan menjadi bagian dari penelitian, setiap partisipan diminta untuk mengikuti alur penelitian ini. Alur penelitian ini yaitu pengambilan data (pretest), pemberian treatment dan pengambilan data akhir (posttest). Data yang diperoleh kemudian dianalisis oleh peneliti untuk mengidentifikasi pengaruh sebab dan akibat. Melalui partisipan dari mereka diharapkan akan mendapatkan wawasan yang berharga dalam peningkatan variasi metode *recovery* dalam latihan maupun pertandingan.

3.4 Populasi & Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi (keseluruhan) yang terdiri dari atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Garaika, 2019). Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota PS. Bina Pakuan Bandung (usia 16 - 17 tahun). Alasan peneliti memilih populasi

tersebut karena SSB Bina Pakuan Bandung aktif dalam berlatih dan aktif mengikuti kejuaraan” seperti piala soeratin se-Jawa Barat, piala soeratin nasional, liga anak sekolah se-Jawa Barat, kompetisi pssi kota bandung dan masih banyak kejuaraan yang lainnya, sehingga membutuhkan *recovery* yang baik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anggota PS. Bina Pakuan Bandung (usia 16 - 17 tahun) yang berjumlah 20 anggota.

3.4.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota PS. Bina Pakuan Bandung (usia 16 - 17 tahun). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut sugiyono (2019) “*Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota dijadikan sebagai sampel”. Alasan peneliti menggunakan *total sampling* karena anggota populasi relative kecil. Maka dari itu, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh anggota PS. Bina Pakuan Bandung (usia 16 - 17 tahun) berjumlah 20 anggota. Kemudian sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan kelompok perlakuan metode rileksasi dengan musik klasik secara random.

3.5 Instrumen

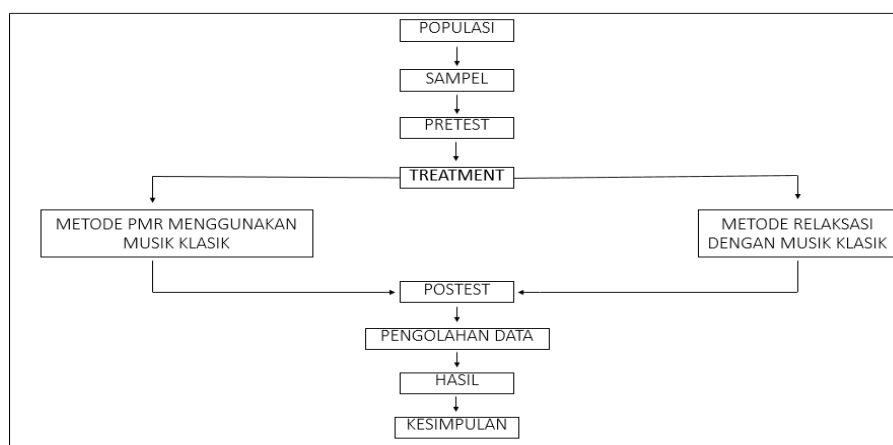
Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen pengumpulan data penelitian. Menurut Arikunto (2006 : hlm 2168) “Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat”. Berdasarkan pendapat tersebut, maka melalui pengukuran penelitian dapat mengumpulkan data secara objektif yang diperlukan dalam penelitian ini, yang berupa angka-angka yang dapat diolah secara statistika. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh dari hasil perlakuan dan perbedaanya yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen.

Dalam pengukuran ini dilakukan pada pertemuan awal sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan tes akhir sesudah diberikan perlakuan (posttest). Sesuai masalah yang diteliti maka tes yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes awal dan akhir menggunakan alat polar H10 untuk mengukur denyut nadi. Polar

H10 adalah sensor denyut jantung yang sangat presisi yang hadir dengan tali dada Polar Pro. Memberikan pengukuran ECG kualitas terbaik dan bebas interferensi, Polar H10 dianggap sebagai sensor denyut jantung paling akurat oleh banyak sumber. Polar H10 menghubungkan dan mentransfer data melalui Bluetooth® dan ANT+™ dan membawa beragam pilihan koneksi yang sangat baik dengan jam tangan olahraga yang kompatibel, jam tangan pintar, dan aplikasi latihan. Anda juga bisa memiliki koneksi Bluetooth bersamaan. Polar H10 memiliki memori internal untuk satu sesi latihan dan Anda dapat menyinkronkan sesi Anda dengan Polar Beat sesudahnya (Panduan Penggunaan Polar H10). Pengukuran denyut nadi ini dapat menggambarkan tingkat kesegaran jasmani individu setelah melakukan aktivitas fisik. Denyut nadi istirahat orang dewasa yang normal adalah 60 - 100 denyut per menit (Danang, 2021). Kemudian denyut nadi akan diukur dengan alat ukur polar H10.

3.6 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui dua tahap, yaitu tahap pertama dilakukan tes awal (pretest) dan tahap kedua dilakukan tes akhir (posttest) dengan membandingkan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Berkaitan dengan penelitian ini, terdapat langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian yang dijelaskan sebagai berikut :

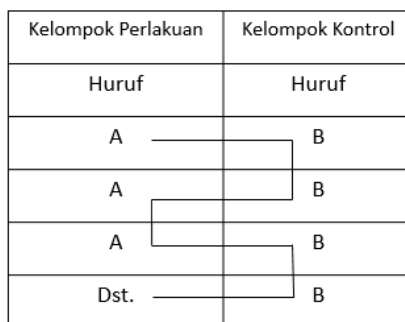


Gambar 3.1.
Prosedur Penelitian

Langkah – langkah dalam melakukan penelitian :

- 1) Menentukan populasi dan sampel, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota PS Bina Pakuan Bandung (usia 16-17 tahun) dan sampel dalam penelitian ini diambil dengan pengambilan Teknik total sampling yang berjumlah 20 anggota PS Bina Pakuan Bandung (usia 16-17 tahun).
- 2) Peneliti melakukan tes awal (pretest) pengukuran denyut nadi setelah aktivitas fisik.
- 3) Setelah mendapatkan data tes awal, peneliti akan mengurutkan hasil tes tersebut dari yang terbesar sampai terkecil, kemudian dikelompokkan menggunakan metode A-B-B-A untuk membagi dua kelompok yang homogen. Dimana kelompok A adalah kelompok metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan kelompok B adalah kelompok metode relaksasi menggunakan musik klasik.
- 4) Peneliti memberikan treatment, kelompok eksperimen A diberikan *treatment* metode PMR menggunakan musik klasik dan kelompok B metode relaksasi dengan musik klasik.

Sampel ini dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok satu metode PMR menggunakan musik klasik dan kelompok dua relaksasi menggunakan musik klasik. Kelompok tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yang seimbang menggunakan *matched-pair*. Menurut sugiyono (2017) "*Wilcoxon Signed Rank Test* atau disebut juga *Wilcoxon Match Pair* merupakan suatu uji nonparametris untuk menganalisis signifikansi perbedaan antar dua data berpasangan berskala ordinal namun berdistribusi secara tidak normal. Lebih singkatnya *matched-pair* yaitu membagi pasangan subjek berdasarkan prinsip keseimbangan dan kemudian ditentukan secara acak sesuai dengan kelompok penelitian. Pembagian kelompok eksperimen digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.2.
Penentuan Kelompok Dengan Matched-Pair
(Sumber Dwiantoro, 2015)

3.7 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Batununggal yang terletak di Jl. Batununggal Indah Raya No.169, Batununggal, Kec. Bandung Kidul, Kota Bandung, Jawa Barat 40266 – Indonesia. Penelitian berlangsung selama 3 minggu, metode ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan sesuai yang dikemukakan oleh beberapa ahli diantaranya (Battaglini dkk., 2022; Handayani & Noorratri, 2023; Margiyanti & Bahtiar, 2022; Rachmawati dkk., 2021) yang menyatakan penerapan PMR dan musik klasik dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan dalam frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Berikut jadwal latihan yang dilaksanakan setiap minggunya :

Tabel 3.2.
Waktu Penelitian

Hari	Waktu	Tempat
Rabu	15.00 - selesai	Lapangan Batununggal
Juma'at	15.00 - selesai	Lapangan Batununggal
Minggu	15.00 - selesai	Lapangan Batununggal

3.8 Pelaksanaan Program

RENCANA PROGRAM RELAKSASI

Sekolah Sepak Bola : Bina Pakuan Bandung

Usia : 16 - 17 Tahun

Alokasi Waktu : 5 Pertemuan (1 x 40 menit)

Program Relaksasi : *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
Menggunakan Musik Klasik

A. Indikasi Pencapaian

1. Sebagai Pereda nyeri pada penyakit fisik dengan meningkatkan fungsi beta - endorfin untuk meningkatkan imunitas seluler
2. Manajemen stress dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot-otot pada tubuh
3. Meredakan insomnia dengan mengurangi gelombang alfa otak.

B. Tujuan *Progressive Muscle Relaxation*

1. Meredakan ketegangan otot, kecemasan, serta nyeri pada bagian punggung dan leher, menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan kelancaran detak jantung, dan mengurangi laju metabolisme.
2. Mengurangi gangguan irama jantung serta kebutuhan akan oksigen.
3. Meningkatkan aktivitas gelombang Alpha pada otak saat seseorang berada dalam keadaan sadar namun rileks tanpa fokus yang intens.
4. Meningkatkan tingkat kebugaran dan konsentrasi.
5. Meningkatkan kemampuan untuk mengelola stres.
6. Mengatasi masalah tidur, kelelahan, depresi, iritabilitas, kejang otot, ketakutan ringan, dan kesulitan berbicara.
7. Merubah emosi negatif menjadi emosi positif.

C. Media dan Alat Pelaksanaan Program

Media dan Alat : musik klasik, pengukur denyut nadi, matras, stopwatch, lembar pencatatan pretes dan postes.

D. Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi PMR Menggunakan Musik Klasik

Tahap	Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi PMR Menggunakan Musik Klasik	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktivitas fisik 2. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada atlet. 	10 menit

Tahap	Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi PMR Menggunakan Musik Klasik	Waktu
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Mempersiapkan alat, tempat duduk, serta lingkungan yang tenang dan nyaman. 4. Posisikan atlet dengan nyaman yaitu duduk dengan bersandar, kaki lurus, kepala bersandar/ditopang, atlet dengan keadaan rileks. 5. Melepaskan aksesoris yang digunakan yang dapat mengganggu seperti kacamata, jam tangan, sepatu dan lain-lain. 6. Mendengarkan instruksi dan arahan dari pemandu sembari musik klasik diputar. 	
Inti	Tahap Pelaksanaan PMR dengan musik klasik	Waktu
Gerakan 1 – 4 (Otot tangan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet duduk dengan santai, kemudian mengencangkan genggamannya tangannya. Kemudian, atlet diminta untuk memperkuat genggamannya tersebut, merasakan ketegangan yang timbul, dan menahannya selama 5 detik sebelum perlahan-lahan melepaskan genggamannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali. 2. Atlet menekuk pergelangan tangan dengan jari-jari menghadap ke atas hingga merasakan tegangan, menahannya selama 5 detik, kemudian perlahan-lahan melepaskan sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali. 3. Atlet mengencangkan kedua tangan dengan mengepalkannya dan menekuk siku hingga merasakan tegangan, menahannya selama 5 detik, 	3 menit

Tahap	Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi PMR Menggunakan Musik Klasik	Waktu
	<p>kemudian perlahan-lahan melepaskan sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.</p> <p>4. Atlet mengangkat kedua bahunya setinggi mungkin hingga merasakan tegangan, menahannya selama 5 detik, kemudian perlahan-lahan melepaskan sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.</p>	
Gerakan 5 – 8 (Otot wajah)	<p>5. Atlet mengkerutkan dahi dan alisnya hingga merasakan tegangan, menahannya selama 5 detik, lalu perlahan-lahan melepaskannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.</p> <p>6. Atlet menutup matanya hingga merasakan tegangan, menahannya selama 5 detik, lalu perlahan-lahan membukanya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.</p> <p>7. Atlet mengatupkan rahangnya dengan menggigit gigi hingga merasakan tegangan di sekitar rahang, menahannya selama 5 detik, lalu perlahan-lahan melepaskannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.</p> <p>8. Bibir dimonyongkan hingga merasakan tegangan di sekitar mulut, dipertahankan selama 5 detik, kemudian dilepaskan perlahan-lahan sambil</p>	3 menit

Tahap	Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi PMR Menggunakan Musik Klasik	Waktu
	mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.	
Gerakan 9 – 10 (Otot leher)	<p>9. Atlet menekan kepalanya pada permukaan bantalan kursi hingga merasakan tegangan di bagian belakang leher dan punggung atas, menahannya selama 5 detik, lalu perlahan-lahan melepaskannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.</p> <p>10. Atlet duduk dengan santai, kemudian membungkukkan bagian depan tubuhnya dengan mendekatkan dagu ke dada (fleksio leher) hingga merasakan tegangan pada leher bagian depan, menahannya selama 5 detik, lalu perlahan-lahan melepaskannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.</p>	2 menit
Gerakan 11 – 13 (Otot badan)	<p>11. Atlet duduk tegak tanpa bersandar, kemudian mengepaskan dadanya ke depan (mirip dengan postur lordosis) hingga merasakan tegangan pada punggung, menahannya selama 5 detik, kemudian perlahan-lahan melepaskannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.</p> <p>12. Atlet mengambil napas dalam untuk mengisi paru-paru sepenuhnya sehingga dada terlihat membesar, menahannya sesaat, lalu perlahan-lahan melepaskan ketegangan dan kembali bernapas seperti biasa. Langkah ini diulang 2 kali.</p>	3 menit

Tahap	Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi PMR Menggunakan Musik Klasik	Waktu
	13. Atlet menarik perut ke dalam dengan kuat, menjadikannya kencang dan keras, menahannya selama 5 detik, lalu perlahan-lahan melepaskannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.	
Gerakan 14 – 15 (Otot kaki)	14. Atlet duduk dengan santai, kedua kakinya diluruskan, lalu menekuk pergelangan kakinya (<i>dorso fleksi ankle</i>) hingga merasakan tegangan, menahannya selama 5 detik, kemudian perlahan-lahan melepaskannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali. 15. Atlet duduk dengan santai, kedua kakinya diluruskan, lalu menekuk pergelangan kakinya ke arah atas (<i>plantar fleksi ankle</i>) hingga merasakan tegangan, menahannya selama 5 detik, kemudian perlahan-lahan melepaskannya sambil mengambil napas dalam dan merasakan rileks selama 10 detik. Langkah ini diulang 2 kali.	2 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran denyut nadi setelah program PMR dengan musik klasik. 2. Melakukan sesi tanya jawab sebagai umpan balik terhadap program relaksasi yang diberikan. 3. Melakukan evaluasi terhadap kegiatan pelaksanaan program relaksasi. 4. Memberikan rencana program relaksasi yang akan dilaksanakan selanjutnya. 5. Menutup kegiatan dengan berdoa bersama. 	10 menit

E. Jadwal Pemutaran Musik Klasik

Pertemuan	Musik Klasik	Waktu
1 - 5	“Clarinet Concerto in A Major, K.622: II. Adagio” oleh Mozart Tautan : https://bit.ly/musikklasik1	15 menit

Didalam program pemberian PMR menggunakan musik klasik diberikan selama 5 pertemuan (Battaglini dkk., 2022; Celenay dkk., 2024; Handayani & Noorratri, 2023) Peneliti menggabungkan teknik PMR 1 - 15 dengan gerakan menegangkan dan merilekskan otot-otot kepala sampai kaki bersama dengan mendengarkan musik klasik. Durasi yang diberikan pada setiap pertemuan terdiri dari 30 - 40 menit (Battaglini dkk., 2022; Elhy dkk., 2023), setiap gerakan dilakukan dengan 15 Hitungan, dengan rincian menegangkan otot selama 5 detik dan merilekskan otot selama 10 detik (Rosdiana & Cahyati, 2021; Darwis, 2018).

3.9 Pelaksanaan Program

RENCANA PROGRAM RELAKSASI

Sekolah Sepak Bola	: Bina Pakuan Bandung
Usia	: 16 - 17 Tahun
Alokasi Waktu	: 5 Pertemuan (1 x 30 menit)
Program Relaksasi	: Musik Klasik

F. Tujuan Relaksasi dengan Musik Klasik

1. Memberikan efek relaksasi
2. Menormalkan denyut nadi
3. Menstabilkan tekanan darah
4. Meningkatkan keteraturan nafas

G. Media dan Alat Pelaksanaan Program

Media dan Alat : musik klasik, pengukur denyut nadi, matras, stopwatch, lembar pencatatan pretes dan postes

H. Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi Menggunakan Musik Klasik

Rijal Malik Darusalam, 2024

PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION MENGGUNAKAN MUSIK KLASIK TERHADAP RECOVERY PEMAIN SEPAK BOLA

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

Tahap	Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi Menggunakan Musik Klasik	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melakukan pengukuran denyut nadi setelah aktivitas fisik. 2) Memilih tempat yang tenang. 3) Memposisikan tubuh senyaman mungkin. 4) Melepaskan aksesoris yang digunakan yang dapat mengganggu seperti kaca mata, jam tangan, sepatu dan lain-lain. 5) Menyiapkan speaker atau headphone, pilih musik yang akan diperdengarkan serta menyesuaikan volume. 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dengan seksama musik yang sedang dimainkan. 2. Biarkan suara musik mengalir kedalam tubuh. 3. Fokuskan bahwa kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang dipikirkan akan berubah menjadi pengalaman. 4. Dengarkan musik selama 10 - 15 menit. 	Waktu 13 menit (menyesuaikan musik)
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pengukuran denyut nadi setelah program musik klasik. 2. Melakukan sesi tanya jawab sebagai umpan balik terhadap program relaksasi yang diberikan. 3. Melakukan evaluasi terhadap kegiatan pelaksanaan program relaksasi. 4. Memberikan rencana program relaksasi yang akan dilaksanakan selanjutnya. 5. Menutup kegiatan dengan berdoa bersama. 	10 menit

I. Jadwal Pelaksanaan Program Musik Klasik

Pertemuan	Musik Klasik	Waktu
1 - 5	Musik 1 “Clarinet Concerto in A Major, K.622: II. Adagio” oleh Mozart Tautan : https://bit.ly/musikklasik1	15 menit

Didalam program pemberian musik diberikan selama 5 pertemuan (Margiyanti & Bahtiar, 2022; Rachmawati dkk., 2021). Durasi yang diberikan pada setiap minggunya terdiri dari 30 - 40 menit (Blichfeldt-Ærø dkk., 2022; Hamid dkk., 2022; Tereza Raquel dkk., 2018).

3.10 Analisis Data

Untuk menguji perbedaan dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut :

3.10.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi yang normal atau tidak. Karena sampel kecil kurang dari 30 maka uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikan (sig). dengan derajat kebebasan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan :

- 1) jika nilai sig. $> 0,05$ maka data berdistribusi normal
- 2) jika nilai sig. $\leq 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal

3.10.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut :

- 1) jika nilai sig. $> 0,05$ data bersifat homogen

- 2) jika nilai sig. $\leq 0,05$ data bersifat tidak homogen

3.10.3 Uji Hipotesis

Dalam melakukan uji hipotesis, pengaruh dan perbedaan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* dengan menggunakan instrumen polar untuk pengukuran denyut nadi, penelitian ini menggunakan uji beda rata-rata yaitu uji-t (*paired sample t-test* dan *independent sample t-test*) dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen dengan tujuan untuk menguji signifikansi perbedaan dari dua rata-rata. Dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

- 1) Jika nilai sig. $\geq 0,05$ maka H_0 diterima.
- 2) Jika nilai sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak.