

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan kedalam angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik. Menurut Creswell (2012), penelitian kuantitatif mengharuskan peneliti untuk menjelaskan bagaimana variabel mempengaruhi variabel yang lain. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017), penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Artinya, berusaha untuk mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil kecuali variabel bebas. Kemudian ketika variabel bebas mempengaruhi variabel terikat maka dapat dikatakan bahwa variabel bebas menyebabkan atau mempengaruhi variabel terikat. Desain experiment memiliki berbagai jenis desain. Dalam jenis desain yang digunakan merupakan design (*two group pretest-posttest design*) dengan membandingkan dua variabel yaitu variabel eksperimen 1 latihan senam terintegrasi dan variabel eksperimen 2 latihan senam non integrasi.

#### **3.2 Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam pengaruh pesenam terhadap interaksi sosial ini adalah melibatkan 2 ahli bidang yakni ahli bidang materi olahraga, serta komunitas senam Puri yang mengikuti olahraga senam.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **a. Populasi**

Peneliti berhak menyamaratakan populasi yang ada menurut (Fraenkel *et al.*, 2011) dan mengacu kepada semua anggota kelompok tertentu. Dari pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan peneliti berhak menentukan berapa yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian ini. Pada penelitian ini populasi yang ingin diteliti adalah 30 orang

##### **b. Sampel**

Penelitian ini direkomendasikan minimal untuk sample sebanyak 15

individu dan dalam studi kualitatif, jumlah partisipan dalam sample biasanya terdiri dari 1 dan 20 partisipan menurut (Fraenkel et al., 2011) dan penelitian ini menggunakan *Random sampling*, dimana sample bisa diambil berdasarkan kebutuhan atau kriteria yang peneliti inginkan untuk meneliti (Fraenkel et al., 2011). Dari pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan untuk minimal sample dalam penelitian experiment yaitu minimal 15 sample.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial. Skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala yang dipakai dalam penyusunan kuesioner adalah skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian ini responden diminta menyatakan dalam 5 kategori bobot skor :

Sangat Tidak Setuju (STS)	bobot nilai 1
Tidak Setuju (TS)	bobot nilai 2
Netral (N)	bobot nilai 3
Setuju (S)	bobot nilai 4
Sangat Setuju (SS)	bobot nilai 5

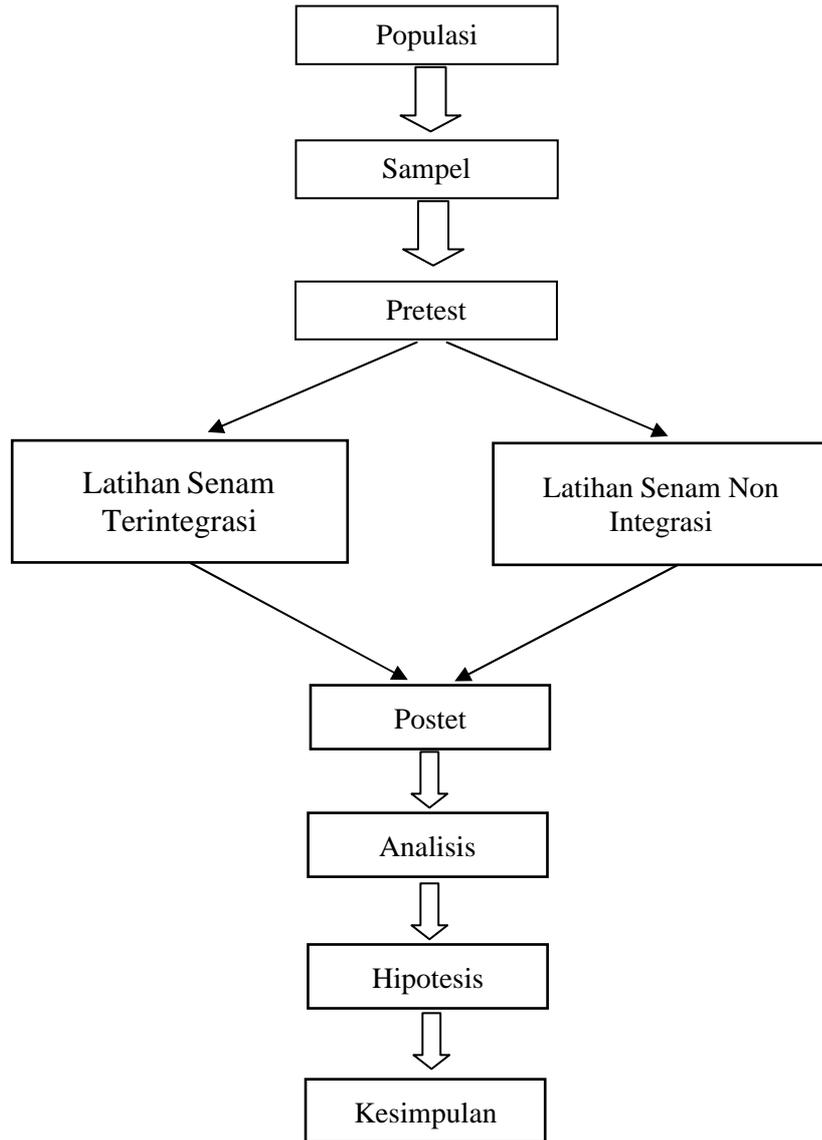
Instrumen penelitian disusun berdasarkan pada pokok permasalahan yang terdapat dalam kegiatan penelitian, selanjutnya dikembangkan dalam bentuk pernyataan. Instrumen dalam penelitian ini adalah untuk mencari data yang dibutuhkan berdasarkan variabel penelitian yaitu instrumen mengenai pengaruh pesenam di dalam dan diluar ruangan terhadap interaksi sosial. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.1**  
**Kuesioner Variabel Independen (X) dan Dependen (Y)**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Positive (+)	Negative (-)	Respon
Latihan Senam Terintegrasi (X <sub>1</sub> )	Fisiologis	- Kesehatan Tubuh	1	2	(1) Sangat Tidak Setuju (2) Tidak Setuju (3) Netral (4) Setuju (5) Sangat Setuju
	Psikologis	- Mood	3	4	
Latihan Senam Non Integrasi (X <sub>2</sub> )	Fisiologis	- Kesehatan Tubuh	1	2	(1) Sangat Tidak Setuju (2) Tidak Setuju (3) Netral (4) Setuju (5) Sangat Setuju
	Psikologis	- Kesehatan Mental	3	4	
	Imitasi	- Mengamatidan menirugerakan senam. - Menirugayako munikasi	5 6	7 8	(1) Sangat Tidak Setuju (2) Tidak Setuju (3) Netral (4) Setuju (5) Sangat Setuju
Interaksi Sosial (Y)	Sugesti	- Semangat mengikuti gerakan	9	10	(1) Sangat Tidak Setuju (2) Tidak Setuju (3) Netral (4) Setuju (5) Sangat Setuju
		- Giat mengikuti senam	11	12	
	Simpati	- Membantu mengajari gerakan	13	15	
		- Meyakinkan teman	14	16	
	Interaksi Verbal	- Bertukar Pendapat	17	18	
		- Bahasa	19	20	
		- Pujian	21	22	
	Interaksi Fisik	- Kontak mata	23	25	
- Expresi Wajah		24	26		
Interaksi Emosional	- Senang	27	29		
	- Menjaga perasaan	38	30		

### 3.5 Prosedur Penelitian

Penulis menempuh tahapan-tahapan penelitian agar dapat memperoleh hasil yang optimal. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.3 Prosedur Penelitian**

Penjelasan dari struktur adalah sebagai berikut: pertama, peneliti terlebih dahulu akan menyusun rencana latihan sebelum melanjutkan dengan penelitian lebih lanjut. Kedua, setelah mengembangkan program latihan, peneliti mengidentifikasi populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu masyarakat perum puri kosambi. Ketiga, sebelum melakukan penelitian berupa perlakuan, peneliti melakukan uji pendahuluan terhadap sampel sampel sebelum melakukan perlakuan (*treatment*). Sampel melakukan tes awal/*pre-test* dengan latihan senam aerobik, setelah latihan lalu sampel diberi kuisioner. Keempat, peneliti akan melakukan perlakuan (*treatment*) 3 kali seminggu dengan waktu 120 menit (Meza, 2017) dalam 16 kali pertemuan menurut (Hermansyah, 2018)

Tabel 3.1 Program Latihan Senam Aerobik

Waktu	Senam Terintegrasi	Senam Non-Integrasi
Pertemuan Ke 1 (pretest) 5 September 2022	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>cooling down</i> (pendinginan)</li> <li>- Mengisi Quisioner</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>cooling down</i> (pendinginan)</li> <li>- Mengisi Quisioner</li> </ul>
	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i></li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i></li> </ul>

<p>Pertemuan Ke 2 7 September 2022</p>	<p>(pemanasan) statis dan dinamis B. Latihan : - Melakukan senam aerobik C. Pendinginan: - Melakukan Cooling Down (Pendinginan) - Games tembak dor</p>	<p>(pemanasan) statis dan dinamis B. Latihan : - Melakukan senam aerobik C. Pendinginan: - Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</p>
<p>Pertemuan Ke 3 9 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan : - Melakukan <i>warming up</i>(pemanasan) statis dan dinamis B. Latihan : - Melakukan senam jantung C. Pendinginan - Melakukan Cooling Down (Pendinginan) - Games tepuk nada</p>	<p>A. Pembukaan : - Melakukan <i>warming up</i>(pemanasan) statis dan dinamis B. Latihan : - Melakukan senam jantung C. Pendinginan - Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</p>
<p>Pertemuan Ke 4 12 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan : - Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis B. Latihan : - Melakukan senam irama C. Pendinginan - Melakukan Cooling Down (Pendinginan) - Games semut gajah</p>	<p>A. Pembukaan : - Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis B. Latihan : - Melakukan senam irama C. Pendinginan - Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</p>

<p>Pertemuan Ke 5 14 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i>(pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> <li>- Games 123 ea</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i>(pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>
<p>Pertemuan Ke 6 16 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam Irama</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> <li>- Games Burung Pohon</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam Irama</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>
<p>Pertemuan Ke 7 19 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pembagian Kelompok</li> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p>

	<p>Aerobik</p> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> <li>- Berdiskusi membuat gerakan dengan kelompoknya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>
<p>Pertemuan Ke 8 21 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam jantung</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> <li>- Berdiskusi membuat gerakan dengan kelompok</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam jantung</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>
<p>Pertemuan Ke 9 23 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Games konsentrasi</li> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Games konsentrasi</li> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>

	<p>Down (Pendinginan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiskusi membuat gerakan dengan kelompok</li> </ul>	
<p>Pertemuan Ke 10 26 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> <li>- Games menara</li> <li>- Berdiskusi membuat gerakan dengan kelompok</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>
<p>Pertemuan Ke 11 28 September 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> <li>- Games tepuk psm</li> <li>- Berdiskusi membuat</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>

	gerakan dengan kelompok	
Pertemuan Ke 12 30 September 2022	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan warming up (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> <li>- Melakukan senam berkelompok</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan warming up (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>
Pertemuan Ke 13 3 Oktober 2022	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> <li>- Melakukan senam berkelompok</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>

<p>Pertemuan Ke 14 5 Oktober 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> <li>- Melakukan senam berkelompok</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>
<p>Pertemuan Ke 15 7 Oktober 2022</p>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> <li>- Melakukan senam berkelompok</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>	<p>A. Pembukaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis</li> </ul> <p>B. Latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan senam aerobik</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Cooling Down (Pendinginan)</li> </ul>

Pertemuan ke16 (Postest)  10 Oktober  2022	A. Pembukaan : - Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis B. Latihan : - Melakukan senam aerobik C. Pendinginan - Melakukan Cooling Down (Pendinginan) - Mengisi quisioner - Pembagian hadiah	A. Pembukaan : - Melakukan <i>warming up</i> (pemanasan) statis dan dinamis B. Latihan : - Melakukan senam aerobik C. Pendinginan - Melakukan Cooling Down (Pendinginan) - Mengisi quisioner
---	--	--

### 3.6 Analisis Data

#### 3.6.1 Uji Instrumen

##### 1) Uji Validitas

Uji validitas adalah ketepatan atau kecermatan instrumen dalam mengukur apa yang diukur (Duwi, 2009). Teknik yang dipakai untuk menguji validitas kuesioner adalah teknik korelasi *productmoment* sebagai berikut :

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

Keterangan :

$$r_{xy} = \text{Koefisien korelasi}$$

N = Jumlah subyek/responden

X = skor butir

Y = Skor jumlah

Dengan menggunakan *level of significant* 0,05

bila :  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  berarti item tersebut valid

$r_{hitung} < r_{tabel}$  berarti item tersebut tidak valid

## 2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Pada penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Cronbach Alpha*, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_i^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sigma_b^2$  = Jumlah varians butir

$\sigma_i^2$  = Varians total

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

- *Cronbach Alpha*  $\geq 0,60$  berarti item tersebut reliabel.
- *Cronbach Alpha*  $< 0,60$  berarti item tersebut tidak reliabel.

## 3) Analisa Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X terhadap Y yaitu Latihan Senam Terintegrasi ( $X_1$ )

dan Latihan Senam Non Integrasi ( $X_2$ ) terhadap Interaksi Sosial ( $Y$ ). Persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:  $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$

Keterangan :

$a$  = Konstanta

$b_1$  = Koefisien regresi latihan senam

terintegrasi  $b_2$  = Koefisien regresi

latihan senam non integrasi  $X_1$  = Variabel

latihan senam terintegrasi

$X_2$  = Variabel latihan senam non

integrasi  $Z$  = Variabel interaksi

sosial

$e$  = Variabel atau faktor residual

### 3.6.2 Uji Hipotesis

#### 1) Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah dalam model regresi variabel independen secara parsial berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sekaligus untuk menjawab  $H_1$  dan  $H_2$  Rumus hitung pada analisis regresi adalah (Duwi, 2009):

$$t = \frac{b_i}{Sb_i}$$

Keterangan:

$t$  = Signifikansi

$b_i$  = Koefisien regresi variabel

bebas  $S_{bj}$  = Standar error

variabel bebas

Hipotesis yang akan digunakan dalam pengujian ini adalah :

$H_0 : \beta_0 = 0$ , variabel (latihan senam terintegrasi dan latihan senam non integrasi) tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel terikat (interaksi sosial)

$H_1 : \beta_0 \neq 0$ , variabel bebas (latihan senam terintegrasi dan latihan senam non integrasi) mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel terikat (interaksi sosial)

Dasar pengambilan keputusan :

Dengan membandingkan nilai  $t$  hitung dengan  $t$  tabel dimana tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 5\%$ ) :

Apabila  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak. Apabila

$t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Dengan

menggunakan angka probabilitas signifikansi:

Apabila probabilitas signifikansi  $\geq 0,05$ , maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak.

Apabila probabilitas signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima

## 2) Uji F

Uji statistik ini pada dasarnya digunakan untuk menguji model regresi sebagai alat prediksi (pengaruh) suatu variabel independen dalam menerangkan variasi variabel dependen. Kriteria pengambilan keputusan pada pengujian ini atas model regresi yang dikemukakan adalah jika dalam perhitungan uji F diperoleh nilai probabilitas signifikansi lebih kecil dari 0,05 (tingkat kepercayaan yang dipilih), berarti secara statistik model regresi adalah signifikan dan layak untuk digunakan. Lebih lanjut hasil tersebut memberikan makna bahwa variabel

independen secara baik (fit) dapat memprediksi variabel dependen. Begitu sebaliknya.

#### **a) Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Koefisiensi determinasi pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel terikat. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Nilai  $R^2$  yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat sangat terbatas. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel bebas memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel terikat (Ghozali, 2011). Banyak peneliti menganjurkan untuk menggunakan nilai *adjusted R<sup>2</sup>* (*adjusted R square*) pada saat mengevaluasi model regresi terbaik (Ghozali, 2011). Adapun untuk mengukur besarnya persentase pengaruh yang dibentuk oleh variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan rumus koefisien determinasi, yaitu :  $R^2 \times 100\%$ .