

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipakai peneliti dalam melakukan penelitiannya. Sugiyono (2012, hlm. 3) mengungkapkan bahwa “Metode merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu”. Pada umumnya penelitian memiliki beberapa tujuan yaitu sebagai penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Penemuan artinya bahwa penelitian yang dilakukan merupakan penelitian baru yang belum pernah dilakukan oleh orang lain, sedangkan pembuktian merupakan penelitian yang digunakan untuk membuktikan keraguan terhadap penelitian yang telah ada apabila terdapat keraguan tertentu. Sementara pengembangan merupakan penelitian yang dapat memperluas serta memperdalam penelitian yang telah ada.

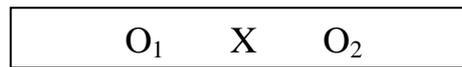
Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Fraenkel. (2012, hlm. 266) eksperimen adalah “*Try something and systematically observe what happens*” yang artinya mencoba sesuatu dan mengobservasi secara sistematis tentang apa yang terjadi. Peneliti menggunakan perlakuan (*treatment*) dengan memberikan perlakuan latihan *brain jogging* terhadap atlet tenis di club tenis CORE Bandung, untuk dilihat peningkatan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan tenis, dalam hal ini hasil latihan yang dilihat adalah penguasaan keterampilan dasar tenis lapangan.

#### **B. Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan yang memberikan jalan dan arah dari proses menganalisis data agar dapat dilaksanakan dengan mudah dan sederhana sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan peneliti agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga akan mendapatkan hasil yang diinginkan. Hal ini akan membantu peneliti memecahkan masalah penelitian yang telah dirumuskan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Desain penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, satu kelompok diukur atau diamati tidak hanya setelah diberikan

perlakuan, tetapi juga sebelum diberikan perlakuan Sugiyomo, 2012, hlm. 74). Alasan penggunaan desain ini yaitu mengetahui peningkatan keterampilan dasar atlet tenis setelah diterapkan latihan *brain jogging*, bukan untuk membandingkan latihan *brain jogging* dengan model latihan yang lain. Desain *One-Group Pretest-Posttest Design* ini dapat dilihat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1. *One-Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

- O<sub>1</sub>        = *Pretest* Keterampilan Tenis
- O<sub>2</sub>        = *Posttest* Keterampilan Tenis
- X            = Perlakuan latihan *brain jogging*

### C. Lokasi, Populasi dan Sampel

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Tenis Kodiklat Jl. Aceh, no 50 Bandung.

#### 2. Populasi

Populasi merupakan bagian dari sebuah penelitian. Populasi mempengaruhi tingkat keberhasilan penelitian yang dilakukan. Menurut Arikunto (2013, hlm. 173) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Terkait dengan teori tersebut Sugiyono (2012, hlm. 117) mengatakan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Berdasarkan pemaparan teori dari para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari subjek dalam sebuah penelitian, memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat digambarkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah totalitas sumber data secara keseluruhan subyek penelitian, oleh karena itu perlu ditetapkan secara akurat, sebab data yang terkumpul akan diolah dan dianalisa kemudian kesimpulannya digunakan untuk

membuktikan kebenaran hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club CORE Bandung sebanyak 30 orang.

### 3. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi sebagai sumber informasi atau data. Sampel yang akan diambil sebagai percobaan harus diperhatikan. Menurut Sugiyono (2002, hlm. 81) menjelaskan bahwa “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Selanjutnya Lutan, Berliana, dan Sunaryadi (2007, hlm. 80) menjelaskan bahwa “Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data/informasi itu diperoleh”. Adapun cara-cara pengambilan sampel dalam penelitian dapat dilakukan sebagai berikut: sampel random, sampel berstrata, sampel wilayah, sampel proporsi, sampel bertujuan, sampel kuota, sampel kelompok, sampel kembar.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik sampel bertujuan atau *Purposive Sampling* dalam menentukan sampel. Menurut Arikunto (2006, hlm. 139). “Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu”. Adapun prosedur pengambilan sampelnya dilakukan karena sudah berkonsultasi dengan para pelatih dan memilih 10 atlet yang sudah berprestasi dan mempunyai keterampilan teknik yang baik. Tujuan dari pengambilan sampel adalah memilih testi untuk mewakili populasinya.

### D. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk memperoleh data penelitian. Instrumen penelitian mencakup segala sesuatu yang digunakan dalam penelitian yakni Hewitt Tennis Achievement Test yang disusun kembali oleh Collins dan Patrick. Hodges tahun (1978 hlm. 433) dan disusun kembali oleh (Lacy, 2011 dan Komarudin, 2016). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan penempatan *serve*, *forehand drive*, dan *backhand drive*, selanjutnya tes *concentration grid test*, tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat konsentrasi.

Alat dan perlengkapan untuk tes hasil belajar keterampilan tenis yaitu :

- a) Lapangan tenis
- b) Raket Tenis
- c) Bola tenis
- d) Meteran dan Meteran dan lakban untuk mengukur dan membuat garis batas skor sasaran,
- e) Keranjang bola 1 buah, tali, Alat tulis dan *form* pencatat hasil penelitian

Petugas dalam penelitian ini yaitu :

- a) 1 orang pengumpan bola
- b) 1 orang pengawas hasil tes
- c) 1 orang pencatat hasil
- d) 1 orang pemberi bola
- e) 2 orang pengambil bola

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen tes sebagai berikut :

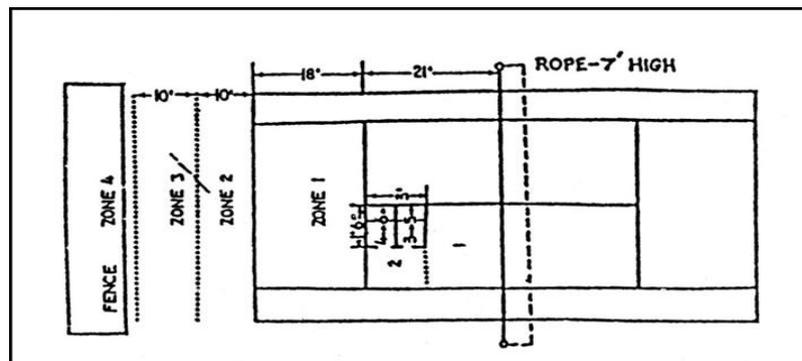
### **1. Penempatan *Serve***

Dengan koefisiensi validitas 0,72 dan koefisiensi reliabilitas dengan 0,94. Tujuan dari tes *serve* ini adalah untuk mengukur kemampuan penempatan *serve* pada pemain tenis. Adapun pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Sebelum melakukan tes *serve*, semua testi disarankan untuk melakukan pemanasan selama 10 menit.
- b) Setelah selesai pemanasan, testi bersiap-siap untuk melakukan tes, dimulai dengan berdiri di belakang garis *baseline* sebelah kanan untuk melakukan 10 kali *serve*.
- c) Setiap testi mendapat kesempatan mencoba 2 kali pukulan *serve* sebelum melakukan tes.
- d) Bola harus masuk di atas net dan di bawah tali yang direntangkan di atasnya setinggi 7 kaki ( 2,3 m ) dari tanah.
- e) Bola yang mengenai net dan jatuh di daerah *serve* maka harus diulang.

- f) Bola yang mengenai puncak tali maka *serve* tidak diulang dan diberi nilai nol.
- g) Penilaian tes ini ialah setiap bola yang dipukul masuk diantara net dan tali yang direntangkan di atas net diberi nilai atas dasar dari nilai target dimana bola tersebut jatuh.
- h) Jumlah nilai diperoleh dari 10 kali *serve* dari belakang garis *baseline* sebelah kanan dan 10 kali dari sebelah kiri.

Daerah dan zona penelitian tes *serve* dapat dilihat pada Gambar 3.2.



Gambar 3.2.  
Daerah Sasaran Tes Penempatan Serve  
(Collins dan Patrick.Hodges 1978 hlm.433)

## 2. Tes *Forehand Drive*

Melalui koefisiensi validitas 0,67 dan koefisiensi reliabilitas 0,75, makatujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dalam melakukan pukulan *forehanddrive*. Sebelum tes dimulai diadakan persiapan terlebih dahulu dengan membuat garis batas untuk penempatan *forehand drive* dan *backhand drive*, menyiapkan petugas dan formulir tes serta menyiapkan peralatan lainnya.

Langkah-langkah untuk melakukan tes *forehand drive* adalah sebagai berikut :

- a) Testi dipanggil satu persatu menurut nomor tes yang telah disusun.
- b) Testi yang telah dipanggil memasuki lapangan untuk melakukan tes *forehand drive*.
- c) Setelah pengawas dan pencatat skor telah siap maka testi melakukan tes penempatan *forehand drive* sebanyak 10 kali pukulan dan 2 kali percobaan sebelum 10 kali pukulan *forehand drive* dimulai..

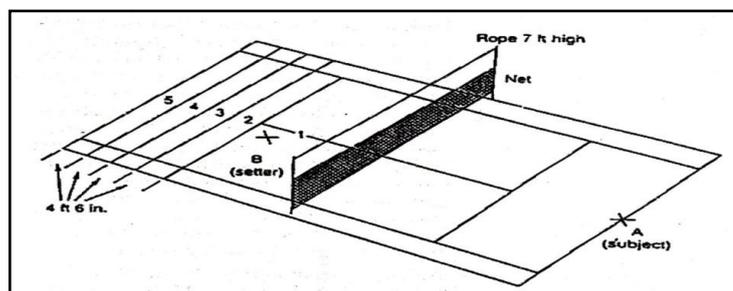
- d) Testi bergerak pada posisi yang benar untuk melakukan pukulan *forehand*.
- e) Bola yang dipukul harus melewati net dan dibawah tali ke dalam lapangan untuk memperoleh angka sebanyak mungkin.
- f) Testi memilih 10 bola untuk dikembalikan dengan *forehand drive*.
- g) Bola yang dipukul di atas tali dan masuk ke daerah penilaian maka nilainya setengah dari nilai umum.
- h) Semua bola yang menyentuh tali diulang.
- i) Nilai diambil dari jumlah nilai yang diperoleh pada 10 kali pukulan *forehand drive*.

### 3. Tes *Backhand Drive*

Melalui koefisiensi validitas 0,62 dan koefisiensi reliabilitas 0,78, makates ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dalam melakukan pukulan *backhand drive*. Persiapan dan langkah-langkah pelaksanaan *backhand drive* sebenarnya tidak jauh berbeda dengan persiapan dan langkah-langkah pelaksanaan tes *forehad drive*, perbedaanya hanya terletak pada jenis pukulannya. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tes *backhand drive* adalah sebagai berikut:

- a) Testi dipanggil satu persatu menurut nomor tes yang telah disusun.
- b) Testi yang telah dipanggil memasuki lapangan untuk melakukan tes *backhand drive*.
- c) Setelah pengawas dan pencatat skor telah siap maka testi melakukan tes penempatan *backhand drive* sebanyak 10 kali pukulan dan 2 kali percobaan sebelum 10 kali pukulan *backhand drive* dimulai.
- d) Testi bergerak pada posisi yang benar untuk melakukan pukulan *backhand*.
- e) Bola yang dipukul harus melewati net dan dibawah tali ke dalam lapangan untuk memperoleh angka sebanyak mungkin.
- f) Testi memilih 10 bola untuk dikembalikan dengan *backhand drive*.
- g) Bola yang dipukul di atas tali dan masuk ke daerah penilaian maka nilainya setengah dari nilai umum.
- h) Semua bola yang menyentuh tali diulang.
- i) Nilai diambil dari jumlah nilai yang diperoleh pada 10 kali pukulan *backhand drive*.

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada Gambar 3.3 dibawah ini :



Gambar 3.3.  
Daerah Sasaran Tes *Forehand Drive* dan Tes *Backhand Drive*  
( Collins dan Patrick. Hodges 1978 hlm.433)

Adapun tabel skala untuk penilaian *Hewitt Tennis Achievement Test* dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1.  
Norma Skala Penilaian *Hewitt Tennis Achievement Test*  
(Sumber: Hewitt 1966 dalam Collins, dan Hodges. 1978, hlm. 220)

Kelas	Penempatan <i>Serve</i>	Kecepatan <i>Serve</i>	Penempatan <i>Forehand drive</i>	Penempatan <i>Backhand drive</i>
<i>Advanced Tennis( 36 kasus-5 S.D )</i>				
E	11 –14	–	24–25	22– 26
D	15–19	–	26–29	27–30
C	20 – 30	–	30–39	31 –37
B	31 – 37	–	40–44	38–42
A	38 – 44	–	45–48	43 –46

#### 4. *Concentration Grid Test*

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat konsentrasi pada sampel yang sudah ditentukan. (Wiliam Jean, 1993) dan mengutip tesis Feri Fendrian (2015).

*Concentration Grid Test* ini diadopsi dari penelitian Radhakrisnan 2008 “*Effect of Mental Imagery Training Programme on Selected Psychological Variabel and Skill Performances of Voley Ball Player*” yang melakukan penelitian untuk mengukur salah satu variable psycological yaitu atensi dengan menggunakan *Concentration Grid Test*. Dan penelitian yang

dilakukan oleh Qoadriannisa (2013) “Pengaruh Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan”. *Concentration Grid Test* ini pertama kali dikembangkan oleh Haris and Haris p.189 dengan reabilitas menggunakan re-test desain dengan jeda waktu interval selama satu minggu dengan hasil signifikan product-moment correlation ( $r = .79$ ) dengan sampel sebanyak 25 siswa. (hlm. 90)

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan tes ini antara lain:

- 1) Ruangan,
- 2) Alat tulis,
- 3) Lembar *Concentration Grid Test*
- 4) *Stopwatch*

Berikut ini adalah Gambar 3.4. bentuk *concentration grid test*.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Gambar 3.4

*Concentration Grid Test* (sumber : harris and bette. Harris p.189)

Adapun tabel skala untuk penilaian *Concentration Grid Test* dapat dilihat pada Tabel 3.2. tertera pada halaman 34.

Tabel 3.2  
Kriteria Penilaian *Concentration Grid Test*

No	Kategori	Nilai
1	21 keatas	Sangat baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Cukup
4	6 – 10	Kurang
5	5 kebawah	Sangat kurang

Adapun langkah-langkah melakukan tes ini adalah:

- 1) Tes ini memiliki 10 x 10 kotak, yang setiap kotaknya berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99
- 2) Untuk mengerjakan tes ini sampel hanya perlu menghubungkan angka terkecil hingga terbesar dengan cara memberikan tanda ceklist atau silang pada setiap angka yang ditemukan
- 3) Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan

Pengambilan tes konsentrasi dengan menggunakan *Concentration Grid Test* ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebagai tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk ditempat yang sudah disediakan. Selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan instruksi yang diberikan. Waktu yang diberikan untuk melaksanakan tes ini adalah 1 menit.

## E. Prosedur Penelitian

### 1. Program Latihan *Brain Jogging*

Program latihan brain jogging ini memerlukan perencanaan yang baik untuk dapat mencapai tujuan penelitian yang telah penulis tetapkan. Metode ini telah diuji oleh Traute Demirakca (2015, hlm. 3) di Fakultas medis Mannheim university heidelberg dan bekerja sama dengan The Declaration of Helsinki. Yang mengatakan bahwa:

*Within one training session (1 hour per week) approximately 6 different types of exercises have been performed either in groups, in pairs, or by oneself. An essential aspect of this combined training is that the exercises are not trained until automatized. As soon as participant's performance reaches about 60% correct trials the task demand are change and new combinations of symbols and movemens are intriduced. The focus on novelty is supposed to constantly challenge the participants. Moreover, cross talk of the hemispheres is fostered by including movements where lombs puposefully cross the sagittal midline (e.g., to catch a ball arriving at the left side of the body with the right hand). In total, the were 13 training sessions of 1 hour per week of which our partipants followed at least 11; that is, the minimal training duration was 11 hours across a period of 13 weeks.*

Berdasarkan kutipan diatas penulis dan pelatihtrainer *brainjogging* menentukan lamanya penelitian selama 11 jam dalam 11 minggu. Pelaksanaan treatmen *brainjogging* untuk meningkatkan konsesntrasi dan hasil belajar tenis lapangan dilaksanakan sesuai dengan program yang telah dibuat oleh *trainer brain jogging*. Modul latihan atau gerakan-gerakan latihan yang digunakan adalah modul latihan yang telah disesuaikan dengan kemampuan atlet yang memiliki potensi rata-rata pemain nasional dengan tujuan untuk meningkatkan konsesntrasi dan hasil belajar tenis lapangan Program latihan *brain jogging* ini tersusun dari beberapa modul latihan seperti: *moving, juggling, reaction & congntion, agility with ball, agility with ball combination, motoric, motoric combination, jumping line, jumping line combination, jumping cross, jumping cross combination, ballwurf and prelen, rainbow run, ball group*.

Selanjutnya modul-modul latihan tersebut disusun atau dibagi kedalam 11 (sebelas) pertemuan, setiap pertemuannya menjadi 3 atau 4 jenis modul latihan. Program latihan *brainjogging* dan jadwal penelitian yang telah dirancang kemudian diberikan selama 60 (enam puluh) menit, 1 (satu) kali setiap minggu selama 11 (sebelas) minggu pertemuan di lapangan Tenis Kodiklat Bandung. Sesuai dengan arahan langsung *trainer brainjogging* dimulai dari tanggal 14 mei 2016 hingga 23 Juli 2016

Adapun program latihan *brainjogging* yang telah disusun dan digunakan dalam penelitian inidapat dilihat pada Tabel 3.3, tertera pada halaman 36. Dan program pelaksanaan dapat dilihat di tabel 3.4. Tertera pada halaman 56 (Lampiran).

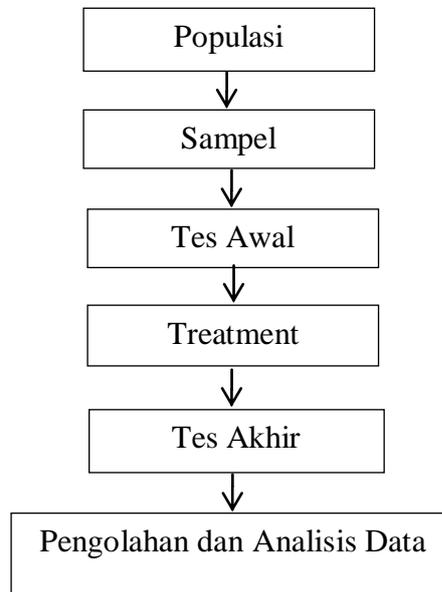
Tabel 3.3

Program Latihan *Brain Jogging* untuk Atlet Tenis

Sesi	Modul
Minggu 1	Agility Ladder A, Agility Ladder B, Juggling 1.
Minggu 2	Agility Ladder A3 dan A4, Agility Ladder C, Juggling 2.
Minggu 3	Agility Ladder B3 dan B4, Jumping Line with Ball, Juggling 12.
Minggu 4	Agility Ladder A3, A4 dan Agility Ladder B3 B4, Jumping Line, Jumping cross, Reaction and Cognition.
Minggu 5	Agility Ladder A3 dan A4 with ball, Agility Ladder B3 B4 with Ball, Jumping cross, Reaction and Cognition.
Minggu 6	Agility Ladder A with Ball, Agility Ladder B with Ball, Jumping cross, Jumping line, Reaction and Cognition
Minggu 7	Agility Ladder A3, A4 and, Agility Ladder B3,B4, Jumping line, Reaction and Cognition.
Minggu 8	Agility Ladder A4, Agility Ladder B4, Jumping Line, Jumping Cross with Ball and Partner.
Minggu 9	Agility Ladder A4, Agility Ladder B4, Jumping Line, Jumping Cross with Ball and Partner.
Minggu 10	Agility Rainbow run, Jumping cross wit Ball and Partner, Agility C2 with Ball.
Minggu 11	Agility Rainbow run, Jumping cross wit Ball and Partner, Agility C2 with Ball.

Program latihan *Brain Jogging* pada Tabel 3.3 berlaku pada setiap pertemuan hanya berbeda pada pemberian modul latihan, pemberian modul latihan disesuaikan untuk setiap pertemuan. Rancangan pelaksanaan program diatas akan menjadi bahan rujukan bagi penulis selama pelaksanaan perlakuan terhadap sampel. Dalam pelaksanaannya kemungkinan dapat terjadi perbedaan, hal kemungkinan oleh adanya situasi dan kondisi yang terjadi saat kegiatan perlakuan diberikan. Namun secara garis besar pelaksanaan program tidak akan menyimpang jauh dari program yang telah penulis buat.

Adapun prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.5 sebagai berikut:



Gambar 3.5.  
Langkah-Langkah Penelitian

Keterangan:

1. Menentukan populasi penelitian.
2. Menentukan sampel penelitian.
3. Mengadakan tes awal yaitu, Melakukan tes pukulan *forehand*, *backhand* dan *serve* dengan menggunakan Hewitt *Tennis Achievement Test*, dan menghitung tingkat konsentrasi dengan menggunakan *Concentration Grid Test*
4. Melaksanakan *treatment* yaitu *Brain Jogging*.
5. Melakukan tes akhir dengan tes yang sama seperti tes awal. Melakukan tes pukulan *forehand*, *backhand* dan *serve* dengan menggunakan Hewitt *Tennis Achievement Test*, dan menghitung tingkat konsentrasi dengan menggunakan *Concentration Grid Test*.
6. Data hasil tes yang diperoleh kemudian diproses secara statistika.
7. Menguji hipotesis.
8. Pengambilan kesimpulan dari hasil penelitian.

## F. Analisis Data

Sugiyono (2013, hlm. 207) mengemukakan “Analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS* versi 22 dan *Microsoft Excel*. Yaitu dengan menggunakan menu uji normalitas, homogenitas, serta analisis *paired sample t-test* untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara Pengaruh latihan *brain jogging* terhadap keterampilan dasar tenis lapangan, ntuk mengetahui perbedaan rata-rata sampel setelah mengikuti latihan *brain jogging*.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki asumsi bahwa data setiap variabel yang dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh sebab itu, peneliti memiliki acuan sebelum peneliti menggunakan teknik statistik, apakah parametrik atau non-parametrik. Data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir pada konsentrasi, dan hasil belajar keterampilan tenis, digunakan uji normalitas baik Kolmogorov-Smirnov atau *Shapiro Wilks* dengan taraf signifikansi  $\alpha 0,05$ . Kriteria pengujiannya adalah: “Jika nilai signifikansi  $< \alpha 0,05$  maka ini berarti bahwa data berdistribusi tidak normal, jika nilai signifikansi  $> \alpha 0,05$  maka ini berarti bahwa data berdistribusi normal.”

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini pada semua variabel penelitian yaitu variabel konsentrasi dan hasil belajar keterampilan tenis, digunakan uji *Levene* pada taraf signifikansi  $\alpha 0,05$ . Pengujian homogenitas dihasilkan berdasarkan nilai *mean*, *median*, *median with adjusted*, and *trimmed mean*. Pengujian pada penelitian ini hanya dilakukan berdasarkan nilai *mean* dan *median*. Kriteria yang digunakan adalah: “Jika nilai signifikansi  $< \alpha 0,05$  maka ini berarti bahwa data dinyatakan tidak homogen, jika nilai signifikansi  $> \alpha 0,05$  maka ini berarti bahwa data dinyatakan homogen.”

### 3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi statistik, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Perhitungan statistik dalam menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 22 melalui uji parametrik *Paired Sample T-Test*. *Paired sample t-test* digunakan apabila data berdistribusi normal. *Paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Langkah perhitungan *Paired sample t-test* pada setiap data skor adalah sebagai berikut.

a) Perumusan Hipotesis

$H_0$ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* antara skor tes awal dengan skor tes akhir terhadap konsentrasi.

$H_1$  : Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* antara skor tes awal dengan skor tes akhir terhadap konsentrasi.

b) Dasar pengambilan keputusan

- Jika  $\text{sig.} \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak
- Jika  $\text{sig.} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima