

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu cara untuk mencari, mendapatkan, mengumpulkan, mencatat data, baik primer maupun sekunder yang dapat digunakan untuk keperluan menyusun karya ilmiah dan kemudian menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan pokok permasalahan sehingga akan didapat suatu kebenaran atau data yang diperoleh. Menurut Sugiyono (2010, hlm. 3), secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 13) metode penelitian kuantitatif adalah:

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sedangkan menurut John W. Creswell (2013, hlm. 3) metode penelitian kuantitatif adalah:

Penelitian kuantitatif adalah pendekatan untuk menguji teori obyektif dengan memeriksa hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini, pada gilirannya, dapat diukur, biasanya pada instrumen, sehingga data bernomor dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian berkaitan dengan prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan, untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan sehingga dihasilkan penelitian yang benar-benar ilmiah atas permasalahan-permasalahan penelitian.

Banyak jenis metode penelitian yang dapat digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan, dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian korelasional. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2007, hlm. 77), “studi korelasi mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain.”

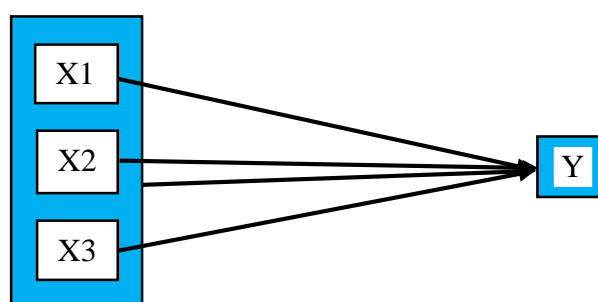
Sedangkan menurut Gay (dalam Sukardi, 2004, hlm. 166), bahwa “penelitian korelasi merupakan salah satu bagian penelitian *ex-postfacto* karena biasanya penelitian tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung

mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi.”

Dari penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa penelitian korelasi merupakan salah satu bagian dari penelitian *ex-postfacto* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Penggunaan metode ini diharapkan dapat mengungkap hubungan antara jenis kelamin, usia, dan BMI dengan kebugaran jasmani lanjut usia.

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa, sehingga akan dapat memberikan jawaban terhadap pertanyaan, penelitian, mengontrol, dan mengendalikan varian. Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2003, hlm. 81). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional. Dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel bebas (X), yaitu jenis kelamin (X_1), Usia (X_2), *Body Mass Index*/BMI (X_3), dan satu variabel terikat (Y) yaitu Kebugaran Jasmani. Di bawah ini peneliti memberi gambaran dari desain penelitian korelasional yang digunakan.



Gambar 3.1: Hubungan Antar Variabel Penelitian

Keterangan:

- X_1Y : Hubungan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani
- X_2Y : Hubungan usia dengan kebugaran jasmani
- X_3Y : Hubungan BMI dengan kebugaran jasmani
- $X_{123}Y$: Hubungan jenis kelamin, usia, BMI dengan kebugaran jasmani

Dari keterangan Gambar 3.1 di atas dapat penulis pahami bahwa dalam penelitian ini terdiri dari empat rumusan masalah sekaligus empat hipotesis penelitian yang harus dicari jawabannya.

3.2 Partisipan

Partisipan merupakan salah satu bagian dalam penelitian yang dapat penulis tentukan karena beberapa kriteria tertentu yang sesuai untuk penelitiannya, seperti kekhususan dan tujuan tertentu, karakteristik, atau keterbatasan kemampuan peneliti. Karena tujuan dan karakteristik tertentu, maka partisipan dalam penelitian ini yaitu orang-orang lanjut usia yang tergabung dalam Klub Kebugaran Muhajirin, Pasirlayung Utara 246. Pemilihan klub kebugaran ini dianggap akan sangat membantu peneliti dan mempermudah proses penelitian, seperti proses koordinasi, perizinan, penentuan sampel, dan lain-lain.

Beberapa alasan peneliti memilih atau menentukan orang-orang lanjut usia yang tergabung dalam klub ini sebagai partisipan adalah sebagai berikut:

- a. Klub ini merupakan salah satu klub kebugaran khusus untuk para lanjut usia yang ada di Kota Bandung.
- b. Klub ini masih aktif dalam berbagai penyelenggaraan kegiatan keolahragaan bagi lanjut usia.
- c. Memiliki program latihan yang telah berjalan.
- d. Keterbatasan waktu dan biaya.

Beberapa alasan tersebut di atas menjadi dasar pertimbangan dari penentuan partisipan (populasi dan sampel) dalam penelitian ini. Kiranya pertimbangan-pertimbangan tersebut dapat menjadi maklum tanpa mengurangi esensi dari penelitiannya itu sendiri, sehingga dengan ditetapkannya partisipan penelitian ini diharapkan dapat memperlancar proses penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014, hlm. 115).

Populasi dalam penelitian ini adalah para lanjut usia yang tergabung dalam Klub Kebugaran Muhajirin, Pasirlayung utara 246 yang berjumlah 54 orang.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas, penulis memahami bahwa populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek tersebut.

Sedangkan sampel terdiri atas sejumlah anggota yang dipilih dari populasi yang berusia 60 tahun ke atas. Sampel adalah subkelompok atau sebagian dari populasi. Dengan meneleksi sampel, maka peneliti akan mampu menarik kesimpulan yang dapat digeneralisasikan terhadap populasi penelitian. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 116) “sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan sebagian atau wakil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang diteliti.

Selanjutnya, teknik atau cara penentuan sampel untuk penelitian. Teknik *sampling* dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mengumpulkan data yang sifatnya tidak menyeluruh yaitu mencakup seluruh objek penelitian (populasi) tetapi hanya sebagian dari populasi saja. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 116) “Teknik *sampling* adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel dalam penelitian, terdapat berbagai teknik *sampling* yang digunakan”. Teknik *sampling* pada dasarnya dikelompokkan menjadi dua yaitu *Probability Sampling* dan *Non Probability Sampling*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *Non Probability Sampling*. Sugiyono (2014, hlm. 118) menjelaskan bahwa:

Non Probability Sampling adalah teknik yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi, *sampling sistematis*, *sampling kuota*, *sampling incidental*, dan *purposive sampling*.

Jenis *Non Probability Sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah ditentukan, oleh karena itu penulis memilih teknik ini dengan menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-

kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Menurut Cohen, *et.al*, (2007, hlm. 101) “*Generally speaking, the larger the sample the better...*” Dapat diartikan bahwa secara umum, semakin besar sampel semakin baik, akan tetapi ada jumlah batas minimal yang harus diambil oleh peneliti yaitu sebanyak 30 sampel atau lebih. Cohen menjelaskan bahwa:

Thus, a sample size of thirty is held by many to be the minimum number of cases if researchers plan to use some form of statistical analysis on their data, though this is a very small number and we would advise very considerably more.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh Baley (dalam Mahmud, 2011, hlm. 159) yang menyatakan bahwa “untuk penelitian yang menggunakan analisis data statistik, ukuran sampel paling minimum adalah 30.” Selain itu, Gay (dalam Mahmud, 2011, hlm. 159) berpendapat bahwa:

Ukuran minimum sampel yang dapat diterima berdasarkan metode penelitian yang digunakan, yaitu: a. Metode deskriptif, minimal 10% populasi. Untuk populasi relatif kecil, minimal 20%; b. Metode deskriptif korelasional, minimal 30 subjek c. Metode *ex-post facto*, minimal 15 subjek per kelompok d. Metode experimental minimal 15 subjek per kelompok.”

Sedangkan menurut Roscoe (dalam Sugiono, 2014, hlm. 91) menyarankan tentang ukuran sampel untuk penelitian sebagai berikut:

(a) Ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. (b) Bila sampel dibagi dalam kategori maka jumlah anggota sampel setiap kategori minimal 30. (c) Bila dalam penelitian akan melakukan analisis dengan multivariate (korelasi atau regresi ganda misalnya), maka jumlah anggota sampel minimal 10 kali dari jumlah variabel yang diteliti. Misalnya variabel penelitiannya ada 5 (independen + dependen), maka jumlah anggota sampel = $10 \times 5 = 50$. (d) Untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20.

Dari beberapa penjelasan tentang ukuran sampel di atas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 37 orang lanjut usia yang memenuhi kriteria penelitian dengan usia 60 tahun ke atas.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah, atau mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji hipotesis. Dalam penelitian ini digunakan instrumen *battery test* untuk mengukur kebugaran jasmani orang lanjut usia yaitu *Senior Fitness Test* (Rikli & Jones, 2013). Unsur-unsur kebugaran jasmani yang diukur melalui tes ini yaitu *muscular strength (lower and upper body)*, *aerobic endurance*, *flexibility (lower and upper body)*, *agility and dynamic balance*, and *body mass index (BMI)*.

Sebelum melakukan tes, partisipan melakukan pemanasan termasuk *stretching* (peregangan) antara 5 sampai 8 menit. Beberapa diantaranya seperti menolehkan dan memutar kepala ke arah kanan – kiri secara bergantian dengan hitungan 5 detik ke setiap arah.



Gambar 3.2 *Stretching* bagian kepala

Menyilangkan satu tangan di depan dada sementara tangan yang lain menahan/menarik tangan yang lurus ke arah depan dada dengan hitungan 5 detik, lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri. Kemudian peregangan bagian dada dengan cara kedua tangan saling berpegangan dibagian belakang badan lalu angkat secara perlahan sampai otot dada terasa tertarik maksimal, tahan selama 5 detik.



Gambar 3.3 *Stretching* bagian sendi bahu dan dada

Letakan kaki kiri di depan dengan lutut sedikit ditekuk sementara kaki kanan lurus ke belakang dengan seluruh telapak kakinya menempel ke lantai, posisikan berat badan ke depan bertumpu pada kaki kiri dan tahan selama 10 detik. Lakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri.



Gambar 3.4 *Stretching* bagian betis

Luruskan tungkai kiri ke arah depan, tekuk sedikit kaki kanan dan gunakan tangan untuk membantu gerakan dengan memegang kursi (pegangan lainnya). Posisikan badan agak membungkuk. Lakukan selama 10 detik dan lakukan dengan kaki berganti posisi.



Gambar 3.5 *Stretching* bagian otot *hamstring*

Gambar-gambar di atas merupakan beberapa contoh melakukan pemanasan sebelum melakukan tes. Kemudian, penjelasan rangkaian *Senior Fitness Test* (Rikli & Jones, 2013) dijabarkan sebagai berikut:

1. 30 – *Second Chair Stand Test*

Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kekuatan tubuh bagian bawah. Peralatan yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, kursi lipat dengan tinggi tempat duduknya 43 cm. Sederkan kursi ke dinding agar tidak tergelincir. Prosedur pelaksanaan tes; instruksikan sampel untuk duduk ditengah kursi dengan posisi badan tegak, silangkan tangan di depan dada. Ketika ada aba-aba “mulai” sampel berdiri tegak dan duduk kembali seperti posisi awal. Sebelum tes dimulai, sampel berkesempatan untuk mencoba satu atau dua kali. Berikan contoh secara perlahan sehingga sampel melakukan tes dengan benar. Nilai diberikan pada setiap gerakan yang dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.



Gambar 3.6 30–*Second Chair Stand Test*

2. 30 - *Second Arm Curl Test*

Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kekuatan tubuh bagian atas. Peralatan yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, kursi lipat, *dumbbell* seberat 2.3 kg untuk perempuan dan 3,6 kg untuk laki-laki. Prosedur pelaksanaannya yaitu sampel duduk tegak dengan sisi tubuh yang dominan berada di pinggir kursi. Tangan kanan memegang *dumbbell* dengan kuat, sedangkan tangan kiri memegang kursi untuk menjaga keseimbangan. Selama melakukan tes, posisi badan harus tetap tegak dan lengan tidak boleh mengayun. Berikan contoh dengan gerakan perlahan, posisi awal lengan harus lurus ke bawah kemudian tekuk maksimal ke atas. Sampel diberikan kesempatan untuk mencoba 1 atau 2 kali. Ketika ada aba-aba “mulai” sampel

melakukan gerakan tes secara maksimal selama 30 detik. Nilai diberikan pada setiap gerakan yang dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.



Gambar 3.7 30 - *Second Arm Curl Test*

3. *Height and Weight*

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur indeks masa tubuh. Peralatan yang dibutuhkan adalah timbangan, meteran, selotip, penggaris. Prosedur yang dilakukan yaitu lepaskan sepatu ketika mengukur berat dan tinggi badan. Masukkan hasil pengukuran tinggi dan berat badan pada rumus $BMI = \text{kg/m}^2$.



Gambar 3.8 Mengukur *Height and Weight*

4. 2 - *Minute Step Test*

Tes ini merupakan alternatif untuk mengukur daya tahan aerobik. Peralatan yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, meteran, selotip, alat bantu untuk menghitung jumlah gerakan. Untuk nilai yang maksimal, 1 hari sebelum tes sampel melakukan latihan selama 2 menit. Angkat lutut tinggi sesuai dengan yang telah ditentukan (berikan tanda menggunakan selotip pada kursi atau dinding). Prosedur

Seni Oktriani, 2019

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN, USIA, DAN BODY MASS INDEX (BMI) DENGAN KEBUGARAN JASMANI LANJUT USIA

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

pelaksanaan tes yaitu, ketika ada aba-aba “mulai” sampel melakukan gerakan mengangkat lutut dengan maksimal selama 2 menit. Gerakan dihitung apabila lutut diangkat sesuai target yang ditentukan. Jika sampel sudah terlihat kelelahan, intruksikan untuk istirahat dengan resiko waktu tetap berjalan.



Gambar 3.9 2 – Minute Step Test

5. Chair Sit – and – Reach Test

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur fleksibilitas tubuh bagian bawah (terutama *hamstring*). Peralatan yang digunakan adalah kursi lipat dengan tinggi 43 cm, penggaris, dan senderkan kursi kedinding agar tidak tergelincir. Prosedurnya yaitu sampel duduk diujung kursi. Kemudian berusaha untuk menjangkau atau menyentuh ujung kaki yang diluruskan (lebih jauh lebih baik), sedangkan kaki lainnya ditekuk. Sampel diberikan 2 kali kesempatan tes, diambil nilai terbaik dari 2 kali kesempatan tersebut. Menggunakan kaki yang mana saja. Ukur jarak jangkauan dengan titik 0 berada di jari tengah kaki. Jika jangkauan lebih pendek dari titik 0, maka jarak atau nilainya adalah (-) ; jika jari tengah tersentuh maka nilainya 0 ; dan jika jangkauan lebih dari jari tengah maka nilai jaraknya (+).



Gambar 3.10 Chair Sit – and – Reach Test

6. *Back Scratch Test*

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur fleksibilitas tubuh bagian atas (bahu). Peralatan yang dibutuhkan adalah penggaris. Prosedurnya yaitu sampel berdiri tegak kemudian putar kebelakang atas salah satu tangan, sedangkan tangan lainnya putar kebelakang bawah. Usahakan jari-jari dari kedua tangan bertemu di punggung. Sampel diberikan 2 kali kesempatan untuk mencoba sebelum tes. Jangan dibantu ketika sampel melakukan latihan tes ini. Penilaian dilakukan dengan memberikan 2 kali kesempatan tes, diambil nilai yang terbaik antara 2 tes tersebut. Nilai (-) jika jari tengah tidak saling bersentuhan, nilai 0 jika ujung jari tengah hanya bersentuhan, dan nilai (+) jika jari tengah saling melewati. Hitung dari ujung jari tengah keujung jari tengah lainnya untuk memberikan nilai.



Gambar 3.11 *Back Scratch Test*

7. *8 – Foot Up – and – Go Test*

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan dan keseimbangan dinamis. Perlengkapan yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, kursi lipat dengan tinggi 43 cm, meteran dan *cone* atau tanda lainnya. Senderkan kursi ke dinding, letakkan *cone* sejauh 2,4 m dari kursi. Prosedurnya yaitu sampel duduk tegak diatas kursi, kedua tangan diatas paha. Ketika ada aba-aba (mulai), sampel berdiri kemudian berjalan cepat mengelilingi *cone* dan kembali duduk dikursi. Waktu dimulai ketika tester memberi tanda mulai dan waktu berhenti ketika sampel telah kembali duduk dikursi. Sampel diberikan 2 kali kesempatan tes, diambil waktu terbaik antara ke 2 tes tersebut.

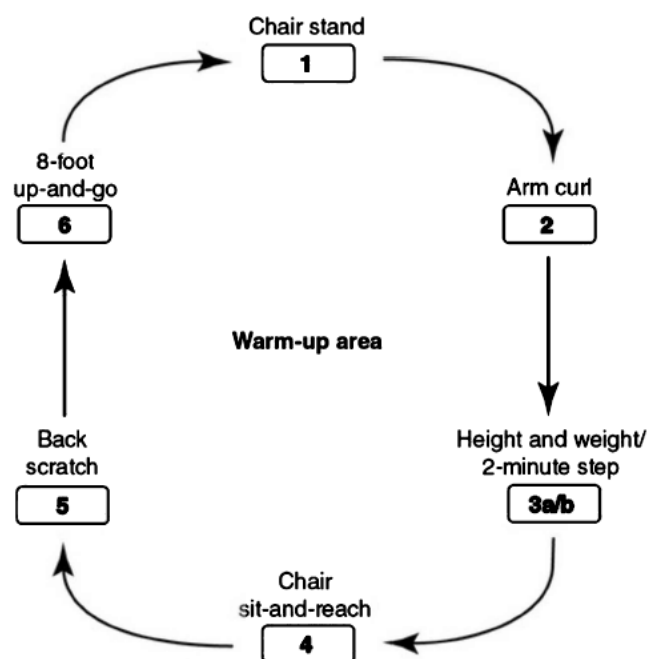


Gambar 3.12 8 – *Foot Up – and – Go Test*

8. 6 Minute Walk Test*

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur daya tahan aerobik. Peralatan yang dibutuhkan adalah meteran, 2 *stopwatch*, 4 *cone*, selotip, sepidol, 12-15 batang stik es krim/sedotan per sampel untuk mengetahui jumlah lap yang sudah dilalui, kursi dan papan nama. Prosedur pelaksanaannya yaitu 2 atau lebih sampel di tes dalam waktu yang bersamaan agar saling memotivasi, bahkan dapat dilakukan oleh 6-12 sampel dalam sekali waktu. Nilai yang dicatat adalah jarak yang ditempuh oleh sampel selama 6 menit berjalan kaki.

Dari rangkaian sejumlah tes tersebut, dapat digambarkan alur pelaksanaan tes dan peralatan yang dibutuhkan secara keseluruhan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.13 Alur Pelaksanaan *Senior Fitness Test*

Sebagai catatan, jika *6 Minute Walk Test* digunakan sebagai pengganti dari *2 – Minute Step Test*, maka urutan pelaksanaannya setelah seluruh tes lainnya selesai dilakukan (paling akhir). Apabila tidak memungkinkan untuk melakukan *6 Minute Walk Test* (karena area terbatas atau cuaca yang buruk), kemudian menjadikan *2 – Minute Step Test* pada alur rangkaian tes setelah mengukur tinggi dan berat badan. Jika kedua tes daya tahan aerobik tersebut akan dilakukan, disarankan agar *2 – Minute Step Test* disertakan dalam alur rangkaian tes. Sedangkan *6 Minute Walk Test* dilakukan pada hari yang berbeda. Hal ini atas pertimbangan kemampuan jasmani yang dimiliki oleh lanjut usia, karena untuk beberapa lanjut usia itu merupakan sesuatu hal yang dianggap cukup berat untuk dilakukan.



Gambar 3.14 Perlatan Tes

Gambar 3.14 di atas menunjukkan beberapa peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes diantaranya *stop watch*, penggaris, meteran, stik es krim, alat tulis (pulpen/pensil), kertas catatan (formulir tes), lakban, kursi, *dumbbells*, corong/*cones*, timbangan dan alat ukur tinggi badan. Kemudian, untuk norma atau kriteria dari setiap komponen kebugaran jasmani *Senior Fitness Test* dipaparkan pada lampiran 7 halaman 78.

3.5 Analisis Data

Analisis data disebut juga pengolahan data dan penafsiran data. Analisis data merupakan rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data. Analisis data dilakukan dengan tujuan untuk menguji hipotesis dalam rangka penarikan simpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa langkah, yaitu:

3.5.1 Rata-rata dan Simpangan Baku

Untuk mempermudah penghitungan rata-rata dan simpangan baku digunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 18. Tahapan penghitungan yang akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: klik *Analyze > Descriptive Statistics > Descriptives > Masukkan semua variabel ke kotak Variable(s) > Options > ceklis Mean dan Std. Deviation > Continue > OK*.

3.5.2 Uji Normalitas

Uji normalitas salah satu uji prasyarat yang digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau baik. Uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 18. Tahapan penghitungan yang akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: klik *Analyze > Nonparametric Tests > Legacy Dialogs > 1-Sample K-S > Masukkan semua variabel ke kotak Test Variable List > OK*. Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$. Uji kebermaknaannya sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan normal.
2. Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal.

3.5.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data atau sampel yang diambil berasal dari varian yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dilakukan sebagai prasyarat dalam uji anova. Uji homogenitas menggunakan *Lavene Statistic* dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 18. Tahapan penghitungan yang akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: klik *Analyze > Compare Means > One-Way ANOVA > Masukkan variabel ke kotak Dependent List > Masukkan faktor ke kotak Factor > Options > Homogeneity of variance test > Continue > OK*. Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$. Uji kebermaknaannya sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen.
2. Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

3.5.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji ANOVA dua jalur dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 18. Uji kebermaknaannya sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani lanjut usia apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ yang berarti signifikan dan hipotesis diterima.
2. Terdapat hubungan antara usia dengan kebugaran jasmani lanjut usia apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ yang berarti signifikan dan hipotesis diterima.
3. Terdapat hubungan antara BMI dengan kebugaran jasmani lanjut usia apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ yang berarti signifikan dan hipotesis diterima.
4. Terdapat hubungan antara jenis kelamin, usia, dan BMI dengan kebugaran jasmani lanjut usia apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ yang berarti signifikan dan hipotesis diterima.