

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data guna suatu tujuan dan manfaat tertentu (Sugiyono, 2015). Metode penelitian ini menggunakan metode *ex-post facto*. Penggunaan metode *ex-post facto* diselaraskan dengan variabel penelitian yang memusatkan pada masalah-masalah faktual dan fenomena yang sedang terjadi pada saat sekarang dengan bentuk hasil penelitian berupa angka yang memiliki makna. Penelitian *ex-post facto* ini juga sering disebut sebagai noneksperimen karena tidak adanya perlakuan yang diberikan oleh peneliti kepada sampel.

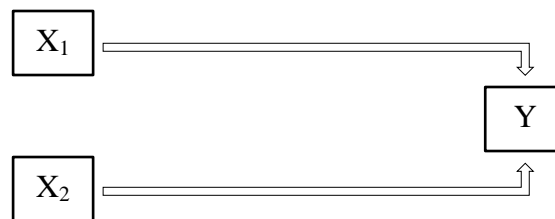
3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan dasar dalam melakukan penelitian. Seperti yang dikatakan oleh Nasution (2004, hlm. 40) bahwa “ Desain penelitian merupakan suatu rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian”. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *Ex-post Facto*. Menurut Sukmadinata (2005, hlm. 89) mengatakan bahwa:

Penelitian *ex-post facto* (*ex-post facto research*) yaitu untuk meneliti hubungan sebab akibat yang tidak dimanipulasi atau diberi perlakuan (dirancang dan dilaksanakan) oleh peneliti. Selanjutnya dikatakan bahwa penelitian *ex-post facto* dilakukan terhadap program, kegiatan yang telah berlangsung atau telah terjadi. Penelitian *ex-post facto* tidak ada pengontrolan variabel dan biasanya tidak ada pra tes.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *ex-post facto* untuk menggambarkan penelitian secara empiris dengan tiga variabel, yaitu variabel X_1 (siswa yang mondok di pesantren), X_2 (siswa yang tidak mondok di pesantren) dan variabel Y (tingkat kebugaran jasmani), permasalahan yang dikaji di dalam penelitian ini adalah “analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa pondok pesantren MTS Al-Muawanah Sukamaju Kabupaten Bandung Barat dimasa *pandemic*”.

Berikut ini merupakan gambaran secara garis besar desain penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.



Gambar 3.1 Desain Penelitian *Ex-post Facto*

Keterangan :

X₁ : Siswa mondok di pesantren

X₂ : Siswa tidak mondok di pesantren

Y : Tingkat kebugaran jasmani

1.3 Populasi dan Sampel

1.3.1 Populasi

Populasi merupakan sumber data dan informasi untuk kepentingan penelitian atau sekelompok subjek, baik manusia, nilai, tes, benda atau peristiwa. Menurut Arikunto (2006, hlm. 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di pondok pesantren MTS Al-Muawanah yang berjumlah 144 orang. Dibedakan menurut tempat tinggal mereka yaitu 96 siswa yang mondok dengan jumlah putra 73 orang, putri 23 orang dan 48 siswa yang tidak mondok dengan jumlah putra 27 orang, putri 21 orang. Sesuai dengan pendapat Arikunto (2006, hlm. 134) yaitu “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih”.

1.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sebagaimana yang dijelaskan Maksam (2012, hlm. 57) bahwa *simple random sampling* merupakan teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Triani Gilang Maharani, 2022

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU KABUPATEN BANDUNG BARAT DIMASA PANDEMIC

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

Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 36 siswa. Yaitu yang terdiri dari 18 siswa yang mondok di pondok pesantren dan 18 siswa yang tidak mondok. Selanjutnya, mengurutkan absensi seluruh siswa yang mondok di pondok pesantren dan memilih satu kolom absen (secara acak), begitu juga dengan siswa yang tidak mondok dipilih secara acak.

1.4 Instrumen Penelitian

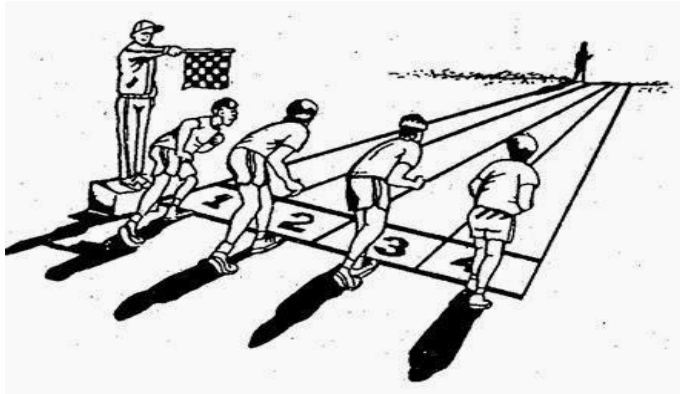
Instrumen penelitian adalah alat pengukur data agar data yang diperoleh lebih baik. Instrumen sebagai alat pengukur data harus valid dan reliabel sehingga data empiris dapat diperoleh sebagai mestinya (Sugiyono, 2013, hlm. 97)

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes A.C.S.P.F.T. (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test*). Menurut Depdikbud (1977) merupakan rangkaian tes yang terdiri dari tujuh jenis tes, yaitu:

1. Lari cepat 50 meter (*dash/sprint*)

- a) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
- b) Alat dan fasilitas :
 - 1) Lintasan lurus dan rata dengan jarak 50 meter antara garis *start* dan garis *finish*
 - 2) Peluit
 - 3) *Stopwatch*
 - 4) Alat tulis dan formulir penilaian.
- c) Pengetes :
 - 1) Starter 1 orang
 - 2) Pengambil waktu menurut keperluan
 - 3) Pengawas 1 orang
 - 4) Pencatat 1 orang.
- d) Cara pelaksanaan tes :
 - 1) Pelari siap dibelakang garis *start*
 - 2) Gunakan *start* berdiri
 - 3) Pada aba-aba “ya” *testee* berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 50 meter hingga melewati garis *finish*.
- e) Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh

jarak tersebut.

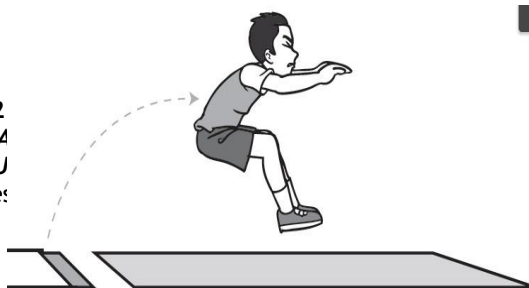


Gambar 3.2 Lari Cepat 50 Meter

(sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)

2. Lompat jauh tanpa awalan (*standing board jump*)

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh.
- b. Alat dan perlengkapan :
 - 1) Tempat melompat yang datar, tidak licin lunak.
 - 2) Meteran pengukur panjang 1 buah
 - 3) Alat tulis dan formulir penilaian.
- c. Pengetes :
 - 1) Pengawas merangkap pencatat 1 orang
 - 2) Pengukur 2 orang
 - 3) Pembantu 1 orang.
- d. Cara pelaksanaa tes :
 - 1) Kedua ujung kaki ada dibelakang garis batas tolak
 - 2) Tekukkan kedua kaki sebagai anjang-ancang
 - 3) Melompat dengan tolakkan kaki dan kedua lengan di depan
 - 4) Diukur seberapa jauh lompatan.
- e. Pencatat hasil :
 - 1) Hasil yang di catat adalah jarak lompatan yang dicapai
 - 2) Hasil lompatan diukur dengan sentimeter bulat
 - 3) Jarak lompatan diukur dari garis batas permulaan lompatan, ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah.

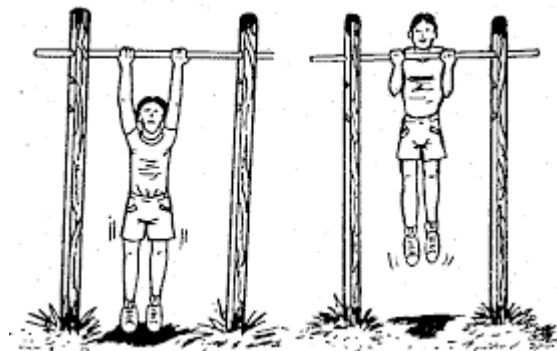


Gambar 3.3 Lompat Jauh Tanpa Awalan

(sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)

3. Bergantung angkat badan (*pull-up*) untuk putra

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Gerakan ini dapat dilakukan dengan waktu 60 detik untuk putra.
- b. Alat dan perlengkapan :
 - 1) Palang tunggal/rekstok
 - 2) Peluit
 - 3) *Stopwatch*
 - 4) Alat tulis dan formulir penilaian.
- c. Pengetes :
 - 1) Pengetes 1 orang
 - 2) Pembantu 1 orang
 - 3) Pencatat 1 orang.
- d. Cara pelaksanaan tes :
 - 1) Berdiri dibawah palang tunggal dengan tangan lurus ke atas
 - 2) Kemudian meloncat dan kedua tangan memegang palang tunggal dengan jarak antar tangan selebar bahu
 - 3) Tarik badan keatas dengan kekuatan kedua tangan sampai dagu melewati palang.
- e. Pencatat hasil : Hitunglah perolehan berapa kali dapat mengangkat badan dan gerakan yang tidak sempurna tidak dihitung.

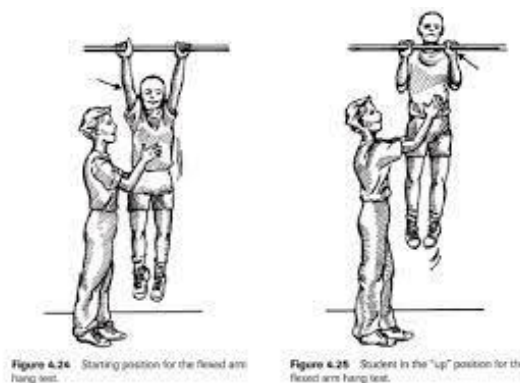


Gambar 3.4 Sikap Bergantung Angkat Badan

(Sumber: <http://didilib.unila.ac.id>)

Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*) untuk putri

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan lengan serta bahu, gerakan ini dilakukan dengan menahan sekuat tenaga.
- b. Alat dan perlengkapan :
 - 1) Palang tunggal/rekstok yang lebih rendah
 - 2) Peluit
 - 3) *Stopwatch*
 - 4) Alat tulis dan formulir penilaian.
- c. Pengetes :
 - 1) Pengetes 1 orang
 - 2) Pembantu 1 orang
 - 3) Pencatat 1 orang.
- d. Cara pelaksanaan tes :
 - 1) Berdiri ditengah palang tunggal
 - 2) Kemudian tangan lurus memegang palang dengan jarak antar tangan selebar bahu
 - 3) Tarik badan keatas dengan kekuatan kedua tangan sampai dagu melewati palang.
- e. Pencatat hasil : Hitunglah perolehan berapa lama saat melakukan.



Gambar 3.5 Sikap Bergantung Siku Tekuk

(Sumber: <http://didilib.unila.ac.id>)

4. Lari bolak-balik (*shuttle run*) 4x10 meter

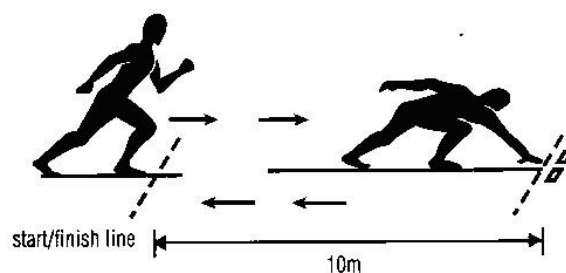
- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang dalam mengubah arah.
- b. Alat dan perlengkapan :

Triani Gilang Maharani, 2022

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU KABUPATEN BANDUNG BARAT DIMASA PANDEMIC

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

- 1) *Stopwatch*
 - 2) Peluit
 - 3) Lapangan
 - 4) Alat tulis dan formulir penilaian.
- c. Cara pelaksanaan tes :
- 1) Berdiri tegak dibelakang garis *start*
 - 2) Fokuskan pandangan kedepan dengan posisi awalan
 - 3) Letakan kaki kanan didepan dengan agak ditekuk dan berat badan ditopang oleh kaki yang berada didepan
 - 4) Kaki kiri yang berada dibelakang bersiap untuk melakukan tolakan ketika berlari
 - 5) Kedua tangan berada disamping badan dengan agak ditekuk
 - 6) Ketika aba-aba “ya” atau tembakan dibunyikan, segera tolak badan kedepan dengan menggunakan kaki belakang
 - 7) Lari secepat mungkin kearah titik yang dituju dengan tetap mempertahankan fokus
 - 8) Condongkan badan kedepan untuk mempercepat lari
 - 9) Ketika kaki sudah menginjak garis titik yang dituju, segera balikan badan dan kembali berlari ke arah tempat semula
 - 10) Nilai baru akan dihitung jika peserta sudah kembali ke titik semula.



Gambar 3.6 Lari Bolak-Balik

5. Baring duduk (*sit up*) 30 detik

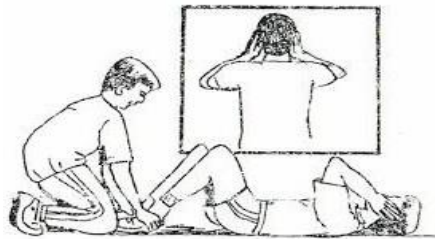
- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut.
- b. Alat dan perlengkapan :
 - 1) Matras/lantai yang datar
 - 2) Peluit

Triani Gilang Maharani, 2022

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU KABUPATEN BANDUNG BARAT DIMASA PANDEMIC

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

- 3) *Stopwatch*
 - 4) Alat tulis dan formulir penilaian.
- c. Pengetes :
- 1) Pengawas merangkap menghitung dan peralatan lalu pencatat 1 orang
 - 2) Pengambil waktu 1 orang.
- d. Cara pelaksanaan tes :
- 1) Berbaring di matras atau lantai yang datar
 - 2) Kedua lutut ditekuk dengan sudut 45 derajat dan tangan boleh disamping badan, disilang didepan dada atau dibelakang kepala kedua kaki dipegang oleh teman
 - 3) Kemudian angkat badan hingga dada menyentuh lutut lalu turun lagi
 - 4) Lakukan selama 30 detik dan hitung perolehannya.



Gambar 3.7 Sikap Permulaan Baring Duduk

(Sumber: <http://acehsport1.blogspot.com>)



Gambar 3.8 Sikap Menuju Baring Duduk

(Sumber: <http://herrypermando.blogspot.com>)



Gambar 3.9 Sikap Dududk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha

(Sumber: <http://herrypernando.blogspot.com>)

6. Lentuk togok ke muka (*forward flexion of trunk/sit and reach*)

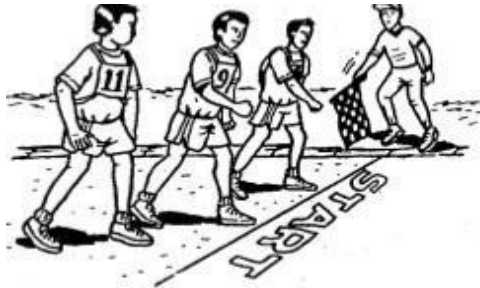
- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan togok.
- b. Alat dan perlengkapan :
 - 1) Mistar
 - 2) Meteran
 - 3) Alat tulis dan formulir penilaian.
- c. Pengetes :
 - 1) Pengawas 1 orang
 - 2) Pencatat 1 orang.
- d. Cara pelaksanaan tes :
 - 1) Badan dibungkukkan dengan posisi lurus kebawah dengan kaki lurus
 - 2) Lutut bagian belakang tidak boleh ditekuk dan menyentuh mistar
 - 3) Usahakan ujung kaki dan ujung tangan menyentuh skala sejauh mungkin
 - 4) Hasil yang diukur adalah hasil terjauh.



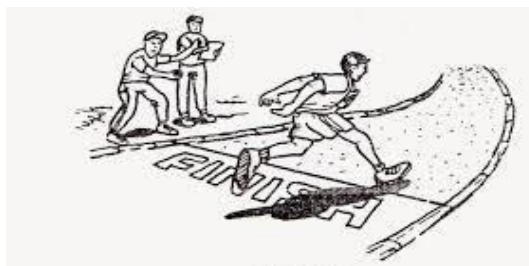
Gambar 3.10 Lentuk togok ke muka

7. Lari 1000 meter bagi siswa putra dan 800 meter untuk siswa putri

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan perlengkapan :
 - 1) *Stopwatch*
 - 2) Lintasan, diukur dengan tepat dan sedapat mungkin datar
 - 3) Peluit
 - 4) Bendera *start*
 - 5) Alat tulis dan formulir penilaian.
- c. Pengetes :
 - 1) Starter 1 orang
 - 2) Pengambil waktu 1 orang
 - 3) Pencatat 1 orang.
- d. Cara pelaksanaan tes :
 - 1) Berdiri dibelakang garis *start*
 - 2) Menggunakan *start* berdiri dengan aba-aba “siap” kemudian “ya”
 - 3) Pada saat aba-aba “ya” seluruh anak yang di tes berlari hingga garis *finish*
 - 4) Catatlah perolehan waktu dari masing-masing pelari.



Gambar 3.11 Posisi Start Pelari 1000 Meter Bagi Siswa Putra Dan 800 Meter Untuk Siswa Putri



Gambar 3.12 Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish

(Sumber: ariesdiandarmawan.blogspot.com)

Untuk mengetahui status kebugaran jasmani dilakukan dengan cara dari data kasar masing-masing butir tes di konfirmasikan ke Tabel Nilai-T untuk tes kebugaran jasmani dari A.C.S.P.F.T. Menurut F. Suharjana (2008) dari ke tujuh butir tes tersebut nilainya dijumlahkan hasilnya di konfirmasikan dengan Norma Kebugaran Jasmani untuk siswa putra maupun putri menjadi lima kelompok seperti tabel berikut ini:

Tabel 3.1 Norma Kebugaran Jasmani Untuk Putri 16 Tahun Keatas

Jumlah Nilai-T	Golongan
441 – ke atas	Baik Sekali (BS)
361 – 440	Baik (B)
281 – 360	Sedang (S)
201 – 280	Kurang (K)
Ke bawah – 200	Kurang Sekali (KS)

(A.C.S.P.F.T.,1977:31)

Tabel 3.2 Norma Kebugaran Jasmani Untuk Putra 16 Tahun Keatas

Jumlah Nilai-T	Golongan
431 – ke atas	Baik Sekali (BS)
376 – 430	Baik (B)
311 – 375	Sedang (S)
251 – 310	Kurang (K)
Ke bawah – 250	Kurang Sekali (KS)

(A.C.S.P.F.T.,1977:31)

Tabel 3.3 Tabel Nilai-T

Ni lai -T	50 meter (detik)	Lompat jauh tanpa awalan(Cm)	Bergan- tung angkat badan	4x10 meter (detik)	Baring duduk (kali)	Kelen- tukan (cm)	1000 meter (detik/menit)	Ni lai -T
85	5.8	298 -299	15	9.3	31	33	2:13,7 - 2:09,2	85
84	-	295 -297	-	9.4	-	32	2:18,3 - 2:13,8	84
83	5.9	292 - 294	-	-	-	-	2:22,8 - 2:18,4	83
82	6.0	290 - 291	-	9.5	30	31	2:27,6 - 2:22,9	82
81	-	288 - 289	-	-	-	-	2:31,9 - 2:27,7	81
80	6.1	285 - 287	14	9.6	29	30	2:41,0 - 2:36,6	80
79	6.2	282 - 284	-	-	-	29	2:45,6 - 2:41,1	79
78	-	280 - 281	-	9.7	28	-	2:50,1 - 2:45,7	78

Triani Gilang Maharani, 2022

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PONDOK PESANTREN MTS AL-MUAWANAH SUKAMAJU KABUPATEN BANDUNG BARAT DIMASA PANDEMIC

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

77	6.3	278 - 279	-	9.8	-	28	2:54,6 - 2:50,3	77
76	6.4	275 - 277	-	-	-	-	2:50,2 - 2:54,7	76
75	-	272 - 274	13	9.9	27	27	3:03,7 - 2:50,3	75
74	6.5	270 - 271	-	10.0	-	26	3:08,3 - 3:03,8	74
73	6.6	268 - 269	-	-	-	-	3:12,8 - 3:08,4	73
72	6.7	265 - 267	-	10.1	26	25	3:17,2 - 3:12,9	72
71	-	262 - 264	-	-	-	-	3:21,9 - 3:17,3	71
70	6.8	260 - 261	12	10.2	25	24	3:26,5 - 3:22,0	70
69	6.9	258 - 259	-	-	-	23	3:31,0 - 3: 26,6	69
68	-	255 - 257	-	10.3	24	-	3:35,5 - 3:31,1	68
67	7.0	252 - 254	-	10.4	-	22	3:40,1 - 3:35,6	67
66	7.1	250 - 251	-	-	-	-	3:44,6 - 3:40,2	66
65	7.2	248 - 249	-	10.5	23	21	3:49,2 - 3:49,3	65
64	-	245 - 247	11	10.6	-	20	3:58,3 - 3:53,8	64
63	7.3	242 - 244	-	-	-	-	4:02,8 - 3:58,4	63
62	7.4	240 - 241	-	10.7	22	19	4:07,4 - 4:02, 9	62
61	-	238 - 239	-	-	-	-	4:11,9 - 4:02,9	61
60	7.5	235 - 237	10	10.8	21	18	4:11,9 - 4:07,5	60
59	7.6	232 -234	-	-	-	17	4:16,4 - 4:12,0	59
58	-	230 -231	-	10.9	20	-	4:21,0 - 4:16,5	58
57	7.7	228 - 229	-	11.0	-	16	4:25,5 - 4:21,1	57
56	7.8	225 - 227	-	-	-	-	4:30,1 - 4:25,6	56
55	-	222 - 224	9	11.1	19	15	4:34,6 - 4:03,2	55
54	7.9	230 - 221	-	11.2	-	14	4:39,2 - 4:34,7	54
53	8.0	218 - 219	-	-	-	-	4:43,7 - 4:39,3	53
52	8.1	215 - 217	-	11.3	18	13	4:48,3 - 4:43,8	52
51	-	212 -214	-	-	-	-	4:52,8 -4:43,4	51
50	8.2	210 - 211	8	11.4	17	12	4:57,4 - 4:52,9	50
49	8.3	208 - 209	-	-	-	11	5:01,9 - 4:57,5	49
48	-	205 - 207	-	11.5	16	-	5:06,4 - 5:02,0	48
47	8.4	202 - 204	-	11.6	-	10	5:11,5 - 5:06,5	47
46	8.5	200 - 201	-	-	-	-	5:15,5 - 5:11,6	46
45	8.6	198 - 199	7	11.7	15	9	5:15,5 - 5:11,6	45
44	-	195 - 197	-	11.8	-	8	5:20,1 - 5:15,6	44
43	8.7	192- 194	-	-	-	-	5:24,6 - 5:20,2	43
42	8.8	190 - 191	-	11.9	14	7	5:29,6 - 5:24,7	42
41	-	188- 189	-	-	-	-	5:33,7 - 5:29,7	41
40	8.9	185 - 187	6	12.0	13	6	5:38,3 - 5:33,8	40
39	9.0	182 - 184	-	-	-	5	5:42,7 - 5:38,4	39
38	-	180 - 181	-	12.1	12	-	5:47,4 - 5:42,8	38
37	9.1	178 - 179	-	12.2	-	4	5:51,9 - 5:47,5	37
36	9.2	175 - 177	-	-	-	-	5:56,4 - 5:52,0	36
35	-	172 - 174	-	12.3	11	3	6:01,0 - 5:56,5	35
34	9.3	170 - 171	5	12.4	-	2	6:05,5 - 6:01,1	34
33	9.4	168 - 169	-	-	-	-	6:10,1 - 6:05,6	33
32	9.5	165 - 167	-	12.5	10	1	6:14,6 - 6:10,2	32
31	-	162 - 164	-	-	-	-	6:19,2 - 6:14,7	31
30	9.6	160 - 161	4	12.6	9	0	6:23,7 - 6:19,3	30
29	9.7	158- 159	-	-	-	-1	6:28,3 - 6:23,8	29
28	-	155 - 157	-	12.7	8	.	6:32,8 - 6:28,4	28
27	9.8	152 -154	-	12.8	-	-2	6:37,3 - 6:32,9	27
26	9.9	150 - 151	-	-	-	.	6:41,9 - 6:37,4	26
25	-	148 - 149	3	12.9	7	-3	6:46,4 - 6:42,0	25
24	10.0	145 - 147	-	13.0	-	-4	6:51,0 - 6:46,5	24
23	10.1	142 -144	-	-	-	.	6:55,5 - 6:51,1	23
22	10.2	140 - 141	-	13.1	6	-5	7:00,1 - 6:55,6	22
21	-	138 - 139	-	-	-	.	7:04,6 - 7:00,2	21
20	10.3	135 - 137	-	13.2	5	-6	7:09,2 - 7:04,7	20
19	10.4	132 - 134	2	-	-	-7	7:13,7 - 7:09,3	19

18	-	130 - 131	-	13.3	4	.	7:18,2 - 7:18,3	18
17	10.5	128 - 129	-	13.4	-	-8	7:22,8 - 7:18,3	17
16	10.6	125 - 127	-	-	-	.	7:27,3 - 7:22,9	16
15	10.7	122 - 124	1	13.5	3	-9	7:31,9 - 7:27,4	15

Penilaian Kesehatan Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T. (1977:32)

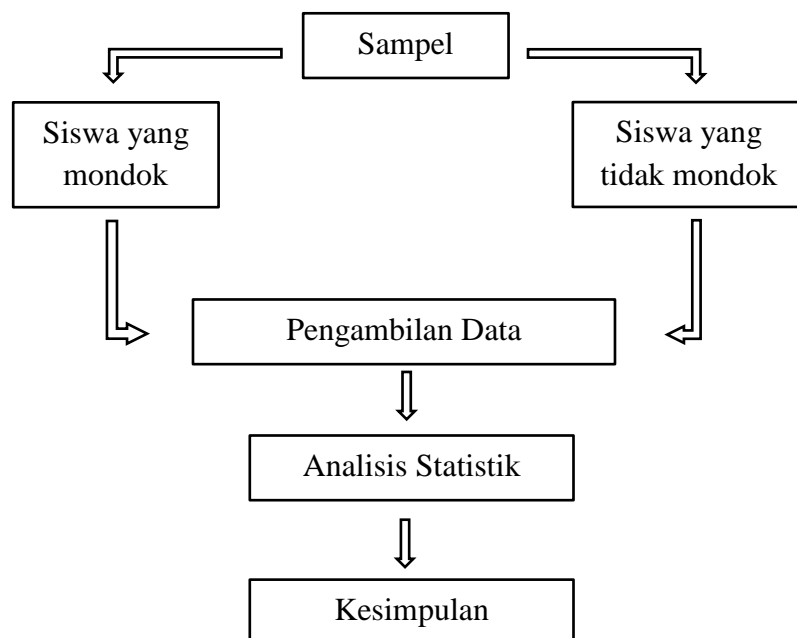
1.5 Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui secara detail langkah-langkah penelitian yang dilakukan penulis akan menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan.

Hal ini dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) Menentukan populasi siswa pondok pesantren MTS Al-Muawanah
- 2) Menentukan sampel yaitu siswa yang mondok maupun yang tidak mondok di pondok pesantren MTS Al-Muawanah
- 3) Pembagian kelompok menggunakan metode kelompok homogen
- 4) Pelaksanaan tes, melakukan 7 butir tes sesuai dengan instrument
- 5) Langkah yang terakhir melakukan pengolahan data menganalisis dan menarik kesimpulan dari pengolahan dan analisis data.

Berdasarkan desain penelitian diatas, maka penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian dalam pengumpulan data sebagai berikut :



Gambar 3.13 Prosedur Penelitian

1.6 Analisis Data

Deskripsi data untuk mengetahui rata-rata (mean), simpangan baku (standar deviation), Pengolahan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data siswa yang mondok dan tidak mondok di pondok pesantren MTS Al-Muawanah. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan bantuan program *SPPS (Statistical Product and Service Solution)* V.25 dengan signifikan 95%. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Analisis Deskriptif

Tujuan analisis deskriptif ini untuk membuat gambaran secara sistematis, data yang *factual* dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki atau diteliti (Darajat dan Abduljabar, 2014, hlm. 99).

1.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam suatu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas menurut Sugiyono (2013b, hlm. 257) adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka dikatakan bahwa populasi berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka dikatakan bahwa populasi berdistribusi normal.

1.6.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Taraf signifikan yang di gunakan adalah $\alpha = 0,05$. Cara menafsirkan *levene static* menurut Sugiyono (2013b, hlm. 256) ini adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai hitung $> 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.
- 2) Jika nilai hitung $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama.

1.6.4 Uji *Independent Sample T-Test*

Uji *Independent Sample T-Test* adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang beskala interval/rasio. Dasar pengambilan keputusan menurut Sujarweni (2014, hlm. 99) ini adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata hasil tes antara kelompok A dengan kelompok B.
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil tes antara kelompok A dengan kelompok B.