

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil penelitian

Pada bab ini peneliti akan menyajikan tentang hasil penelitian, dan penjelasan tersebut meliputi gambaran umum tempat penelitian, Pengaruh Jogging Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 Mei sampai dengan 8 Mei. Penjelasan hasil penelitian meliputi gambaran lokasi penelitian dan gambaran karakteristik responden meliputi jenis kelamin responden, umur. Selain itu juga menyajikan tentang hasil analisis univariat dan bivariate dengan uji *Paired Sample t-test*.

1. Gambaran umum dan lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi yang berada di Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah. SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki suasana belajar yang disiplin, nyaman, dan mendukung perkembangan akademik maupun non akademik siswa. Sekolah ini memiliki lingkungan yang cukup luas serta fasilitas yang mendukung kegiatan pembelajaran dan olahraga bagi peserta didik.

SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi memiliki beberapa ruang kelas, lapangan olahraga, ruang praktik, perpustakaan, serta fasilitas 47 penunjang lainnya yang digunakan untuk mendukung aktivitas siswa. Selain kegiatan akademik, sekolah Juga aktif dalam kegiatan olahraga dan

pembinaan kesehatan siswa sehingga mendukung pelaksanaan penelitian tentang pengaruh jogging terhadap penurunan tingkat stres pada remaja.

Mayoritas siswa di sekolah ini merupakan remaja usia sekolah yang aktif mengikuti kegiatan belajar maupun kegiatan ekstrakurikuler. Aktivitas belajar yang padat terkadang dapat menimbulkan tekanan atau stres pada siswa, sehingga peneliti memilih sekolah ini sebagai lokasi penelitian untuk mengetahui pengaruh jogging terhadap tingkat stres remaja. Lokasi sekolah yang strategis dan mudah dijangkau juga menjadi salah satu alasan pemilihan tempat penelitian. Selain itu, pihak sekolah memberikan dukungan yang baik selama proses penelitian berlangsung sehingga kegiatan penelitian dapat berjalan dengan lancar.

2. Karakteristik responden

a. Distribusi berdasarkan umur

Tabel 4.1 Distribusi berdasarkan umur responden

Umur responden		
Umur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
15 tahun	1	2.9%
16 tahun	16	47.1%
17 tahun	17	50.0%
Total	34	100.0

Sumber : Olah Data, 2026

Berdasarkan tabel 41.1 didapatkan hasil distribusi umur responden. Responden dengan umur 15 tahun sebanyak 1 (2.9%), responden dengan umur 16 tahun sebanyak 16 (47.1%), dan responden dengan umur 17 tahun 17(50.0%).

b. Distribusi berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 Distribusi berdasarkan jenis kelamin responden

Jenis kelamin responden		
Jenis kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Laki-laki	12	35.3%
Perempuan	22	64.7%
Total	34	100.0

Sumber : Olah Data, 2026

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil distribusi jenis kelamin responden. Responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 22 (64.7%), dan laki-laki sebanyak 12 (35.3%).

3. Analisa Univariat

a. Distribusi tingkat stress sebelum diberi perlakuan jogging

Tabel. 4.3 Distribusi tingkat stress sebelum diberi perlakuan jogging

Kategori Pre Test		
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	1	2.9%
Ringan	12	35.3%
Sedang	20	58.8%
Berat	1	2.9%
Total	34	100.0

Sumber : Olah Data, 2026

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil tingkat stress responden sebelum diberikan perlakuan jogging dengan hasil responden dengan stress Normal sebanyak 1(2.9%), stress Ringan sebanyak 12(35.3%), stress Sedang sebanyak 20(58.8%), dan stress berat sebanyak 1(2.9%).

b. Distribusi tingkat stress sesudah diberikan perlakuan jogging

Tabel. 4.4 Distribusi tingkat stress sesudah diberikan perlakuan jogging

Kategori_Post_Test		
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	23	67.6%
Ringan	11	32.4%
Total	34	100.0

Sumber : Olah Data, 2026

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil tingkat stress responden sesudah diberikan perlakuan jogging dengan hasil responden dengan stress Normal sebanyak 23(67.6%), stress Ringan sebanyak 11(32.4%),

4. Analisa Bivariate

a. Uji Normalitas

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test responden	.122	34	.200*	.943	34	.076
post test responden	.126	34	.190	.949	34	.112

Sumber : Olah Data, 2025

Berdasarkan uji normalitas *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil 0.076 dan 0.112 p value > (0.05), sehingga dapat diartikan data tersebut terdistribusi normal, karena data tersebut terdistribusi normal maka digunakan uji *Paired Sample T-Test*

b. Uji *Paired Sample T-Test*

Tabel 4.6 *Paired Sample T-Test*

Perlakuan	N	Mean	Std. deviation	Pvalue
Pre test Sebelum perlakuan jogging	34	20.1471	3.34965	0.000
Post test Sesudah perlakuan jogging	34	12.9118	3.21330	

Sumber : Olah Data, 2026

Berdasarkan hasil uji komparatif menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan bantuan komputerisasi didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$. Dari hasil tersebut dapat di artikan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Pengaruh Jogging Terhadap

Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja SMK Pancasila 2 Integral Purwodadi.