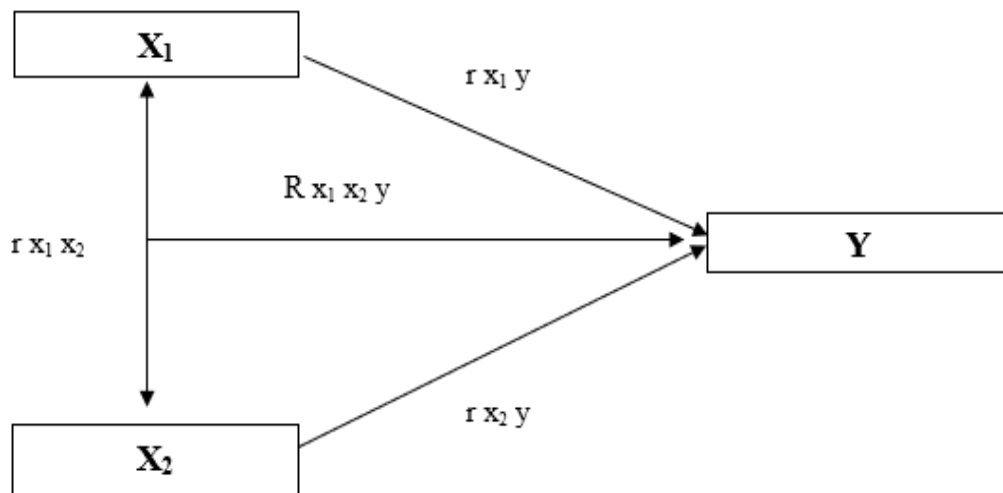


## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penentuan metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Adapun desain penelitian untuk menggambarkan korelasi antara motivasi belajar dan stres dengan hasil belajar dapat dilihat pada gambar 3.1 di bawah ini.

Desain penelitian untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

$X_1$  : Motivasi

$X_2$  : Stres

$Y$  : Hasil belajar PJOK

$R$  : Korelasi Multi

$r$  : Korelasi

## 3.2 Populasi dan Sampel

### 3.2.1 Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Negara et al., 2019). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung, sebanyak 136 siswa SMA.

### 3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik *simple random sampling* karena pengambilan sampel pada populasi penelitian ini diambil secara acak. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 102 Siswa.

Penghitungan sample berdasarkan rumus Slovin

$$N = 136$$

$$D = 5\% = 0,05$$

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)} = \frac{136}{1+(136 \times 0,05^2)} = \frac{136}{1+(136 \times 0,0025)} = \frac{136}{1,34} = 101,49 = \mathbf{102}$$

Pengambilan data dengan metode *Simple Random Sampling*

Menggunakan rumus = **RAND** Ms.Excel.

## 3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dari responden. Menurut Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan menggunakan fenomena alam maupun sosial yang diamati. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berupa angket melalui *Google Form* lalu disebar link pengisian angket pada siswa kelas X di SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Pengambilan data dengan teknik kuesioner bertujuan untuk mengambil data secara langsung dari obyek yang akan diteliti. Metode ini dapat menjadi acuan peneliti untuk mendeskripsikan obyek yang akan diteliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Sport Motivation Scale-II*, *The Perceived Stress Scale* (PSS), dan Tes Hasil Belajar PJOK berupa nilai rapor.

### 3.3.1 Instrumen Mengukur Motivasi

Alat ukur motivasi belajar dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan sistem penilaian yang akan diisi oleh responden melalui *google form*. Pengukuran motivasi belajar berdasarkan dari teori *Self-Determination Theory* (SDT) (R. M. Ryan & Deci, 2000), yaitu *Sport Motivation Scale-II* (*Echelle de Motivation dans les Sports-II*) oleh (Pelletier et al., 2017). Adapun dapat dilihat pada tabel 3.1 mengenai kisi-kisi angket motivasi sebagai berikut.

Tabel 3.1  
Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Motivasi Olahraga	Intrinsik	Minat
		Bakat
	Ekstrinsik	<i>Integrated regulation</i>
		<i>Identified regulation</i>
		<i>Introjected regulation</i>
	<i>External regulation</i>	
	Amotivation	Tidak termotivasi

Angket penelitian ini menggunakan skala Likert yaitu skala sikap. Menurut (Sugiyono, 2016, hlm. 134) “skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Dalam skala Likert terdapat pernyataan positif dan negatif yang diajukan dan alternatif jawaban dalam angket penelitian ini menetapkan pilihan sebagai berikut:

Tabel 3.2  
Skor Angket

Pernyataan	Skor Positif	Skor Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### 3.3.2 Instrumen Mengukur Tingkat Stres

Alat ukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan sistem penilaian yang akan diisi oleh responden melalui google form. Peneliti menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-14) untuk menilai tingkat stres yang dialami oleh pelajar. *Perceived Stress Scale* (PSS-14) dikembangkan oleh (Cohen et al., 1983) untuk menilai "derajat situasi dalam kehidupan seseorang yang dinilai sebagai stres". Kuesioner ini dirancang untuk meneliti "sejauh mana responden menemukan hidup mereka tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan kelebihan beban" dan itu juga mencakup sejumlah item langsung yang ditanyakan ke dalam tingkat stres yang dialami saat ini (Lesage et al., 2012). Adapun petunjuk pengisian kuesioner sebagai berikut :

- 1) Siapkan sampel yang akan diteliti.
- 2) Sampel mengisi kuesioner yang telah diberikan oleh peneliti berupa link google formulir.
- 3) Pilih jawaban yang tersedia sesuai dengan pendapat diri sendiri, yaitu Selalu (SL), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP).
- 4) Tidak ada jawaban benar atau salah, tetapi jawaban disesuaikan dengan kondisi yang sesuai dengan diri sendiri.
- 5) Pastikan pertanyaan sudah terisi semua.

Adapun alat ukur / instrumen tingkat stres bisa dilihat pada tabel 3.3.sebagai berikut :

Tabel 3.3  
Lembar Instrumen *The Perceived Stress Scale* (PSS-14)

No	Pertanyaan	Jawaban				
		TP	J	KK	S	SL
	Dalam sebulan terakhir.....					
1.	Seberapa sering Anda marah karena sesuatu hal yang terjadi secara tiba-tiba?					
2.	Seberapa sering Anda merasa bahwa anda tidak dapat mengontrol hal-hal penting dalam hidup Anda?					
3.	Seberapa sering Anda merasa gugup dan tertekan?					

- 
4. Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak bisa mengatasi semua hal yang semestinya harus anda lakukan?

---

  5. Seberapa sering Anda merasa marah karena hal-hal yang berada diluar kendali Anda?

---

  6. Seberapa sering Anda memikirkan hal-hal yang harus Anda capai?

---

  7. Seberapa sering Anda merasa kesulitan menumpuk begitu banyak dan tidak dapat mengatasinya?

---

  8. Seberapa sering Anda berhasil menangani masalah dan gangguan sehari-hari?

---

  9. Seberapa sering Anda merasa bahwa secara efektif dapat mengatasi hal-hal penting yang terjadi di hidup Anda?

---

  10. Seberapa sering Anda merasa yakin tentang kemampuan Anda untuk menangani masalah pribadi Anda?

---

  11. Seberapa sering Anda merasa bahwa sesuatu yang akan Anda lakukan berjalan sesuai dengan cara Anda?

---

  12. Seberapa sering Anda mampu mengontrol rasa jengkel dalam hidup Anda?

---

  13. Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda berada dipuncak segala hal?

---

  14. Seberapa sering Anda mampu mengendalikan cara Anda menghabiskan waktu?

---

Sebelum kuesioner dibagikan, penulis menerjemahkan kuesioner standar *Perceived Stress Scale* (PSS-14) ke dalam bahasa Indonesia. *Perceived Stress Scale* (PSS-14) telah diuji reliabilitasnya menggunakan Cronbach alpha dan memperoleh indeks reliabilitas sebesar 0,881, sedangkan nilai vailidity berada di atas 0,2. *Perceived Stress Scale* (PSS-14) terdiri dari 14 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor (1) untuk jawaban tidak pernah mengalami stres, (2) untuk jawaban yang jarang mengalami stres, (3) untuk jawaban kadang-kadang mengalami stres, (4) untuk jawaban sering mengalami stres, dan (5) untuk jawaban selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal (skor 1-5). Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3.4  
Kategori Tingkat Stres

Skor	Keterangan
< 20	Tidak mengalami stres
20 – 24	Stres ringan
25 – 29	Stres sedang
> 30	Stres berat

### 3.3.3. Instrumen Mengukur Hasil Belajar Penjas

Hasil belajar adalah suatu capaian yang didapat setelah melakukan proses pembelajaran dan dibuktikan melalui angka yang didapat setelah melalui serangkaian proses tertentu. Hasil belajar ini juga dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan terhadap sejauh mana peserta didik dapat menguasai materi pelajaran yang telah diajarkan. Dalam penelitian ini hasil belajar siswa terhadap mata pelajaran PJOK menggunakan nilai rapor yang dimiliki oleh sekolah untuk kemudian dijadikan sebagai bahan yang akan dilakukan analisis sesuai dengan kebutuhan dari yang dilakukan peneliti.

### 3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah demi langkah yang dilakukan dalam sebuah penelitian sampai dengan hasil penelitian dapat disimpulkan. Terdapat tahapan-tahapan dalam sebuah penelitian, diantaranya (1) tahap awal; (2) tahap pelaksanaan; (3) tahap akhir.

#### 1) Tahap Awal

Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu persiapan, peneliti mempersiapkan dan mengumpulkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian seperti fenomena yang ditemukan dilapangan, menentukan variabel, juklak penelitian dan mencari sumber-sumber supaya mempermudah dalam proses penelitian.

#### 2) Tahap Pelaksanaan

Langkah pertama dalam tahap pelaksanaan penelitian yaitu menentukan populasi dan sampel. Setelah itu peneliti melakukan pengambilan data kepada siswa kelas X SMA Laboratorium Percontohan UPI melalui tes yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu lampiran angket *motivation scale II* untuk mengukur motivasi belajar, *The Kessler Psychological Distres Scale* untuk

mengukur tingkat stres, dan Tes Hasil Belajar Kognitif (Tes Sumatif) untuk mengukur hasil belajar.

### 3) Tahap Akhir

Pada tahap ini, peneliti sudah mendapatkan data penelitian dan siap untuk dianalisis menggunakan uji statistika. Setelah itu membuat kesimpulan dan membuktikan apakah hipotesis itu diterima atau ditolak.

## 3.5 Analisis Data

Untuk menguji pengaruh variabel bebas dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *Statistical Product for Sosial Science (SPSS) 25*. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut.

### 3.5.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-smirnov*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (*sig.*) dengan derajat kebebasan  $\alpha = 0.05$ . maka jika nilai signifikansi (*sig.*)  $> 0.05$ , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (*sig.*)  $< 0.05$ , maka data dinyatakan tidak normal (Negara et al., 2019).

### 3.5.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Maka jika hasil nilai sig.  $> 0.05$  data tidak homogen dan jika nilai sig.  $< 0.05$  data homogen (Negara et al., 2019).

### 3.5.3 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variable bebas dijadikan prediktor memiliki hubungan yang linear atau tidak dengan variable terikatnya. Analisis linearitas dengan menggunakan ANOVA dalam program SPSS. Jika nilai  $p > 0.05$  maka dikatakan linear.

### 3.5.4 Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan alat analisis pada SPSS 25, yaitu uji korelasi *Pearson Product Moment* dan uji linear regresi berganda. Kegunaan uji *Pearson Product Moment* adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Sedangkan uji linear regresi berganda digunakan untuk memahami hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dan satu variabel terikat serta untuk melihat besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Semua data yang dianalisis berbentuk interval atau ratio. Adapun interpretasi koefisien korelasi nilai r dapat dilihat pada tabel 3.3 sebagai berikut.

Tabel 3.5  
Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0.80 – 1.000	Sangat Kuat
0.60 – 0.799	Kuat
0.40 – 0.599	Cukup Kuat
0.20 – 0.399	Rendah
0.10 – 0.199	Sangat Rendah

Sumber: (Negara et al., 2019).