

BAB III

METODE PENELITIAN

Menurut Notoatmodjo (2002: 5), penelitian eksperimen pada dasarnya “Suatu usaha penyelidikan yang hati-hati dan secara teratur terhadap suatu objek tertentu untuk memperoleh suatu kebenaran atau bukti kebenaran”. Sugiyono (2009: 3) memberikan pengertian bahwa “Metode penelitian adalah sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Hal tersebut dilakukan agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat termuat nilai ilmiah yang setinggi-tingginya yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Penggunaan metodologi penelitian juga harus dapat diarahkan pada tujuan penelitian, tidak berbelit-belit dan mudah dipahami, agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku.

A. Desain Penelitian

Pada desain penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B, Kelompok-kelompok tersebut akan dipisahkan di dalam penggunaannya. Dimana kelompok A akan digunakan metode pembelajaran usaha kesehatan sekolah yang diterapkan oleh guru di SMPN 4. Sedangkan, kelompok B akan digunakan sebagai metode pembelajaran usaha kesehatan sekolah yang digunakan guru di SMPN 1.

Gaya hidup sehat dalam penelitian ini adalah gaya hidup sehat siswa di lingkungan sekolah, yang terdiri dari pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan

penerapannya. Dalam hal ini akan diamati perbedaan perubahan pada siswa dari perlakuan (T) yang dilakukan disetiap sekolah yang akan diterapkan pada kelompok A atau kelompok B. Perbedaan perubahan perlakuan tersebut akan terungkap melalui tes awal dan tes akhir masing-masing perlakuan yang diterapkan di SMPN 1 dan SMPN 4 Kecamatan Rengat Kabupaten Indra Giri Hulu.

B. Populasi Penelitian

Riduwan (2010: 55) mengatakan bahwa: “Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian”. Jenis populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah populasi terbatas. Penelitian ini dikategorikan kedalam jenis populasi terbatas karena sumber data memiliki batasan yang jelas secara kuantitatif. Setiap populasi yang bersumber dari data yang jelas sumbernya secara kuantitatif disebut populasi terbatas, seperti yang dikemukakan oleh Riduwan (2010: 55) bahwa: “Jenis populasi terbagi menjadi dua yaitu populasi terbatas dan populasi tak terbatas”. Dimana, populasi terbatas mempunyai sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga dapat dihitung jumlahnya. Sedangkan, populasi tak terbatas mempunyai sumber data yang tidak dapat ditentukan batasan-batasannya sehingga relatif tidak dapat dinyatakan dalam bentuk jumlah.

Pembelajaran usaha kesehatan sekolah merupakan pembelajaran yang sangat penting sebagai bentuk kepedulian suatu instansi pendidikan terhadap peningkatan gaya hidup sehat siswa. Oleh karena itu, pembelajaran usaha kesehatan sekolah dengan metode ceramah atau metode demonstrasi sangat membutuhkan beberapa

faktor pendukung, diantara faktor pendukung tersebut adalah fasilitas usaha kesehatan sekolah yang dimiliki suatu sekolah.

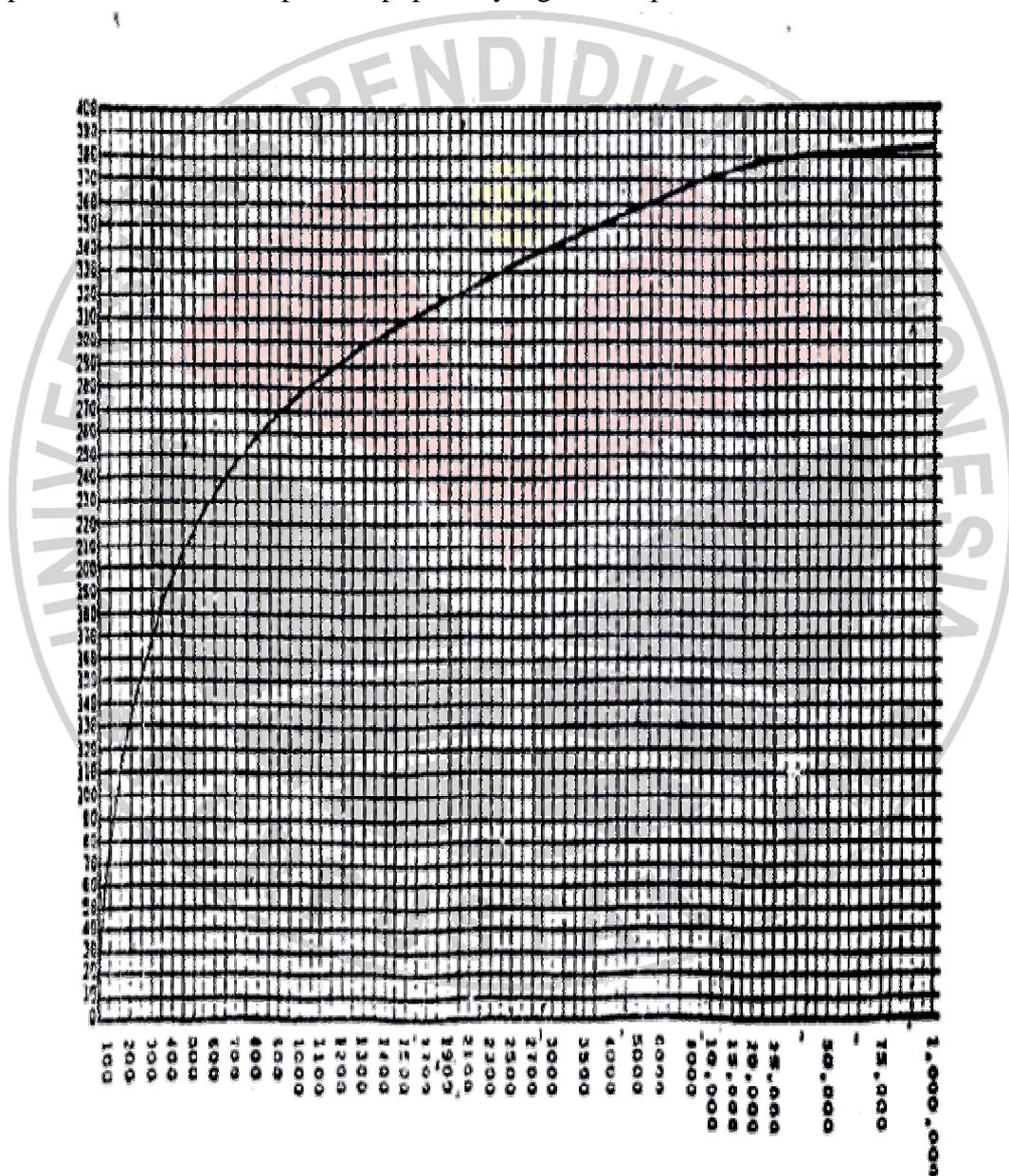
Dari hasil survey awal peneliti, diperoleh informasi terkait tentang fasilitas usaha kesehatan sekolah yang dimiliki oleh beberapa sekolah di Kecamatan Rengat Kabupaten Indra Giri Hulu. Diantara sekolah-sekolah tersebut ada yang fasilitas usaha kesehatan sekolahnya memadai, namun ada juga yang tidak memiliki fasilitas usaha kesehatan sekolah. Sekolah yang tidak memiliki fasilitas usaha kesehatan sekolah adalah SMPN 2, SMPN 3, dan SMPN 5, sedangkan SMPN 1 dan SMPN 4 yang ada di Kecamatan Rengat Kabupaten Indra Giri Hulu memiliki fasilitas usaha kesehatan sekolah.

Sebagaimana yang telah dijelaskan, bahwa salah satu faktor pendukung untuk meningkatkan kualitas pembelajaran usaha kesehatan sekolah adalah adanya fasilitas usaha kesehatan sekolah yang memadai. Oleh karena itu, siswa SMPN 1 dan SMPN 4 Kecamatan Rengat Kabupaten Indra Giri Hulu dengan jumlah siswa yang akan dijadikan populasi sebanyak 306 orang dari kedua sekolah tersebut.

C. Sampel Penelitian

Riduwan (2010: 56) mengatakan bahwa: "Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti". Hal ini berarti sampel mesti diperoleh dari suatu populasi yang akan diteliti, sehingga diperlukannya suatu cara untuk menentukan sampel yang akan diberikan perlakuan dari populasi yang ada. Dalam hal penentuan sampel dari suatu populasi memiliki beragam cara, diantara cara-cara dalam penentuan sampel adalah dengan menggunakan grafik hubungan sampel dengan populasi seperti

yang dikemukakan oleh Morgan dalam Ali (2010: 263), “Penentuan ukuran sampel dapat menggunakan pedoman lain, seperti menggunakan grafik hubungan dengan ukuran sampel dan populasi yang di buat”. Dalam hal ini peneliti menggunakan grafik hubungan dengan ukuran sampel sebagai cara dalam penentuan ukuran sampel dari populasi yang telah dipilih.



Gambar 3.1 Grafik Hubungan Antara Ukuran Sampel dan Populasi

Dari grafik hubungan ukuran sampel dan populasi di atas diperoleh besar sampel seluruhnya yang diambil yaitu 170 siswa dari populasi yang diambil dari SMPN 1 dan SMPN 4 yang ada di Kecamatan Rengat Kabupaten Indra Giri Hulu.

Dari 170 siswa yang akan dijadikan sampel dari penelitian ini akan disebar menjadi dua bagian. Bagian pertama sebanyak 100 siswa yang akan diberikan perlakuan (T) dan tergolong kedalam kelompok A dan bagian kedua sebanyak 70 siswa tergolong kedalam kelompok B. Penyebaran tersebut berdasarkan beberapa analisa dari kajian teori yang telah dipaparkan pada BAB II. Dimana, gaya hidup sehat mesti dibiasakan oleh setiap individu sedini mungkin, sehingga kelas VII dijadikan pilihan dalam penyebaran sampel, hal ini disebabkan karena kelas VII merupakan kelas yang pertama ditempuh siswa di jenjang Sekolah Menengah Pertama setelah jenjang Sekolah Dasar. Untuk penyebaran pertama sebanyak 100 siswa kelas VII di SMPN 4 dan penyebaran kedua sebanyak 70 siswa kelas VII di SMPN 1 yang ada di Kecamatan Rengat Kabupaten Indra Giri Hulu.

D. Variabel Penelitian

Menurut Hadi dalam Arikunto (1998: 97), bahwa variabel adalah “Obyek penelitian yang bervariasi”. Variabel penelitian merupakan atribut-atribut yang mempengaruhi gaya hidup sehat siswa dengan menggunakan metode ceramah dan metode demonstrasi pada proses pembelajaran. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas, yaitu metode ceramah dan metode demonstrasi
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gaya hidup sehat

Perilaku gaya hidup sehat yang diungkapkan oleh Roizen (1999: 61-82) dan Fardian (2007: 3), perlu dikonstruksi kembali berdasarkan kebutuhan penelitian dan kondisi siswa yang akan dijadikan subjek penelitian. Hasil konstruksi tersebut merupakan indikator dari gaya hidup sehat yang akan dijadikan sebagai sub variabel dalam penelitian ini.

Perilaku gaya hidup sehat di atas perlu disampaikan oleh guru kepada siswa secara utuh dan dipantau pelaksanaannya secara terus menerus. Namun pada kenyataannya, sebagian besar peserta didik yang ada di sekolah menengah pertama di Kecamatan rangat Kabupaten Indra Giri Hulu belum mendapatkan pengetahuan tersebut secara utuh. Hal ini terkait dengan dua hal yaitu 1). Kompetensi guru dibidang kesehatan, 2). Metode pembelajaran yang digunakan.

E. Metode Pengumpulan Data

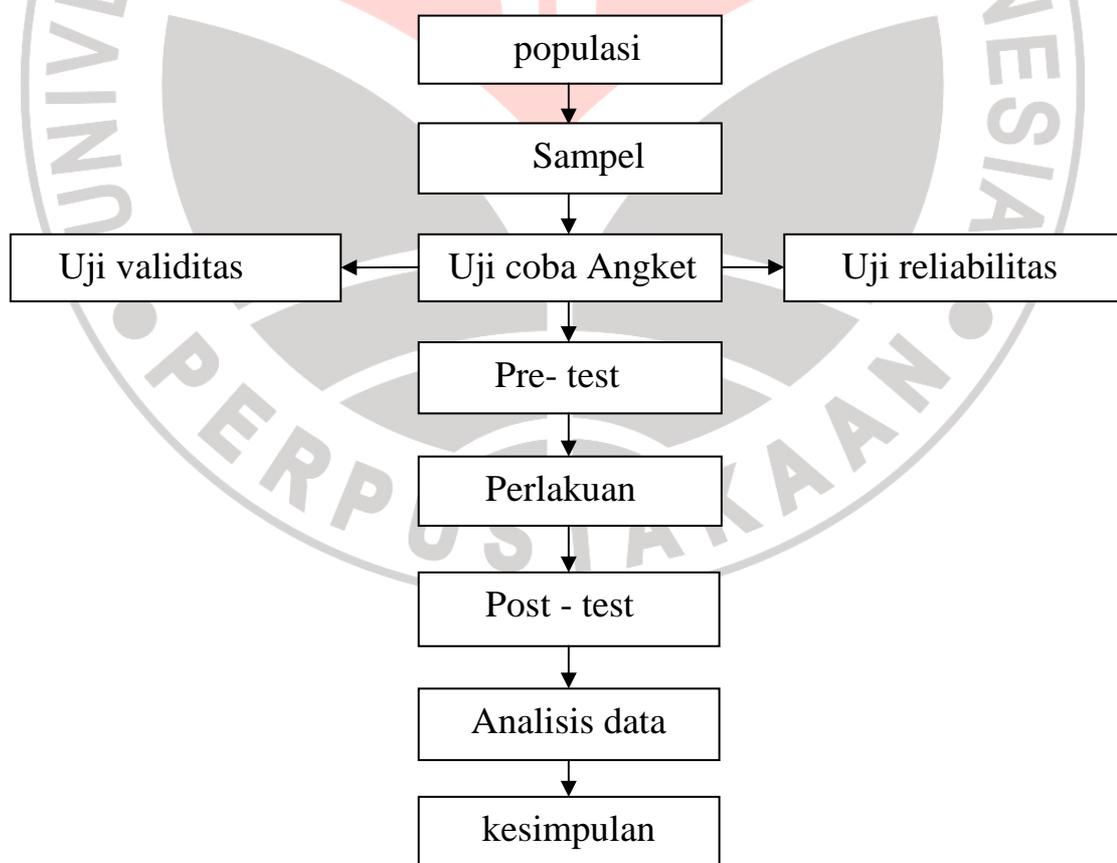
Data adalah komponen terpenting sebagai penentu terhadap berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Data merupakan kumpulan fakta atau angka atau segala sesuatu yang dapat dipercaya kebenarannya sehingga dapat digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan metode kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya. “Kuesioner adalah pertanyaan terstruktur yang diisi sendiri oleh responden atau diisi oleh pewawancara yang membacakan pertanyaan dan kemudian mencatat jawaban yang berikan” (Sulistyo-Basuki, 2006: 110). Sugiyono (2010: 199) memberikan pengertian bahwa kuisisioner atau angket “Merupakan teknik pengumpulan data yang di lakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pertanyaan

atau pernyataan tertulis pada responden untuk dijawabnya”, dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa: Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang ditujukan kepada responden terhadap jawabannya atas semua pertanyaan dalam kuesioner kemudian dicatat/direkam.

Metode kuesioner ini berdasarkan hasil analisa Peneliti merupakan metode pengumpulan data yang efisien karena Peneliti mengetahui secara pasti data/informasi apa yang dibutuhkan dan bagaimana variabel yang menyatakan informasi yang dibutuhkan tersebut diukur.

Adapun langkah-langkah dalam hal pengumpulan data pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar langkah-langkah penelitian dan pengumpulan data.



Gambar 3.2 Bagan langkah–langkah penelitian dan pengumpulan data

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data. Angket merupakan instrument pengumpulan data atau informasi yang di oprasionalisasikan kedalam bentuk item atau pertanyaan. senada dengan pendapat Nana Syaodih (2005: 219) yang menyatakan bahwa “angket atau kuisisioner (*quistionnair*) Merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara indek langsung (peneliti tidak langsung bertanya dengan responden)”.

Dalam penyusunan sebuah instrumen, skala juga perlu ditentukan sebagai acuan untuk menentukan interval yang ada dalam alat ukur. menurut pendapat Sugiono (2010: 133), bahwa:

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang di gunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur yang di gunakan dalam pengukuran menghasilkan data kuantitatif.

Skala pengukuran yang dapat di gunakan dalam penyusunan instrumen ini menggunakan skala likert, dengan pemberian skor jawaban seperti yang dapat di lihat pada table 3.1 . Adapun alasan menggunakan skala likert itu dapat menjaring informasi untuk mengetahui sikap, pendapat, dan persepsi siswa atau sekelompok orang tentang fenomena sosial dan metode penyusunan relative sederhana. sesuai dengan pendapat Sugiono (2010: 134) “Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial”.

Penyusunan kuisisioner dilakukan dengan harapan dapat dapat mengetahui variabel apa saja yang menurut responden merupakan hal yang penting. tujuan penyusunan kuisisioner adalah untuk memperbaiki bagian-bagian yang di

anggap kurang tepat untuk di terapkan dalam pengambilan data terhadap responden. Angket dapat di didefenisikan sebagai pertanyaan yang akan dapat di gunakan oleh peneliti untuk memperoleh data dari sumbernya secara langsung dari proses komunikasi atau mengajukan pertanyaan.

Sebelum menyusun angket, peneliti menyusun lebih dulu kisi-kisi angket dimana kisi-kisi tersebut sesuai dengan indikator yang ada dalam variabel bebas. Proses pengambilan data adalah satu kali, yakni mengambil data dengan uji coba angket, untuk uji coba angket ini adalah siswa SMPN 2 sebanyak 30 orang yang tidak terlibat dalam penelitian.

Kuesioner dalam penelitian ini disusun dalam bentuk pertanyaan, dimana masing-masing pertanyaan disertai alternatif jawaban sebagai berikut:

1. Pertanyaan yang berhubungan dengan Seberapa besar pengaruh metode ceramah terhadap peningkatan pola hidup sehat siswa alternatif jawaban "sangat setuju" setuju " tidak setuju"sangat tidak setuju"
2. Seberapa besar pengaruh metode demonstrasi terhadap peningkatan pola hidup sehat siswa Alternatif jawaban "sangat setuju", "setuju", "tidak setuju", "sangat tidak setuju"
3. Uji coba yang digunakan untuk mengetahui kesahihan dan keandalan kuesioner.

Tabel 3.1

Kisi-kisi Instrument

VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	NOMOR SOAL	
			(+)	(-)
Pola hidup sehat (Rozin, 1999)	Makan dan minum	Mengonsumsi makanan rendah kalori dan lemak	8,12	20
		Mengonsumsi bahan kacang-kacangan	25,57	41
		Mengonsumsi makanan ikan yang kaya omega 3	54,61	1
		Minum minuman mineral	6,50	63
		Sarapan pagi	59	66,44
		Mengonsumsi makanan yang kaya B6, C, D, E	49,60	
		Menghindari kurang vitamin	55,64	4
		Menghindari diet	9,25	29,19
		Mengonsumsi minuman beralkohol	23	36
	Olahraga	Olahraga teratur	34,40,15	2
		Membangun stamina	7,35	27
		Membangun kekuatan otot	43	38,10

VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	NOMOR SOAL	
			(+)	(-)
Kebiasaan hidup sehat		Menggosok gigi	5,22	11
		Tidur yang baik	24,14	31,46
		Mendapat sinar matahari	48	65
		Tinggal di daerah yang memiliki udara bersih	62,21	52
Stress dan dukungan social		Menghindari stress	18,26	37
		Hidup dengan ketenangan	42	53,58
		Mengembangkan hubungan social	28	33,30
Berat badan dan jantung sehat		Mempertahankan berat badan yang ideal	17,13,16	3,39
Seks		Mengetahui bahaya yang di timbulkan oleh seks bebas	47,51	
		Menghindari prilaku yang menyimpang	45	56

Tabel 3.2
Kreteria Pemberian Skor Terhadap Alternatif Jawaban

Alternatif jawaban	Bobot nilai	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

G. Analisis Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

“Suatu instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data variabel yang diteliti secara tepat” (Arikunto, 1998: 136). Validitas dihitung menggunakan teknik korelasi *Product moment* angka

$$\text{kasar } r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi
 X = Skor butir
 Y = Skor total
 N = Jumlah subyek (Arikunto, 1998:256)

Setelah dilakukan uji validitas, berikut ini penulis urain ringkasan mengenai hasil uji validitas instrumen yang dianalisis menggunakan program statistical product and service solution (SPSS) seri 17 (terlampir).

Perhitungan tersebut dilakukan untuk yang instrumen pengukurannya menggunakan angket atau bahan tes. Kriteria yang digunakan atau batas minimum suatu instrumen untuk dinyatakan valid atau dianggap memenuhi syarat ada beberapa cara antara lain :

- a. Apabila nilai r hitung lebih besar atau sama 0,361 dinyatakan valid
- b. Apabila nilai r hitung lebih kecil dari 0,361 maka item dinyatakan tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas dapat menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen untuk bisa dipercaya sebagai alat pengumpul data. Untuk menguji reliabilitas digunakan rumus alpha cronbach sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = Koefisien reliabilitas

K = Banyaknya butir soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Varians total (Arikunto, 2002:171)

Untuk mencari varians butir dengan rumus:

$$\sigma^2 = \frac{\sum(X)^2 - \frac{\sum(X)^2}{N}}{N}$$

Keterangan:

σ = Varians tiap butir

X = Jumlah skor butir

N = Jumlah responden (Arikunto, 2002:171)

Setelah dilakukan uji reliabilitas, maka hasil reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.3
Uji reliabilitas gaya hidup sehat siswa

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.956	99

Kriteria keputusan :

Apabila nilai cronbach alpha $> 0,6$ maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Dengan demikian, instrumen gaya hidup sehat siswa yang digunakan adalah reliabel karena alpha cronbach sebesar 0,956 atau semakin mendekati angka 1.

H. Metode Analisis Data

Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial, dengan dibantu program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Dalam analisis data dilakukan dengan dua cara, yaitu : analisis univariat, bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat biasa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif

yang berujuan menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji. Analisis univariat merupakan metode analisis yang paling mendasar terhadap suatu data. Hampir dipastikan semua laporan, baik laporan penelitian, praktek, laporan bulanan, dan informasi yang menggambarkan suatu fenomena, menggunakan analisis univariat. Model analisis univariat dapat berupa menampilkan angka hasil pengukuran, ukuran tendensi sentral, ukuran dispersi/deviasi/variability, penyajian data ataupun kemiringan data.

Angka hasil pengukuran dapat ditampilkan dalam bentuk angka, atau sudah diolah menjadi prosentase, ratio, prevalensi. Ukuran tendensi sentral meliputi perhitungan mean, median, kuartil, desil persentil, modus. Ukuran disperse meliputi hitungan rentang, deviasi rata-rata, variansi, standar deviasi, koefisien of variansi. Penyajian data dapat dalam bentuk narasi, tabel, grafik, diagram, maupun gambar. Kemiringan suatu data erat kaitannya dengan model kurva yang dibentuk data.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan tabel silang untuk menyoroti dan menganalisis perbedaan atau hubungan antara dua variabel. Menguji ada tidaknya perbedaan/hubungan antara variabel metode ceramah dan metode demonstrasi terhadap peningkatan haya hidup sehat siswa digunakan analisis *Chi Square*, dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil yang diperoleh pada analisis *Chi Square* dengan menggunakan program SPSS yaitu *nilai p*, kemudian dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$. Apabila

nilai p lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka ada hubungan/perbedaan antara dua variabel tersebut (Agung, 1993).

Sedangkan untuk mengetahui kuatnya perbedaan antara variabel dikonsultasikan dengan *Contingency Coefficient* (untuk variabel dengan data nominal) sementara untuk mengetahui pola dan kuatnya hubungan antara variabel dikonsultasikan dengan uji *Spearman Correlation* (untuk variabel dengan data interval). Nilai *Chi Square*, *Contingency Coefficient* dan *Spearman Correlation* diperoleh dari hasil pengolahan program SPSS (Santoso, 2000: 30).

