

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Untuk memperoleh data dan informasi guna memecahkan suatu permasalahan diperlukan metode penelitian yang tepat. Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data atau informasi sebagaimana adanya dan bukan sebagaimana seharusnya dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Hardani et al. 2020). Dalam penelitian ini penulis ingin melihat pengaruh atau manfaat yang diperoleh dari penerapan perlakuan tertentu maka metode yang paling tepat adalah eksperimen, karena penelitian eksperimen berusaha untuk melihat pengaruh dari perlakuan yang diberikan kepada dua kelompok dengan perlakuan yang berbeda sehingga dapat diamati terkait hasil yang diperolehnya (Creswell, 2009). Kemudian Fraenkel & Wallen (2008) juga menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode ilmiah yang sangat konklusif, karena peneliti berupaya melihat pengaruh yang muncul sebagai akibat dari perlakuan yang sengaja diterapkan dalam kondisi yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang jelas dan tegas.

Secara spesifik penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk melihat pengaruh *daily physical activity promotion* sebagai sebuah upaya dalam meningkatkan aktivitas fisik agar tercipta *active lifestyle* sekaligus membangun persepsi yang baik terhadap kesehatan secara holistik atau *wellness self-perceptions*. Mengingat penelitian ini berkaitan dengan perubahan perilaku serta berbagai hal yang melekat didalamnya serta pengaruh lingkungan yang tentu akan sangat sulit bagi peneliti untuk mengontrol dan membatasinya, maka dalam penelitian ini digunakan quasi eksperimen atau eksperimen semu yang merupakan pengembangan dari *true experimental design* karena didalamnya terdapat kelompok kontrol namun tidak dapat berfungsi sepenuhnya sebagai kelompok kontrol (Sugiyono, 2010).

Daily physical activity promotion terdiri dari 3 komponen utama, yaitu: 1) *knowledge*, adalah pemberian pengetahuan terkait dengan aktivitas fisik harian yang bersumber dari buku saku “Ayo Bergerak” yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, yang dibuat menjadi

video agar dapat diputar kapan pun melalui *handphone* yang dimiliki oleh *testee*; 2) *assignment*, adalah penugasan untuk meningkatkan keterlibatan dalam melakukan aktivitas fisik yang menunjang terhadap aktivitas harian sesuai dengan kesanggupan, dalam hal ini setiap sampel diminta memilih antara berjalan kaki atau bersepeda sebagai penunjang aktivitas harian sesuai dengan program yang telah dibuat serta melaporkannya; dan 3) *benefits feedback*, adalah pemberian informasi manfaat serta keuntungan yang akan diterima setelah melakukan aktivitas fisik harian secara rutin berupa informasi terkait perubahan komposisi tubuh dengan menggunakan timbangan tanita.

Komponen *pertama*, pemberian pengetahuan (*knowledge*) yang bersumber dari buku saku “Ayo Bergerak” terutama didasari atas dasar pemikiran peneliti untuk semakin menguatkan paradigma yang diyakini bahwa aktivitas fisik itu tidak harus selalu terpaku pada aktivitas cabang olahraga saja, tetapi dapat dilakukan bersama-sama dengan aktivitas harian dari setiap individu selama terpenuhinya aktivitas fisik harian yang dianjurkan.

Buku “Ayo Bergerak” memiliki kesesuaian dengan tujuan dari peneliti yaitu *daily physical activity promotion* yang menjadi fokus utama dalam penelitian yang akan dilakukan. Buku tersebut dibuat dan disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peneliti beranggapan bahwa buku tersebut sudah melewati tahapan kelayakan sebelum disebarkan secara masal, baik berkaitan dengan isi, bahasa, penyajian dan kegrafikannya. Secara rinci buku tersebut berisi tentang:

Tabel 3.1
Isi Buku Ayo Bergerak

Pokok Bahasan	Isi
A. Tingkatan aktivitas fisik	Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Sebaiknya dilakukan 30 menit perhari (150 menit perminggu) intensitas sedang
1. Aktif bergerak di rumah	<ul style="list-style-type: none"> • Hindari menggunakan <i>remote tv</i> • Melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri seperti mengepel, menyapu lantai dan mencuci pakaian. • Berkebun atau membersihkan halaman • Bermain aktif bersama anak didalam atau diluar rumah seperti petak umpet, kuda-kudaan, lompat tali, dampu kapal, bersepeda, bulu tangkis • Mengasuh anak di rumah seperti menggendong anak, mendorong kereta bayi, berjalan ditaman

Tabel 3.1 (lanjutan)
Isi Buku Ayo Bergerak

Pokok Bahasan	Isi
2. Aktif bergerak di tempat kerja	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan tangga daripada lift • Senam bersama di kantor • Manfaatkan waktu menunggu berkurangnya kepadatan sebelum pulang kantor dengan melakukan aktivitas fisik • Mengisi rapat dengan selingan senam
3. Aktif bergerak di tempat-tempat umum	<ul style="list-style-type: none"> • Tetap berusaha berjalan di eskalator • Perbanyak berjalan dibanding duduk • Manfaatkan taman kota dengan aktivitas fisik • Perbanyak bermain di ruang terbuka
4. Aktif bergerak di perjalanan	<ul style="list-style-type: none"> • Berhentilah 1-2 halte sebelum tempat yang di tuju • Berhentilah ditempat parkir yang agak jauh dari lokasi yang dituju • Beristirahat setelah 2 jam perjalanan dan lakukan peregangan atau berjalan-jalan di area sekitar • Bersepeda ke tempat kerja
5. Melakukan peregangan	Peregangan dapat dilakukan di tempat kerja, di rumah atau saat dalam perjalanan
B. Lakukan latihan fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta di tuju untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani • Dilakukan dengan prinsip Baik Benar Terukur dan Teratur (BBTT) dengan memperhatikan Frekuensi Intensitas Tipe Time (FITT)
1. Latihan fisik yang Baik	Latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan
2. Latihan fisik yang Benar	Latihan fisik yang dilakukan secara bertahap dan dimulai dari latihan pemanasan, inti dan pendinginan
3. Latihan fisik yang Terukur	Latihan fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas dan waktu latihan
4. Latihan fisik yang Teratur	Latihan fisik dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu dengan selang waktu istirahat
5. Latihan fisik untuk mencegah dan mengatasi obesitas	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi latihan 3-5 kali per minggu bila kemampuan telah memungkinkan ditingkatkan menjadi 5-7 kali • Intensitas latihan dengan intensitas sedang dengan 50-70% denyut nadi maksimal • Tipe atau jenis latihannya aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, jalan dikolam renang, senam aerobik <i>low impact</i> • Time atau waktu latihan disesuaikan dengan kemampuan individu dan dinaikkan secara bertahap hingga mencapai waktu 150-300 menit perminggu

Tabel 3.1 (lanjutan)
Isi Buku Ayo Bergerak

Pokok Bahasan	Isi
6. HIIT (<i>High Intensity Interval Training</i>)	Merupakan salah satu pilihan untuk membakar lemak berlebih, dianjurkan dilakukan seminggu sekali
C. Ciri program yang baik	Program yang baik 4D: <ul style="list-style-type: none"> • Dapat dilihat hasilnya • Dapat dirasakan perbedaannya • Dapat dinikmati prosesnya • Dapat diulangi dikesempatan lain
D. Batasi kegiatan <i>sedentary</i>	Kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas di luar waktu tidur, dengan keluaran kalori sangat sedikit yaitu <1.5 METs

Selanjutnya dari buku tersebut dibuat menjadi video dengan tujuan memudahkan setiap sampel dalam menerima *knowledge*, karena dapat diputar menggunakan perangkat *handphone* yang dimiliki setiap sampel dimana pun. Isi dari video hanya mengubah dari tulisan dibuku menjadi tulisan bergerak dengan ditambahkan ilustrasi gambar dan musik dengan durasi 7 menit 33 detik. Sehingga dapat dipastikan bahwa isi dari video memiliki kesamaan dengan isi dari buku “Ayo Bergerak”. Isi dari video pemberian *knowledge* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Isi Video Pemberian *Knowledge*

Bagian	Isi
<i>Slide 1</i>	aktivitas fisik setiap hari; jangan diam saja bergerak itu sehat
<i>Slide 2</i>	aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi; lakukan minimal 30 menit perhari atau 150 menit setiap minggu dengan intensitas sedang untuk memperoleh manfaat kesehatan
<i>Slide 3</i>	aktivitas fisik dapat dilakukan dimana pun; dirumah; ditempat kerja, ditempat umum; diperjalanan
<i>Slide 4</i>	dirumah; hindari menggunakan remote tv; mengepel, menyapu lantai dan mencuci pakaian sendiri; berkebun atau membersihkan halaman sendiri; bermain aktif bersama anak di dalam atau di luar rumah seperti petak umpet, kuda-kudaan, lompat tali, bersepeda, dan bulutangkis; mengasuh anak atau bermain aktif bersama anak di dalam atau di luar rumah seperti petak umpet, kuda-kudaan, lompat tali, bersepeda, bulutangkis, dan mendorong kereta bayi
<i>Slide 5</i>	Di tempat kerja; menggunakan tangga daripada <i>lift</i> ; mengikuti senam bersama dikantor; mengisi kegiatan rapat dengan selingan senam; manfaatkan waktu dengan aktivitas fisik dikantor sambil menunggu berkurangnya kepadatan lalu lintas saat pulang kerja
<i>Slide 6</i>	Di perjalanan; berhentilah 1-2 halte sebelum tempat yang dituju; berhentilah di tempat parkir yang agak jauh dari lokasi yang dituju; setelah melakukan perjalanan selama 2 jam sebaiknya mencari tempat beristirahat dan lakukan peregangan diluar kendaraan dan berjalan di area sekitar; bersepeda ketempat

kerja

Tabel 3.2 (lanjutan)
Isi Video Pemberian *Knowledge*

Bagian	Isi
<i>Slide 7</i>	latihan fisik adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani
<i>Slide 8</i>	latihan fisik dengan prinsip BBT; baik yaitu disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan, dilakukan ditempat aman, dan dengan perlengkapan yang nyaman; benar yaitu dilakukan secara bertahap dimulai dari latihan pemanasan, inti, dan pendinginan; terukur yaitu dilakukan dengan mengukur intensitas dan waktu latihan; teratur yaitu dilakukan 3-5 kali seminggu dengan selang istirahat
<i>Slide 9</i>	BBT dengan memperhatikan FITT; frekuensi: dilakukan 3-5 kali perminggu bila kondisinya semakin baik hingga 5-7 kali perminggu; intensitas: dilakukan pada intensitas sedang; tipe: jenisnya terutama aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, senam aerobik; <i>time</i> : waktu latihan sesuai kemampuan 150-300 menit perminggu 30-60 menit perkali latihan atau 10 menit sekali latihan hingga terakumulasi 30-60 menit
<i>Slide 12</i>	manfaat latihan; aerobik: meningkatkan kesehatan, menurunkan berat badan, menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan kolesterol darah, menurunkan kadar gula darah; anaerobik: meningkatkan kebugaran tubuh, tidak mudah lelah, meningkatkan daya tahan
<i>Slide 13</i>	waspada jika : adanya keluhan yang tidak biasa seperti sakit kepala, nyeri dada, sesak nafas, pusing/vertigo, keringat dingin atau ada hal-hal yang tidak nyaman; tunda latihan bila tekanan darah lebih dari 180/100 mmHg; jika denyut nadi pada 5 menit dan 10 menit setelah selesai berlatih tidak kembali ke denyut nadi awal sebaiknya memeriksakan diri ke tenaga medis
<i>Slide 14</i>	batasi kegiatan <i>sedentary</i> : merupakan segala jenis aktivitas yang dilakukan diluar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni kurang dari 1.5 METs; seperti berbaring atau duduk dalam waktu lama seperti menonton tv, bermain video game, duduk lama di depan komputer; menggunakan <i>lift</i> meski akses tangga tersedia; selalu menggunakan kendaraan bermotor untuk mencapai tempat yang jaraknya dekat
<i>Slide 15</i>	mari beraktivitas fisik setiap hari untuk hidup yang lebih baik

Selanjutnya komponen *kedua*, pemberian penugasan (*assignment*) sebagai upaya peningkatan keterlibatan terhadap aktivitas fisik harian dengan ketentuan aktivitas yang dipilih terutama aktivitas fisik yang sinergis atau menunjang terhadap aktivitas harian dari setiap individu serta mudah dilakukan sesuai kesanggupan dan ketersediaan alat termasuk mudah dan murah. Karena itu peneliti menggunakan berjalan kaki dan bersepeda sebagai pilihan dari penugasan (*assignment*) yang diberikan.

Secara rinci penugasan dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3
Isi Pemberian *Assignment*

Kegiatan	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
Berjalan kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi 3 kali/minggu • Intensitas sedang • Time 30-60 menit/sesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi 4 kali/minggu • Intensitas sedang • Time 30-60 menit/sesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi 5 kali/minggu • Intensitas sedang • Time 30-60 menit/sesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi 6 kali/minggu • Intensitas sedang • Time 30-60 menit/sesi
Bersepeda	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi 3 kali/minggu • Intensitas sedang • Time 30-60 menit/sesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi 4 kali/minggu • Intensitas sedang • Time 30-60 menit/sesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi 5 kali/minggu • Intensitas sedang • Time 30-60 menit/sesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Frekuensi 6 kali/minggu • Intensitas sedang • Time 30-60 menit/sesi

Selanjutnya komponen *ketiga*, pemberian informasi manfaat (*benefits feedback*) yang dilakukan setelah melakukan aktivitas fisik harian secara rutin. Komponen ini penting diberikan sebagai penguat terhadap perubahan aktivitas yang baru terjadi, karena ketika aktivitas baru itu dilakukan secara rutin kemudian tidak memberikan dampak atau manfaat maka kecil kemungkinannya rutinitas baru itu akan bertahan atau kembali dilakukan. Selain sebagai informasi manfaat bisa juga digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilakukan.

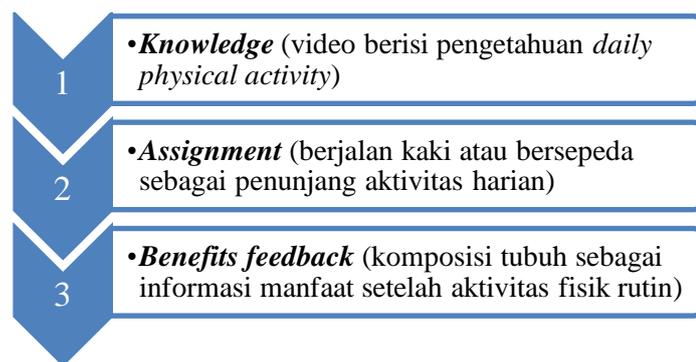
Peneliti memilih komposisi tubuh untuk digunakan sebagai *benefits feedback* terutama berkaitan dengan kemudahan dalam melakukannya serta informasi tersebut penting untuk diketahui oleh setiap individu karena mencakup 5 komponen utama dalam tubuh dapat diketahui dengan sekali tes saja. Berikut ini secara rinci komposisi tubuh yang digunakan sebagai *benefits feedback*:

Tabel 3.4
Isi Pemberian *Benefits Feedback*

Alat	Hasil tes
Timbangan <i>Tanita</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kadar air dan berat badan • Masa otot • Kalori • Masa tulang • Lemak perut

Tes komposisi tubuh dilakukan di awal dan akhir perlakuan, sedangkan pemberian informasinya dilakukan di akhir perlakuan sebagai informasi manfaat dari aktivitas fisik yang telah dilakukan secara rutin dengan tujuan penguatan terhadap rutinitas baru sekaligus sebagai evaluasi dari program latihan yang diberikan.

Secara sederhana komponen utama dari *daily physical activity promotion* dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3.1
Komponen Utama *Daily Physical Activity Promotion*

Daily physical activity promotion terdiri dari 3 komponen yang menjadi kekuatan utama yang disusun oleh peneliti tentu harus diuji untuk dapat dibuktikan secara ilmiah agar dapat diketahui kekuatan serta kelemahan pada setiap komponen. Untuk membuktikannya maka setiap komponen utama tersebut dijadikan sebagai variabel independen atau variabel tidak terikat yang kemudian diberikan kepada kelompok sampel maupun kelompok kontrol yang berbeda untuk diuji agar dapat diketahui pengaruh dari setiap komponen tersebut terhadap variabel dependen atau variabel terikat. Untuk mengantisipasi banyaknya variabel-variabel lain yang juga dapat memberikan pengaruh terhadap terbentuknya *active lifestyle* sekaligus *wellness self-perceptions* maka peneliti membatasinya hanya pada *participation motivation* yang dianggap sebagai variabel moderator yang menunjukkan karakteristik sampel penelitian (Fraenkel dan Wallen, 2008). Karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain faktorial yang merupakan modifikasi dari *design true experimental*, yaitu dengan

memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan terhadap hasil (Sugiyono, 2010).

Guna memudahkan pembaca dalam memahami desain penelitian yang digunakan, berikut penulis tampilkan secara lebih rinci pada tabel 3.5 dengan menggunakan *4 by 2 factorial design* yang merupakan adaptasi dari *2 by 2 factorial design* (Fraenkel dan Wallen, 2008).

Tabel 3.5
Desain Penelitian

<i>Participation Motivation</i>	<i>Daily physical activity promotion</i>			
	<i>Knowledge (X₁)</i>	<i>Assignment (X₂)</i>	<i>Knowledge & Assignment (X₃)</i>	<i>Knowledge, Assignment & Benefit Feedback (X₄)</i>
tinggi (<i>Y₁</i>)	<i>X₁Y₁ (1)</i>	<i>X₂Y₁ (3)</i>	<i>X₃Y₁ (5)</i>	<i>X₄Y₁ (7)</i>
rendah (<i>Y₂</i>)	<i>X₁Y₂ (2)</i>	<i>X₂Y₂ (4)</i>	<i>X₃Y₂ (6)</i>	<i>X₄Y₂ (8)</i>

Keterangan :

- 1 : kelompok yang diberikan X₁ dengan tingkat *participation motivation* tinggi
- 2 : kelompok yang diberikan X₁ dengan tingkat *participation motivation* rendah
- 3 : kelompok yang diberikan X₂ dengan tingkat *participation motivation* tinggi
- 4 : kelompok yang diberikan X₂ dengan tingkat *participation motivation* rendah
- 5 : kelompok yang diberikan X₃ dengan tingkat *participation motivation* tinggi
- 6 : kelompok yang diberikan X₃ dengan tingkat *participation motivation* rendah
- 7 : kelompok yang diberikan X₄ dengan tingkat *participation motivation* tinggi
- 8 : kelompok yang diberikan X₄ dengan tingkat *participation motivation* rendah

3.2 Populasi, Sampel dan Tempat Penelitian

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Tidak jauh berbeda dengan pendapat tersebut Fraenkel dan Wallen, (2008) menjelaskan bahwa populasi merupakan kelompok yang menarik bagi peneliti, kelompok yang ingin peneliti generalisasikan dari hasil penelitiannya. Sedangkan sampel diartikan sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Kemudian dalam menentukan jumlah sampel Sugiyono (2010) memberikan panduan bahwa untuk penelitian eksperimen yang

sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai dengan 20 orang.

Berdasarkan pada beberapa pendapat dan penjelasan diatas serta pertimbangan-pertimbangan yang digunakan peneliti terutama berkaitan dengan waktu dan biaya yang dibutuhkan serta kondisi pandemi *covid-19* yang menyebabkan pembatasan-pembatasan dalam berbagai kegiatan serta mengharuskan penyesuaian terhadap protokol-protokol kesehatan yang diwajibkan oleh pemerintah sehingga berpengaruh terhadap sulitnya mendapatkan populasi maupun sampel sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Dengan tetap menjaga kaidah-kaidah penelitian yang benar, penulis menentukan populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Suryakencana Cianjur tahun akademik 2020/2021 yang sebelumnya telah mengisi surat pernyataan kesediaan mengikuti penelitian sebanyak 132 orang dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.6
Komposisi Populasi Penelitian

Tingkat	Laki-laki	Perempuan	Total
I	36	5	41
II	24	5	29
III	28	4	32
IV	22	8	30
Jumlah Total			132

Berdasarkan komposisi populasi tersebut selanjutnya dipilih sampel penelitian dengan dilakukan tes motivasi terlebih dahulu kepada seluruh populasi untuk mengetahui kondisi *participation motivation* untuk dilakukan perankingan sebagai dasar dalam penyebaran kelompok sampel dengan mengambil sampel yang memiliki tingkat *participation motivation* tinggi dan rendah melalui teknik *simple random sampling*. Untuk rangkaian penelitiannya sendiri dilakukan di Universitas Suryakencana Cianjur serta wilayah kabupaten Cianjur karena berkaitan dengan penugasan aktivitas fisik harian sesuai dengan domisili masing-masing sampel. Berikut ini komposisi pengelompokan sampel untuk mempermudah pembaca dalam memahaminya dapat dilihat pada tabel 3.7.

Tabel 3.7
Komposisi Pengelompokan Sampel

<i>Participation-Motivation</i>	<i>Daily physical activity promotion</i>			
	<i>Knowledge (X₁)</i>	<i>Assignment (X₂)</i>	<i>Knowledge & Assignment (X₃)</i>	<i>Knowledge, Assignment & Benefits Feedback (X₄)</i>
tinggi (<i>Y₁</i>)	15 orang	15 orang	15 orang	15 orang
rendah (<i>Y₂</i>)	15 orang	15 orang	15 orang	15 orang
Jumlah	30 orang	30 orang	30 orang	30 orang

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat untuk memperoleh data (Fraenkel dan Wallen, 2008). Untuk menghasilkan data yang baik maka harus menggunakan instrumen yang baik pula yaitu selain mudah untuk digunakan juga harus: 1) *valid* atau mampu mengukur apa yang hendak diukur; 2) *reliabel* atau keterandalan yaitu menunjukkan hasil yang konsisten; dan 3) *objektif* atau kecilnya penilaian yang dilakukan secara subjektif (Fraenkel dan Wallen, 2008).

Seperti telah disampaikan pada poin-poin sebelumnya bahwa penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *daily physical activity promotion* dan *participation motivation* terhadap *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions*. Berdasarkan tujuan tersebut nampak bahwa variabel dependen sebagai variabel utama yang harus diukur dan dilihat secara jelas perubahannya yaitu *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* sehingga dibutuhkan instrumen penelitian yang tepat untuk digunakan saat tes awal dan tes akhir. Kemudian karena terdapat variabel moderator maka dibutuhkan pula instrumen tambahan untuk mengukur *participation motivation* yang dilakukan sekali sebelum diberikan perlakuan agar diketahui kondisi motivasi dari seluruh populasi sebagai dasar dalam penyebaran kelompok sampel. Selain itu karena di dalam perlakuan yang diberikan juga terdapat *benefits feedback* berupa informasi perubahan komposisi tubuh dari kelompok empat maka ada instrumen lain yang digunakan yaitu timbangan tanita.

Secara sederhana terkait dengan penggunaan instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel 3.8.

Tabel 3.8
Instrumen Penelitian

No	Komponen Tes	Instrumen	Keterangan
1	<i>Participation Motivation</i>	<i>Participation Motivation Questionnaire (PQM)</i>	Populasi untuk menentukan kelompok sampel (<i>tes awal</i>)
2	<i>Active Lifestyle</i>	<i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	Semua kelompok (<i>tes awal & tes akhir</i>)
3	<i>Wellness Self-Perceptions</i>	<i>Wellness Self-Perceptions Scale (WSPS)</i>	Semua kelompok (<i>tes awal & tes akhir</i>)
4	Komposisi Tubuh	Timbangan <i>Tanita</i>	Kelompok 4 (<i>tes awal & tes akhir</i>)

Berikut ini penulis jelaskan secara rinci instrumen penelitian yang digunakan:

3.3.1 *Participation Motivation*

Untuk mengukur *participation motivation* digunakan *Participation Motivation Questionnaire (PMQ)* yang merupakan adaptasi dari instrumen yang dibuat oleh Gill, D.L., Gross, J.B., dan Huddleston, S. tahun 1983 dan sudah biasa digunakan di banyak tempat di dunia. Instrumen ini terdiri dari 30 pertanyaan tertutup mengenai motivasi berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik dengan rentang skala 3 poin dari 1 (*very important* atau sangat penting) hingga 3 (*not important at all* atau tidak penting sama sekali). Penggunaan instrumen motivasi berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik terutama berkaitan dengan program yang terdapat dalam perlakuan selama penelitian berada pada wilayah aktivitas fisik, sehingga peneliti menganggap instrumen tersebut cocok untuk digunakan.

Sebelum digunakan, instrumen ini melewati beberapa tahapan dari mulai penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia kemudian divalidasi dan dilanjutkan dengan diterjemahkan kembali ke bahasa Inggris untuk dibandingkan setiap kata pada instrumen original (aslinya) dengan instrumen yang telah diadaptasi (seluruh tahapan dilakukan bersama dengan dosen program studi

pendidikan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris FKIP Universitas Suryakencana). Berikut ini merupakan hasil adaptasi dari instrumen PMQ:

Tabel 3.9
Adaptasi *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ)

No	Item PQM	Terjemahan
1	<i>I want to improve my skills</i>	Ingin meningkatkan keterampilan
2	<i>I want to be with my friends</i>	Ingin bersama teman-teman
3	<i>I like to win</i>	Suka juara
4	<i>I want to get rid of energy</i>	Ingin menyalurkan energi
5	<i>I like to play sport</i>	Suka berolahraga
6	<i>I want to stay in shape</i>	Ingin tetap bugar
7	<i>I like the excitement</i>	Suka kegembiraannya
8	<i>I like the teamwork</i>	Menyukai kerja tim
9	<i>My parents or close friends want me to play</i>	Orang tua atau teman dekat menginginkan saya ikut berpartisipasi
10	<i>I want to learn new skills</i>	Ingin mempelajari keterampilan baru
11	<i>I like to meet new friends</i>	Suka bertemu teman baru
12	<i>I like to do something I'm good at</i>	Suka melakukan sesuatu yang saya kuasai
13	<i>I want to release tension</i>	Ingin melepaskan beban/ketegangan
14	<i>I like the rewards</i>	Suka hadiah atau imbalan
15	<i>I like to get exercise</i>	Suka berolahraga
16	<i>I like to have something to do</i>	Suka melakukan sesuatu
17	<i>I like the action</i>	Menyukai aksi
18	<i>I like the team spirit</i>	Menyukai semangat tim
19	<i>I like to get out of the house</i>	Menyukai keluar rumah
20	<i>I like to compete</i>	Menyukai kompetisi
21	<i>I like to feel important</i>	Merasa itu penting
22	<i>I like being on a team</i>	Suka berada dalam tim
23	<i>I want to play sport at a higher level</i>	Ingin berolahraga di tingkat yang lebih tinggi
24	<i>I want to be physically fit</i>	Ingin memiliki fisik yang bugar
25	<i>I want to be popular</i>	Ingin menjadi populer
26	<i>I like the challenge</i>	Menyukai tantangan
27	<i>I like the teacher or coaches</i>	Suka guru atau pelatihnya
28	<i>I want to gain status or recognition</i>	Ingin mendapatkan status atau pengakuan
29	<i>I like to have fun</i>	Suka bersenang-senang
30	<i>I like to use the equipment or facilities</i>	Suka menggunakan peralatan atau fasilitas

Selanjutnya peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas guna memastikan kelayakan dengan cara sebagai berikut:

3.3.1.1. Validitas

Pengujian validitas menggunakan validitas isi yaitu pengujian terhadap isi dari instrumen dengan menggunakan teknik analisis statistik dengan SPSS 26. Kriteria pengujian butir dikatakan valid apabila koefisien (r_{xy}) memiliki nilai

Taupik Rochman, 2023

DAILY PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION DAN PARTICIPATION MOTIVATION TERHADAP ACTIVE LIFESTYLE DAN WELLNESS SELF-PERCEPTIONS

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

positif dan lebih besar dari r_{tabel} 0.361 pada taraf signifikansi 5%, sebaliknya jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ maka butir instrumen dinyatakan tidak valid. Atau dengan menggunakan nilai signifikansi (*P-value*) jika nilai signifikansi < 0.05 dinyatakan valid dan sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas PMQ dapat dilihat pada tabel 3.10.

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas PMQ

Item soal	<i>r_{hitung} / pearson-correlation</i>	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	0.855	0.000	<i>Valid</i>
2	0.824	0.000	<i>Valid</i>
3	0.896	0.000	<i>Valid</i>
4	0.655	0.000	<i>Valid</i>
5	0.857	0.000	<i>Valid</i>
6	0.670	0.000	<i>Valid</i>
7	0.846	0.000	<i>Valid</i>
8	0.741	0.000	<i>Valid</i>
9	0.791	0.000	<i>Valid</i>
10	0.844	0.000	<i>Valid</i>
11	0.812	0.000	<i>Valid</i>
12	0.804	0.000	<i>Valid</i>
13	0.872	0.000	<i>Valid</i>
14	0.791	0.000	<i>Valid</i>
15	0.766	0.000	<i>Valid</i>
16	0.859	0.000	<i>Valid</i>
17	0.832	0.000	<i>Valid</i>
18	0.835	0.000	<i>Valid</i>
19	0.751	0.000	<i>Valid</i>
20	0.582	0.001	<i>Valid</i>
21	0.869	0.000	<i>Valid</i>
22	0.772	0.000	<i>Valid</i>
23	0.846	0.000	<i>Valid</i>
24	0.869	0.000	<i>Valid</i>
25	0.498	0.005	<i>Valid</i>
26	0.716	0.000	<i>Valid</i>
27	0.834	0.000	<i>Valid</i>
28	0.726	0.000	<i>Valid</i>
29	0.840	0.000	<i>Valid</i>
30	0.418	0.022	<i>Valid</i>

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan dalam *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) sebanyak 30 dinyatakan seluruhnya valid sehingga dapat digunakan.

3.3.1.2. Reliabilitas

Selanjutnya, untuk pengujian reliabilitas pun menggunakan analisis statistik menggunakan SPSS 26 untuk melihat perolehan *cronbach's alpha* kemudian membandingkannya dengan r_{tabel} 0.361 ($n=30$). Hasil penghitungan uji reliabilitas PMQ dapat dilihat pada tabel 3.11.

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas PMQ

Cronbach Alpha	N of Items
0.977	30

Tabel tersebut menunjukkan nilai *cronbach's alpha* 0.977 atau lebih besar dari 0.361 itu berarti *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) reliabel dan dapat digunakan dengan kriteria sangat tinggi.

3.3.2 Active Lifestyle

Active lifestyle diukur dengan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), instrumen ini sudah biasa digunakan diberbagai belahan dunia untuk mengukur aktivitas fisik harian dengan melihat aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir sebagai gambaran dari *active lifestyle* seseorang. Instrumen ini juga telah diadaptasi ke berbagai bahasa dan telah tersedia juga penghitungan otomatis dengan format excel yang dibuat oleh Blasio at al (Hagstromer, 2020), sehingga dari data yang diperoleh dapat langsung diinput dan hasil serta kesimpulannya dapat langsung terbaca.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan IPAQ versi pendek yang berisi 7 pertanyaan yaitu :

1. Berapa hari dalam seminggu melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi seperti mengangkat beban berat, menggali, aerobik atau bersepeda dengan cepat atau aktivitas fisik lainnya yang membuat napas lebih cepat dari biasanya yang dilakukan minimal 10 menit setiap kali melakukannya.
2. Berapa lama dalam sehari melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi tersebut.
3. Berapa hari dalam seminggu melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang seperti membawa beban ringan, bersepeda dengan kecepatan teratur,

tenis ganda atau aktivitas fisik lainnya yang membuat napas sedikit cepat dari biasanya namun tidak termasuk berjalan kaki.

4. Berapa lama dalam sehari melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang tersebut.
5. Berapa hari dalam seminggu berjalan kaki dengan waktu minimal 10 menit setiap kali melakukannya.
6. Berapa lama dalam sehari berjalan kaki.
7. Berapa lama dalam sehari selama seminggu terakhir melakukan duduk termasuk di tempat kerja, di rumah, belajar, dan waktu luang seperti membaca, mengunjungi teman, dan menonton televisi.

Selanjutnya dari pertanyaan tersebut dapat diperoleh kesimpulan dengan mengacu kepada pedoman yang telah dibuat dengan membaginya menjadi 3 kategori sebagai berikut:

1. kategori 1 (aktivitas fisik rendah), yaitu tidak masuk pada kategori 2 (aktivitas fisik sedang) dan kategori 3 (aktivitas fisik tinggi).
2. kategori 2 (aktivitas fisik sedang), yaitu dengan 3 kriteria: a) 3 hari atau lebih aktivitas fisik dengan intensitas tinggi minimal 20 menit per harinya; b) 5 hari atau lebih aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau setidaknya jalan kaki 30 menit per harinya; dan c) 5 hari atau lebih dari kombinasi jalan kaki, aktivitas fisik intensitas sedang dan tinggi dengan minimal 600 MET-menit/minggu.
3. kategori 3 (aktivitas fisik tinggi), yaitu dengan 2 kriteria: a) 3 hari aktivitas fisik intensitas tinggi dengan mengumpulkan 1500 MET-menit/minggu; dan b) 7 hari dari kombinasi jalan kaki, aktivitas fisik intensitas sedang dan tinggi dengan minimal 3000 MET-menit/minggu

Terkait dengan validitas dan reliabilitas dari IPAQ versi pendek telah dihitung oleh Dharmansyah & Budiana, (2021) memiliki *Scale Content Validity Index* (SCVI) sebesar 0,94 kemudian Koefisien *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) sebesar 0,910 serta koefisien *alfa cronbach* sebesar 0,884 sehingga instrumen ini dapat digunakan.

3.3.3 Wellness Self-Perceptions

Seperti pada instrumen sebelumnya, untuk mengukur *wellness self-perceptions* pun menggunakan instrumen yang sudah biasa digunakan di berbagai negara yaitu *Wellness Self-Perceptions Scale* yang didalamnya berisi 15 pertanyaan tertutup yang mencakup pada 5 dimensi kesehatan yaitu: 1) emosional; 2) intelektual; 3) fisik; 4) sosial; dan 5) spiritual dengan rentang skala 4 poin dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju) (Corbin, at al. 2015).

Selanjutnya instrumen *wellness self-perceptions* ini terlebih dahulu dilakukan adaptasi bahasa serta validasi dengan tahapan yang sama seperti pada instrumen *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ). Berikut hasil adaptasi yang telah dilakukan:

Tabel 3.12
Adaptasi *Wellness Self-Perceptions Scale* (WSPS)

No	Item WSPS	Terjemahan
1	<i>I am happy most of the time</i>	Saya bahagia sepanjang waktu
2	<i>I have good self-esteem</i>	Saya memiliki harga diri yang baik
3	<i>I do not generally feel stressed</i>	Saya jarang merasa stres
4	<i>I am well informed about current events.</i>	Saya mendapat informasi lengkap tentang peristiwa terkini
5	<i>I am comfortable expressing my views and opinions</i>	Saya nyaman dalam mengungkapkan pandangan dan pendapat
6	<i>I am interested in my career development</i>	Saya tertarik untuk mengembangkan karir
7	<i>I am physically fit</i>	Saya memiliki fisik yang sehat
8	<i>I am able to perform the physical tasks of my work</i>	Saya mampu menyelesaikan pekerjaan fisik
9	<i>I am physically able to perform leisure activities</i>	Saya melakukan aktivitas fisik di waktu luang
10	<i>I have many friends and am involved socially</i>	Saya punya banyak teman dan terlibat dalam lingkungan sosial
11	<i>I have close ties with my family</i>	Saya memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga
12	<i>I am confident in social situations</i>	Saya percaya diri dalam lingkungan sosial
13	<i>I am fulfilled spiritually</i>	Kebutuhan rohani saya terpenuhi
14	<i>I feel connected to the world around me</i>	Saya merasa terhubung dengan dunia di sekitar saya
15	<i>I have a sense of purpose in my life</i>	Saya memiliki tujuan dalam hidup

Selanjutnya cara dan langkah yang sama dilakukan peneliti untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen guna memastikan kelayakan dengan cara sebagai berikut:

3.3.3.1 Validitas

Pengujian validitas menggunakan validitas isi yaitu pengujian terhadap isi dari instrumen dengan menggunakan teknik analisis statistik dengan SPSS 26. Kriteria pengujian butir dikatakan valid apabila koefisien (r_{xy}) memiliki nilai positif dan lebih besar dari r_{tabel} 0.361 pada taraf signifikansi 5%, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir instrumen dinyatakan tidak valid. Atau dengan menggunakan nilai signifikansi (*P-value*) jika nilai signifikansi < 0.05 dinyatakan valid dan sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ dinyatakan tidak valid. Hasil penghitungan uji validitas WSPS dapat dilihat pada tabel 3.13.

Tabel 3.13
Hasil Uji Validitas WSPS

Item soal	<i>r_{hitung} / pearson-correlation</i>	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	0.494	0.006	<i>Valid</i>
2	0.694	0.000	<i>Valid</i>
3	0.510	0.004	<i>Valid</i>
4	0.509	0.004	<i>Valid</i>
5	0.647	0.000	<i>Valid</i>
6	0.755	0.000	<i>Valid</i>
7	0.639	0.000	<i>Valid</i>
8	0.673	0.000	<i>Valid</i>
9	0.807	0.000	<i>Valid</i>
10	0.766	0.000	<i>Valid</i>
11	0.688	0.000	<i>Valid</i>
12	0.704	0.000	<i>Valid</i>
13	0.854	0.000	<i>Valid</i>
14	0.714	0.000	<i>Valid</i>
15	0.584	0.000	<i>Valid</i>

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan dalam *Wellness Self-Perceptions Scale* (WSPS) sebanyak 15 dinyatakan seluruhnya valid sehingga dapat digunakan.

3.3.3.2 Reliabilitas

Selanjutnya untuk pengujian reliabilitas pun menggunakan analisis statistik menggunakan SPSS 26 untuk melihat perolehan *cronbach's alpha* kemudian membandingkannya dengan r_{tabel} 0.361 ($n=30$). Hasil penghitungan uji reliabilitas WSPS dapat dilihat pada gambar 3.14.

Tabel 3.14
Hasil Uji Reliabilitas WSPS

Cronbach Alpha	N of Items
0.911	15

Tabel tersebut menunjukkan nilai *cronbach's alpha* 0.911 atau lebih besar dari 0.361 itu berarti *Wellness Self-Perceptions Scale* (WSPS) reliabel dan dapat digunakan dengan kriteria sangat tinggi.

3.3.4 Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh merupakan gambaran dari persentase lemak, tulang, cairan, dan otot dalam tubuh manusia, dan instrumen yang digunakan adalah timbangan tanita. Data yang diperoleh dari timbangan tanita hanya digunakan sebagai informasi yang diberikan kepada sampel kelompok 4 sebagai *benefits feedback* setelah melakukan aktivitas fisik secara rutin. Cara penggunaannya dijelaskan sebagai berikut:

1. Masukan data yang akan ditimbang dari mulai tinggi badan, usia dan jenis kelamin.
2. Naik keatas timbangan tanpa alas kaki maupun kaos kaki.
3. Tetap berdiri tegak selama proses scan berlangsung.
4. Setelah hasilnya muncul dilanjutkan dengan mencatatnya.

3.4. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian berkaitan dengan kronologis langkah-langkah penelitian yang dilakukan terutama bagaimana desain penelitian dioperasionalkan secara nyata (Universitas Pendidikan Indoesia, 2019). Untuk memudahkan pembaca dalam memahami prosedur penelitian, pada bagian ini penulis membaginya menjadi tiga bagian yaitu langkah-langkah penelitian, program latihan bagi tiap kelompok sampel dan jadwal pelaksanaannya.

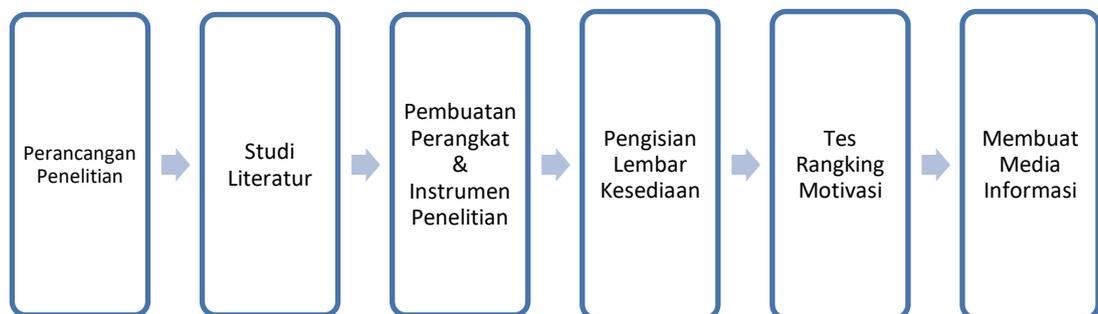
3.4.1. Langkah-langkah Penelitian

Dalam langkah-langkah penelitian ini menjelaskan mengenai tahapan yang dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu:

3.4.1.1. Tahap Persiapan Penelitian, meliputi:

1. Perancangan penelitian.
2. Studi literatur.
3. Pembuatan video aktivitas fisik harian dengan durasi 7 menit 33 detik bersumber dari buku saku “ayo bergerak” serta instrumen-instrumen yang digunakan selama penelitian baik yang di cetak maupun menggunakan *googleform*.
4. Pengisian lembar kesediaan mengikuti penelitian, serta pemberian informasi terkait proses penelitian sehingga dipahami dengan baik terkait dengan berbagai hal yang harus dilakukan selama penelitian.
5. Melakukan tes *participation motivation* dengan menggunakan “kuesioner motivasi berpartisipasi” untuk mengetahui kondisi motivasi (*ranking*) dari seluruh populasi sebagai dasar sebaran kelompok sampel.
6. Membuat grup *whatsapp* untuk setiap kelompok sampel guna memudahkan penyampaian informasi dari penulis kepada sampel atau pun sebaliknya.

Terkait tahap penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada gambar 3.2.



Gambar 3.2
Tahap Persiapan Penelitian

3.4.1.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian, meliputi:

1. Melakukan tes awal:

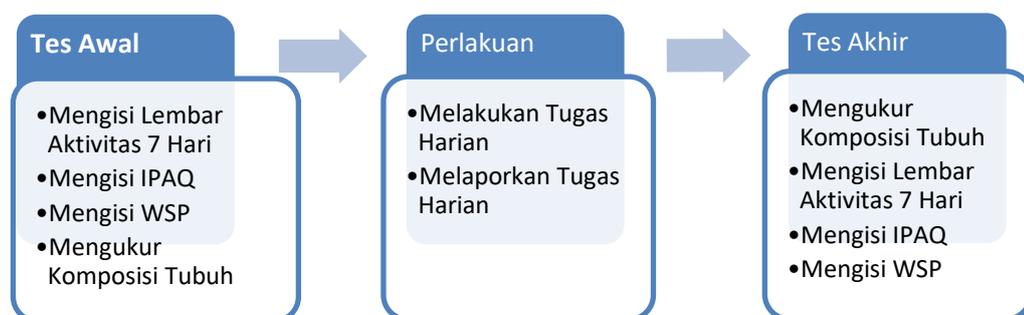
- 1) Mengisi lembar aktivitas fisik harian selama 7 hari berturut-turut melalui *googleform* yang *link* nya telah dibagikan sebelumnya di grup *whatsapp* (*digunakan sebagai data tambahan IPAQ*).
- 2) Mengisi IPAQ pada hari ke 7 melalui *googleform* yang *link* nya telah dibagikan sebelumnya di grup *whatsapp*.
- 3) Mengisi instrumen *wellness self-perceptions*.
- 4) Mengukur komposisi tubuh (*khusus kelompok 4*).

2. Perlakuan atau *treatment*: setiap kelompok sampel melakukan tugasnya masing-masing sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dilanjutkan dengan mengirimkan bukti kegiatan melalui *googleform* yang *link* nya telah dibagikan sebelumnya di grup *whatsapp*.

3. Melakukan tes akhir:

- 1) Mengukur komposisi tubuh (*khusus kelompok 4*).
- 2) Mengisi lembar aktivitas fisik harian selama 7 hari berturut-turut melalui *googleform* yang *link* nya telah dibagikan sebelumnya di grup *whatsapp* (*digunakan sebagai data tambahan IPAQ*).
- 3) Mengisi IPAQ pada hari ke 7 melalui *googleform* yang *link* nya telah dibagikan sebelumnya di grup *whatsapp*.
- 4) Mengisi instrumen *wellness self-perceptions*.

Terkait dengan tahap pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada gambar 3.3.



Gambar 3.3

Tahap Pelaksanaan Penelitian

3.4.2. Program Latihan

Program latihan menjadi salah satu faktor penentu dalam perlakuan sebuah penelitian terutama berkaitan dengan hasil yang akan diperoleh. Berikut ini ditampilkan program latihan yang dibuat yang dilakukan selama proses penelitian.

Tabel 3.15
Program Latihan

Kelompok	Kegiatan
1	<p>kelompok <i>knowledge</i> (menonton video aktivitas fisik harian menggunakan <i>handphone</i> masing-masing) selama 1 bulan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minggu pertama : 3 kali seminggu • Minggu kedua : 4 kali seminggu • Minggu ketiga : 5 kali seminggu • Minggu keempat : 6 kali seminggu <p><i>Setiap kegiatan dilakukan di rumah atau di tempat lain tanpa mengganggu kegiatan utama, dan setiap sampel diwajibkan mengirimkan bukti (photo/video) setiap selesai melakukan kegiatan melalui googleform yang telah disediakan</i></p>
2	<p>kelompok <i>assignment</i> (penugasan aktivitas fisik harian berupa bersepeda atau berjalan kaki selama 30-60 menit) selama 1 bulan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minggu pertama : 3 kali seminggu • Minggu kedua : 4 kali seminggu • Minggu ketiga : 5 kali seminggu • Minggu keempat : 6 kali seminggu <p><i>Setiap kegiatan dilakukan di rumah atau di tempat lain tanpa mengganggu kegiatan utama, dan setiap sampel diwajibkan mengirimkan bukti (photo/video dan tangkapan layar aplikasi penghitung jarak/waktu) setiap selesai melakukan kegiatan melalui googleform yang telah disediakan</i></p>
3	<p>Kelompok <i>knowledge & assignment</i> (menonton video aktivitas fisik harian menggunakan <i>handphone</i> masing-masing dilanjutkan dengan melakukan aktivitas fisik harian berupa bersepeda atau berjalan kaki selama 30-60 menit) selama 1 bulan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minggu pertama : 3 kali seminggu • Minggu kedua : 4 kali seminggu • Minggu ketiga : 5 kali seminggu • Minggu keempat : 6 kali seminggu <p><i>Setiap kegiatan dilakukan di rumah atau di tempat lain tanpa mengganggu kegiatan utama, dan setiap sampel diwajibkan mengirimkan bukti (photo/video dan tangkapan layar aplikasi penghitung jarak/waktu) setiap selesai melakukan kegiatan melalui</i></p>

googleform yang telah disediakan

Tabel 3.15 (lanjutan)
Program Latihan

Kelompok	Kegiatan
4	<p>Kelompok <i>knowledge, assignment & benefits feedback</i> (menonton video aktivitas fisik harian menggunakan <i>handphone</i> masing-masing dilanjutkan dengan melakukan aktivitas fisik harian berupa bersepeda atau berjalan kaki selama 30-60 menit dan mendapatkan informasi mengenai perubahan komposisi tubuh diakhir <i>treatment</i>) selama 1 bulan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minggu pertama : 3 kali seminggu • Minggu kedua : 4 kali seminggu • Minggu ketiga : 5 kali seminggu • Minggu keempat : 6 kali seminggu <p>Setiap kegiatan dilakukan di rumah atau di tempat lain tanpa mengganggu kegiatan utama, dan setiap sampel diwajibkan mengirimkan bukti (<i>photo/video dan tangkapan layar aplikasi penghitung jarak/waktu</i>) setiap selesai melakukan kegiatan melalui <i>googleform yang telah disediakan</i></p>

3.5. Jadwal Kegiatan Penelitian

Untuk semakin mempertegas prosedur penelitian terutama berkaitan dengan langkah-langkah serta program latihan yang telah dilakukan, berikut ini peneliti tampilkan mengenai jadwal kegiatan penelitian pada tabel 3.16.

Tabel 3.16
Jadwal Kegiatan Penelitian

2021	Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
F E B	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
M A R E T	28	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2	3
A P R	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24

Keterangan Jadwal Penelitian :

-  : Tes awal (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Maret 2021)
-  : Treatment (10, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31 Maret 2021 - 1, 2, 3 April 2021)
-  : Tes akhir (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 April 2021)

3.6. Analisis Data

Data yang terkumpul dari lapangan selanjutnya diolah dan dianalisis melalui pendekatan statistik. Data berupa angka-angka yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir melalui instrumen yang digunakan untuk mengukur *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions*. Data tersebut kemudian dilakukan uji normalitas untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menguji normalitas data antara lain uji *chi-kuadrat*, uji *lilliefors*, dan uji *kolmogorov-smirnov*. Dalam penelitian ini digunakan uji normalitas data dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*, data yang digunakan merupakan selisih atau perbedaan antara tes awal dan tes akhir dari masing-masing kelompok.

Langkah selanjutnya setelah uji normalitas adalah uji homogenitas yang mempunyai tujuan untuk mengetahui homogen tidaknya data dalam suatu penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan untuk menentukan langkah berikutnya mengenai jenis metode statistik yang digunakan apakah *parametrik* atau *non-parametrik*. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan analisis varian desain faktorial sehingga penghitungan statistika yang digunakan berupa *one way anova* dilanjutkan dengan *post hoc* uji *tukey* berdasarkan data *active life style* dan *wellness self-perceptions* yang diperoleh.