

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis upaya mengurangi perilaku *sedentary* pada siswa kelas 5 SD Negeri 138 Gegerkalong Girang. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif yang merupakan suatu penelitian dimana objek yang akan diteliti bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel yang telah dihipotesiskan. Pada penelitian kuantitatif ini alat ukur atau instrument yang akan digunakan telah tertata dan ditentukan dengan baik, sehingga hasilnya nanti akan akurat dan berdasarkan kenyataan di lapangan (Mulyadi, 2011, hlm 132). Penggunaan pendekatan kuantitatif juga menggunakan prosedur analisis statistik dengan pengujian suatu terori terkait topik penelitian melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka (Paramita dkk., 2021, hlm 10)..

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yaitu cara yang digunakan untuk mendapatkan data pada penelitian yang telah dirancang oleh peneliti (Sugiyono, 2019, hlm 1). Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Peneliti menggunakan metode eksperimen dengan tujuan mengumpulkan informasi atau memunculkan data yang akan diteliti sebagai akibat diterapkannya suatu perlakuan (*treatment*) (Mukhid, 2021, hlm 15).

Dalam metode penelitian eksperimen terbagi menjadi 4 yaitu pra eksperimental (*pre-eksperimental design*), eksperimen semu (*quasi-eksperimental design*), eksperimen sebenarnya (*true-eksperimental design*), desain factorial (*factorial design*). Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi-eksperimental design*) yaitu *nonequivalent control group design*, desain tersebut dilakukan dengan membandingkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, untuk pengambilan sampelnya dipilih secara acak menggunakan suatu cara, kemudian dari dua kelompok tersebut akan diberikan *pre-test* dan *post-test*. Terkait subjek yang diteliti nantinya pada kelompok eksperimen akan diberikan suatu perlakuan tertentu secara sengaja, yang nantinya akan dilihat pada pengambilan

nilai akhir atau *post-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan atau pengaruh dari pemberian treatment tersebut.

Tabel 3. 1 Skema *non nonequivalent control group design*

	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1		O2

Keterangan :

- X : perlakuan atau treatment
- O1 : pre-test pengambilan data awal
- O2 : post-test pengambilan data akhir

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi yaitu subjek yang telah memenuhi ketentuan atau karakteristik yang telah dibuat oleh peneliti sehingga nantinya subjek ini akan dipergunakan untuk menarik suatu kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2019, hlm 130). Populasi pada penelitian telah diatur sesuai dengan karakteristik suatu sampel, sehingga berkaitan erat dengan variabel penelitian (Rukajat, 2018, hlm 22).

Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu siswa kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang, dari data yang dihimpun melalui laman data pokok pendidikan ada sebanyak 68 siswa.

Tabel 3. 2 Jumlah siswa kelas 5 SDN Gegerkalong Girang

Kelas 5	Jumlah
A	23
B	23
C	22
Total	68

3.3.2 Sampel

Sampling merupakan suatu teknik prosedur yang digunakan untuk mengambil atau memilih individu menjadi lebih sedikit dari total populasi yang nantinya akan dijadikan suatu subjek untuk penelitian sesuai (Firmansyah & Dede, 2022, hlm 88). Pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*,

sampel probabilitas merupakan pengambilan sampel dengan keterangan setiap populasi berkesempatan yang sama untuk nantinya dapat dipilih dalam pengambilan sampel.

Terdapat pendapat terkait penentuan sampel pada penggunaan rumus slovin ini, yaitu apabila jumlah populasi <100, maka ketentuan sampel yang diambil itu minimal 50%. Namun jika populasi yang terdapat pada penelitian >100, maka ketentuan sampel Apabila jumlah suatu populasi terdiri dari sama dengan atau <1000, maka pengambilan sampel sedikitnya ialah 15% dari ketentuan populasi. Dalam penelitian ini total populasi berjumlah 68 peserta didik, sehingga >100, maka sampel diambil sedikitnya 50% (Roimiimah & Soedjarwo, 2021, hlm 238).

Berdasarkan pendapat diatas, penulis menggunakan rumus slovin dalam penelitian ini. Ketika menggunakan rumus slovin, harus ditentukan terlebih dahulu tingkat kesalahannya dalam bentuk presentase. Menurut (Riyanto & Aglis, 2020, hlm 12) rumus slovin dapat dirumuskan, sebagai berikut:

$$\text{Rumus Slovin: } n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Total populasi

e = Tingkat kesalahan dalam pengambilan sampel (*error tolerance*)

Berdasarkan rumus diatas, maka peneliti menentukan batas toleransi kesalahan sebesar e = 0,1 (10%) dengan tingkat akurasi sebesar 90%. Maka dari itu sampel yang akan didapatkan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{68}{1+68 \times (0,1)^2}$$

$$n = \frac{68}{1+(68 \times 0,01)}$$

$$n = \frac{68}{1+0,68} = 40,47 \text{ dibulatkan menjadi } 40 \text{ peserta didik.}$$

Maka sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 40 siswa kelas 5.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur untuk mengumpulkan suatu informasi kuantitatif terkait variabel yang sedang diteliti. Mutu instrumen sangat

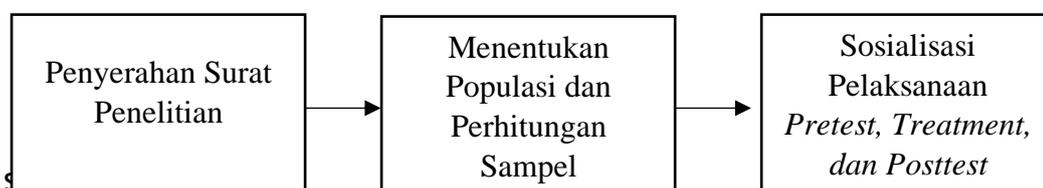
menentukan mutu data yang dikumpulkan, oleh karena itu instrumen penelitian berperan penting dalam memperoleh data (Nasution, 2016, hlm 64). Penelitian ini menggunakan instrumen angket, didalamnya terdapat pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun terkait dengan penelitian dengan tujuan untuk mengumpulkan data, angket ini nantinya akan diberikan kepada responden untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, pertanyaan yang terdapat pada angket harus jelas, ringkas, dan memudahkan responden untuk menjawabnya (Mustari & Rahman, 2012, hlm 58).

Kuesioner ASAQ (*Alodecent Sedentary Activity Questionnaire*), kuesioner ASAQ digunakan pada penelitian ini, kuesioner ini terdiri dari sebelas pertanyaan terkait aktivitas berbasis layar, belajar berbasis layer, dan perilaku sedentary lainnya, ASAQ diperuntukan mencatat aktivitas *sedentary* responden selama satu minggu terakhir, diantaranya 5 hari adanya kegiatan sekolah dan 2 hari dirumah atau libur sekolah. Nantinya siswa sebagai responden akan diberikan pertanyaan-pertanyaan tersebut seputar perilaku *sedentary* dan harus dijawab dengan menggunakan jumlah jam serta menit dalam melakukan aktivitas kegiatan tersebut. ASAQ sebelumnya telah diuji reliabilitas dan validitas dengan hasil nilai reliabilitas 0,57-0,86, dan memiliki nilai validitas yang baik. Untuk hasil kuesioner tersebut nantinya terdapat pengkategorian, terdapat 3 kategori yaitu dikatakan rendah jika perilaku *sedentary* <2 jam sehari, dikatakan sedang jika perilaku *sedentary* 2-5 jam sehari, dan dikatakan tinggi jika perilaku *sedentary* >5 jam sehari (Hardy dkk., 2007).

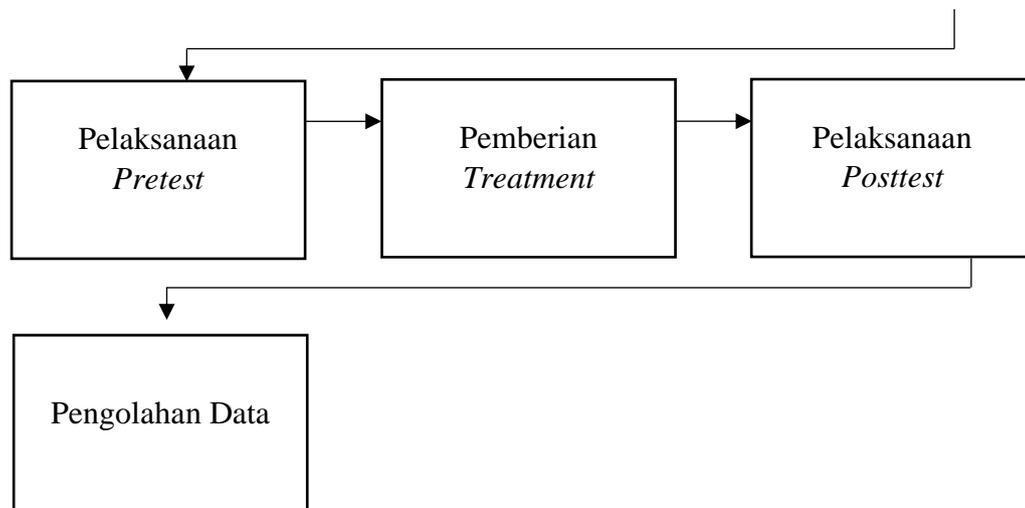
3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yaitu tahapan atau langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan suatu jawaban terkait rumusan masalah pada penelitian ini, prosedur penelitian juga dirancang agar pada pelaksanaan penelitian ini dapat mempermudah peneliti untuk memulai suatu tahapan pada penelitian yang akan dilakukan. Adapun tahapan yang dilalui peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Bagan prosedur penelitian



UPAYA MENGURANGI PERILAKU KURANG GERAK SEDENTARY LIFESTYLE PADA SISWA KELAS 5 DI SDN 138 GEGERKALONG GIRANG



Prosedur yang terdapat pada penelitian eksperimen ini terdapat 3 langkah atau tahapan yang harus dilakukan, diantaranya terdiri dari 3 langkah yaitu : (1) *pre-test*; (2) *treatment*; (3) *post-test*

3.4.1. Pre-test

Tes awal ini diberikan kepada seluruh sampel yang bertujuan untuk melihat tingkat perilaku sedentari siswa sebelum nantinya diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen. Sedangkan alat ukur atau instrumen yang digunakan pada *pre-test* ini yaitu ASAQ (*Alodecent Sedentary Activity Questionnaire*).

3.4.2 Treatment

Sebelum memberikan *treatment* sampel di bagi menjadi dua kelompok pemberian perlakuan yang diberikan yaitu aktivitas fisik sebelum dan sesudah kegiatan sekolah dengan intensitas rendah hingga tinggi. *Treatment* tersebut dilaksanakan selama 14 kali dengan durasi minimal 1 jam/hari dalam waktu 2 minggu. Pemberian perlakuan yang telah dirancang oleh peneliti akan dilampirkan pada lampiran.

3.4.3 Post-test

Pada pelaksanaan *post-test* insturem atau alat ukur yang digunakan sama dengan pelaksanaan *pre-test*, kedua kelompok tersebut harus melakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen ASAQ (*Alodecent Sedentary Activity*

Questionnaire untuk mengetahui tingkat perilaku *sedentary*, namun kegiatan ini dilakukan setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

3.5 Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 138 Gegerkalong Girang yang beralamat di Jl. Geger Arum No.11B, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 8 Mei 2023 s.d 22 Mei 2023.

3.6 Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses yang digunakan ketika seluruh data telah didapatkan secara lengkap untuk mengetahui hasil dari permasalahan yang sedang diteliti, dengan ketepatan dalam memilih analisis data yang digunakan maka akan menentukan keakuratan pengambilan sebuah kesimpulan, sehingga kegiatan analisis data sangat penting untuk dilakukan dan tidak boleh diabaikan dalam proses suatu penelitian (Muhson, 2006, hlm. 1).

3.6.1 Uji Normalitas

Pelaksanaan uji normalitas pada penelitian ini dibantu menggunakan *software* SPSS 22, sebelum data diolah menggunakan model-model penelitian lainnya, peneliti harus mengetahui data tersebut normal atau tidak, ketentuan terkait data berdistribusi normal atau tidaknya berdasarkan tingkat p-value jika $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, apabila tingkat p-value $< 0,05$ maka bisa disimpulkan distribusi data dikatakan tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro wilk* sebab data yang diperoleh oleh peneliti < 100 , metode *shapiro wilk* merupakan metode uji normalitas yang dilakukan ketika sampel berjumlah sedikit, metode *shapiro wilk* ini sangat efektif dan valid (Quraisy, 2020, hlm 9).

3.6.2 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil penelitian ini, dikarenakan terdapat data tidak normal, maka dilakukan suatu uji hipotesis menggunakan *uji wilcoxon*. Uji Wilcoxon dilakukan agar dapat mengetahui apakah terdapat perbedaan atau perbandingan sebelum dan setelah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen, selain itu

juga dapat mengetahui efektifitas suatu perlakuan yang telah dirancang (Astuti dkk., 2021, hlm 405).

Selanjutnya dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon ini dilihat berdasarkan signifikansi melalui SPSS 22. Jika diperoleh nilai $A_{ymp.sig.} < 0,05$, maka hipotesis diterima atau ada pengaruh antara penerapan program aktivitas fisik terhadap upaya mengurangi tingkat sedentari pada siswa kelas 5 sekolah dasar. Sedangkan jika diperoleh nilai $A_{ymp.sig.} > 0,05$, maka hipotesis ditolak atau tidak ada pengaruh antara penerapan program aktivitas fisik terhadap upaya mengurangi tingkat sedentari pada siswa kelas 5 sekolah dasar.