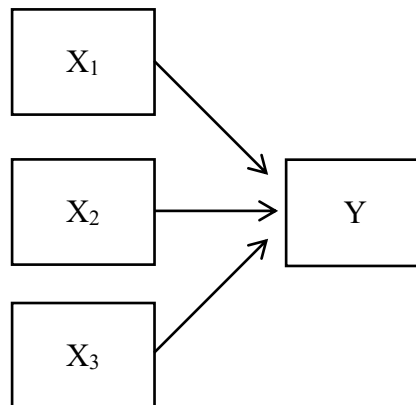


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan termasuk kedalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *correlational explanatory design* yang bertujuan untuk mencari keterhubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya intervensi untuk mempengaruhi variabel-variabel tersebut (Fraenkel et al., 2012).

Desain ini dipilih karena peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan variable *self-efficacy* terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa. Adapun gambaran rancangan dalam proposal penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Correlational Explanatory Design

Varibel Independen dalam penelitian ini adalah Dukungan Sosial (Dukungan Keluarga & Dukungan Teman). Sedangkan untuk variabel dependennya adalah aktivitas fisik Mahasiswa..

Keterangan :

X₁ : Dukungan Keluarga

X₂ : Dukungan Teman

X₃ : *Self Efficacy*

Y : Aktivitas Fisik

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan adalah peserta individu yang keterlibatannya dalam penelitian dapat berkisar dari menyediakan data hingga memulai dan merancang penelitian (Fraenkel et al., 2012). Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah berjumlah 1 orang.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Freankel et al., 2012). Adapun populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2022 berjumlah 106 orang. Sampel adalah kelompok di mana informasi yang diperoleh untuk penelitian (Fraenkel et al., 2012).. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *Random Sampling*, teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Untuk menentukan jumlah sampel menggunakan rumus Yamane atau rumus Slovin (Riduwan, 2010) yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Gambar 3.2 Rumus Slovin

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = *Margin of error* (5% atau 0,05)

Maka diperoleh sampel :

$$n = \frac{106}{1 + (200 \times 0,05^2)} = \frac{106}{1 + (200 \times 0,0025)} = \frac{106}{1 + 0,5} = \frac{106}{1,5} = 70,5$$

Adly Septian, 2024

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

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

Dibulatkan menjadi 70 orang/responden

3.4 Instrumen Penelitian

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen yaitu:

3.4.1 Social Support and Exercise Survey (SSES)

SSES merupakan sebuah survei yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang dukungan sosial yang diterima oleh individu dalam konteks latihan fisik atau olahraga (Sallis et al., 1987). Kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga, dan teman sebaya, serta sejauh mana dukungan sosial ini mempengaruhi motivasi dan partisipasi dalam aktivitas fisik. Skala ini terdiri dari 26 item dengan skala Likert dari 1 (tidak ada dukungan) hingga 5 (dukungan sangat besar). Instrumen ini telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia serta seluruh item sudah valid dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,864.

Tabel 3.1
Uji Validitas SSES

| No Item | r hitung | r tabel | Keterangan | |
|----------|----------|---------|------------|-------|
| Keluarga | 1 | 0,699 | 0,235 | Valid |
| | 2 | 0,808 | 0,235 | Valid |
| | 3 | 0,564 | 0,235 | Valid |
| | 4 | 0,454 | 0,235 | Valid |
| | 5 | 0,608 | 0,235 | Valid |
| | 6 | 0,754 | 0,235 | Valid |
| | 7 | 0,391 | 0,235 | Valid |
| | 8 | 0,482 | 0,235 | Valid |
| | 9 | 0,607 | 0,235 | Valid |
| | 10 | 0,524 | 0,235 | Valid |
| | 11 | 0,682 | 0,235 | Valid |
| | 12 | 0,469 | 0,235 | Valid |
| | 13 | 0,686 | 0,235 | Valid |

| | | | | |
|-------|----|-------|-------|-------|
| Teman | 1 | 0,776 | 0,235 | Valid |
| | 2 | 0,738 | 0,235 | Valid |
| | 3 | 0,753 | 0,235 | Valid |
| | 4 | 0,775 | 0,235 | Valid |
| | 5 | 0,784 | 0,235 | Valid |
| | 6 | 0,832 | 0,235 | Valid |
| | 7 | 0,640 | 0,235 | Valid |
| | 8 | 0,652 | 0,235 | Valid |
| | 9 | 0,620 | 0,235 | Valid |
| | 10 | 0,812 | 0,235 | Valid |
| | 11 | 0,658 | 0,235 | Valid |
| | 12 | 0652 | 0,235 | Valid |
| | 13 | 0,696 | 0,235 | Valid |

Tabel 3.2
Uji Reliabilitas SSES

| Dukungan Sosial Keluarga | |
|--------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .866 | 13 |
| Dukungan Sosial Teman | |
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .920 | 13 |

3.4.2 Exercise Self Efficacy Scale (ESES)

Exercise Self-Efficacy Scale (ESES) adalah skala yang dikembangkan untuk mengukur seseorang dengan keyakinan bahwa mereka dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga (Kroll et al., 2007). ESES ini terdiri dari 10 item dengan skala Likert dari 1 (tidak selalu benar) hingga 4 (selalu benar). Instrumen ini telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia serta seluruh item sudah valid dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,864.

Tabel 3.3
Uji Validitas ESES

Adly Septian, 2024

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

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

| No Item | r hitung | r tabel | Keterangan |
|---------|----------|---------|------------|
| 1 | 0,580 | 0,235 | Valid |
| 2 | 0,702 | 0,235 | Valid |
| 3 | 0,420 | 0,235 | Valid |
| 4 | 0,624 | 0,235 | Valid |
| 5 | 0,688 | 0,235 | Valid |
| 6 | 0,677 | 0,235 | Valid |
| 7 | 0,243 | 0,235 | Valid |
| 8 | 0,712 | 0,235 | Valid |
| 9 | 0,754 | 0,235 | Valid |
| 10 | 0,714 | 0,235 | Valid |

Tabel 3.4
Uji Reliabilitas ESES

| | |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .816 | 10 |

3.4.3 International Physical Activity Questionnaire Short-Form(IPAQ-SF)

Instrumen IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire Short Form) berfungsi untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang dalam periode waktu tertentu. IPAQ dirancang untuk memberikan informasi tentang jumlah dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu selama seminggu. Relibilitasnya dan validitas dari IPAQ telah diuji di 12 negara berbeda (Craig et al., 2003). Kuisisioner ini terdiri dari 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama 7 hari terakhir. Hasil wawancara yang sudah didapatkan selanjutnya diolah menggunakan panduan IPAQ scoring protocol dengan bantuan IPAQ automatic repost sehingga didapat data aktivitas fisik. IPAQ menggunakan MET (metabolic equivalents of task) sebagai satuan. Skor MET yang digunakan untuk perhitungan sebagai berikut : berjalan = 3.3 MET, aktivitas fisik sedang = 4.0 MET dan aktivitas fisik tinggi = 8.0 MET : yang dikalikan dengan intensitas dalam menit dan hari, lalu dijumlahkan sehingga didapatkan skor akhir

Adly Septian, 2024

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

untuk aktivitas fisik (IPAQ Research Committee, 2005). Kategori aktivitas fisik menurut IPAQ adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas Ringan jika jumlah METs-menit/minggu < 600
 2. Aktivitas Sedang jika jumlah METs-menit/minggu > 600
 3. Aktivitas Tinggi jika jumlah METs-menit/minggu > 3000
- (Craig et al., 2003)

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner berupa *google form* kepada responden yang telah dipilih sebagai sampel penelitian. Peneliti akan menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada responden dan memastikan mereka memahami instruksi yang diberikan. Responden akan diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri dan menjawab pertanyaan dengan jujur. Proses pengumpulan data akan dilakukan dengan menghormati privasi dan kerahasiaan identitas responden.

3.6 Analisis Data

Data yang telah diperoleh dari pengumpulan data melalui kuisisioner akan diolah menggunakan software SPSS seri 25 dengan level signifikansi 0.05. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data sampel secara keseluruhan.

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh berada di taraf distribusi normal atau tidak. Nilai probabilitas (p) atau signifikan (sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0.05$ digunakan untuk membandingkan dalam format pengujiannya. Uji kebermaknaan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig. atau p- value > 0.05 , maka dinyatakan data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai sig. atau p-value < 0.05 , maka dinyatakan data tidak berdistribusi normal.

3.6.2 Uji Hipotesis

Adly Septian, 2024

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF EFFICACY TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

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

Uji hipotesis menggunakan analisis linier berganda untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dua atau lebih variabel bebas (X) terhadap variable (Y), yaitu pengaruh dukungan sosial keluarga, teman, *self efficacy* terhadap aktivitas fisik, dengan pengambilan keputusan:

Uji t :

- 1) Jika nilai Sig. < 0.05, atau t hitung > t tabel maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.
- 2) Jika nilai Sig. > 0.05, atau t hitung < t tabel maka tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.