

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian di laksanakan di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.

2. Populasi

Dalam setiap penelitian ilmiah, kita selalu dihadapkan dengan penentuan sumber data yang akan dijadikan penelitian sebagai dasar dalam menarik kesimpulan. Sumber data tersebut dalam penelitian ini dinamakan populasi. Populasi yang dimaksud dalam suatu penelitian dapat berupa manusia, benda, gejala, peristiwa atau hal-hal lain yang memiliki karakteristik tertentu yang diperlukan untuk memperjelas masalah penelitian. Sugiyono (2010:80) mengemukakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”.

Menurut Arikunto (2006:130) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di kampung cipeujeuh kurang lebih 100 orang.

3. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2009:130) adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh karakteristik tersebut”. Sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 20 orang lansia yang berada di kampung Cipeujeuh. Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik *random sampling*. Menurut Sugiyono (2009:82) *random sampling* adalah “pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan stara yang ada dalam populasi itu”. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengumpulkan populasi keseluruhan, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, membacakan persyaratan sampel penelitian, memilih lansia yang mempunyai kriteria yang ada dalam persyaratan, jumlah sampel diambil sebanyak 20 orang. Sedangkan alasan peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 20 orang dikarenakan pertimbangan waktu, tenaga, dan biaya penelitian.

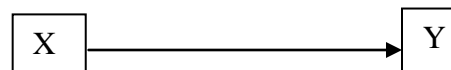
Persyaratan sampel penelitian, antara lain sebagai berikut:

- a. Masyarakat umum lanjut usia
- b. Peserta dengan jenis kelamin perempuan
- c. Lansia yang berusia 60-70 tahun.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian, karena desain penelitian merupakan rancangan tentang cara, proses, dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan dengan mudah dan sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian ini berfungsi untuk memberikan jalan dan arah proses penelitian. Gambar arah dan kegiatan penelitian akan tercantum dalam desain penelitian, sehingga hal ini akan membantu peneliti dalam upaya memecahkan masalah penelitian yang telah dirumuskan.

Desain penelitian yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Menurut Sugiyono (2010:42) menggambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

X = Perilaku sehat lansia

Y = Kebugaran lansia

C. Metode Penelitian

Penggunaan metode dalam penelitian adalah syarat mutlak untuk dapat melihat kedalaman dari sebuah masalah. Penggunaan metode yang tepat ditunjang oleh kemampuan peneliti dalam memperhitungkan dan mempertimbangkan tujuan serta situasi penelitian akan mengarah pada kesimpulan yang benar. Sehubungan

Ginanjari suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampong cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

dengan hal tersebut Sugiyono (2010 :4) menyatakan bahwa metode penelitian merupakan “cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Pada dasarnya metode penelitian ini terdiri dari beberapa macam, hal ini tergantung dari tujuan seorang peneliti. Akan tetapi masing-masing metode penelitian memiliki tujuan yang berbeda-beda. Dengan mengacu pada tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *ex post facto*, yaitu untuk memperoleh atau mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari sampel yang mendapat perlakuan dari orang. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana dan Ibrahim (2001: 56) bahwa “Ex Post Facto adalah metode penelitian yang menunjuk kepada perlakuan atau manipulasi variabel bebas X telah terjadi sebelumnya, sehingga peneliti tidak perlu memberikan perlakuan lagi, tinggal melihat efeknya pada variabel terikat”.

Dengan menyimak penjelasan di atas, maka metode penelitian *ex post facto* ini adalah tidak menuntut adanya pemberian perlakuan oleh peneliti, akan tetapi lebih ditekankan pada pengumpulan data mengenai efek dari variabel bebas pada variabel terikat. Penelitian yang penulius lakukan yaitu mengenai Hubungan Antara Perilaku Sehat Dan Kebugaran Jasmani Lansia Di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah tafsir tentang istilah yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

- a. Hubungan menurut <http://kbbi.web.id/hubungan> adalah hubungan antar individu yang terwujud karena adanya interaksi antar individu tertentu.
- b. Perilaku menurut <http://kbbi.web.id/perilaku> adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan.
- c. Sehat menurut (Santosa Giriwijoyo 2007:7) adalah keadaan sejahtera jasmani, rohani, dan sosial. Bukan saja terbebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan.
- d. Kebugaran Jasmani menurut (Adisapoetra, M.Sc dalam buku tes dan latihan kesegaran jasmani untuk lanjut usia 1999:4) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.
- e. Lansia menurut (Lilik Ma'rifatul Azizah:2011:1) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.

E. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Instrument penelitian menurut Arikunto (2006:160) adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam

mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Sedangkan menurut Sugiyono (2009:102) “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, karena hasil dari uji instrumen adalah data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen angket tertutup sebagai alat pengumpul data. Angket tersebut sudah disediakan jawabannya. Angket ini terdiri atas pertanyaan-pertanyaan dan sejumlah jawaban tertentu sebagai pilihan. Responden hanya memilih jawaban yang sesuai dengan pendapatnya. Menurut Sugiyono (2010:142) sebagai berikut : “kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”.

Menurut bentuknya angket memiliki dua bentuk yaitu angket berstruktur dan angket tidak berstruktur. Angket berstruktur sifatnya tegas kongkrit, dan pernyataan-pernyataan dengan jawaban terbatas serta singkat. Angket tidak berstruktur sifatnya terbuka, memberi kesempatan penuh kepada responden untuk memberi penjelasan secara bebas. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berstruktur dan tertutup. Artinya angket tersebut disusun dengan pertanyaan yang tegas, terbatas, kongkrit, dan tidak memerlukan jawaban yang

berupa uraian, sehingga responden hanya tinggal mengisi lajur-lajur tertentu dengan alternatif jawaban Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang dan Tidak pernah.

1. Instrumen Penelitian Perilaku Hidup Sehat

a. Penyusun Kisi-kisi Pertanyaan

Penyusunan ini dimaksudkan untuk mengkhususkan ruang lingkup masalah yang akan disusun kedalam butir pertanyaan. Penyusunan kisi-kisi pernyataan tersebut seperti terdapat pada tabel berikut.

Tabel 3.1

Kisi-kisi Tentang Perilaku Hidup Sehat

Komponen	Sub Komponen	Indikator	No. Soal	
			+	-
Kebiasaan hidup sehat	1. Makanan	a. Ragam makanan	40,37	33
	Bergiji seimbang	b. Komponen makanan	11	22,
	2. Kegiatan fisik/ olah raga secara teratur dan cukup	Olah raga	1,12,23 ,13,24	2
	3. Tidak merokok dan minum	a. Tidak merokok	43	3
		b. Tidak minum	41	25

Ginjar suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

	minuman keras serta menggunakan narkoba.	minuman keras c. Tidak menggunakan narkoba		15'45
	4. Istirahat yang cukup	Frekuensi tidur	26,5	5
	5. Mengendalikan stress	a. Rekreasi aktif 1. Jalan-jalan 2. belanja b. rekreasi pasif 1. nonton televise 2. mendengarka n musik 3. membaca surat kabar	16,4 35,6 17 7,18 29	27 28 8
	6. perilaku/ gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan	a. Perkumpulan sosial b. Pemeriksaan kesehatan c. Kegiatan	19 38 20,14	30 9 31

Ginjar suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

		keagamaan		
		d. Berkumpul keluarga	34	10
		e. Perawatan diri dan lingkungan		
		1. Mendi	21	32
		2. Gosok gigi	36	39
		3. Kebersihan lingkungan	44	42

Sumber: Becker (1979) dalam Notoadmojo (2010:24-25)

Tabel 3.2

Angket Tentang Perilaku Hidup Sehat

Indikator	Pernyataan	No. Soal
Ragam makanan	1. Makanan yang saya konsumsisetiap hari terdiri dari 4 sehat 5 sempurna	40
	2. Makanan yang saya konsumsi memenuhi kebutuhan karbohidrat, lemak dan protein	37
	3. Makanan yang saya konsumsi tidak sesuai dengan menu makan seimbang	33

Ginanjari suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

Frekuensi makanan	4. Dalam sehari saya makan tigakali, makan pagi, makan siang dan makan malam.	11
	5. Saya makan hanya makan siang dan makan malam saja	22
Olahraga	6. Saya aktif dalam kegiatan-kegiatan olah raga dilingkungan rumah	1
	7. Saya rutin melakukan olah raga, karena untuk meningkatkan kesehatan.	12
	8. Setiap melakukan olahraga sedang minimal 20 menit	
	9. Saya tidak pernah berolahraga karena malas	23
	10. Saya mengajak keluarga berolahraga setiap hari	2
	11. Saya melakukan olahraga tiga kali dalam seminggu	13
		24
Tidak merokok	12. Saya tidak pernah merokok, karena merokok merusak kesehatan.	3
	13. Dalam sehari saya merokok kurang	

	lebih satu bungkus.	43
Tidak minum-minuman keras	14. Saya tidak pernah minum-minuman keras	25
	15. Saya minum-minuman keras jika banyak masalah saja	41
Tidak menggunakan narkoba	16. Saya tidak pernah menggunakan narkoba	15
	17. Saya menjauhi narkoba, karena narkoba sangat berbahaya	45
Kebutuhan tidur	18. Setiaphari saya tidutr minimal 7 jam.	26
	19. Saya selalu tidur siang untuk kesehatan	5
Jalan-jalan	20. Untuk menghindari rasa bosan saya selalu jalan-jalan ketempat rekreasi bersama keluarga	16
	21. Saya lebih suka diam dirumah daripada jalan-jalan	27
	22. Jalan-jalan bersama keluarga hanya hari libur saja.	4
Belanja	23. Saya belanja kebutuhan sehari-hari setiap 1 bulan sekali	36

Ginanjari suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampong cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

	24. Saya belanja sesuai kebutuhan saja	6
Nonton televisi	25. Jika ada waktu luang saya baru menonton televisi	17
	26. Saya sering menonton televisi dari pagi hari hingga larut malam,	28
Mendengarkan musik	27. Saya mendengarkan music setiap hari	1
	28. Jika saya jenuh saya mendengarkan music	18
Membaca surat kabar	29. Setiap pagi saya selalu membaca surat kabar	29
	30. Saya membaca surat kabar jika ada berita yang menarik.	8
Perkumpulan sosial	31. Saya senang bergabung dan mengikuti perkumpulan social dilingkungan masyarakat. Misalnya ibu PKK dan Posbindu.	19
	32. Saya tidak aktif dalam setiap perkumpulan social	30
Pemeriksaan kesehatan	33. Saya rutin memeriksakan kesehatan setiap bulannya.	38
	34. Saya memeriksakan kesehatan jika	9

Ginanjari suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

	sakit.	
Kegiatan keagamaan	35. Saya melakukan kegiatan keagamaan setiap hari	20
	36. Saya malas mengikuti kegiatan keagamaan	31
	37. Saya aktif dalam kegiatan keagamaan. Misalnya pengajian	14
Berkumpul keluarga	38. Untuk mempererat persaudaraan, saya rutin mengadakan arisan keluarga	34
	39. Saya melakukan kumpul keluarga, jika ada kepentingan saja	10
Mandi	40. Setiap harinya saya mandi sebanyak dua kali.	21
	41. Saya mandi hanya disore hari saja.	32
Gosok gigi	42. Dalam sehari saya gosok gigi minimal 2 kali sehari	36
	43. Saya menggosok gigi hanya pagi saja.	39
Kebersihan lingkungan	44. Saya rutin membersihkan rumah setiap hari	44

Ginjar suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampong cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

	45. Saya membersihkan rumah jika kotor	42
--	--	----

c. Membuat Alternatif jawaban

Alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala sikap yaitu sakala likert mengenai skala dijelaskan oleh Sugiyono (2010:93).

“Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut dengan variabel penelitian.

“Dalam skala likert, maka variabel yang akan diukur, dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif”.

Menurut Sugiyono (2010:93). Alternatif jawaban yang digunakan antara lain sebagai berikut:

- 1) Alternatif jawaban pertama : Selalu (SL)
- 2) Alternatif jawaban kedua : Sering (SR)
- 3) Alternatif jawaban ketiga : Kadang-kadang (K)
- 4) Alternatif jawaban keempat : Jarang (JR)
- 5) Alternatif jawaban kelima : Tidak pernah (TP)

d. Membuat Kriteria Pemberian Skor

Pernyataan yang dibuat terdiri atas pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan tersebut memiliki skor sesuai dengan arah pernyataan positif dan pernyataan negatif. Untuk lebih jelas mengenai pemberian skor pada setiap alternatif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.3

Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif jawaban	Skor alternatif jawaban	
	Positif (+)	Negatif (-)
Selalu (SL)	5 (lima)	1 (satu)
Sering (SR)	4 (empat)	2 (dua)
Kadang-kadang (K)	3 (tiga)	3 (tiga)
Jarang (JR)	2 (dua)	4 (empat)
Tidak Pernah (TP)	1 (satu)	5 (lima)

2. Tes Kebugaran Jasmani Lansia

Untuk mengetahui kebugaran jasmani lansia menggunakan tes jalan 2,4 Km. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Adapun bentuk tes dan prosedur pelaksanaan tes ini, akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Jalan 2,4 Km (tujuan pelaksanaan tes ini untuk memperoleh data yang objektif serta dapat dipertanggung jawabkan)
- b. Alat dan Perlengkapan:
 - 1) Lapangan (lintasan lari yang datar)
 - 2) Stop watch
 - 3) Pluit
- c. Petugas pelaksana

Ginanjari suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

- 1) Satu orang sebagai starter : Ginanjar. S
 - 2) Satu orang sebagai Timer : Budi
- d. Pelaksanaan Tes :

Sebelum pelaksanaan tes kebugaran jasmani, disarankan peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan beberapa gerakan anggota tubuh secara umum, sekaligus dengan beberapa macam peregangan, terutama dengan menggerakkan oto-otot kaki.

Tabel 3.4

Norma Skor Mentah Tes Lari/Jalan 2,4 KM Lanjut Usia

katagori	Waktu tempuh (menit detik)					
	13 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 keatas
Baik sekali	<12'29"	<13'30"	<14'30"	<15'55"	<16'30"	<17'30"
Baik	12'30"- 14'30"	13'31"- 15'54"	14'31"- 16'30"	15'56"- 17'30"	16'31"- 19'00"	17'31"- 19'30"
Cukup	14'31"- 16'54"	15'55"- 18'00"	16'31"- 19'00"	17'31"- 19'30"	19'01"- 20'00"	19'31"- 20'30"
Kurang	16'55"- 18'30"	18'31"- 19'00"	19'01"- 19'30"	19'31"- 20'00"	20'01"- 20'30"	20'31"- 21.00"
Kurang Sekali	>18'31"	>19'01"	19'31"	>20'00"	>20'31"	>21.01"

Sumber : Cooper (1982 dalam Depkes RI (2005:24)

F. Uji Coba Instrumen

Angket yang telah disusun harus diujicobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reabilitas dari setiap butir-butir pertanyaan-pertanyaan. Dari uji coba

angket akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dari penelitian ini. Menurut Arikunto (2006: 168) “validitas adalah satu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti mempunyai validitas rendah”.

Menurut Sugiyono (2010:267) bahwa validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat diperoleh oleh peneliti.

Uji coba angket ini dilaksanakan pada lansia di Kampung Cianten pada tanggal 06 July 2014. Angket tersebut diberikan kepada para sampel dan sebelum mengisi angket tersebut, peneliti memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisiannya.

1. Uji Validitas Instrument

Berikut langkah-langkah uji coba instrument adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan skor pada masing-masing butir pertanyaan sesuai dengan jawaban responden.
- b. Merengking skor dari yang tinggi hingga ke yang paling rendah yang diperoleh masing-masing responden.
- c. Menentukan 27% responden yang memperoleh skor tertinggi, kelompok responden ini disebut kelompok atas

- d. Menentukan 27% dari responden yang memperoleh skor rendah, kelompok responden ini disebut kelompok bawah.
- e. Mencari skor rata-rata dari masing-masing butir pernyataan tiap kelompok baik dari kelompok atas maupun kelompok bawah dengan menggunakan rumus antara lain sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_1}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = nilai rata-rata untuk kelompok atas dan bawah

n = jumlah sampel

$\sum x$ = jumlah skor

- f. Mencari Varian atau simpangan baku kuadrat (S^2) dari tiap butir pernyataan, baik kelompok atas maupun kelompok bawah.

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan :

s = simpangan baku yang dicari

\bar{x} = skor rata-rata

n = jumlah sampel

- g. Mencari varian gabungan (S_{gab}) untuk setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah dengan rumus berikut:

$$S = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan :

- S_{gab} = simpangan baku gabungan
 n_1 = banyaknya responden kelompok atas
 n_2 = banyaknya responden kelompok bawah
 s_1 = banyaknya responden kelompok atas
 s_2 = banyaknya responden kelompok bawah

- h. Mencari nilai t-hitung untuk setiap butir pertanyaan dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan :

- t = nilai t_{hitung} setiap butir tes
 x_1 = nilai rata-rata kelompok atas
 x_2 = nilai rata-rata kelompok bawah
 S_{gab} = simpangan baku gabungan
 n_1 = banyaknya responden kelompok atas
 n_2 = banyaknya responden kelompok bawah

Selanjutnya membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} dalam taraf nyata 0,05

atau dengan tingkat 95%, dengan derajat kesahihan ($dk = n-1$) yaitu $20-1=19$.

Ginjar suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampong cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

Maka nilai t_{tabel} yang diperoleh adalah 1,729. Untuk menentukan valid tidaknya butir pertanyaan dapat dilakukan pendekatan t_{tabel} sebagai patokan kriteria tingkat validitas. Dengan demikian, apabila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka butir pertanyaan tersebut dinyatakan valid dan dapat dijadikan alat pengumpul data.

Tabel 3.5
Hasil Validitas Instrument

No	t_{hitung}	t_{tabel}	keterangan
1	2,04	1,729	Valid
2	-0,82	1,729	Tidak Valid
3	2,2	1,729	Valid
4	6,15	1,729	Valid
5	0	1,729	Tidak Valid
6	1,92	1,729	Valid
7	-0,22	1,729	Tidak Valid
8	4,44	1,729	Valid
9	2,37	1,729	Valid
10	0,4	1,729	Tidak Valid
11	3,18	1,729	Valid
12	2,27	1,729	Valid

Ginjar suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

13	0	1,729	Tidak Valid
14	0,38	1,729	Tidak Valid
15	2,17	1,729	Valid
16	2,14	1,729	Valid
17	0,65	1,729	Tidak Valid
18	2,55	1,729	Valid
19	2,1	1,729	Valid
20	1,42	1,729	Tidak Valid
21	2,44	1,729	Valid
22	2,35	1,729	Valid
23	2,19	1,729	Valid
24	0,64	1,729	Tidak Valid
25	4,1	1,729	Valid
26	2,65	1,729	Valid
27	2,76	1,729	Valid
28	4,1	1,729	Valid
29	0,58	1,729	Tidak Valid
30	2,42	1,729	Valid
31	4,88	1,729	Valid
32	-1,15	1,729	Tidak Valid

Ginanjari suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

33	2,55	1,729	Valid
34	2,55	1,729	Valid
35	3,14	1,729	Valid
36	3,18	1,729	Valid
37	0,76	1,729	Tidak Valid
38	0,64	1,729	Tidak Valid
39	0,34	1,729	Tidak Valid
40	2,18	1,729	Valid
41	0	1,729	Tidak Valid
42	3,22	1,729	Valid
43	-1,02	1,729	Tidak Valid
44	3,58	1,729	Valid
45	0	1,729	Tidak Valid

- i. Berdasarkan hasil perhitungan analisis validitas diatas, maka diperoleh nilai t_{hitung} sebagaimana tercantum pada tabel diatas. Dari hasil uji coba terhadap instrument penelitian yang telah dilaksanakan didapatkan hasil, bahwa diperoleh 28 butir yang valid, sedangkan angket yang tidak valid adalah sejumlah 17 item. Artinya ke-28 butir pernyataan yang valid tersebut dapat digunakan seagai alat pengumpul data dan mampu mengukur apa yang hendak diukur. Sedangkan angket 17 item pertanyaan yang tidak valid dibuang atau tidak dipakai.

Ginajar suprianto, 2014

Hubungan antara prilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampong cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

2. Analisis Reliabilitas Instrument

Menurut Arikunto (2006:178) reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Ada beberapa macam cara untuk menguji reliabilitas, dalam penelitian ini peneliti menguji reliabilitas instrument dengan menggunakan rumus ganjil-genap.

Berikut langkah-langkah pengolahan data untuk menentukan reliabilitas angket tersebut adalah:

- a. Membagi butir pernyataan yang valid menjadi dua bagian pernyataan yang bernomor genap dan bernomor ganjil.
- b. Skor dan butir pernyataan yang bernomor ganjil dikelompokkan menjadi variable X dan skor dari butir-butir pernyataan yang bernomor genap dijadikan variabel Y.
- c. Mengkorelasikan antara skor butir-butir pernyataan yang bernomor ganjil dengan butir-butir pernyataan yang bernomor genap dengan menggunakan rumus korelasi *Person Product Moment* Arikunto (2006: 183). Antara lain sebagai berikut;

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

Keterangan:

$$r_{xy} = \text{koefisien yang dicari}$$

$$\sum XY = \text{jumlah perkalian skor X dan Y}$$

$$\sum X^2 = \text{jumlah skor } X^2$$

$$\sum Y^2 = \text{jumlah skor } Y^2$$

$$N = \text{jumlah sampel}$$

- d. Mencari reliabilitas seluruh perangkat butir dengan menggunakan rumus dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{ii} = \frac{2(r_{XY})}{1 - r_{XY}}$$

Keterangan :

$$r_{ii} = \text{reliabilitas instrument}$$

$$r_{xy} = \text{koefisien korelasi}$$

- e. Menguji signifikansi korelasi yaitu dengan menggunakan rumus yang dikembangkan Sugiyono (2010: 87) sebagai berikut:

$$t = \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan :

$$t = \text{nilai } t_{\text{hitung}} \text{ yang dicari}$$

$$r = \text{koefisien seluruh tes}$$

$$n = \text{besar/jumlah sampel}$$

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas Instrument

No	Skor Kelompok Ganjil (X)	Skor Kelompok Genap (Y)	X ²	Y ²	X.Y
1	63	58	3969	3364	3654
2	52	49	2704	2401	2548
3	59	61	3481	3721	3599
4	40	34	1600	1156	1360
5	56	54	3136	2916	3024
6	59	53	3481	2809	3127
7	61	54	3721	2916	3294
8	51	52	2601	2704	2652
9	53	50	2809	2500	2650
10	40	44	1600	1936	1760
11	30	33	900	1089	990
12	56	53	3136	2809	2968
13	47	52	2209	2704	2444
14	47	37	2209	1369	1739
15	59	52	3481	2704	3068
16	38	37	1444	1369	1406
17	51	52	2601	2704	2652
18	50	50	2500	2500	2500
19	61	60	3721	3600	3660

Ginanjari suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

20	54	58	2916	3364	3132
Σ	1027	993	54219	50635	52227

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

$$r_{xy} = \frac{20(52227) - (1027)(993)}{\sqrt{[(20 \cdot 54219 - (1027)^2)(20 \cdot 50635 - (993)^2)]}}$$

$$r_{xy} = \frac{24729}{28111} = 0,78$$

Mencari reliabilitas koefisien seluruh perangkat item tes dengan menggunakan rumus:

$$r_1 = \frac{2(r_{xy})}{1 + r_{xy}}$$

$$r_1 = \frac{2(0,78)}{1 + 0,78}$$

$$r_1 = \frac{1,56}{1,78}$$

$$r_1 = 0,87$$

Menguji koefisien seluruh item tes dengan menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Sugiyono (2009:214). Sebagai berikut:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0,87\sqrt{18}}{\sqrt{1-(0,87)^2}}$$

$$t = 7,38$$

Berdasarkan hasil perhitungan person product moment diperoleh $r_{xy} = 0,78$ berarti korelasi tersebut signifikan, dengan kata lain data tersebut memiliki derajat reliabilitas sangat tinggi. Hasil analisis perhitungan koefisien seluruh butir pernyataan diperoleh $t_{hitung} = 7,38$ sedangkan $t_{tabel} 1,86$ dari hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} 7,38 >$ nilai $t_{tabel} 1,86$ ini berarti bahwa reliabilitas instrument tergolong tinggi dan instrument tersebut dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

G. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Setelah angket diuji cobakan dan telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitasnya, kemudian angket tersebut dibagikan kepada sampel atau responden yang dalam hal ini adalah lansia yang berada di Kampung Cipeujeuh. Tahap pelaksanaan penelitian ini dibagi 3 (tiga) tahap, yang meliputi:

1. Pemberian Angket

Pelaksanaan penyebaran angket dilakukan dengan cara mengunjungi responden pada lansia. Kemudian angket tersebut dibagikan kepada lansia yang

menjadi sampel penelitian yaitu lansia yang berada di Kampung Cipeujeuh sebanyak 20 orang.

2. Pengambilan Angket

Pengambilan angket dilakukan langsung setelah angket tersebut dibagikan kepada responden kemudian dikumpulkan setelah pengisian angket tersebut.

3. Penyusunan Data

Jumlah angket yang kembali dari responden sebanyak angket sesuai dengan jumlah angket yang telah dibagikan. Semua angket telah diteliti dan telah diisi sehingga angket tersebut sudah siap diolah.

H. Prosedur Pengolahan Data

Sebelum teknik pengolahan data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas, uji ini dilakukan dengan pendekatan uji Liliefors Nurhasan (2002: 105-106) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menyusun data hasil pengamatan, yang dimulai dari nilai pengamatan yang paling kecil sampai nilai pengamatan yang paling besar.
- b. Untuk semua nilai pengamatan dijadikan angka baku Z, dengan pendekatan Z-skor yaitu:

$$Z = \frac{X - \bar{X}}{S} \text{ dengan}$$

$$S = \frac{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2}}{(n-1)}$$

Keterangan :

Z = nilai Z yang dicari

X = skor yang diperoleh seseorang

\bar{X} = nilai rata-rata

S = simpangan baku

\sum = menerangkan jumlah

n = jumlah sampel

- c. Untuk setiap baku tersebut, dengan bantuan tabel distribusi normal baku (table distribusi Z), kemudian hitung peluang dari masing-masing nilai Z (F_{zi}) dengan ketentuan: jika nilai Z negative, maka dalam menentukan Z_{zi} -nya dengan 0,5 luas daerah distribusi Z pula table.
- d. Menentukan proposisi masing-masing nilai Z (S_{zi}) dengan cara melihat kedudukan nilai Z pada nomor urut sampel yang kemudina dibagi menjadi banyaknya sampel
- e. Menghitung selisih antara $F_{(zi)} - S_{(zi)}$ dan menentukan harga mutlaknya.
- f. Ambil harga untuk yang paling besar diantara harga mutlak dari seluruh sampel yang ada dan berilah symbol L_0 .

- g. Dengan aturan tabel nilai kritis L untuk uji liliefors, maka tentukanlah nilai L, karena sampelnya 20 dan $\alpha = 0,05$ maka nilai L-nya = 0,190
- h. Membandingkan nilai L tersebut dengan nilai L_0 untuk mengetahui diterima atau ditolaknya hipotesis, dengan kriteria:
- 1) Terima H_0 jika $L_0 < L_\alpha = \text{normal}$
 - 2) Terima H_i jika $L_0 > L_\alpha = \text{tidak normal}$

Setelah uji normalitas, selanjutnya peneliti melakukan uji homogenitas Nurhasan (2002: 110-111), adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Tulis pasangan hipotesisnya yaitu:

$$H_0 : \theta = \theta$$

$$H_i : \theta \neq \theta$$

- b. Tulis pendekatan statistik dengan menggunakan rumus:

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

- c. Tentukan kriteria penerimaan dan penolakan hipotesisnya yaitu: tolak hipotesis (H_0) jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ dalam hal lain H_0 diterima
- d. Dengan bantuan tabel F untuk uji hipotesis uji homogenitas, maka tentukanlah F-nya, dengan $\alpha = 0,05$
- e. Buat kesimpulan

Selanjutnya peneliti melakukan pernyataan data yaitu penyetakan skor-skor yang sudah diperoleh menjadi baku atau standar. Adapun rumusnya Nurhasan

(2002: 45) sebagai berikut:

Ginanjari suprianto, 2014

Hubungan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di kampung cipeujeuh desa ciwangi kecamatan limbangan kabupaten garut

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

$$T_{\text{skor}} = 50 + 10 \left[\frac{X - \bar{X}}{S} \right] \text{ atau } T_{\text{skor}} = 50 + 10 \left[\frac{X - X}{S} \right]$$

Keterangan :

T_{skor} = skor standar yang dicari

X = skor yang diperoleh seseorang

\bar{X} = nilai rata-rata

S = simpangan baku

Selanjutnya penulis mencari koefisien korelasi dengan teknik skor berpasangan Nurhasan (2002: 52-54), adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Mencari/menghitung nilai rata-rata dari variable (X) dan variable (Y)
- b. Menghitung nilai X_1 , dengan cara setiap skor dikurangi dengan nilai rata-rata dari variable (X)
- c. Menghitung nilai Y_1 , dengan cara setiap skor dikurangi dengan nilai rata-rata dari variable (Y)
- d. Mencari nilai X_1^2 , dengan cara mengkuadratkan nilai yang terdapat pada kolom X_1 dari setiap individu.
- e. Mencari nilai Y_1^2 , dengan cara mengkuadratkan nilai yang terdapat pada kolom Y_1 dari setiap individu
- f. Menari nilai $X_1 Y_1$, dengan cara mengalikan angka-angka yang terdapat pada kolom X dengan angka-angka yang terdapat pada kolom Y_1 .

- g. Menjumlahkan nilai-nilai X_1 , Y_1 dan $X_1 Y_1$
- h. Mensubstitusikan nilai-nilai tersebut, kedalam rumus koefisien korelasi sebagai berikut:

$$r_{xy} = \left[\frac{\sum X_1 Y_1}{\sqrt{(\sum X_1)(\sum Y_1)}} \right]$$

Setelah teknik koefisien korelasi dilakukan, selanjutnya peneliti melakukan uji kebermaknaan (signifikansi) koefisien korelasi tunggal. Adapun langkah-langkah untuk melakukan uji signifikansi dari koefisien korelasi tunggal Nurhasan (2002: 163) adalah sebagai berikut:

- a. Tulis H_0 dan H_1 dalam bentuk kalimat

H_0 = tidak dapat hubungan yang signifikan antara variable X dan Y

H_1 = terdapat hubungan yang signifikan antara variable X dan Y

- b. Tulis H_0 dan H_1 dalam bentuk statistik

$H_0 = r = 0$

$H_1 = \neq 0$

- c. Cari T_{hitung} dengan rumus:

$$t = \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

- d. Menetapkan taraf signifikansi yaitu $\alpha = 0,05$
- e. Menentukan kriteria pengujian signifikansi korelasi, yaitu:

Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima atau korelasi tidak signifikan

- f. Tentukan derajat kebebasan (dk) dengan rumus $dk = n - 1$
- g. Bandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel}
- h. Buat kesimpulan

Selanjutnya penulis melakukan pengolahan data sebagai berikut:

1. Setelah angket terkumpul dan para sampel sebagai sumber data, maka harus diseleksi untuk memeriksa keabsahan pengisian angket. Mungkin saja terdapat sebagian butir pertanyaan yang tidak diisi oleh responden.
2. Memberikan nilai pada tiap butir pertanyaan pada angket dalam ketentuan
 - a. Untuk menyatakan (+) : SL = 5, SR = 4, K = 3, JR = 2, TP = 1
 - b. Untuk menyatakan (-) : SL = 1, SR = 2, K = 3, JR = 4, TP = 5
3. Mengelompokkan setiap butir pertanyaan.
4. Menjumlahkan nilai seluruh pernyataan untuk memperoleh kesimpulan yang dapat dipercaya.
5. Menganalisis data yaitu untuk memperoleh kesimpulan yang dapat dipercaya.

Untuk mengetahui atau memperoleh data sehingga dapat menggambarkan masalah yang diungkap yaitu mengenai Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Lansia Di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut. Maka penulis menggunakan teknik perhitungan data dengan rumus yang dijelaskan oleh Arikunto (2006: 207) sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum X_1}{\sum X_n} \times 100$$

Keterangan:

P = jumlah atau persentase yang dicari

X_1 = jumlah skor berdasarkan alternatif jawaban

X_n = jumlah total skor

Dengan menggunakan rumus diatas sehubungan dengan masalah penelitian maka penghitungan penelitian ini yaitu dengan bentuk persentase.

Memberikan penilaian terhadap skor kebiasaan hidup sehat yang diperoleh para responden menggunakan norma penilaian. Adapun mengenai norma penelitian mengacu pada penjelasan Nurhasan (2000: 316) yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.7
Norma Penelitian

Skala	Kriteria
$\bar{X} + 1,8 (S)$	Sangat baik
$\bar{X} + 0,6 (S)$	Baik
$\bar{X} - 0,6 (S)$	Cukup
$\bar{X} - 1,8 (S)$	Kurang
	Sangat kurang

