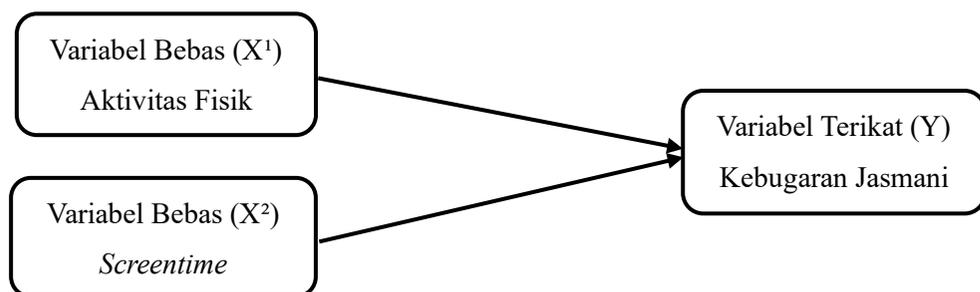


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono dalam (K. Abdullah dkk., 2017) penelitian kuantitatif lebih banyak menggunakan angka-angka dalam proses penelitian dan analisis menggunakan statistik. Korelasional adalah metode yang menghubungkan antara variabel bebas (variabel yang mempengaruhi) dengan variabel terikat (variabel yang dipengaruhi). Hubungan yang dicari ini disebut korelasi. Jadi, korelasional adalah metode untuk mencari hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti (Kadir, 2015). Desain korelasional dalam penelitian ini bermaksud untuk menguji hubungan antara level aktivitas fisik, penggunaan *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Berikut desain penelitian pada penelitian ini:



Gambar 3.1
Desain Penelitian

3.2 Partisipan

Partisipan adalah objek atau subjek yang terlibat serta dapat membantu memberikan informasi terkait topik penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti (Kadir, 2015). Partisipan yang terlibat dalam penelitian adalah semua warga sekolah di SD Negeri Cisintok yang berlokasi di Jl. Cihajuang No.131 RT.01 RW.03, Cihanjuang, Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung

Barat, Provinsi Jawa Barat yang mencakup kepala sekolah, guru, peserta didik, serta staff jajarannya.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek pada penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Vionalita, 2020). Populasi ini dapat berupa orang, institusi, benda, dan lain sebagainya. Populasi pada penelitian adalah peserta didik fase C yaitu peserta didik kelas 5 dan 6 di SD Negeri Cisintok dengan jumlah 80 peserta didik kelas 5 dan 77 peserta didik kelas 6. Sehingga jumlah keseluruhan populasi pada penelitian ini adalah 157 peserta didik.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian data yang merupakan subjek dari populasi yang diambil dalam suatu penelitian (Prajitno, 2017). Sebuah sampel harus dipilih sedemikian rupa sehingga setiap satuan unsur mempunyai kesempatan dan peluang yang sama untuk dipilih (Kurniawati, 2017).

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non probability sampling*. *Non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama pada anggota populasi yang akan dipilih menjadi sampel. Teknik *non probability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sumber data dengan adanya pertimbangan tertentu (Azia, 2022). Untuk penentuan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Sumber : (Santoso, 2023)

Keterangan:

n = banyak sampel minimum

N = banyak sampel pada populasi

e = batas toleransi kesalahan (*error*)

Ada dua ketentuan dalam rumus Slovin, yaitu:

Nilai $e = 0,1$ (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai $e = 0,2$ (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Jumlah populasi diketahui sebanyak 157 peserta didik, sehingga presentase kelonggaran yang digunakan ialah 10%. Dengan menggunakan rumus Slovin untuk menentukan sampel, didefinisikan jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{157}{1 + 157(0,1)^2}$$

$$n = \frac{157}{2,57} = 61,089 (61)$$

Merujuk pada hasil perhitungan di atas, maka jumlah yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 61 peserta didik. Adapun kriteria khusus pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi

- a. Terdaftar sebagai peserta didik kelas 5 dan 6 SD Negeri Cisintok.
- b. Laki-laki maupun perempuan dengan kondisi sehat jasmani dan rohani.
- c. Peserta didik berada pada rentang usia 10-12 tahun.
- d. Bersedia menjadi sampel dengan menandatangani *informed consent*.

2. Kriteria eksklusi

- a. Peserta didik yang tidak masuk sekolah saat penelitian dilaksanakan.

- b. Peserta didik yang tidak pada rentang usia 10-12 tahun.
- c. Peserta didik tidak bersedia menjadi sampel penelitian.

Adapun alasan peneliti memilih peserta didik fase C sebagai sampel penelitian adalah melihat dari fenomena yang terjadi. Pada zaman sekarang segala aktivitas sudah mulai tergantikan oleh media yang lebih canggih sehingga secara tidak langsung berdampak pada kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan oleh setiap individu. Permasalahan yang terjadi lainnya yaitu semakin maraknya penggunaan *screentime* khususnya gadget yang disebabkan oleh kemajuan zaman pada saat ini. Tidak hanya orang dewasa saja yang pandai menggunakan aplikasi elektronik, tetapi anak-anak usia sekolah dasar juga sudah pandai dalam menggunakannya. Di sisi lain, anak-anak juga dituntut untuk bisa menggunakan gadget dalam penyesuaian kurikulum yang berlaku saat ini yang menyebabkan tidak hanya di luar sekolah saja tetapi dalam kegiatan pembelajaran juga sudah mulai mengadaptasi teknologi. Sehingga penggunaan *screentime* semakin meningkat. Melihat dari fenomena yang terjadi, salah satu tingkatan kelas yang selalu diperintahkan untuk membawa gadget ke sekolah adalah peserta didik fase C. Oleh karena itu, peserta didik tersebut dapat dijadikan sebagai sampel penelitian karena terlibat pada fenomena yang terjadi saat ini. Selain itu, peserta didik fase C juga lebih mudah untuk diperoleh data pada pengisian kuesioner sehingga peneliti tidak kesulitan dalam menjelaskan poin-poin yang tercantum pada kuesioner.

Akan tetapi, setelah dilakukan observasi ke sekolah sampel yang dijadikan pada penelitian ini hanya peserta didik kelas 5 saja dikarenakan penelitian ini berlangsung pada saat pembelajaran semester genap yang dimana pada semester tersebut peserta didik kelas 6 sudah disibukkan oleh banyaknya ujian akhir. Oleh sebab itu, pihak sekolah tidak mengizinkan apabila melakukan penelitian pada peserta didik kelas 6 agar peserta didik fokus pada ujiannya. Sehingga sampel yang peneliti ambil adalah seluruh peserta didik kelas 5 yaitu sebanyak 80 peserta didik.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dari objek penelitian (Rohmah & Muhammad, 2021). Instrumen dalam penelitian kuantitatif sangat berpengaruh karena dengan menggunakan instrumen yang tepat akan dapat mengukur variabel yang akan diamati oleh peneliti. Penggunaan instrumen penelitian yang tepat akan menghasilkan data yang bersifat *reliability* (memberikan hasil pengukuran yang konsisten jika diulangi), *validity* (ketepatan instrumen dalam mengukur apa yang diteliti), dan *sensitivity* (kemampuan instrument dalam memberikan tanggapan pada perubahan variabel) sehingga nantinya hasil penelitian secara keilmuan dapat dipertanggungjawabkan (Shafwatul Anam, 2017). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dan tes fisik. Berikut jenis-jenis instrumen yang digunakan:

a. Instrumen untuk mengetahui aktivitas fisik

Pengumpulan data pada aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Children* yang dikembangkan oleh Kowalski, dkk., (1997). PAQ-C ini sesuai untuk anak-anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 8-14 tahun (Donen, 2005). Pada instrumen ini terdapat 9 butir pertanyaan yang berisi terkait aktivitas fisik yang dilakukan responden selama satu minggu. Instrumen ini sudah valid dan reliabel sehingga sudah banyak peneliti yang menggunakan instrumen tersebut sebagai alat ukur penelitian. Salah satu bukti pendukung kelayakan tersebut dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Krisbianto, dkk., (2021) memiliki hasil validitas sebesar 0,881 dan terbukti reliabel dengan skor *Cronbach Alpha* sebesar 0,745.

b. Instrumen untuk mengetahui penggunaan *screentime*

Pengumpulan data pada penggunaan *screentime* menggunakan *Questionnaire for Screen Time of Adolescent* (QUEST) yang digunakan untuk mengukur waktu *screentime* dalam belajar, menonton video, bermain video games, dan menggunakan media sosial/ aplikasi *chatting* (Knebel dkk., 2020). Instrumen QUEST ini dikembangkan oleh beberapa para ahli di Brazil pada tahun 2019. Hasil yang diperoleh adalah QUEST

terbukti cukup baik hingga sangat baik untuk mengukur berbagai konstruksi waktu aplikasi berlayar atau digital.

Menurut Steinberg (2019) batasan usia *adolescence* digolongkan menjadi tiga tahap yaitu *early adolescence*/remaja awal (usia 10-13 tahun), *middle adolescence*/remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan *late adolescence*/remaja akhir (usia 18-21 tahun). WHO mengungkapkan bahwa usia *adolescent* berada dalam rentang usia 10-24 tahun. Dengan demikian kuesioner ini dapat digunakan pada penelitian ini karena sampel yang digunakan berada pada rentang usia 10-12 tahun atau berada pada tahap *early adolescence* (masa remaja awal).

c. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan instrumen tes yang dikembangkan oleh Kemendikbudristek. Instrumen ini merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran peserta didik Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain. Tes ini dibagi dalam 5 kelompok usia, yaitu : (1) TKSI Fase A untuk anak SD kelas 1-2, (2) TKSI Fase B untuk anak SD kelas 3-4, (3) TKSI Fase C untuk anak kelas 5-6, (4) TKSI Fase D untuk anak SMP, dan (5) TKSI Fase EF untuk anak SMA/SMK. Penelitian ini akan dilakukan pada fase C peserta didik kelas 5. Rangkaian tesnya yaitu sebagai berikut:

1. *Child Ball Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan anak. Tes ini dilakukan dengan cara melempar bola ke dinding yang berjarak 2 m, dengan ketinggian minimal 2 m menggunakan 1 tangan dan menangkap menggunakan 2 tangan selama 30 detik. Adapun pelaksanaan tesnya sebagai berikut:

- 1) Sikap awal siswa berdiri pada garis batas lemparan dengan posisi memegang bola. Jarak batas lemparan 2 meter dari dinding.
- 2) Siswa melempar bola ke dinding menggunakan 1 tangan kemudian menangkap menggunakan 2 tangan.
- 3) Siswa melakukan tes selama 30 detik. Setelah itu pengujian mengkonversi hasil lemparan yang diperoleh.

2. *Tok Tok Ball Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan akurasi anak. Tes ini dilakukan dengan cara melempar 10 bola tennis dari bawah menggunakan satu tangan ke keranjang berdiameter 30 cm dari jarak 3 meter. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Sikap awal siswa berdiri dibelakang garis batas lemparan.
- 2) Siswa melakukan lemparan dari bawah menggunakan satu tangan dengan sasaran lemparan pada keranjang.
- 3) Siswa melakukan 10 kali lemparan.
- 4) Penguji menghitung bola yang masuk pada keranjang.

3. *Move The Ball Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut anak. Tes ini dilakukan dengan cara memindahkan bola yang diletakkan diantara dua kaki selama 30 detik. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Sikap awal siswa telentang di lantai atau matras dengan kedua lutut ditekuk.
- 2) Saat penguji memberi aba-aba “Ya”, siswa mengambil 1 bola menggunakan kedua tangan kemudian meletakkan bola melewati muka sampai kedua tangan menyentuh matras yang berada di belakang area kepala.
- 3) Siswa melakukan gerakan tersebut tanpa istirahat selama 30 detik.
- 4) Penguji mencatat jumlah bola yang berhasil dipindahkan siswa selama 30 detik.

4. *Shuttle Run 8x10m Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan anak. Tes ini dilakukan dengan cara lari bolak-balik secepat-cepatnya menempuh jarak 8x10 meter sambil memindahkan 4 bola. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

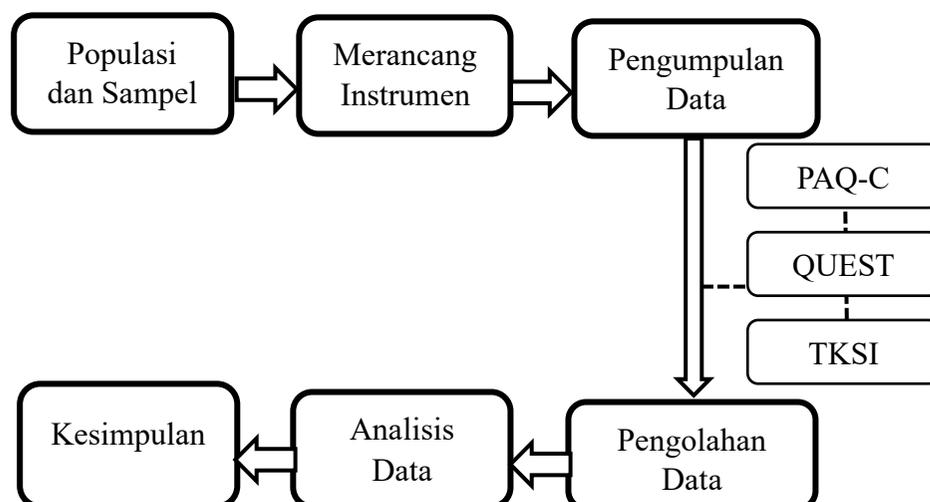
- 1) Sikap awal siswa berdiri siap di belakang garis start.
- 2) Saat penguji memberi aba-aba atau meniup peluit, siswa berlari ke arah garis batas dan mengambil 1 bola yang ada di wadah pada garis batas.

- 3) Siswa berlari kembali menuju arah garis start dengan membawa bawa.
 - 4) Siswa melakukan secara berulang sampai bola keempat dibawa lari menuju garis start.
 - 5) Penguji mencatat waktu yang ditempuh dalam detik:milidetik.
5. 600 m *Run Test*
- Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari anak. Tes dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 600 meter. Pelaksanaan tes sebagai berikut:
- 1) Sikap awal siswa berdiri dibelakang garis start.
 - 2) Siswa berlari saat penguji memberi aba-aba dengan meniup peluit.
 - 3) Siswa berlari menempuh jarak 600 meter.
 - 4) Penguji mencatat waktu tempuh siswa dalam menit:detik.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian digunakan untuk mempermudah dalam mengatasi permasalahan yang akan diteliti (Vionalita, 2020). Adapun prosedur penelitian pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Menentukan populasi dan sampel yang akan diteliti di SD Negeri Cisintok.
- 2) Merancang instrumen penelitian, kemudian melakukan pengumpulan data dengan menggunakan PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Older Children*) untuk kuesioner aktivitas fisik, QUEST (*Questionnaire for Screen Time of Adolescent*) untuk kuesioner screentime dan TKSI (Tes Kebugaran Peserta didik Indonesia) untuk tes kebugaran jasmani.
- 3) Melakukan pengolahan data dan analisis data menggunakan SPSS.
- 4) Menarik kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan analisis data.



Gambar 3.2
Prosedur Penelitian

3.6 Analisis Data

Analisis data adalah suatu metode atau cara untuk mengolah sebuah data menjadi informasi sehingga data tersebut menjadi mudah untuk dipahami serta dapat ditemukan solusi permasalahannya (Prajitno, 2017). Analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS 21 (*Statistical Product For Social Science 21*). Adapun klasifikasi penilaian pada kuesioner PAQ-C (*Physical Activity Questinnaire for Older Children*), QUEST (*Questionnaire for Screen Time of Adolescent*) dan TKSI (*Tes Kebugaran Siswa Indonesia*) sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Kategorisasi Penilaian Aktivas Fisik (Rumus Azwar)
Sumber: Media Youtube

Rentang Skor	Skor	Kategori
$X \leq M - 1,5 SD$	1	Sangat Rendah
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	2	Rendah
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	3	Sedang
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	4	Tinggi
$M + 1,5 SD < X$	5	Sangat Tinggi

Terdapat lima kategorisasi pada penilaian aktivitas fisik, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 3.2
Penilaian Kuesioner *Screentime*
Sumber: Yulianti dkk., (2022)

Waktu	Kategori
≤ 2 jam perhari	Normal
≥ 2 jam perhari	Tinggi

Terdapat dua kategori pada penilaian *screentime*, yaitu apabila responden menggunakan *screentime* kurang dari 2 jam dalam satu hari maka masuk pada kategori penggunaan normal. Apabila responden menggunakan *screentime* lebih dari 2 jam perhari maka masuk pada kategori penggunaan tinggi.

Tabel 3.3
Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Fase C Laki-Laki
Sumber: Kemdikbudristek

<i>Child Ball</i>	<i>Tok-Tok Ball</i>	<i>Move the Ball</i>	<i>Shuttle Run</i> 8x10m	600 m <i>Run</i>	Nilai	Kategori
≥ 17	≥ 8	≥ 17	≤ 23.18	≤ 02.52	5	Baik Sekali
14-16	6-7	14-16	23.19-27.19	02.53-04.57	4	Baik
11-13	3-5	12-13	27.20-30.18	04.58-05.27	3	Sedang
8-10	1-2	10-11	30.19-34.20	05.28-06.63	2	Kurang
≤ 7	0	≤ 9	≥ 34.21	≥ 06.64	1	Kurang Sekali

Penilaian pada setiap butir tes kebugaran jasmani laki-laki dapat dilihat pada tabel 3.3. Terdapat lima kategorisasi yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Begitu juga pada penilaian butir tes kebugaran jasmani perempuan dapat dilihat pada tabel 3.4 sebagai berikut:

Tabel 3.4
Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Fase C Perempuan
Sumber: Kemdikburistek

<i>Child Ball</i>	<i>Tok-Tok Ball</i>	<i>Move the Ball</i>	<i>Shuttle Run</i> 8x10m	600 m <i>Run</i>	Nilai	Kategori
≥ 14	≥ 7	≥ 16	≤ 24.58	≤ 03.54	5	Baik Sekali
11-13	5-6	13-15	24.59-28.29	03.55-04.79	4	Baik
8-10	3-4	10-12	28.30-31.02	04.80-06.04	3	Sedang
5-7	1-2	8-9	31.03-35.75	06.05-07.30	2	Kurang
≤ 4	0	≤ 7	≥ 35.76	≥ 07.31	1	Kurang Sekali

Setelah melakukan uji di atas, selanjutnya dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis data yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal (Kadir, 2015). Uji ini dilakukan dengan SPSS menggunakan teknik analisis data *kolmogorof-smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui data terdistribusi normal tidaknya dengan melihat hasil. Apabila $p > 0,05$ maka dinyatakan data terdistribusi normal, dan jika $p < 0,05$ maka dinyatakan data terdistribusi tidak normal. Selain itu, apabila data terdistribusi normal maka menggunakan statistik parametrik dengan *product moment correlation*. Sedangkan apabila data terdistribusi tidak normal maka menggunakan statistik non parametrik dengan *spearman correlation*.

2. Uji Linearitas Data

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah antara variabel *independen* (variabel X) dan variabel *dependen* (variabel Y) mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Hubungan linear dapat bersifat positif (searah) ataupun bersifat negatif (tidak searah). Menurut Kadir (2015) syarat pengambilan keputusan untuk uji linearitas yaitu sebagai berikut:

1. Dapat dilihat pada kolom *Linearity*. Apabila nilai signifikansi *linearity* $< 0,05$ maka hubungan antara variabel linear, sebaliknya jika nilai *linearity* signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara variabel tidak linear.
2. Jika nilai signifikansi *linearity* tidak terpenuhi maka dapat dilihat pada kolom *Deviation from Linearity*. Jika nilai sig. *deviation from linearity* $> 0,05$ maka uji linearitas sudah terpenuhi. Apabila nilai sig. *deviation from linearity* $< 0,05$ maka uji linearitas tidak terpenuhi.

Setelah uji prasyarat dilakukan maka selanjutnya adalah melakukan uji korelasional untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara masing-masing variabel.

1. Uji Korelasi

Tabel 3.5
Correlation Coefficient

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 – 0.25	Korelasi sangat rendah
0.26 – 0.50	Korelasi cukup
0.51 – 0.75	Korelasi kuat
0.76 – 0.99	Korelasi sangat kuat
1.00	Sempurna

Menurut Azia (2022) uji korelasi adalah teknik analisis statistik yang mengukur tingkat hubungan antara dua variabel kuantitatif. Hubungan antara variabel dapat linear, non linier, positif, atau negatif. Tujuan uji korelasi adalah untuk mengetahui arah kuat dan signifikansi hubungan antara variabel yang menyatakan dalam koefisien korelasi. Jika *correlation coefficient* positif maka variabelnya searah, sedangkan jika *correlation coefficient* negatif maka variabelnya tidak searah.

2. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh atau kontribusi variabel *independen* (variabel X) terhadap variabel *dependen* (variabel Y) yang dapat diindikasikan oleh nilai *R Square* atau *Adjusted R-Square*. *R-Square* digunakan apabila variabel yang digunakan hanya satu (regresi sederhana). Sedangkan *Adjusted R-Square* digunakan apabila variabel lebih dari satu (regresi berganda) (Ghozali, 2016). Terdapat tiga kategori pengelompokan pada nilai *R Square* yaitu kategori kuat, kategori moderat, dan kategori lemah (Hair dkk., 2011).

Tabel 3.6
Kategorisasi *R Square*

<i>R Square</i>	Kategori
$\geq 0,75$	Kuat
0,25 – 0,50	Moderat
$< 0,25$	Lemah

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki taraf signifikansi sebesar 5%. Kriteria pengujian pada hipotesis yaitu jika nilai signifikansi ≥ 0.05 maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai signifikansi ≤ 0.05 maka H_0 ditolak (Kadir, 2015). Hipotesis yang ditentukan pada penelitian ini yaitu:

- 1) H_0 : Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
 H_1 : Terdapat korelasi yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
- 2) H_0 : Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
 H_1 : Terdapat korelasi yang signifikan antara *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.