

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian mencakup jenis penelitian yang diterapkan oleh peneliti untuk menyelesaikan masalah penelitian (Sari dkk., 2022). Metode penelitian adalah upaya untuk menyelidiki dan menelaah suatu masalah menggunakan prosedur ilmiah yang tepat dan cermat dengan melibatkan pengumpulan, pengolahan, analisis data, dan pembuatan kesimpulan secara sistematis dan objektif dengan tujuan menyelesaikan masalah atau menguji hipotesis untuk mendapatkan pengetahuan yang berguna bagi kehidupan manusia (Kusumastuti, 2020).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menentukan nilai dari satu atau lebih variabel secara independen, tanpa menghubungkannya dengan variabel lain atau membandingkannya. Penelitian ini juga dilakukan untuk memberikan gambaran atau deskripsi yang objektif mengenai suatu keadaan atau fenomena tertentu Surjaweni (2015) dalam (Purnia dkk., 2020, hlm 85). Sementara itu, pendekatan kuantitatif adalah pendekatan dalam penelitian yang mencakup penggunaan pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian data numerik dalam usulan penelitian, proses penelitian, pengujian hipotesis, pengumpulan data lapangan, analisis data, serta penarikan kesimpulan (Musianto, 2002).

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VA di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Bandung, siswa yang menjadi partisipan pada penelitian ini adalah siswa yang sehat jasmani dan rohaninya dan mampu melakukan tes yang telah disiapkan oleh peneliti.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Dalam penelitian, menentukan populasi dan sampel merupakan salah satu tahap penting dengan begitu peneliti dapat menganalisis data dari seluruh objek

Dwi Sartika, 2024

PROFIL PHBS DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS DI KOTA BANDUNG

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

yang diteliti sebagai representasi dari komunitas tertentu (Adnyana, 2021). Populasi merupakan jumlah keseluruhan suatu objek penelitian yang memiliki karakteristik atau sifat tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Waruwu, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VA di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Bandung yang berjumlah 3.696 siswa kelas VA. Berikut jumlah rincian siswa kelas VA di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Bandung yang terdapat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

No.	Kecamatan	Frekuensi	
		Sekolah Dasar Negeri	Siswa Kelas VA
Utara			
1.	Kec. Sukajadi	5	327
2.	Kec. Sukasari	6	185
3.	Kec. Cidadap	3	78
4.	Kec. Coblong	6	189
5.	Kec. Sumur Bandung	2	54
6.	Kec. Bandung Wetan	1	27
7.	Kec. Cibeunying Kaler	2	87
8.	Kec. Cibeunying Kidul	5	138
Barat			
9.	Kec. Cicendo	7	184
10.	Kec. Andir	3	78
11.	Kec. Bandung Kulon	8	212
12.	Kec. Babakan Ciparay	6	164
13.	Kec. Astanaanyar	5	139
14.	Kec. Bojongloa Kaler	2	56
15.	Kec. Bojongloa Kidul	3	86
Timur			
16.	Kec. Mandalajati	5	139
17.	Kec. Antapani	5	140
18.	Kec. Arcamanik	3	153
19.	Kec. Panyileukan	2	59
20.	Kec. Cibiru	5	166
21.	Kec. Gedebage	2	53
22.	Kec. Rancasari	2	59
23.	Kec. Ujungberung	3	84

24.	Kec. Buahbatu	4	119
-----	---------------	---	-----

Tabel 3.1 Lanjutan

25.	Kec. Cinambo	1	27
Selatan			
26.	Kec. Kiaracondong	5	171
27.	Kec. Batununggal	4	136
28.	Kec. Lengkong	5	138
29.	Kec. Regol	6	153
30.	Kec. Bandung Kidul	3	95
Jumlah		117	3.696

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu (Suriani dkk., 2023). Selanjutnya menurut ahli tersebut sampel terdiri dari sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan berfungsi sebagai representasi dari seluruh anggota populasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* untuk menentukan siswa yang akan dijadikan sampel. Teknik *simple random sampling* adalah metode pengambilan sampel acak secara sederhana, dimana setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih (Heri Retnawati, 2015). Cara pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* bisa dilakukan dengan 3 metode; 1) undian; 2) tabel random; 3) randomisasi (Fauzy, 2019, hlm 12).

Adapun keterbatasan peneliti dalam menentukan sampel pada penelitian ini, dalam pengambilan sampel ini sebelumnya peneliti membagi dua kelompok pada setiap kecamatan yang ada di Kota Bandung, kelompok A sampelnya digunakan untuk uji validitas dan kelompok B sebagai sampel sebenarnya yang diambil untuk data penelitian ini, untuk lebih mempermudah peneliti juga sudah menentukan sampel yang diambil hanya pada siswa kelas VA saja pada setiap sekolah di Kota Bandung.

Perhitungan sampel diambil dari populasi yang ada, sampel dihitung menggunakan rumus *slovin* pada setiap Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Bandung per Kecamatannya. Oleh karena itu, untuk menghitung ukuran sampel dengan rumus *slovin*:

$$n = (N/(1+N(e^2)))$$

Keterangan :

n : ukuran sampel/jumlah responden

N : ukuran populasi

e : sampling error (tingkat kesalahan sampel) yaitu 10% atau 0,1

Berikut jumlah rincian sampel pada penelitian ini, yang telah dihitung menggunakan rumus *slovin* dan dipaparkan pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 Sampel Penelitian

No.	Kecamatan	Frekuensi		
		Jumlah Sekolah	Populasi	Sampel
Utara				
1.	Kec. Sukajadi	5	327	50
2.	Kec. Sukasari	6	185	54
3.	Kec. Cidadap	3	78	42
4.	Kec. Coblong	6	189	54
5.	Kec. Sumur Bandung	2	54	22
6.	Kec. Bandung Wetan	1	27	21
7.	Kec. Cibeunying Kaler	2	87	30
8.	Kec. Cibeunying Kidul	5	138	55
Barat				
9.	Kec. Cicendo	7	184	63
10.	Kec. Andir	3	78	42
11.	Kec. Bandung Kulon	8	212	64
12.	Kec. Babakan Ciparay	6	164	60
13.	Kec. Astanaanyar	5	139	55
14.	Kec. Bojongloa Kaler	2	56	24
15.	Kec. Bojongloa Kidul	3	86	33
Timur				
16.	Kec. Mandalajati	5	139	60
17.	Kec. Antapani	5	140	55
18.	Kec. Arcamanik	3	153	36
19.	Kec. Panyileukan	2	59	24
20.	Kec. Cibiru	5	166	50
21.	Kec. Gedebage	2	53	22

22.	Kec. Rancasari	2	59	26
23.	Kec. Ujungberung	3	84	45
24.	Kec. Buahbatu	4	119	52
25.	Kec. Cinambo	1	27	21
Selatan				

Tabel 3.2 Lanjutan

26.	Kec. Kiaracondong	5	171	50
27.	Kec. Batununggal	4	136	44
28.	Kec. Lengkong	5	138	55
29.	Kec. Regol	6	153	60
30.	Kec. Bandung Kidul	3	95	48
Jumlah		117	3.696	1.317

Sehingga total setiap sampel berbeda pada masing-masing sekolah, jumlah sampel terkecil sebanyak 8 siswa dan jumlah sampel terbanyak sebanyak 21 siswa, setiap jumlah sampel yang telah ditentukan dikalikan dengan jumlah sekolah yang telah ditentukan. Total keseluruhan sampel pada penelitian ini sebanyak 1.317 siswa.

3.4 Waktu dan Tempat Penelitian

3.4.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga bulan November 2024, saat siswa sedang melaksanakan pembelajaran PJOK.

3.4.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara tatap muka, bertempat di sekolah yang telah ditentukan sebelumnya sebanyak 117 Sekolah Dasar Negeri di Kota Bandung. Terdapat 4 (empat) wilayah yang ditunjukkan pada gambar 3.1



Gambar 3.1 Peta Tempat Penelitian

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dapat didefinisikan sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data secara sistematis dan objektif dengan tujuan memecahkan suatu masalah atau menguji hipotesis (Nasution, 2016). Oleh karena itu, semua alat yang mendukung suatu penelitian dapat disebut sebagai instrumen penelitian atau instrumen pengumpulan data. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrumen yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) (Kemendikbud, 2023) dan kuisisioner. Kuisisioner merupakan daftar pernyataan yang diberikan kepada individu dengan tujuan agar mereka bersedia memberikan jawaban sesuai permintaan pengguna. Selanjutnya, individu yang diminta untuk memberikan tanggapan ini disebut responden (Firdaus, 2010).

Tabel 3.3 Penilaian Kuisisioner

Keterangan	Penilaian	
	Positif (+)	Negatif (-)
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

Pada tabel 3.3 terdapat penilaian kuisisioner yang merupakan kategori penilaian setiap pernyataan yang tercantum pada kuisisioner perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Tabel 3.4 Norma Penilaian

No.	Rentang Norma	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Pada tabel 3.4 terdapat norma penilaian yang menjelaskan kriteria untuk menilai kualitas dan kesesuaian mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Terdapat katagori-kategori atau kelompok untuk memberikan skor yang ada (Arikunto, 2006). Pengkategorian yang menggunakan mean (M) dan standar deviasi (SD).

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (mean)

X: Hasil

SD: Standar Deviasi

Tabel 3.5 Kategori Nilai PHBS

No.	Rentang Nilai	Kategori
1.	197 - 228	Sangat tinggi
2.	162 - 197	Tinggi
3.	127 - 161	Sedang
4.	92 - 126	Rendah
5.	57 - 91	Sangat rendah

Pada tabel 3.5 merupakan kategori nilai kuisioner phbs untuk mengetahui nilai hasil phbs serta kategori mana yang termasuk pada nilai yang didapat untuk menentukan hasilnya.

Tabel 3.6 Kisi-kisi Kuisioner Penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa Sekolah Dasar Negeri kelas V Se-Kota Bandung	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada makanan dan minuman	1, 3, 5, 7, 9, 12, 13, 15, 17	2, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 16, 18	18
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada diri sendiri	19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 33	20, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 34	16

Tabel 3.6 Lanjutan

	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada lingkungan	35, 37, 39, 42, 43, 46, 48, 50	36, 38, 40, 41, 44, 45, 47, 49	16
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada sakit dan penyakit	51, 53, 55, 57, 59, 61, 64, 65	52,54, 56,58, 60, 62, 63, 66	16
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada kebiasaan merusak kesehatan	68, 70, 72, 73, 75	67, 69, 71, 74, 76	10
Jumlah	5	38	38	76

Pernyataan dalam kuisisioner, yang terdapat pada tabel 3.6 tersebut adalah hasil adopsi dan pengembangan dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Melinda, 2019 dalam (Astuti, 2020, hlm 24). Kemudian pernyataan kuisisioner tersebut disederhanakan kembali oleh peneliti dan didiskusikan bersama guru Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar sehingga kalimat dari pernyataan diatas dapat lebih mudah dimengerti oleh para siswa dan siswa pada tingkat Sekolah Dasar. Setelah mendapatkan beberapa pernyataan pada kuisisioner yang sudah pernah diuji pada penelitian sebelumnya, peneliti menguji kembali kuisisioner yang telah disederhanakan oleh peneliti tersebut menggunakan uji validitas dan uji realibilitas.

Sedangkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan model instrument tes kebugaran jasmani yang telah dikembangkan dan divalidasi atau diujicobakan pada kelompok kecil, dengan melibatkan siswa SD, SMP, dan SMA/SMK (Kemendikbud, 2023).

Tabel 3.7 Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada Putera Fase C

<i>Child Ball Test</i>	<i>Tok-Tok Ball Test</i>	<i>Move The Ball Test</i>	<i>Shuttle Run 8x10 m</i>	<i>600 m Run Test</i>	Skor	Kategori
≥ 17	≥ 8	≥ 17	≤ 23.18	≤ 02.52.00	5	Baik Sekali
14-16	6-7	14-16	23.19-27.19	02.53.00 - 04.57.00	4	Baik
11-13	3-5	11-13	27.20-30.18	04.58.00 - 05.27.00	3	Sedang
8-10	1-2	10-11	30.19-34.21	05.28.00 - 06.63.00	2	Kurang
≤ 3	0	≤ 9	≥ 34.21	≥ 06.64.00	1	Kurang Sekali

Norma penilaian pada tabel 3.7 menjelaskan kriteria untuk menilai kualitas dan kesesuaian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar pada putera fase C.

Tabel 3.8 Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada Puteri Fase C

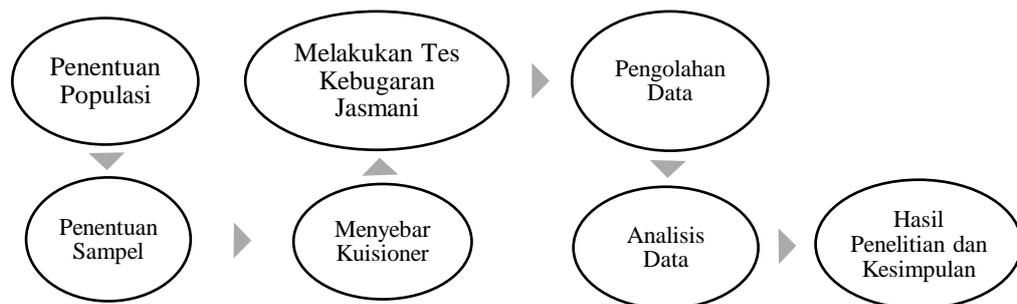
<i>Child Ball Test</i>	<i>Tok-Tok Ball Test</i>	<i>Move The Ball Test</i>	<i>Shuttle Run 8x10 m</i>	<i>600 m Run Test</i>	Skor	Kategori
≥ 14	≥ 6	≥ 16	≤ 24.58	≤ 03.55.00	5	Baik Sekali
11-13	4-5	12-15	24.59 - 28.29	03.55.00 - 04.79.00	4	Baik
10-12	2-3	10-12	28.30 - 31.02	04.80.00 - 06.04.00	3	Sedang

9-11	1-2	8-10	31.03 - 35.74	06.05.00 - 07.30.00	2	Kurang
≤ 8	0	≤ 7	≥ 35.76	$\geq 07.31.00$	1	Kurang Sekali

Norma penilaian pada tabel 3.8 menjelaskan kriteria untuk menilai kualitas dan kesesuaian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar pada puteri fase C.

3.6 Prosedur Penelitian

Berikut merupakan prosedur penelitian yang telah dilaksanakan. Dengan adanya gambaran atau bagan prosedur penelitian ini, akan sangat membantu peneliti untuk memulai tahapan-tahapan penelitian. Berikut bagan dari prosedur penelitian ini:



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian

Penjelasan dari gambar 3.2:

Pada tahapan pertama peneliti menentukan populasi yang akan diteliti yaitu siswa kelas VA di Sekolah Dasar Se-Kota Bandung, tahapan kedua peneliti menentukan jumlah sampel yang akan diambil dari populasi yang sudah ada sebelumnya. Kemudian peneliti menyebar angket Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara langsung pada setiap responden, serta melaksanakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang terdiri dari 5 item tes. Setelah itu, peneliti melakukan pengolahan data dan menganalisis data tersebut. Kemudian setelah data diolah dan

dianalisis peneliti menarik kesimpulan untuk memaparkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan.

3.7 Uji Coba Instrumen

Kuesioner diuji cobakan pada siswa yang memiliki karakteristik serupa dengan siswa yang akan diteliti. Uji coba ini bertujuan untuk memperoleh instrumen yang benar-benar valid dan reliabel.

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas adalah metode yang digunakan untuk menilai sejauh mana suatu alat ukur atau media pengukuran efektif dalam mengumpulkan data. Biasanya, uji ini digunakan untuk mengukur seberapa baik sebuah kuesioner dalam mendapatkan data yang tepat dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan di dalamnya (Janna & Herianto, 2021). Selanjutnya ahli tersebut menjelaskan dalam pengukuran validitas terdapat kriteria pengujian validitas, sebagai berikut:

1. Langkah pertama, kriteria pengujiannya yaitu:

H_0 diterima apabila r hitung $>$ r tabel, (alat ukur yang digunakan valid atau sah).

H_0 ditolak apabila r hitung \leq r tabel, (alat ukur yang digunakan tidak valid atau sah).

2. Langkah kedua, cara menentukan besar nilai r tabel:

R tabel = df ($N-2$), tingkat signifikansi uji dua arah. Misalnya r tabel = df ($13-2$, $0,05$). Untuk mendapatkan nilai r tabel, kita perlu merujuk pada tabel r .

Tabel 3.9 Hasil Validitas Instrument PHBS Tahap I

No.	Pertanyaan	Nomor Pertanyaan	Jumlah butir gugur	Jumlah butir valid
1.	Pertanyaan Positif	1, 3, 5, 7, 9, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 39, 42, 43, 46, 48, 50, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 64, 65, 68, 70, 72, 73, 75	0	38
2.	Pernyataan Negatif	2, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 31, 34, 36, 38, 40, 41, 44, 45, 47, 49, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 63, 66, 67, 69, 71, 74, 76	19	19

Total	57
--------------	----

Pada tabel 3.9 merupakan hasil dari kuisioner yang telah di uji validitasnya yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Bandung. Sampel yang diambil dalam uji validitas ini siswa sebanyak 658 orang dengan nilai realibilitas 0,675 dari 76 pernyataan.

Tabel 3.10 Hasil Realibilitas Tahap I

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.675	76

Berdasarkan tabel 3.10 hasil uji realibilitas instrument yang diberikan kepada siswa di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Bandung yang telah dipilih diketahui memiliki nilai 0,675 dan hasil tersebut menunjukkan bahwa instrument tersebut reliabel.

Setelah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas peneliti melakukan uji validitas ke dua untuk memastikan lagi bahwa hasil uji validitas dengan 57 pernyataan yang valid dari 76 pernyataan sebelumnya benar-benar valid.

Tabel 3.11 Hasil Validitas Instrumen Tahap II

No.	Pertanyaan	Nomor Pertanyaan	Jumlah butir valid
1.	Pertanyaan Positif	1, 3, 5, 7, 9, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 39, 42, 43, 46, 48, 50, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 64, 65, 68, 70, 72, 73, 75	38
2.	Pernyataan Negatif	2, 14, 16, 22, 28, 30, 34, 36, 40, 41, 54, 60, 62, 66, 67, 69, 71, 74, 76	19
Total			57

Pada tabel 3.11 merupakan hasil dari kuisioner yang telah di uji validitasnya yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota

Bandung tahap II. Sampel yang diambil dalam uji validitas ini siswa sebanyak 658 orang.

3.7.2 Uji Realibilitas

Uji realibilitas merupakan proses untuk menilai sejauh mana hasil pengukuran pada objek yang sama akan menghasilkan data yang konsisten Sugiyono 2016 dalam (Nugroho dkk., 2020). Selanjutnya menurut ahli tersebut, pengujian ini dilakukan secara keseluruhan terhadap semua pernyataan dan sebuah variabel dianggap reliabel jika nilai *cronbach alpha* lebih dari 0,60. Untuk menguji realibilitas instrumnt dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 22.

Tabel 3.12 Hasil Uji Realibilitas Tahap II

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.766	57

Untuk menguji realibilitas instrument dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 22. Berdasarkan hasil uji realibilitas instrument yang diberikan kepada siswa di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Bandung yang telah dipilih diketahui memiliki nilai 0,776 dan hasil tersebut menunjukkan bahwa instrument tersebut reliabel.

3.8 Analisis Data

Setelah data terkumpul, peneliti akan mengolah dan menganalisis data tersebut untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang sedang diteliti. Analisis data adalah metode yang digunakan untuk memahami cara menggambarkan data, hubungan antar data, makna data, dan batasan data dalam suatu sistem informasi (Edi & Betshani, 2009).