

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dikarenakan penelitian ini identik dengan penggunaan angka dalam pengumpulan data Penelitian, serta dapat diselesaikan dengan penelitian kuantitatif . Bentuk penelitian kuantitatif berisi unsur-unsur kuantitatif seperti angka tingkat frekuensi serta presentasi di mana setiap data yang diarahkan untuk menguji kebenaran hipotesis serta sifat-sifat lain yang pandangan secara umum memiliki hubungan dengan ilmu yang luas. Pada penelitian kuantitatif pula dipergunakan untuk dilakukan pengecekan reliabilitas serta perhitungan keterkaitan antar variabel penelitian (Syahrini,I 2022). Secara garis besar penelitian kuantitatif memiliki ciri atau bentuk spasial berupa data yang dihimpun oleh peneliti berupa angka yang penyelesaian nya perlu perhitungan dalam penyelesaian penelitian untuk membuktikan hipotesis yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian deskriptif adalah bentuk metode penelitian yang menggambarkan semua hasil pengumpulan data atau situasi objek penelitian, untuk menganalisis dan membandingkan yang berdasarkan keadaan di lapangan, serta informasi yang dihasilkan dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan (Nathalia.H et al., 2023). Adapun pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang mengacu pada proses pengumpulan menggunakan kurun waktu pengumpulan data 1 kali saja pada variabel independen dan dependen (Oktaviyanti et al., 2023). Dalam rancangan penelitian dalam mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian kuesioner kuesioner itu sendiri menurut Sugiono (2017:142) merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis pada responden untuk dijawab atau memberikan pendapat dari responden tersebut mengenai pertanyaan dan pertanyaan yang diberikan. Pengumpulan data menggunakan alat pengumpulan kuesioner memberikan kebebasan bagi responden

dalam memberikan pendapat terhadap pertanyaan maupun pertanyaan yang diajukan peneliti hal tersebut memberikan peluang setiap individu tidak saling berpengaruh satu sama lain dan menciptakan data yang beragam kadarnya.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Variabel Terikat	Variabel Bebas
X	Y

Keterangan:

X : Premenstrual Syndrome

Y : Physical activity

3.2 Waktu Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini panitia sudah menyiapkan jadwal penelitian agar dari pengumpulan data hingga pengolahan hasil penelitian tidak melebihi waktu yang telah ditentukan. Rangkaian penelitian diawali dengan penyusunan proposal penelitian pada bulan Agustus tahun 2024 serta dilanjutkan dengan pelaksanaan sidang proposal yang dilaksanakan pada Oktober tahun 2024. Dalam pelaksanaan penelitian dilanjutkan dengan persiapan penyusunan instrumen penelitian yang akan digunakan sebagai sarana pengumpulan data penelitian. Setelah penyempurnaan instrumen penelitian untuk pengumpulan data penelitian dilakukan pengumpulan data Penelitian pada mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani universitas Pendidikan Indonesia kampus daerah Sumedang secara daring (Online) menggunakan situs Google form yang berisi instrumen pengumpulan data penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah sebuah keseluruhan dari karakteristik atau unit dari pengukuran sebuah objek penelitian (Ideswal et al., 2020). Maka secara garis besar populasi adalah

sebuah objek penelitian yang baik berupa barang, alat, benda, individu ataupun penjelasan waktu penelitian yang menjadi sumber informasi utama dalam penelitian untuk menentukan hasil dari penelitian hingga dapat memvalidasi hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani universitas Pendidikan Indonesia kampus daerah Sumedang angkatan tahun 2021 sampai 2024.

Dalam penelitian metode sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Menggunakan pengambilan sampel purposive atau purposive sampling digambarkan sebagai pemilihan unit pengambilan sampel secara acak dalam segmen populasi yang memiliki informasi terbanyak mengenai karakteristik yang diminati atau responden yang memenuhi karakteristik penelitian (Thapa et al., 2019). Kepada pengambilan sampel menggunakan purposive sampling peneliti mengambil subjek penelitian secara tidak acak atau subjek penelitian dalam suatu populasi dapat memenuhi atau mewakili kebutuhan pengumpulan data peneliti secara logis. Secara garis besar pengambilan sampel menggunakan purposive sampling biasanya untuk mendapatkan sebuah pemahaman dan pendalaman pada suatu fenomena dan mendapatkan informasi lebih mendalam terkait fenomena tertentu, dan bisa juga dipergunakan untuk memvalidasi sebuah kasus atau memvalidasi sebuah teori yang sudah ada. Teknik pengambilan sampel dilakukan oleh peneliti adalah menjadikan mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani universitas Pendidikan Indonesia kampus daerah Sumedang rentan angkatan tahun 2021 hingga tahun 2024 sebagai populasi penelitian serta sebagai responden dan sumber data penelitian.

3.4 Instrumen penelitian

Secara pandangan luas penelitian merupakan sebuah alat atau bentuk fasilitas yang dapat digunakan oleh peneliti dalam proses pengumpulan data agar pengumpulan data lebih efisien dan menghasilkan hasil yang baik (Sidrap & Adrian, 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua instrumen yang pertama instrumen untuk mengukur tingkat tinggi rendahnya intensitas aktivitas fisik individu menggunakan kuesioner aktivitas jasmani selama 7 hari terakhir merupakan bentuk

adaptasi dari *international physical activity kuesioner* versi singkat hasil revisi Agustus tahun 2002 (Dinangsit.D 2017). Untuk menguji tingkat tinggi rendahnya gejala premenstrual syndrome yang dialami oleh wanita menggunakan instrumen penelitian kuesioner yaitu *shortened premenstrual assessment form* yang sudah baku dan teruji validitas dan reliabilitas dan dipublikasikan pada jurnal *the journal of reproductive medicine* pada tahun 1991(Pertiwi,2016).

3.5 Prosedur Penelitian.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan dan pengaruh tingkat tinggi rendahnya intensitas aktivitas fisik mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani universitas Pendidikan Indonesia kampus daerah Sumedang pada tingkat tinggi rendahnya gejala premenstrual syndrome yang dialami oleh setiap individu untuk mencapai dan membuktikan hipotesis yang sudah dibuat oleh peneliti.

Pelaksanaan: pengumpulan data menggunakan kuesioner secara daring (Online) peneliti memfasilitasi pengumpulan data menggunakan Google form untuk pengumpulan data jarak jauh, dalam *Google form* tersebut terdapat 3 section sebagai bentuk pengumpulan data dan pengumpulan identitas responden objek penelitian. Pada sekjen pertama terdapat identitas dari responden objek penelitian, pada section kedua terdapat kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen internasional *physical activity* kuesioner yang terdiri dari 7 pertanyaan dari 3 fokus penilaian yang berbeda, pada section kedua terdapat kuesioner untuk mengukur tingkat tinggi rendahnya gejala premenstrual syndrome yang dialami oleh responden objek penelitian menggunakan instrumen *shortcut premenstrual assessment form* yang terdiri dari 10 pernyataan dengan skala likert 1 hingga 6 sebagai kadar penentu gejala yang dialami oleh responden peneliti.

Langkah Pengumpulan Data :

1. Pada suatu waktu peneliti akan menyebarkan link Google form yang berisi kuesioner Penelitian pada target responden penelitian melalui jejaring online.

2. Setelah responden penelitian mendapatkan link Google form yang telah disiapkan oleh peneliti responden objek penelitian akan diarahkan untuk mengisi data diri sebagai bentuk pendataan responden pada section pertama.
3. Pada section kedua responden akan diarahkan untuk mengisi kuesioner mengukur tingkat aktivitas fisik individu dalam 7 hari terakhir yang terdiri dari 7 pertanyaan dengan 3 fokus penilaian yang berbeda.
4. Pada sekjen ketiga responden akan diarahkan untuk mengisi kuesioner mengukur tingkat tinggi rendahnya gejala premium yang dialami oleh responden yang terdiri dari 10 pernyataan dengan tingkat efek yang dirasakan dari rentan satu hingga enam.

Setelah data yang dibutuhkan oleh peneliti telah didapatkan atau setia pada responden objek penelitian telah mengisi kuesioner yang telah dibelikan peneliti akan mengumpulkan data-data tersebut dan menghimpun data yang telah didapatkan untuk selanjutnya dilaksanakan pengolahan data.

3.6 Pengolahan dan Analisis Data

Pada tahap ini peneliti sudah mendapatkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian untuk mengambil sebuah kesimpulan dalam penelitian dari hasil pengisian kuesioner yang sudah di prosedur kan dalam penelitian, lalu hasil pengumpulan data akan diolah oleh peneliti untuk membuktikan hasil penelitian.

Analisis data adalah sebuah proses untuk mengukur urutan data, mengorganisasikannya dalam sebuah pola data sesuai dengan kategori dan urutan dasar menurut moleong (2002:103) (Dewi.N et all., 2022). Adapun menurut Mujahir (2000:19) analisis data merupakan sebuah upaya dalam mencari serta menata secara sistematis sebuah hasil observasi wawancara dan hasil lainnya dalam meningkatkan pemahaman atau pengertian peneliti mengenai kasus yang diteliti dan mengkajinya pada sebuah temuan bagi orang lain. Menurut Uber Silalahi (2009:339) dalam kegiatan analisis data terdapat 3 tahap yang dilakukan oleh seorang peneliti yang terdiri dari reduksi data, penyajian hasil data, serta penarikan kesimpulan atau hasil (Dewi.N et all., 2022). Informasi yang diperoleh oleh peneliti berbentuk data penelitian kuantitatif

dalam bentuk satuan angka. Analisis dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi dengan uji korelasi untuk menentukan hubungan antara dua variabel yang terdiri dari variabel dependen dan variabel independen dan mengukur tingkatan serta besaran pengaruh dari satu variabel pada variabel lain.

3.6.1 Pengelompokan Hasil Data

Dari hasil data yang telah dikumpulkan oleh peneliti terdapat 2 jenis himpunan data statistik yaitu hasil dari pengisian 2 kuisisioner terpisah sebagai sumber data yaitu data kuesioner aktivitas jasmani selama 7 hari terakhir yang merupakan adaptasi dari *international physical activity questionnaire* tahun 2002 dan kuesioner mengenai tingkat tinggi rendahnya gejala *premenstrual syndrome* menggunakan *Shortened premenstrual assessment form* (SPAF). Penghimpunan data dari kuesioner tersebut melalui perhitungan sebagai berikut:

1. Kuesioner aktivitas jasmani selama 7 hari terakhir yang merupakan adaptasi dari *international physical activity questionnaire*, data direpresentasikan dalam menit - MET (*Metabolic Equivalent Of Task*) dalam skala per Minggu dengan rumus berikut:
 - a. MET-menit / Minggu untuk berjalan = $3,3 \times \text{durasi berjalan dalam menit} \times \text{durasi berjalan dalam hari}$.
 - b. MET-Menit / Minggu untuk aktivitas sedang = $4,0 \times \text{durasi aktivitas sedang dalam menit} \times \text{durasi aktivitas sedang dalam hari}$.
 - c. MET - Menit/ Minggu untuk aktivitas fisik berat = $8,0 \times \text{durasi aktivitas fisik berat dalam menit} \times \text{durasi aktivitas fisik berat dalam hari}$.
 - d. Kesimpulan hasil perhitungan tingkat aktivitas fisik dengan :

$$\text{Penjumlahan MET- Menit/Minggu} = \text{Aktivitas Berjalan} + \text{Aktivitas Sedang} + \text{Aktivitas Berat}$$

Tabel 3. 2 Kategori Tingkatan Kuesioner Aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir adaptasi international physical activity questionnaire (IPAQ) 2002

Skor	Tingkat aktivitas fisik
<600/ METs/ menit/per minggu	Rendah
600-1499/ METs/ menit/per minggu	Sedang
>1500/ METs/ menit/per minggu	Tinggi

2. Shortened premenstrual assessment form (SPAF), terdiri dari 10 pernyataan yang memiliki tingkatan 1-6 dengan urutan effect dari poin 1 memiliki gejala rendah atau tidak merasakan sama sekali hingga point 6 dapat diartikan gejala yang ditimbulkan sangat terasa atau parah dan mengganggu. Dengan menghitung secara keseluruhan hasil kuesioner secara individu untuk mengetahui tinggi rendahnya gejala yang dialami oleh responden.

Tabel 3. 3 Kategori Tingkat Kuesioner Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)

Jumlah Skor	Tingkat Gejala
1- 10	tidak mengalami gejala premenstruasi.
11-19	mengalami gejala pramenstruasi ringan .
20-29	mengalami gejala premenstruasi sedang
> 30	mengalami gejala premenstruasi berat

3.6.2 Uji Korelasi

Menurut Jonathan jarmono 2012 menyatakan penggunaan uji korelasi memiliki syarat penggunaan apabila distribusi data yang diperoleh berdistribusi TIDAK

NORMAL maka uji parametrik seperti uji korelasi Pearson dalam koefisien korelasi nya tidak dapat mencerminkan hubungan 2 variabel yang sedang diteliti meskipun 2 variabel tersebut memiliki tingkat hubungan yang tinggi (Aprizal .C et., all 2021). Maka jika di kemudian diketahui distribusi data yang diperoleh berdistribusi TIDAK NORMAL maka dapat digunakan uji non parametrik seperti uji korelasi spearman yang merupakan uji korelasi non parametrik. Menurut Tau (2008) uji korelasi spearman merupakan uji non parametrik yang menggunakan simbol *rho* dalam penggunaan nya (Aprizal .C et., all 2021).

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2 y^2)}}$$

Keterangan rumus uji korelasi

Rxy : koefisiensi korelasi r

N : jumlah sampel

X : variabel bebas

Y : variabel terikat

Dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi non parametrik rank spearman Dengan alasan salah satu distribusi data pada variabel memiliki distribusi data tidak normal. Uji korelasi spearman (non parametrik) digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan independen yang distribusi data nya terindikasi dalam uji Normalitas tidak memiliki distribusi data yang normal atau tidak dapat menggunakan uji parametrik. Berikut tabel interpretasi interval Koefisien dalam uji korelasi :

Tabel 3. 4 Interpretasi Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,20	Sangat Lemah
0,21 – 0,40	Lemah

0,41 – 0,70	Moderate/Sedang
0,71 – 0,90	Kuat
0,91 – 0,99	Sangat Kuat
1	Korelasi Sempurna

3.6.3 Uji Normalitas

1. Jika Nilai Sig >0,05 maka data yang diperoleh berdistribusi NORMAL.
2. Jika Nilai Sig <0,05 maka data yang diperoleh berdistribusi TIDAK NORMAL.

Penilaian dari penelitian ini terdapat 2 distribusi data yang akan menjadi sumber data penelitian yang akan menemukan hubungan antar variabel dependen dan variabel independen penelitian menggunakan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data yang digunakan tergolong pada distribusi data normal atau tidak normal.

3.6.4 Uji Linearitas

Dalam uji Linearitas memiliki tujuan dari 2 variabel kesetaraan linear untuk mengetahui hubungan antara variabel yang menjadi sumber data penelitian dependen dan independen linear atau tidak. Pada pengujian Linearitas digunakan sebagai alat ukur analisis data dalam menggunakan analisis data kuesioner atau regresi linear maupun regresi linear berganda (Nasar. A et.,all 2021). Menurut Sugiono (2017) uji Linearitas merupakan sebuah uji statistik olah data yang digunakan dalam membuktikan asumsi dalam analisis korelasi dan uji regresi berganda, uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel dependen dan independen terkait bersifat linear. Uji Linearitas dari 2 pendapat di atas merupakan sebuah uji yang menjadi syarat dalam uji korelasi dan regresi berganda untuk mencapai linear pada 2 variabel penelitian.

Dasar pengambilan keputusan uji Linearitas dalam penelitian dapat dilakukan dengan cara fokus pada nilai signifikansi (Sig) dengan nilai Signifikansi 0,05. Jika dalam nilai Deviation from linearity Sig. >0,05 maka dapat dilihat bahwa ada hubungan

yang linear secara signifikan antara variabel dependen dan variabel independen. Jika Nilai Sig. $<0,05$ maka tidak terdapat hubungan Linearitas secara Signifikansi antara variabel dependen dan variabel independen yang diteliti dalam penelitian yang dilakukan.