

BAB III

MÉTODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *mixed methods*, yaitu pendekatan yang menggabungkan dua jenis penelitian, yakni kualitatif dan kuantitatif. Creswell (2010) menjelaskan bahwa penelitian campuran merupakan strategi yang memadukan pendekatan kualitatif dengan kuantitatif dalam satu studi. Senada dengan itu, Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa metode kombinasi (*mixed methods*) adalah cara mengintegrasikan metode kuantitatif dan kualitatif secara bersamaan dalam suatu penelitian sehingga mampu menghasilkan data yang lebih menyeluruh, valid, reliabel, serta objektif.

Menurut Creswell (2010), terdapat beberapa strategi dalam penggunaan *mixed methods*.

- a. Strategi campuran sekuensial (*sequential mixed methods*) adalah pendekatan penelitian yang memadukan temuan dari satu metode dengan metode lainnya secara bertahap. Misalnya, peneliti dapat memulai dengan wawancara untuk memperoleh data kualitatif, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data kuantitatif melalui survei. Strategi ini terbagi menjadi tiga jenis utama, yaitu Strategi eksplanatoris sekuensial, Strategi eksploratoris sekuensial, dan Strategi transformatif sekuensial.
- b. Strategi metode campuran konkuren (*concurrent mixed method*) adalah pendekatan penelitian yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif secara bersamaan dalam satu periode waktu. Dalam strategi ini terdapat tiga model utama, yaitu Strategi triangulasi konkuren, Strategi embedded konkuren, dan Strategi transformatif konkuren.
- c. Prosedur metode campuran transformatif (*transformative mixed methods*) merupakan rancangan penelitian yang menggunakan perspektif teoritis sebagai landasan utama. Perspektif ini berfungsi sebagai kerangka yang memandu peneliti dalam menentukan fokus

penelitian, memilih teknik pengumpulan data, serta mengarahkan interpretasi hasil penelitian dengan mengintegrasikan data kualitatif dan kuantitatif.

Dalam penelitian ini menggunakan strategi metode campuran sekuensial/bertahap (*sequential mixed methods*) dengan menekankan pada strategi eksplanatoris sekuensial. Pada tahap pertama, peneliti mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif melalui angket untuk menjawab rumusan masalah pertama, yaitu tingkat mindfulness siswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani di SDN Batok Bali. Selanjutnya, pada tahap kedua, peneliti mengumpulkan dan menganalisis data kualitatif melalui wawancara dan observasi guna menjawab rumusan masalah kedua, yakni faktor-faktor yang menghambat siswa dalam menyadari manfaat mengikuti senam kebugaran jasmani.

3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 47 orang. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive, yaitu dengan memilih partisipan yang dianggap mampu memperkaya data secara lebih luas dan rinci. Tempat penelitian sendiri, yakni, SDN Batok Bali yang beralamat di Jalan Ciracas No.42 Serang, Kec. Serang, Kota Serang, Prov. Banten. Sekolah ini dipilih sebagai tempat penelitian dengan mengedepankan dua pertimbangan utama, yakni 1) kegiatan senam di SDN Batok Bali rutin dilaksanakan, dan 2) dari segi akses dan perizinan, hal ini memungkinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian dengan lebih leluasa tanpa adanya pembatasan yang berlebihan. Kegiatan senam di sekolah ini dilaksanakan setiap hari sabtu, berlangsung antara pukul 07.00 hingga 08.30.

3.3 Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis data sebagai berikut:

a. Data Primer

Pada penelitian ini sumber data yang diperoleh peneliti yaitu data primer. Data primer merupakan sumber data yang didapat secara

langsung oleh peneliti tanpa perantara atau langsung, baik dari responden maupun dari lokasi tempat penelitian dilakukan (Sugiyono, 2021). Peneliti menggunakan angket, observasi dan wawancara yang diterapkan pada siswa kelas V sebagai responden sumber data utama penelitian.

b. Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2018, hlmn. 56) data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh secara tidak langsung oleh pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Sumber data sekunder dalam penelitian ini berupa studi dokumen terhadap arsip, catatan, dan pembukuan laporan penilaian siswa.

3.4. Teknik Mengumpulkan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan digunakan untuk menjawab pertanyaan yang terdapat dalam rumusan masalah. Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2021) dapat dilakukan melalui wawancara, angket, observasi, dokumentasi, dan triangulasi. Dalam penelitian ini, teknik atau metode yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Angket atau kuesioner

Menurut Sugiyono (2018, hlm. 142) angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket dalam penelitian ini adalah jenis angket yang bersifat tertutup, di mana responden hanya memberikan tanda pada salah satu jawaban yang dianggap sesuai.

b. Observasi

Peneliti menggunakan pendekatan observasi ini untuk memperoleh data buat pengalaman langsung, karena memungkinkan untuk peneliti menunjukkan hasil penelitian sehingga dapat melihat seperti apa realitanya. Peneliti melakukan observasi secara langsung di lokasi penelitian yaitu di SDN Batok Bali dibantu oleh panduan observasi.

c. Wawancara

Menurut Nugrahani (2014) wawancara merupakan teknik pengumpulan data secara mendalam melalui percakapan antara peneliti dengan narasumber yang dilakukan dengan tujuan tertentu. Pemilihan subjek atau narasumber wawancara dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Menurut Subhaktiyasa (2024, hlm. 2727) teknik pengumpulan data ini subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti. Wawancara dilakukan berdasarkan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti. Wawancara juga digunakan peneliti sebagai metode triangulasi dan member check, dimana peneliti melakukan cross check data dan observasi.

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memanfaatkan arsip, catatan, gambar, foto, film, dan dokumen-dokumen lainnya. Data yang diperoleh berfungsi sebagai pelengkap data dalam melaksanakan penelitian. Dokumentasi dilakukan untuk memperoleh bukti-bukti penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan. Hasil penelitian menjadi lebih valid dan dipercaya jika didukung dengan adanya suatu dokumentasi.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang bertugas mengumpulkan data, melalui kualitas data, menafsirkan data, dan menarik simpulan dari temuan yang diperoleh (Sugiyono, 2021). Instrumen selain manusia seperti; angket, pedoman wawancara, pedoman, observasi dan sebagainya, juga dapat pula digunakan, namun fungsinya terbatas hanya sebagai alat pendukung bagi peneliti sebagai instrumen kunci. Berikut adalah pedoman dari wawancara, angket dan observasi. Selain peneliti sebagai instrumen utama, penelitian ini didukung pula dengan instrumen pendukung yaitu

a. Angket

Instrumen ini adalah alat pengumpulan data yang ditujukan untuk mengukur Tingkat *mindfulness* siswa dalam mengikuti senam kebugaran

jasmani. Angket ini dirangkai berdasarkan aspek *mindfulness* yang dikemukakan oleh Brown dan Ryan yaitu, sadar terjaga, perhatian dan penerimaan. Dengan berlandaskan teori tersebut, setiap pernyataan disusun agar sesuai dengan aspek yang diukur. Validasi isi instrumen dilakukan melalui *expert judgement* oleh dosen pembimbing, yang memberikan penilaian terhadap kesesuaian butir pertanyaan dengan indikator serta memberikan masukan untuk perbaikan redaksi dan kejelasan instrumen.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen Mindfulness Siswa

No.	Aspek	Item
1.	Sadar Terjaga	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
2.	Perhatian	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17
3.	Penerimaan	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

Penelitian ini tidak melakukan uji validitas empiris maupun reliabilitas secara statistik. Oleh karena itu, validitas instrumen hanya mengandalkan hasil penilaian ahli. Hal ini menjadi salah satu keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan, sehingga pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan pendekatan statistik untuk memperkuat hasil penelitian. Berdasarkan hasil validasi isi melalui *expert judgement*, instrumen angket yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak untuk digunakan dalam pengumpulan data meskipun belum dilakukan uji validitas dan reliabilitas secara statistik. Tingkat *mindfulness* diukur menggunakan Skala Likert dengan skala tertinggi 5 dan terendah 1, disesuaikan jenis pernyataannya. Adapun ukuran tingkat *mindfulness* mengacu pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.2
Kategori Penilaian Angket

No.	Persentase	Kategori
1.	0 – 25	Rendah
2.	26 – 50	Sedang
3.	51 – 75	Tinggi
4.	76 - 100	Sangat Tinggi

Adapun dibawah ini terdapat pedoman angket yang berisi beberapa pernyataan-pernyataan.

**Angket *Mindfulness* Siswa dalam Mengikuti Senam Kebugaran
Jasmani di SDN Batok Bali**

IDENTITAS

Jenis Produk : Pedoman Survey Penelitian
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Tema : Senam Kebugaran Jasmani
Sasaran : Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Batok Bali
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)

PETUNJUK PENGISIAN

- Berikan tanda checklist (✓) pada kolom kriteria jawaban yang paling sesuai dengan pemahaman saudara tentang *mindfulness* dalam mengikuti senam kemugaran jasmani pada setiap komponen pertanyaan atau pernyataan.
- Alternatif jawaban pada setiap komponen pertanyaan skala 5 (Lima) dengan keterangan kriteria jawaban sebagai berikut.
 - Sangat Setuju (SS)
 - Setuju (S)
 - Ragu-Ragu (RR)
 - Tidak Setuju (TS)
 - Sangat Tidak Setuju (STS)
- Pertanyaan dan atau pernyataan terdapat pada tabel berikut.

Tabel 3.3
Pedoman Angket

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya berpartisipasi aktif dalam semua jenis gerakan senam yang diajarkan					
2	Saya selalu hadir dan siap mengikuti senam kebugaran jasmani					
3	Saya memperhatikan posisi dan gerakan tubuh saya saat senam kebugaran jasmani					
4	Saya tahu kapan saya perlu beristirahat selama senam					
5	Saya paham pentingnya pemanasan sebelum melakukan senam					
6	Saya kurang memahami manfaat senam kebugaran jasmani bagi kesehatan					
7	Saya kurang memperhatikan keselamatan saat senam					
8	Saya tidak merasakan ketegangan atau kelelahan saat senam					
9	Saya memperhatikan instruksi dan arahan dari guru untuk memastikan gerakan saya benar					
10	Saya bisa mengikuti senam dengan baik tanpa kehilangan perhatian					
11	Saya merasa senam membosankan sehingga sulit untuk focus					
12	Saya sulit kembali fokus saat perhatian saya terganggu selama senam					
13	Saya tidak sibuk berbicara atau bermain selama senam					
14	Saya menyesuaikan gerakan saya sesuai irama music					
15	Saya selalu fokus pada gerakan yang saya lakukan selama senam					
16	Saya sulit fokus pada aktivitas senam jika saya tidak merasa tertarik					
17	Saya mengikuti pola gerakan senam tanpa memikirkan hal lain					
18	Saya kecewa jika melakukan kesalahan saat melakukan gerakan senam					
19	Saya yakin senam dapat meningkatkan kebugaran saya					

20	Saya tidak percaya bahwa senam penting untuk Kesehatan
21	Saya menerima bahwa gerakan senam saya tidak selalu sempurna
22	Saya tidak menganggap senam sebagai aktivitas yang menyenangkan
23	Saya merasa malu jika gerakan saya tidak sama dengan gerakan teman lain
24	Saya tidak merasa senam bagian penting dari rutinitas harian saya
25	Saya tetap berusaha mengikuti senam meski kurang percaya diri dengan gerakan saya

b. Panduan Observasi

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik observasi, di mana peneliti menggunakan panduan observasi sebagai alat bantu untuk memastikan data yang dikumpulkan sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian. Kriteria penilaian hasil akhir pada setiap komponen pertanyaan dan atau pernyataan sebagai berikut.

- Baik : 3
- Cukup : 2
- Kurang : 1

Adapun rincian dari panduan observasi yang digunakan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.4
Panduan Observasi

No.	Aspek yang diamati	Teramati/Tidak	Keterangan
1.	Hadir dan siap dalam mengikuti sesi senam		
2.	Berpartisipasi aktif dalam semua jenis gerakan senam yang diajarkan		
3.	Fokus pada gerakan yang guru lakukan selama senam		
4.	Memperhatikan instruksi dan arahan dari guru selama senam		
5.	Gerakan-gerakan senam dilakukan dengan bertenaga (strength – power)		
6.	Mengikuti gerakan senam dengan baik tanpa kehilangan perhatian		

7.	Keselaran gerakan dengan contoh dari guru atau instruktur
8.	Konsistensi dalam mempertahankan semangat selama sesi senam
9.	Menyesuaikan gerakannya jika ada kesalahan (koreksi mandiri)
10.	Pemanasan dan pendinginan sebelum/sesudah senam untuk menghindari cedera

c. Pedoman Wawancara

Wawancara *Mindfulness* Siswa dalam Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani di SDN Batok Bali

IDENTITAS

Jenis Produk : Pedoman Wawancara Penelitian
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Tema : Senam Kebugaran Jasmani
Sasaran : Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Batok Bali
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)

Adapun beberapa pedoman pertanyaan dalam wawancara itu terdapat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3.5
Pedoman Wawancara

No.	Pertanyaan Wawancara
1.	Apa yang kamu ketahui tentang manfaat senam kebugaran jasmani?
2.	Apakah guru pernah menjelaskan manfaat senam secara detail? Jika ya, apakah kamu merasa penjelasannya mudah dipahami?
3.	Apakah menurutmu senam kebugaran jasmani penting untuk kesehatanmu? Mengapa?
4.	Bagaimana perasaanmu saat mengikuti senam kebugaran jasmani di sekolah?
5.	Apakah kamu merasa termotivasi untuk mengikuti senam? Jika ya, mengapa? Atau mengapa tidak?
6.	Pernahkah anda merasa tidak nyaman atau kesakitan setelah mengikuti senam? Jika ya, di bagian mana dan apa penyebabnya menurut anda?
7.	Menurutmu apa yang bisa membuat senam kebugaran jasmani menjadi lebih menarik bagi siswa?
8.	Apa saja kesulitan yang kamu alami saat mengikuti senam kebugaran jasmani?

9.	Apa ada factor yang membuatmu kurang menyadari manfaat dari senam ini?
10.	Apakah ada hambatan dari lingkungan sekolah atau teman-teman yang membuatmu kurang tertarik untuk memahami manfaat senam?

3.6 Analisis Data

Teknik analisis data meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan serta verifikasi (*conclusion drawing/verification*). Teknik analisis data ini digunakan untuk mengolah dan memahami data secara sistematis sehingga memudahkan peneliti dalam menemukan pola, makna, dan kesimpulan dari informasi yang diperoleh.

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Dengan jumlah data yang diperoleh dari pengamatan cukup banyak, maka perlu pencatatan secara detail diperlukan untuk mempermudah proses reduksi data. Reduksi data sendiri merupakan teknik untuk menyimpulkan data, yang kemudian mengolah data-data yang dibutuhkan berdasarkan tujuan penelitian lalu akan ditentukan polanya. Proses reduksi data memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data dan memberikan gambaran yang lebih jelas, serta memudahkan dalam melakukan penarikan kesimpulan.

Pada tahap reduksi data ini, penulis telah memilih data dari hasil angket dan wawancara sehingga telah didapatkannya berbagai data penting yang penulis anggap sudah cukup sesuai dengan topik penelitian.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah tahap reduksi data, tahapan berikutnya yaitu penyajian data. Data yang disajikan merupakan sekumpulan susunan informasi yang akan ditarik kesimpulannya. Hal ini bertujuan memudahkan untuk memahami proses dan dapat merencanakan tahap lanjutan berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

Penulis menyajikan data per pernyataan yang telah direduksi sebelumnya melalui tabel skala Likert yang terdiri total skor jawaban-jawaban, persentase rata-rata, serta kategori dan juga dibuatkan grafik dari persentase tersebut yang kemudian dijelaskan kembali secara deskriptif sehingga data dapat

disajikan secara jelas dan rapi. Untuk menentukan kategori dari setiap aspek atau indikator, penulis menggunakan rumus mencari interval dalam rentang 100%.

c. Kesimpulan (*Conclusion drawing/verification*)

Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan tahap terakhir dalam proses analisis data penelitian kualitatif. Dengan menguraikan hasil, temuan, dan kesimpulan dari data penelitian secara sistematis, dan disajikan secara deskriptif. Penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif harus dirumuskan sedemikian rupa sehingga dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam rumusan masalah penelitian.