

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia, Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan (FPOK- UPI Bandung) , 40154, Telp : (022) 2004750 Provinsi Jawa Barat- Indonesia.

2. Populasi

Populasi merupakan subyek yang memiliki karakteristik tertentu sebagai sumber peneliti, Suharsimi Arikunto (2006, hlm. 130) mengemukakan bahwa:

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Sugiyono (2011, hlm. 80) mengemukakan bahwa :

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Pendapat di atas menjadi acuan penulis dalam menentukan populasi penelitian, dengan demikian yang menjadi populasi penelitian ini adalah mahasiswa indekos IKOR 2012 yang berjumlah 60 orang.

3. Sampel

Sampel harus merupakan representasi dari populasi, sehingga penentunya harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu, sehingga benar-benar mampu mewakili populasi. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Lebih jauh Arikunto mengemukakan bahwa pengambilan sampel tergantung oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika resikonya besar, hasilnya akan lebih baik.

Pendapat diatas sesuai dengan saran Roscoe dalam Sugiyono (2011, hlm. 91) yaitu : “Ukuran sampel yang layak dalam sebuah penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500”.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan yaitu dengan *Purposive sampling* (sampling bertujuan) mengenai teknik pengambilan sampel jenis purposive sampling, Nasution (2001, hlm. 132) menjelaskan, “Sampling purposive dilakukan dengan mengambil orang-orang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki sampel itu”. Dengan kata lain bahwa sampling purposive adalah sampel yang dipilih dengan cermat sehingga relevan dengan tujuan penelitian dan dapat diwakili seluruh populasi.

Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampling dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa IKOR 2012 Aktif.
2. Mahasiswa yang telah mendapatkan mata kuliah ilmu gizi.
3. Mahasiswa yang indekos minimal 2 bulan.

Adapun mahasiswa yang tidak diperbolehkan untuk mengikuti penelitian dengan kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswa IKOR 2012 yang tidak aktif.
2. Mahasiswa yang tinggal di rumah sendiri.

3. Mahasiswa yang belum mendapatkan mata kuliah ilmu gizi.

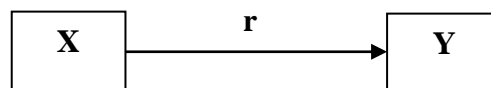
Dari keseluruhan populasi mahasiswa dengan jumlah 60 orang, maka sesuai dengan pendapat diatas sampel diambil 50% dari keseluruhan jumlah populasi menggunakan rumus :

$$\frac{60 \times 50}{100} = 30 \text{ Sampel}$$

B. Desain Penelitian

Desain penelitian menurut Sugiono (2013, hlm.42) adalah Sebagai pola pikir yang menunjukkan hubungan antara variabel yang akan diteliti yang sekaligus mencerminkan jenis dan jumlah rumusan masalah yang perlu dijawab melalui penelitian, teori yang digunakan untuk menentukan hipotesis, jenis dan jumlah hipotesis, dan analisis statistik yang akan digunakan. Adapun desain penelitian ini adalah :

Bagan 3.1
Paradigma Sederhana



Sumber: Sugiono (2011, hlm. 42)

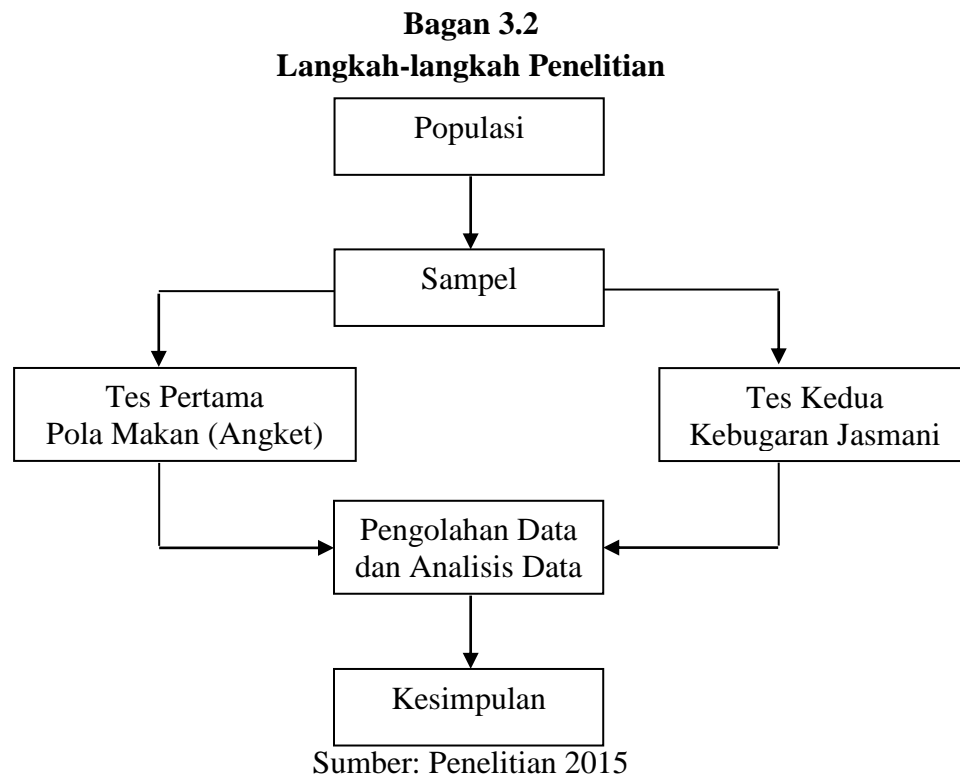
Keterangan :

r = Hubungan

X = Variabel Pola Makan

Y = Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani

Adapun langkah – langkah dalam melakukan penelitian penulis deskripsikan dalam bagan bentuk 3.2 seperti berikut :



Secara menyeluruh tahapan penelitian deskriptif mengenai hubungan pola makan dengan tingkat kebugaran mahasiswa indeks IKOR 2012 FPOK UPI, diawali dengan :

1. Melakukan persiapan-persiapan sebelum terjun ke lapangan penelitian seperti mengurus surat-surat izin penelitian dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing.
2. Melakukan studi lapangan yaitu menghubungi sampel yang akan dijadikan obyek penelitian.
3. Melaksanakan penelitian diawali dengan :
 - a. Menentukan sampel yang akan dijadikan sampel penelitian.
 - b. Menyusun dan menentukan instrument penelitian.
4. Melakukan tes pertama yaitu tes pola makan dengan angket yang akan dilaksanakan di Kampus FPOK.

5. Melaksanakan tes kedua yaitu tes *cooper* dengan prosedur lari selama 12 Menit yang akan dilaksanakan di Stadion Bumi Siliwangi.
6. Memperoleh data kuesioner dan data tes *cooper* dari mahasiswa indekos IKOR 2012, dimana data tersebut di olah untuk mencari apakah ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani.

C. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode penelitian, penggunaan metode dalam suatu penelitian disesuaikan dengan masalah serta tujuan penelitian tersebut. Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan. Menurut Sugiyono (2013, hlm.2) metode merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasi yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa ada usaha untuk mempengaruhi variabel-variabel tersebut. Mengenai pengertian metode penelitian deskriptif Maksom (2012, hlm.68) menjelaskan bahwa, “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu.”

Kemudian lebih lanjut mengenai teknik korelasi, Arikunto (2010, hlm. 4) menjelaskan bahwa, “Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada.”

Hal ini sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan penulis, yaitu untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi IKOR angkatan 2012.

D. Instrumen Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi :

a) Variabel Pola makan (X)

Menurut Purwodarminto (2006, hlm. 763), dan John M.E dan Hasan S (1992, hlm. 432) adalah model atau cara melaksanakan sesuatu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan pola menurut peneliti adalah cara melaksanakan pemilihan/ penyajian makanan pola makan sehari-hari. Yang dimaksud dengan pola makan sehari-hari adalah cara mahasiswa makan dan menyediakan makanan untuk memenuhi kebutuhan energi sehari-hari.

b) Variabel Kebugaran jasmani (Y)

Kebugaran Jasmani menurut Giriwijoyo (2010, hlm. 15) adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu.

2. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran atau pengertian terhadap judul, maka penulis memaparkan pembahasan yang diharapkan dapat mengarah kepada penelitian yang efektif dan efisien. Untuk itu penulis memaparkannya sebagai berikut:

1. Mahasiswa Indekos. Yang dimaksud dengan mahasiswa indekos adalah mahasiswa yang tidak tinggal bersama dengan orang tuanya atau saudaranya, tetapi tinggal di suatu kamar atau rumah sendirian atau bersama temannya. Mereka makan dengan cara membeli makanan siap makan.

2. Indekos. Yang dimaksud indekos adalah tinggal di rumah orang lain dengan atau tanpa makan (dengan membayar setiap bulan)
3. Pola menurut Purwodarminto (1986, hlm. 763), dan John M.E dan Hasan S (1992, hlm. 432) adalah model atau cara melaksanakan sesuatu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan pola menurut peneliti adalah cara melaksanakan pemilihan/ penyajian makanan.
4. Kebugaran Jasmani menurut Giriwijoyo (2010, hlm. 15) adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu.
5. Mahasiswa IKOR Universitas Pendidikan Indonesia. Yang dimaksud dengan mahasiswa IKOR Universitas Pendidikan Indonesia adalah mahasiswa yang terdaftar secara akademik dengan resmi di IKOR Universitas Pendidikan Indonesia.

E. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2013, hlm. 102) menuliskan dalam bukunya bahwa meneliti itu melakukan suatu pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam, maka harus ada alat ukur yang baik. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua instrumen sebagai alat untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Adapun alat pengumpul data atau instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Angket (kuesioner)
2. Tes kebugaran jasmani

1. Angket (kuesioner)

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur pola makan atau variabel bebas yaitu angket yang dibuat oleh penulis. Arikunto (2012, hlm. 125) menjelaskan bahwa, “Angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diiberi tersebut

bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan peneliti.” Alasan mengapa penulis menggunakan angket dalam penelitian ini seperti yang diutarakan oleh Arikunto (2012, hlm. 126) sebagai berikut :

1. Tidak memerlukan hadirnya peneliti.
2. Dapat dibagikan secara serentak kepada banyak responden.
3. Dapat dijawab responden menurut kecepatannya masing-masing dan menurut waktu senggang responden.
4. Dapat dibuat anonim sehingga responden bebas jujur dan tidak malu-malu dalam menjawab.
5. Dapat dibuat tes standar sehingga bagi semua responden bebas dapat diberi pertanyaan yang benar-benar sama.

Sedangkan mengenai cara angket ini, Kartono (2006, hlm. 42) mengemukakan bahwa :

Cara angket adalah dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan berupa formulir yang akan diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan seperlunya. Teknik ini tepat untuk memperoleh data yang cukup luas dari sekelompok orang atau anggota masyarakat yang berpopulasi besar, beraneka ragam dan bertebaran jumlahnya.

Adapun jenis angket yang peneliti gunakan adalah jenis angket tertutup. Bersifat tertutup artinya angket tersebut telah tersusun atas pertanyaan yang jelas, tegas, terbatas, kongkrit, lengkap dan tidak menuntut jawaban tertulis karena kemungkinan-kemungkinan jawaban untuk setiap pertanyaan dalam angket tersebut telah tersedia. John W. Best sebagaimana diterjemahkan oleh Faisal (2002, hlm. 178-179) menyebutkan bahwa :

Angket yang menghendaki jawaban pendek atau jawabannya diberikan dengan membubuhkan tanda tertentu disebut angket tertutup. Angket demikian biasanya meminta jawaban dengan pola ‘ya atau tidak’, jawaban yang membubuhkan tanda (v) pada item yang dipilih pada alternatif jawaban. Angket tertutup mudah diisi, memerlukan waktu yang

singkat, memusatkan responden pada pokok-pokok pertanyaan, relatif objektif dan sangat mudah ditabulasi serta dianalisis.

Selanjutnya dalam menyusun alat pengumpul data ini, peneliti menempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Pembuatan kisi-kisi. Hal ini dimaksudkan untuk merumuskan aspek-aspek dari variabel yang hendak diteliti, guna memberikan arah penelitian dan memudahkan dalam penyusunan instrumen penelitian.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.3 mengenai kisi-kisi pola makan dibawah ini :

Tabel 3.3
Kisi-kisi Pola Makan

Komponen	Sub komponen	Indikator	No. Soal
Pola Makan	1. Cukup Kuantitas	Banyaknya makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas, berat badan, jenis kelamin, dan usia.	1, 7, 19, 22, 33, 36,
	2. Proporsional	Sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air	4, 20, 34
	3. Cukup Kualitas	Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh. Untuk itu perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.	6, 14, 21, 35, 48, 49
	4. Sehat / Higienis	Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satu upaya untuk	5, 8, 11, 23, 26, 39

		mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.	
	5. Makanan segar alami (bukan suplemen)	Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta fast food dan junk food.	10, 18, 24, 37, 41,

Lanjutan Tabel 3.3
Kisi-kisi Pola Makan

Komponen	Sub komponen	Indikator	No. Soal
Pola Makan	6. Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani	Kelebihan makanan nabati dibandingkan hewani adalah sedikit kandungan lemak, terutama lemak jenuh.	13, 27, 42,
	7. Cara masak jangan berlebihan	Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral.	15, 28, 43, 45,
	8. Teratur dalam penyajian	Untuk menjaga keseimbangan dalam fungsi tubuh, perlu pengaturan makanan secara teratur misalkan makan pagi jam 07.00, makan siang jam 13.00, makan malam jam 19.00, serta tidak membiasakan makan “Seingatnya dan sesempatnya” karena dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, misalnya buang air besar tidak teratur, sakit maag, dll.	2, 9, 12, 25, 29, 40, 44

	9. Frekuensi 5 kali sehari	Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitas lambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makan penyelang.	3, 16, 30, 32, 38, 46
	10. Minum 6 gelas air sehari	Dalam sehari rata-rata tubuh memerlukan 2550ml air, banyaknya air tersebut diperoleh melalui makanan (100ml), sisa metabolisme (350ml) dan yang berasal dari minum sebanyak 1200ml (6 gelas).	17, 31, 47

Sumber: Djoko Pekik (2007, hlm. 140)

2. Melakukan proses penyusunan angket. Setelah kisi-kisi tersusun, selanjutnya butir instrumen dibuat dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh angket yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian. Penyusunan dalam bentuk angket ini bertujuan untuk mencari jawaban atas pokok permasalahan dalam penelitian ini.
3. Pemberian skor. Berkaitan dengan alternatif jawaban, penulis menggunakan skala Likert. Dalam skala Likert subjek tidak disuruh memilih pertanyaan-pertanyaan yang disetujuinya saja. Sudirman (1992, hlm. 275) mengemukakan tentang pembagian item ke dalam lima skala, antara lain sebagai berikut : “Tiap item dibagi ke dalam lima skala, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju.”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat peneliti kemukakan bahwa sehubungan dengan penelitian ini, peneliti membagi item alternatif jawaban dalam tiga skala yaitu ya, kadang-kadang, tidak.

Tiap alternatif jawaban mempunyai nilai tersendiri sesuai dengan peringkat jawaban yang bersangkutan. Adapun kriteria penilaiannya dapat dilihat pada tabel 3.2 tentang kriteria pembuatan skor. Selanjutnya butir instrumen dibuat dalam bentuk pertanyaan. Setiap pertanyaan yang dijawab oleh responden mendapat nilai sesuai dengan alternatif jawaban yang bersangkutan. Adapun kriteria penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan skala tipe Likert. Kriteria pemberian skor dari pernyataan mempunyai 5 alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4
Bobot Nilai Untuk tiap Pernyataan

Alternatif Jawaban	Bobot nilai soal (positif)	Bobot nilai soal (negatif)
Ya	3	3
Kadang-kadang (K)	2	2
Tidak	1	1

Angket yang disusun merupakan pernyataan yang mengemukakan tentang harapan-harapan responden terhadap permasalahan penelitian. Untuk memperoleh angket dengan hasil yang baik (*valid dan reliabel*) terhadap alat pengumpul data tersebut, peneliti melakukan proses ujicoba angket.

2. Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah alat ukur berupa tes kebugaran jasmani tes lari 12

menit atas dasar pertimbangan bahwa tes ini merupakan tes standar yang digunakan.

Mengenai tes lari 12 menit ini, Santoso, dkk (2005, hlm. 11) menyatakan bahwa, “Tes ini pada dasarnya untuk mengukur kapasitas aerobik. Tes ini adalah suatu cara yang sangat baik untuk menentukan fitness seseorang (*general fitness*) dan kemampuan fisiknya.”

Hal ini sesuai dengan pendapat Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi Pendidikan dan Kebudayaan (2007, hlm. 23) bahwa, “Tes lari jauh bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.” Alasan mengapa peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani dengan tes lari 12 menit dalam penelitian ini seperti yang diutarakan oleh Cooper (1995, hlm. 11) sebagai berikut :

Bila populasinya homogen, maka tes yang diterapkan adalah terhadap kapasitas anaerobik dan aerobik. Sedangkan terhadap populasi heterogen maka tes yang diterapkan cukup kapasitas aerobiknya saja, dan bila populasinya khusus (atlet sesuatu cabang olahraga) maka tes yang diterapkan yaitu aerobik, anaerobik dan keterampilan teknik.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka peneliti merasa tes ini cukup untuk menggambarkan kemampuan atau kapasitas aerobik seseorang sehingga dapat diketahui tingkat kebugaran jasmaninya. Adapun kriteria penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah dengan mencocokkan hasil tes dengan tabel kebugaran (Cooper, 1976). Kriteria pemberian nilai dari hasil tes kebugaran ini mempunyai lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.5 berikut ini :

Tabel 3.5
Tes Cooper (Lari 12 Menit)

Untuk Umur Kurang dari 35 Tahun	
Kategori kebugaran	Jarak yang terengkuh
Sangat rendah	Kurang dari 1600

Rendah	1601 – 1.984
Sedang	1985 – 2.144
Tinggi	2145 – 2.624
Sangat Tinggi	2.625 +

(Sumber: Nadesul, 2008)

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes angket untuk mengukur pola makan. Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan kuesioner angket kepada seluruh sampel. Kemudian peneliti menginstruksikan dan menjelaskan kepada sampel cara pengisian kuesioner angket pola makan. Alternatif jawaban dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala *Likert*. Pendapat Sugiono (2013, hlm. 93) mengemukakan bahwa skala *Likert* ialah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang *fenomena social*.

Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative, diantaranya selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan alternatif jawaban untuk angket pola makan yaitu ya, kadang-kadang, dan tidak.

Angket pola makan dinilai berdasarkan total jawaban yang positif pada lembar angket. Lembar angket berisi pertanyaan-pertanyaan dengan jawaban berupa ya, kadang-kadang, tidak. Cara menjawab pertanyaan kemudian dinilai berdasarkan skor, dengan nilai skor dari jawaban ya = 3, kadang-kadang = 2, dan tidak = 1.

Setelah itu data tersebut diolah dan dianalisis dengan tujuan untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Pengolahan data dilakukan sebagai berikut :

1. Uji Asumsi Statistik
 - a. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan tahapan pengolahan untuk memperoleh informasi mengenai data, diantaranya rata-rata, standar deviasi, varians, skor terendah dan skor tertinggi. Selain disajikan dalam bentuk angka, deskripsi data juga disajikan dalam bentuk diagram batang.

b. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji Kolmogorov-smirnov, dengan asumsi kelompok sampel termasuk ke dalam sampel kecil atau 30 ke bawah. Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. Atau $P\text{-value} > 0,05$ maka data dinyatakan normal.
2. Jika nilai Sig. Atau $P\text{-value} < 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal.

c. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah data memiliki varians yang sama atau tidak, dengan kata lain homogen atau tidak. Selain itu juga untuk menentukan langkah pengujian statistik berikutnya, apakah menggunakan statistic parametrik atau nonparametrik. Apabila data berdistribusi normal dan homogen, maka pengolahan dilakukan dengan statistik parametrik. Sebaliknya apabila data berdistribusi normal tapi tidak homogen, maka pengujian dengan statistic nonmarametrik.

Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan *Lavene Statistik* hasil *output* dari SPSS. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. Atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen.
2. Jika nilai Sig. Atau *P-value* $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

e Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini, menggunakan uji korelasi bivariate atau *product moment pearson*, apabila data berdistribusi normal (uji parametrik), dan apabila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji non-parametrik dengan menggunakan uji korelasi *Rang Spearman*. Dasar pengambilan keputusannya yaitu :

1. Jika nilai Sig. atau probabilitas $> 0,05$, maka dinyatakan tidak ada hubungan.
2. Jika nilai Sig. atau probabilitas $< 0,05$, maka dinyatakan ada hubungan.

f. Uji Regresi

Uji regresi dilakukan terutama untuk tujuan peramalan, di mana dalam model tersebut ada sebuah variabel terikat dan variabel bebas. Dalam penelitian ini, menggunakan uji regresi karena terdapat satu variabel terikat dan satu variabel bebas. Dasar pengambilan keputusannya adalah :

1. Jika nilai Sig. atau probabilitas $> 0,05$, maka korelasi dinyatakan tidak nyata.
2. Jika nilai Sig. atau probabilitas $< 0,05$, maka korelasi dinyatakan sangat nyata.

g. Uji Validitas (Kesahihan)

Menurut Sugiyono (2011, hlm. 35) valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya

diukur. Sedangkan menurut Nurhasan (2007, hlm. 35) “Suatu pengukuran dapat dikatakan valid, bila alat pengukuran atas tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukur.”

1. Uji Validitas Item

Uji validitas item yaitu pengujian terhadap kualitas item-item yang bertujuan untuk memilih item-item yang benar-benar telah selaras dan sesuai dengan faktor yang ingin diselidiki. Cara perhitungan uji coba validitas item yaitu dengan cara uji pendekatan sekali ukur.

2. Uji Pendekatan Sekali Ukur

Uji pendekatan sekali ukur hanya diberikan satu kali pengukuran atau tes pada sekelompok subjek. Pendekatan sekali ukur ini menghasilkan informasi mengenai konsistensi internal (*Internal Consistency*) alat ukur. Setelah uji coba telah dilakukan, maka dipilihlah item soal yang memiliki nilai $>0,2$ maka butir tersebut dianggap valid. Sedangkan, item soal yang memiliki nilai $<0,2$ dianggap tidak valid atau gugur. Berikut adalah item valid dan tidak valid Instrumen Pola Makan:

Tabel 3.6
Hasil Validitas Instrumen Pola Makan

Pertanyaan	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Butir_1	-.418	Tidak Valid
Butir_2	.065	Valid
Butir_3	-.200	Tidak Valid
Butir_4	.115	Valid
Butir_5	.467	Valid
Butir_6	-.591	Tidak Valid
Butir_7	.367	Valid
Butir_8	-.260	Tidak valid

Butir_9	.305	Valid
Butir_10	.078	Valid
Butir_11	.586	Valid
Butir_12	-.437	Tidak valid
Butir_13	-.083	Tidak valid
Butir_14	.128	Valid
Butir_15	.128	Valid
Butir_16	.482	Valid
Butir_17	-.510	Tidak valid
Butir_18	.612	Valid
Butir_19	-.179	Tidak valid
Butir_20	.416	Valid
Butir_21	-.019	Tidak valid
Butir_22	-.464	Tidak valid
Butir_23	.346	Valid
Butir_24	-.341	Tidak valid
Butir_25	-.440	Tidak valid
Butir_26	-.413	Tidak valid
Butir_27	-.268	Tidak valid
Butir_28	.218	Valid
Butir_29	.377	Valid
Butir_30	.426	Valid
Butir_31	.535	Valid

Lanjutan Tabel 3.6
Hasil Validitas Instrumen Pola Makan

Pertanyaan	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Butir_32	.535	Valid
Butir_33	-.117	Tidak valid
Butir_34	-.061	Tidak valid
Butir_35	.128	Valid
Butir_36	-.072	Tidak valid
Butir_37	.509	Valid
Butir_38	.426	Valid
Butir_39	.586	Valid
Butir_40	-.184	Tidak valid
Butir_41	.491	Valid
Butir_42	.428	Valid

Butir_43	.210	Valid
Butir_44	.542	Valid
Butir_45	.127	Valid
Butir_46	.029	Valid
Butir_47	-.224	Tidak valid
Butir_48	.127	Valid
Butir_49	.059	Valid

(Sumber: Penelitian 2015)

Dari tabel diatas dapat diketahui item-item dari pernyataan yang valid adalah 30 soal sedangkan item-item yang tidak valid atau gugur adalah sebanyak 19 soal. Maka item-item soal yang akan diberikan untuk penelitian ini adalah sebanyak 30 soal sesuai dengan data yang valid. Untuk hasil lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.7 dibawah ini.

Tabel 3.7
Kisi-kisi Pola Makan

Komponen	Sub komponen	Indikator	No. Soal
Pola Makan	1. Cukup Kuantitas	Banyaknya makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas, berat badan, jenis kelamin, dan usia.	4
	2. Proporsional	Sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air	2, 12
	3. Cukup Kualitas	Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh. Untuk itu perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.	8, 19, 29, 30
	4. Sehat / Higienis	Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.	3, 7, 13, 22
	5. Makanan segar alami (bukan suplemen)	Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta fast food dan junk food.	6, 11, 20, 23
	6. Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani	Kelebihan makanan nabati dibandingkan hewani adalah sedikit kandungan lemak, terutama lemak jenuh.	24

Lanjutan Tabel 3.7
Kisi-kisi Pola Makan

Komponen	Sub komponen	Indikator	No. Soal
Pola Makan	7. Cara masak jangan berlebihan	Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral.	9, 14, 25, 27
	8. Teratur dalam penyajian	Untuk menjaga keseimbangan dalam fungsi tubuh, perlu pengaturan makanan secara teratur misalkan makan pagi jam 07.00, makan siang jam 13.00, makan malam jam 19.00, serta tidak membiasakan makan “Seingatnya dan sesempatnya” karena dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, misalnya buang air besar tidak teratur, sakit maag, dll.	1, 5, 15, 26
	9. Frekuensi 5 kali sehari	Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitas lambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makan penyangkal.	10, 16, 18, 21, 28
	10. Minum 6 gelas air sehari	Dalam sehari rata-rata tubuh memerlukan 2550ml air, banyaknya air tersebut diperoleh melalui makanan (100ml), sisa metabolisme (350ml) dan yang berasal dari minum sebanyak 1200ml (6 gelas).	17

2. Uji hipotesis

Terdapat hubungan yang signifikan antara Gaya hidup aktif mahasiswa terhadap kebugaran jasmani

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktif mahasiswa terhadap kebugaran jasmani

Jika probabilitas (nilai Sig.) > 0,05, maka H₀ diterima.

Jika probabilitas (nilai Sig.) < 0,05, maka H₀ ditolak.

G. Teknik Analisis Data

Setelah data dari tes pola makan dengan tes kebugaran jasmani terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut secara statistik. Teknik analisis data yang digunakan adalah Korelasi Pearson atau *Product Moment*. Analisis penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas atau variabel independen pola makan dengan satu variabel terikat atau dependen tingkat kebugaran jasmani, lalu analisis diolah dengan menggunakan program SPSS versi 20.