

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan atas pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan suatu program latihan untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Mengenai metode eksperimen ini Sugiyono (2009:72), menjelaskan “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Penelitian eksperimen yang digunakan adalah *quasi eksperimental* yang terdiri dari dua kelompok penelitian yaitu kelas eksperimen yaitu kelas yang diberikan materi-materi perilaku hidup sehat dan narkoba dan kelas kontrol.

Menurut Sugiyono (2014: 77) bentuk quasi eksperimen ini merupakan pengembangan dari *True experiment*, yang sulit dilaksanakan. Maksum (2012, hal 67) menyatakan bahwa :

Penelitian eksperimen dicirikan oleh 4 hal, yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Apabila suatu penelitian eksperimen memenuhi keempat hal diatas, maka dapat dikatakan eksperimen murni (*True Eksperimen*). Sebaliknya, jika suatu penelitian eksperimen tidak dapat memenuhi ke empat hal tersebut terutama dalam hal randomisasi dan kelompok kontrol maka disebut eksperimen semu (*quasi eksperimen*).

Maka peneliti melakukan perlakuan atau *threatment* kepada kelas XI SMA Negeri 26 Bandung yang dijadikan kelompok eksperimen melalui pemberian materi-materi mengenai perilaku hidup sehat dan narkoba.

Karena dalam penentuan sampel tidak secara random sebab dalam quasi eksperimen ini menurut Darmadi (2011, hlm. 201) "...kadang-kadang tidak mungkin menempatkan subjek secara random ke dalam kelompok-kelompok..." dengan alasan tersebut maka digunakan quasi eksperimen.

B. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *The-Static Group Pretest-Posttest Design* menurut Frankel (2012, hlm. 270).

<i>Treatment group</i>	<u>O</u>	X	<u>O</u>
<i>Control Group</i>	<u>O</u>		<u>O</u>

Gambar 3.1

Desain Penelitian (Sumber Frankel 2012:270)

Keterangan :

O : Pretest dan Posttest (dengan menggunakan angket perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba)

X : *Treatment*

Menurut Frankel (2012, hlm. 270) Dalam menganalisis data, nilai skor pretest dan skor posttest masing-masing individu perlu dianalisis peningkatannya, yang disebut "analisis gain". Karena perubahan masing-masing skor siswa dianalisis maka kelompok yang mendapat nilai "gain" yang tinggi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada kelompok tersebut.

Dalam penelitian ini digunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen, dimana setiap kelompok terdiri dari satu kelas. Kelompok yang pertama

akan digunakan sebagai kelompok eksperimen sedangkan kelompok yang lain menjadi kelompok kontrol.

1. Pretest

Pre test diberikan pada kedua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan *threatment*. Pre test diberikan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana perilaku siswa terhadap hidup sehat dan penggunaan narkoba. Kedua kelompok tersebut diberi angket perilaku.

2. *Threatment* (perlakuan)

Pada kelas eksperimen diberikan materi mengenai perilaku hidup sehat dan narkoba yang terintegrasikan dengan mata pelajaran pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang telah ada disekolah 1 kali perminggu selama 12 kali pertemuan dalam 12 minggu. Materi yang disampaikan mulai dari pengertian perilaku hidup sehat, jenis-jenis perilaku hidup sehat, pentingnya perilaku hidup sehat bahaya-bahaya yang ditimbulkan jika tidak berperilaku hidup sehat, pengertian narkoba, jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba, dan lain-lain. juga diselingi oleh permainan yang bertemakan perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba.

Mengapa peneliti merencanakan pemberian *threatment* sebanyak 12 kali pertemuan? Hal ini didasari atas penelitian terdahulu mengenai Pelaksanaan treatment KKRE (model konseling kelompok rasional emotif) terhadap perubahan perilaku nakal dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dalam rentang waktu sekitar satu semester. Hasil dari 12 kali pertemuan dengan menggunakan modl KKRE ini terbukti efektif untuk memodifikasi kecenderungan perilaku nakal siswa SMA. Implikasinya

bahwa KKRE dapat dijadikan alternative penting untuk mencegah dan menanggulangi perilaku nakal siswa dan lebih dari itu KKRE dapat diapresiasi untuk pencegahan dan penanggulangan perilaku kenakalan remaja.

Adapun program dari penelitian yang berjumlah 12 pertemuan ini dapat dilihat pada hlm. 64 :

Pertemuan 1

- Guru menjelaskan cara melakukan gerakan variasi dan kombinasi gerak teknik dasar permainan sepakbola mengumpan dan mengontrol bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti
- Siswa melakukan gerakan variasi dan kombinasi gerak teknik dasar permainan sepakbola mengumpan dan mengontrol bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Setelah itu siswa dikumpulkan untuk menyampaikan pendapatnya mengenai kesulitan maupun cara yang lebih baik dalam melakukan gerak dasar permainan sepakbola.
- Siswa melakukan permainan kucing-kucingan sepakbola yang di ibaratkan kucing sebagai penyakit yang diakibatkan karena tidak melakukan pola hidup sehat, dan bola sebagai anak remaja yang selalu dikejar oleh penyakit.
- Guru menjelaskan maksud dan arti dari permainan modifikasi pola hidup sehat, dan guru menjelaskan mengenai gerak teknik dasar permainan sepakbola.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi). (Waktu jika memungkinkan).

Pertemuan 2

- Siswa melakukan pemanasan permainan sepakbola yang diintegrasikan dengan perilaku hidup sehat mengenai pola makan yang baik
- Guru menjelaskan maksud dan arti dari permainan dengan perilaku hidup sehat mengenai pola makan yang baik, dan selanjutnya guru menjelaskan cara

melakukan gerakan variasi dan kombinasi gerak teknik dasar permainan sepakbola menggiring dan menembak berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.

- Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti
- Siswa melakukan gerakan variasi dan kombinasi gerak teknik dasar permainan sepakbola menggiring dan menembak berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- Setelah itu siswa dikumpulkan untuk menyampaikan pendapatnya mengenai kesulitan maupun cara yang lebih baik dalam melakukan gerak dasar permainan sepakbola.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi). (Waktu jika memungkinkan).

Pertemuan 3

- Siswa melakukan pemanasan khusus bolavoli dengan tema perilaku hidup sehat menjaga kesehatan pribadi dalam bentuk permainan.
- Guru memberikan penjelasan makna permainan dengan menjaga kesehatan pribadi. Dan selanjutnya guru menjelaskan cara melakukan gerak variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah dan passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang akan dilakukan.
- Siswa melakukan gerak variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah dan passing atas (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Siswa berkumpul untuk mengkomunikasikan hasil, apa saja kesulitan dalam melakukan gerak dasar permainan bolavoli serta bagaimana pemecahan masalahnya.
- Siswa bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

Pertemuan 4

- Siswa melakukan pemanasan khusus bolavoli dengan tema perilaku hidup sehat menjaga kesehatan pribadi dalam bentuk permainan.
- Guru memberikan penjelasan makna permainan dengan menjaga kesehatan pribadi. Dan selanjutnya guru menjelaskan cara melakukan gerak variasi dan

kombinasi teknik dasar servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.

- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan.
- Siswa melakukan gerak variasi dan kombinasi teknik dasar servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
- Siswa berkumpul untuk mengkomunikasikan hasil, apa saja kesulitan dalam melakukan gerak dasar permainan bolavoli serta bagaimana pemecahan masalahnya.
- Siswa bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

Pertemuan 5

- Siswa melakukan pemanasan khusus bolabasket dalam bentuk permainan yang diintegrasikan dengan keseimbangan antara kegiatan, istirahat, olahraga.
- Guru memberikan penjelasan mengenai makna permainan dengan keseimbangan antara istirahat dan olahraga dan selanjutnya guru menjelaskan cara melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar dan menangkap bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Siswa diberikan kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan dan akan dilakukan.
- Siswa melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar dan menangkap bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Setelah melakukan siswa berkumpul untuk mengkomunikasikan hasil.
- Siswa bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

Pertemuan 6

- Siswa melakukan pemanasan khusus bolabasket dalam bentuk permainan yang diintegrasikan dengan bahaya merokok.
- Guru memberikan penjelasan mengenai makna permainan hubungannya dengan bahaya merokok dan selanjutnya guru menjelaskan cara melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket menggiring

dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan dan akan dilakukan.
- Siswa melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Setelah melakukan siswa berkumpul untuk mengkomunikasikan hasil.
- Siswa bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

Pertemuan 7

- Siswa melakukan pemanasan khusus lari halang dalam bentuk permainan yang diintegrasikan dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai sejarah narkoba.
- Guru memberikan penjelasan mengenai makna permainan hubungannya dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai sejarah narkoba dan selanjutnya guru menjelaskan cara melakukan pembelajaran teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan dan akan dilakukan
- Siswa melakukan pembelajaran teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Setelah melakukan pembelajaran siswa berkumpul dan mengkomunikasikan hasil.
- Siswa difasilitasi oleh guru melakukan perlombaan lari halang rintang 3.000 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.

Pertemuan 8

- Siswa melakukan pemanasan khusus lari halang dalam bentuk permainan yang diintegrasikan dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai penyebab penyalahgunaan narkoba.
- Guru memberikan penjelasan mengenai makna permainan hubungannya dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai penyebab penyalahgunaan narkoba dan selanjutnya guru menjelaskan kembali materi pembelajaran teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari,

memasuki garis finish) pada pertemuan sebelumnya dan menjelaskan prosedur pengetesan hari ini.

- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan dan tes yang akan dilakukan
- Siswa difasilitasi oleh guru melakukan uji kompetensi lari halang rintang 3.000 meter.

Pertemuan 9

- Siswa melakukan pemanasan khusus pembelajaran sirkuit dalam bentuk permainan yang diintegrasikan dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mulai dari pengertian hingga jenis-jenis narkoba.
- Guru memberikan penjelasan mengenai makna permainan hubungannya dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mulai dari pengertian hingga jenis-jenis narkoba dan selanjutnya guru menjelaskan cara melakukan pembelajaran sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan dan akan dilakukan
- Siswa melakukan pembelajaran sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Setelah melakukan pembelajaran siswa berkumpul dan mengkomunikasikan hasil.
- Siswa difasilitasi oleh guru melakukan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.

Pertemuan 10

- Siswa melakukan pemanasan khusus pembelajaran sirkuit dalam bentuk permainan yang diintegrasikan dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai upaya penanggulangan penyalahgunaan narkoba.
- Guru memberikan penjelasan mengenai makna permainan hubungannya dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai upaya penyalahgunaan narkoba dan selanjutnya guru menjelaskan kembali materi sirkuit pertemuan sebelumnya dan menjelaskan prosedur pengetesan hari ini.
- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan dan tes yang akan dilakukan
- Siswa difasilitasi oleh guru melakukan uji kompetensi kebugaran jasmani (lari cepat/60 meter).
- Siswa difasilitasi oleh guru melakukan uji kompetensi kebugaran jasmani (angkat tubuh/60 detik).

- Siswa difasilitasi oleh guru melakukan uji kompetensi kebugaran jasmani (baring duduk/60 detik).
- Siswa difasilitasi oleh guru melakukan uji kompetensi kebugaran jasmani (loncat tegak).
- Siswa difasilitasi oleh guru melakukan uji kompetensi kebugaran jasmani (lari jauh/1.000 m puteri dan 1.200 m putera).

Pertemuan 11

- Siswa melakukan pemanasan khusus senam ketangkasan dalam bentuk permainan yang diintegrasikan dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai bahaya, dampak dan gejala klinis menggunakan narkoba.
- Guru memberikan penjelasan mengenai makna permainan hubungannya dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai bahaya, dampak dan gejala klinis dan selanjutnya guru menjelaskan cara melakukan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan dan akan dilakukan
- Siswa melakukan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik.
- Setelah melakukan pembelajaran siswa berkumpul dan mengkomunikasikan hasil.
- Siswa kembali melakukan permainan yang diintegrasikan dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai bahaya, dampak dan gejala klinis menggunakan narkoba.

Pertemuan 12

- Siswa melakukan pemanasan khusus senam ketangkasan dalam bentuk permainan yang diintegrasikan dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai cara agar terhindar dari narkoba.
- Guru memberikan penjelasan mengenai makna permainan hubungannya dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai mengenai cara agar terhindar dari narkoba dan selanjutnya guru menjelaskan cara melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.
- Siswa diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang diberikan dan akan dilakukan

- Siswa melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik (dilakukan perorangan dan berkelompok).
- Setelah melakukan pembelajaran siswa berkumpul dan mengkomunikasikan hasil.
- Siswa kembali melakukan permainan yang diintegrasikan dengan pencegahan penyalahgunaan narkoba mengenai cara terhindar dari penyalahgunaan narkoba.

3. *Post test*

Setelah perlakuan diberikan 12 kali pertemuan, selanjutnya di berikan *post test* pada kedua kelompok sampel yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kedua kelompok di berikan angket perilaku mengenai hidup sehat dan penggunaan narkoba dengan tujuan untuk melihat sejauh mana pengembangan perilaku hidup sehat dan penggunaan narkoba mulai dari sebelum diberikan perlakuan sampai setelah diberikan perlakuan.

C. **Populasi**

Untuk memecahkan suatu masalah penelitian perlu adanya data atau informasi dari objek penelitian yang akan diteliti, dalam mendukung ketercapainya suatu tujuan penelitian. Peran populasi dalam suatu penelitian sangat diperlukan untuk mendapatkan data dan informasi yang akan diteliti berdasarkan permasalahan dalam penelitian.

Sugiyono (2014:117), berpendapat bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah sekumpulan objek yang memiliki karakteristik tertentu. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI SMA Negeri 26 Bandung yang berjumlah 6 kelas.

D. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2009:118) adalah ”bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Untuk sampelnya, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Sampling* (sampel daerah). Penarikan sampel secara *Cluster sampling* merupakan penarikan sekelompok individu yang secara alami berada bersama-sama di suatu tempat (Furchan, 2011: 201).

Oleh karena itu yang menjadi sampel penelitian adalah siswa kelas XI A SMAN 26 Bandung yang berjumlah 40 orang sedangkan yang menjadi sampel kontrolnya adalah siswa dari tingkatan kelas yang sama yaitu siswa kelas XI B SMAN 26 Bandung berjumlah 40 orang. Dua kelas ini didapat dari 6 kelas dengan cara random, cara random yang peneliti gunakan dengan cara dikocok sehingga yang muncul XI A sebagai kelas eksperimen dan kelas XI B sebagai kelas kontrol.

Alasan penulis mengambil sampel pada tingkat SMA karena usia SMA merupakan usia remaja akhir (16-19 tahun) yang memiliki ciri dimana pada usia ini mereka berada pada masa pencarian identitas serta berada pada masa usia yang menimbulkan ketakutan (Hurlock, 2009). Dikatakan masa yang menimbulkan ketakutan karena remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya atau cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap untuk simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. Sedangkan alasan mengapa SMAN

26 yang dipilih karena karakteristik dan letak geografisnya sama dengan SMAN 24 yang menjadi uji coba sampel. Selain itu SMAN 26 memiliki prosedur untuk meneliti yang cukup mudah sehingga peneliti tidak menemui kesulitan dalam *pretest-experiment-posttest*.

E. Operasional Variabel

Secara teoretis variabel dapat di definisikan sebagai atribut seseorang, atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain (Hatch dan Farhadi dalam Sugiyono (2011, hlm. 38). Variabel juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu (Sugiyono, 2011, hlm. 83).

Dalam penelitian ini penulis menetapkan variabel-variabel yang akan dikaji sebagai pembatas terhadap kemungkinan terjadinya penafsiran suatu istilah yang menyebabkan kekeliruan pendapat dan mengaburkan pengertian sebenarnya, variabel tersebut adalah:

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah mata pelajaran pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini termasuk mata pelajar wajib yang diberikan terhadap siswa tingkat SD, SMP dan SMA yang didalam silabus mata pelajaran ini berisikan materi mengenai perilaku hidup sehat dan narkoba. Kelompok kontrol dalam penelitian ini digunakan sebagai garis dasar untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

2. Variabel terikat

Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku hidup sehat dan penggunaan narkoba.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengaruh pemberian perlakuan berupa materi-materi perilaku hidup sehat dan narkoba adalah dengan cara memberikan angket. Menurut Sugiyono (2014) angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan skala Likert. Adapun alasan menggunakan skala Likert ini adalah “agar dapat memberikan informasi dengan jelas tentang tingkatan persetujuan responden dan penyusunannya relatif sederhana.”

Sudjana dan Ibrahim (1998, hlm. 107) menjelaskan bahwa “skala Likert dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak melalui rentangan nilai tertentu. Oleh karena itu, pernyataan diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif”

Kriteria pemberian skor untuk setiap jawaban butir pernyataan sesuai dengan positif atau negatifnya pernyataan tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Kriteria Pemberian Skor Terhadap Alternatif Jawaban

No	Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
		Positif	Negatif
1.	Sangat Setuju	5	1

2.	Setuju	4	2
3.	Ragu-ragu	3	3
4.	Tidak Setuju	2	4
5.	Sangat Tidak Setuju	1	5

Instrumen angket yang digunakan menggunakan instrument yang sudah ada atau dari penelitian terdahulu. Untuk instrument angket perilaku hidup sehat peneliti menggunakan instrument dari Hanapi (2013), dan instrument angket pencegahan penyalahgunaan narkoba menggunakan instrument dari Istiadi (2012).

Hanya saja dalam penelitian ini instrument perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba digabung serta di uji kembali validitasnya dan reliabilitasnya.

G. Uji Coba Instrumen

Instrumen perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba sebelum digunakan untuk mengumpulkan data yang sebenarnya , akan dilakukan uji coba instrument. Uji coba instrument dilakukan pada tanggal 10 Februari 2015. Uji coba ini dilakukan karena penulis ingin menghasilkan data yang bisa memperkuat kelayakkan suatu instrument. Data yang diperoleh dari hasil pengetesan dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas setiap butir penilaian untuk menguji keabsahan data dalam penelitian.

1. Uji Validitas

Untuk menguji validitas setiap butir maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Skor butir dipandang sebagai nilai X dan skor total dipandang sebagai nilai Y. Metode yang digunakan dalam penghitungan

data yaitu menggunakan SPSS 16.00 *for Windows*. Untuk menguji signifikansi korelasi yaitu nilai r_{hitung} dibandingkan dengan r_{tabel} *Product Moment*. Dari tabel r diketahui bahwa $n = 40$ pada taraf signifikansi 5% serta memiliki tingkat derajat kebebasan ($dk = n_1 + n_2 - 2$) maka nilai $r_{tabel} = 0,5$. Butir pertanyaan dinyatakan valid atau signifikan apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Uji coba instrument penelitian dilakukan terlebih dahulu 40 responden atau siswa sebelum akhirnya diberikan kepada responden utama. dari hasil uji coba yang telah dilakukan, instrument perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba dari 66 butir soal yang diberikan ternyata 48 soal yang dinyatakan valid.

Tabel 3.2 Data Hasil Uji Coba Intrumen

No Soal	r-Tabel	r-Hitung	Keterangan
1	0,304	0.162806947	TIDAK VALID
2	0,304	0.199467749	TIDAK VALID
3	0,304	-0.018916166	TIDAK VALID
4	0,304	0.266304132	TIDAK VALID
5	0,304	0.341024657	VALID
6	0,304	0.199242994	TIDAK VALID
7	0,304	0.515060232	VALID
8	0,304	0.43117707	VALID
9	0,304	0.498153972	VALID
10	0,304	0.366740229	VALID
11	0,304	0.329133632	VALID
12	0,304	0.403141662	VALID
13	0,304	0.340	VALID
No Soal	r-Tabel	r-Hitung	Keterangan
14	0,304	0.376477039	VALID
15	0,304	0.419564269	VALID
16	0,304	0.339735892	VALID
17	0,304	0.316894468	VALID
18	0,304	0.390391021	VALID
19	0,304	0.502574128	VALID
20	0,304	0.387961788	VALID

21	0,304	0.399172079	VALID
22	0,304	0.310729259	VALID
23	0,304	0.43512975	VALID
24	0,304	0.282517103	TIDAK VALID
25	0,304	0.53934943	VALID
26	0,304	0.447078924	VALID
27	0,304	0.450546869	VALID
28	0,304	0.446607398	VALID
29	0,304	0.483272703	VALID
30	0,304	0.48122508	VALID
31	0,304	0.29233323	TIDAK VALID
32	0,304	0.477816162	VALID
33	0,304	0.366843363	VALID
34	0,304	0.397931225	VALID
35	0,304	0.426788838	VALID
36	0,304	0.413404836	VALID
37	0,304	0.357668103	VALID
38	0,304	0.551193581	VALID
39	0,304	0.069213049	TIDAK VALID
40	0,304	0.583434156	VALID
41	0,304	0.22401798	TIDAK VALID
42	0,304	0.240974188	TIDAK VALID
43	0,304	0.401317248	VALID
44	0,304	0.563816172	VALID
45	0,304	0.172270527	TIDAK VALID
46	0,304	0.320896863	VALID
47	0,304	0.430329401	VALID
48	0,304	0.410176309	VALID
49	0,304	0.371703547	VALID
50	0,304	0.373301647	VALID
51	0,304	0.304189555	VALID
52	0,304	0.340046502	VALID
53	0,304	0.301783015	TIDAK VALID
No Soal	r-Tabel	r-Hitung	Keterangan
54	0,304	0.272140968	TIDAK VALID
55	0,304	0.192255378	TIDAK VALID
56	0,304	0.148633849	TIDAK VALID
57	0,304	0.430309462	VALID
58	0,304	0.341574564	VALID

59	0,304	0.466194653	VALID
60	0,304	0.317490403	VALID
61	0,304	0.352651246	VALID
62	0,304	0.424379656	VALID
63	0,304	0.297560317	TIDAK VALID
64	0,304	0.34876429	VALID
65	0,304	0.197775313	TIDAK VALID
66	0,304	0.156888359	TIDAK VALID

2. Reliabilitas

Dalam menghitung koefisien reliabilitas *Alfa-chrombach* pengujian reliabilitas ini dilakukan dengan bantuan *software* SPSS 16.0 *for Windows*. instrument memiliki tingkat raliabilitas yang tinggi jika nilai koefisien yang diperoleh $\geq 0,60$ (Ghozali, 2006: 41).

Langkah-langkah :

- Masukan hasil data uji instrument
- Klik **Analyze**, pilih **scale if item deleted**, kilk continue
- Pilih reliability analysis, pindahkan data ke kolom item
- klik OK, maka keluar output di bawah ini :

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	66

Gambar 3.1. Reliability Static

Berdasarkan penghitungan uji reliabilitas, hasilnya menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas sebesar 0,896. Artinya instrument memiliki tingkat raliabilitas yang tinggi karena nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$.

H. Definisi Operasional

1. Efektivitas

Efektivitas menurut Sedarmayanti (2001) adalah suatu ukuran yang memberikan gambaran seberapa jauh target dapat tercapai. (Sedarmayanti, 2001: 59). Sedangkan dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan efektivitas dapat diartikan pengukuran dalam arti tercapainya sasaran atau tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Apabila ketentuan-ketentuan berjalan dengan lancar, maka tujuan yang direncanakan akan tercapai sesuai dengan yang diinginkan.

2. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Menurut Kemdikbud (2014) definisi ini dibagi menjadi beberapa bagian:

- Pendidikan Jasmani
- Olahraga
- Kesehatan

Pangrazi (2004: 4) menyatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah tahapan dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi pada keseluruhan pertumbuhan dan perkembangan pada anak, terutama melalui pengalaman gerak.

Sehingga dipertegas oleh pernyataan Kemdikbud (2014) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas olahraga dan pengenalan penjangaan kesehatan. Sehingga, dalam pembelajaran olahraga dan kesehatan adalah kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan jasmani.

3. Perilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat menurut Soekidjo (2006: 137) adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya.

Sehingga dengan kata lain bahwa perilaku hidup sehat berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya melalui interaksi dengan lingkungan, khususnya berhubungan dengan kesehatan.

4. Narkoba

Narkoba adalah akronim dari narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya (Partodiharjo, 2010). Secara terminologis, narkoba adalah setiap zat yang apabila dikonsumsi akan merusak fisik dan akal bahkan terkadang membuat orang menjadi gila atau mabuk (Husnain dalam Mardani, 2008). Secara etimologis, narkoba atau narkotika berasal dari bahasa Inggris yaitu narcose atau narcosis yang berarti menidurkan dan pembiusan (Mardani, 2008).

I. Teknik Analisis Data

Pengolahan analisis data menggunakan teknik analisis statistik menggunakan program SPSS 16.0 dengan urutan analisis data sebagai berikut:

1. Menghitung *Gain Pretest-Posttest*.
2. Uji Normalitas data menggunakan *Kolmogorof Smirnov Test*.
3. Uji Homogenitas data menggunakan *One way Anova (Levene's Test)*.
4. Pengujian hipotesis menggunakan Uji-t *Paired Samples Test*.
 - a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi simetris atau normal (Maksum : 2012). Distribusi data yang digunakan *Kolomogorof Smirnov Test* pada program SPSS 16.0 *for Windows*, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

Langkah-langkah :

- Entry data yang akan dianalisis.
- pilih menu **Analyze, NonParametric, 1-sample KS.**
- Pilih Posttes kedua kelompok sebagai variable list.
- Klik OK.

Interpretasi normalitas data hitung dengan cara membandingkan nilai *p-value Kolomogorof Smirnov Test* yang diperoleh. Data dikatakan berdistribusi normal jika dengan nilai *e-value* > 0,05 jika $p > 0,05$ artinya data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum : 2012). Pengujian homogenitas menggunakan *lavene's test* pada program SPSS 16.0 *for Windows*, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

Langkah-langkah :

- Entry data yang akan dianalisis
- Pilih menu **Analyze, Compare mean, One Way Anova.**
- Pilih Posttest kedua kelompok sebagai dependent list
- Pilih kelompok sebagai factor list
- Klik Option, cklis Homogeniety of variance list
- Klik continue, lalu OK.

Iterpretasi homogenitas data dihitung dengan cara apabila nilai sig > 0,05 maka data variabel tersebut homogen, namun apabila nilai sig < 0,05 maka data variabel tersebut tidak homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis pada kelompok eksperimen dengan analisis uji-t melalui SPSS menggunakan *Paired Samples Test*. Membandingkan rata-rata perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba sesudah diberikan perlakuan dalam pembelajaran PJOK.

Hipotesis :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan Pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba pada kelompok eksperimen.

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan Pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba kelompok eksperimen.

Kriteria pengujian adalah jika nilai Signifikansi < 0,05 maka H_0 ditolak sedangkan jika p-value > 0,05 maka H_0 diterima.

Langkah-langkah :

- Entry data yang akan dianalisis
- Pilih menu **Analyze, Compare mean, Paired Sample T Test**
- Masukkan Posttest ke variabel 1 dan pretest ke variabel 2
- Klik Ok

Pengujian hipotesis pada kelompok kontrol dengan analisis uji-t melalui SPSS menggunakan *Paired Samples Test*. Membandingkan rata-rata perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba sesudah diberikan perlakuan dalam pembelajaran PJOK.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan Pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba pada kelompok kontrol.

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan Pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba kelompok kontrol.

Kriteria pengujian adalah jika nilai Signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak sedangkan jika $p\text{-value} > 0,05$ maka H_0 diterima.

Langkah-langkah :

- Entry data yang akan dianalisis
- Pilih menu **Analyze, Compare mean, Paired Sample T Test**
- Masukkan Posttest kontrol ke variabel 1 dan pretest kontrol ke variabel 2
- Klik Ok

Pengujian hipotesis dengan analisis uji-t melalui SPSS 16.0 menggunakan *Independent Samples Test*.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan skor yang signifikan antara pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba pada kelompok eksperimen yang diberikan materi-materi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan materi.

H_1 : Terdapat perbedaan skor yang signifikan antara pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap perilaku hidup sehat dan pencegahan penyalahgunaan narkoba pada kelompok eksperimen yang diberikan materi-materi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan materi.

Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak sedangkan jika nilai $sg > 0,05$ maka H_0 diterima.

Langkah-langkanya:

- Entry data yang akan dianalisis
- Pilih menu **Analyze, Compare Mean, Independnt Sample T test**
- Masukkan data Perilaku hidup sehat dan narkoba ke test variabel dan data PJOK ke Grouping variabel
- klik Define Groups, ketik 1 pada group 1 dan 2 pada group 2

Klik OK