

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dengan menerapkan metode ilmiah. Tujuan dari semua usaha ilmiah adalah untuk menjelaskan, memprediksikan, membandingkan, mencari hubungan, dan menafsirkan hal-hal yang sifatnya belum diketahui. Dalam penelitian ini penulis ingin mencari sebuah pengaruh antara tingkat kognitif *physical fitness* atau pemahaman tentang kebugaran jasmani dan pengaruh disiplin belajar penjas siswa SMA se Kota Bandung terhadap penerapan gaya hidup aktif.

Berdasarkan rencana di atas, maka metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini ialah penelitian korelasional yang merupakan salah satu bagian dari penelitian *ex-postfacto*. sehubungan dengan hal ini menurut Gay (dalam Sukardi, 2008) mengatakan

Penelitian korelasional merupakan salah satu bagian penelitian *ex-postfacto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variable yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variable yang direfleksikan dalam koefisien korelasi. (hlm. 165)

Fenomena yang sering terjadi dalam dunia pendidikan biasanya selalu terdapat hubungan antara unsur-unsur yang terdapat di dalamnya, seperti hubungan antara guru dengan siswa, guru dengan materi, kurikulum dengan sekolah, kurikulum dengan guru atau sebaliknya, materi dengan hasil atau prestasi belajar, materi dengan evaluasi pembelajaran dan masih banyak lagi yang lainnya. Hubungan-hubungan tersebut dapat diketahui tingkat korelasinya secara ilmiah dan secara statistika melalui metode penelitian korelasional. Dalam penelitian ini penulis lebih memfokuskan pada hubungan variable-variabel yang telah diterangkan di atas yang merupakan pengaruh isi materi yakni *Physical fitness* yang telah dikuasai oleh siswa hasil dari pembelajaran penjas selama mereka menjadi siswa sampai ke tingkat SMA kelas XII dan dan pengaruh disiplin belajar

dalam penjas terhadap hasil atau prestasi belajar yakni perubahan perilaku menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari siswa.

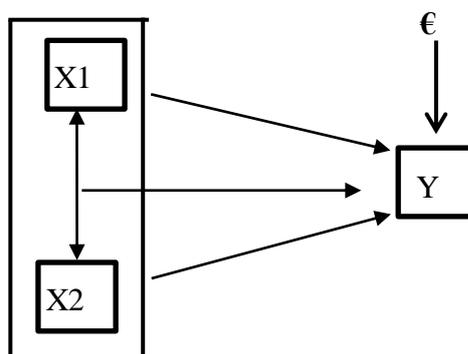
Menurut Gay dalam Sukardi (2008, hlm. 166) “*Correlational research is a research study that involves collecting data in order to determine whether and to what degree a relationship exists between two or more quantifiable variables.*” Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variable atau lebih. Penelitian korelasi ini dilakukan, ketika kita ingin mengetahui tentang ada tidaknya dan kuat lemahnya hubungan variable yang terkait dalam suatu objek atau subjek yang diteliti. Adanya hubungan dan tingkat variable ini sangat penting diteliti, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

B. Desain dan Langkah Penelitian

1. Desain Penelitian

Desain penelitian dipilih atau digunakan berdasarkan kebutuhan serta situasi dan kondisi dari pelaksanaan penelitian. Adapun berdasarkan jenis penelitian yang digunakan, penulis menggunakan paradigma ganda dengan dua variabel independen dan satu variabel dependen. Berikut ini adalah gambar dari paradigma penelitian.

Gambar 3. 1. Paradigma ganda dengan dua variabel independen



Keterangan :

X1 : Disiplin Belajar Penjas.

X2 : Tingkat Kognitif tentang Kebugaran Jasmani

Y : Gaya Hidup Aktif (*Active Lifestyle*) (Sugiono, 2013, hlm. 40)

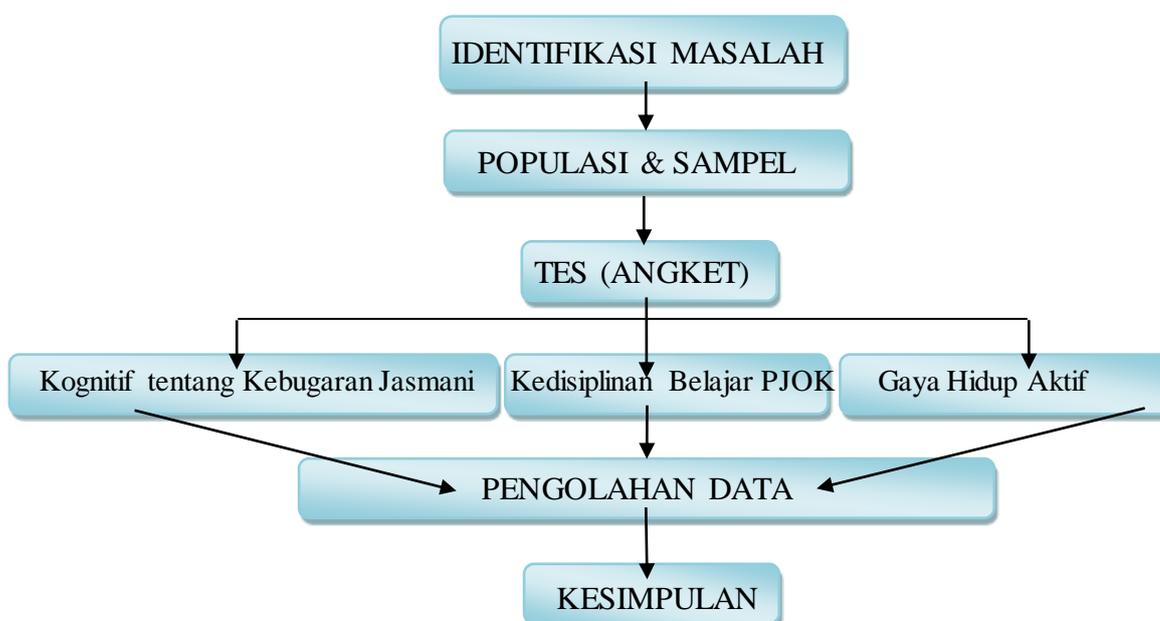
Untuk mencari besarnya hubungan antara X_1 dengan Y , dan X_2 dengan Y digunakan teknik korelasi. Untuk X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan Y menggunakan analisis regresi. Semuanya itu dihitung melalui rumus statistika atau dengan bantuan program SPSS.

1. Langkah Penelitian

Langkah penelitian disusun berdasarkan urutan kerja pelaksanaan penelitian. Langkah ini merupakan kerangka kerja yang dilaksanakan penulis selama pelaksanaan penelitian. Langkah penelitian juga diharapkan dapat membantu peneliti agar mempermudah pekerjaan penelitian, karena dapat menjadi petunjuk dasar mengenai apa saja yang akan dilaksanakan dalam penelitian.

Pada penelitian ini penulis menyusun langkah kerja dimulai dengan menentukan permasalahan penelitian, menentukan populasi dan sampel penelitian, mencari data menggunakan angket mengenai disiplin belajar penjas, kognitif tentang kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif. Adapun secara garis besar, langkah pelaksanaan penelitian penulis gambarkan sebagai berikut:

Gambar 3. 2. Alur Penelitian



C. Partisipan

Dalam melakukan penelitian, penulis tidak lepas dari bantuan berbagai pihak sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan walaupun masih jauh dari kesempurnaan. Secara umum pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori, yakni:

1. Partisipan Dari Dalam Civitas Akademika UPI

Dari pihak dosen, yang lebih intensif memberikan bimbingan, masukan dan arahan berjumlah *Tiga* orang. Pertama, Dr. Surdiniaty Ugelta, M. Kes. AIFO, beliau adalah salah satu dosen pengampu mata kuliah Ilmu Faal Olahraga yang sekaligus menjadi pembimbing dalam penyusunan Tesis yang penulis lakukan. Berikutnya Dr. Mulyana Kurnia, M. Pd. Beliau adalah salah satu dosen pengampu mata kuliah Kepelatihan Olahraga sekaligus menjadi pembimbing akademik selama penulis menjadi mahasiswa. Selanjutnya Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO (Ahli Ilmu Faal Olahraga). Beliau adalah salah satu dosen yang menjabat sebagai ketua program studi pendidikan Olahraga sekaligus sebagai penguji dalam pengajuan penelitian ini. Ketiga dosen tadi sangat banyak memberikan masukan, bimbingan dan arahan kepada penulis berkaitan dengan variabel-variabel yang penulis angkat menjadi karya tulis ilmiah ini.

2. Partisipan Dari Luar Civitas Akademika UPI

Pertama-tama ialah civitas SMA N 6 yang dipimpin oleh kepala sekolah Bpk. Ade Suryaman, S. Pd. , M. M untuk menguji validitas dan reliabilitas angket penelitian. Selanjutnya Bpk Nanang SH dari Kantor Dinas Pendidikan Propinsi Jawa Barat yang membantu penulis dalam data sekolah dan data siswa SMA Negeri se Kota Bandung. Kemudian Bpk Kepala Kantor Kesatuan bangsa dan Bpk Kepala Dinas Pendidikan Kota Bandung yang proaktif memberi dukungan sekaligus memberikan surat izin untuk pengambilan data. Berikutnya Bpk. Drs. H. Cucu Saputra M. M. Pd, Ibu Dr. Hj Sundari, M. Pd, Bpk. Drs. H. Encang Iskandar, M. Pd, Bpk Drs. H. Jumdiat Marzuki, M. M, Bpk Drs. H. Ujang Sutiana, M. M. Pd, Ibu Isnaeni Zakiah, S. Pd, M. M. Pd, Ibu Dr. Hj.

Yeni Gantini, M. Pd, dan Ibu Dra. Entin Kartini, M. M, telah memberikan fasilitas agar siswanya menjadi sampel penelitian.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek dari penelitian. Populasi penelitian harus memiliki karakteristik tertentu, sehingga peneliti dapat mempelajari karakteristik tersebut. Sugiyono (2007) menjelaskan bahwa

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (hlm. 117)

Jadi populasi merupakan wilayah penelitian yang dianggap general dalam penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SMA Negeri kelas XII se Kota Bandung Propinsi Jawa Barat dengan jumlah 10. 592 siswa dari 27 sekolah SMA Negeri se Kota Bandung. Berikut ini merupakan pemetaan populasi penelitiannya.

Tabel 3. 1. Data Populasi Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung

No	Nama Sekolah	Alamat	Akre- ditasi	Jumlah siswa Kelas XII
1	SMA NEGERI 1 BANDUNG	JL. IR H JUANDA 93 BANDUNG	A	399
2	SMA NEGERI 2 BANDUNG	JL. CIHAMPELAS NO. 173 BANDUNG KODE POS 40131	A	448
3	SMA NEGERI 3 BANDUNG	JL. BELITUNG No. 8 BANDUNG	A	324
4	SMA NEGERI 4 BANDUNG	JL. GARDUJATI NO 20 BANDUNG	A	503
5	SMA NEGERI 5 BANDUNG	JL. BELITUNG No. 8 BANDUNG	A	380
6	SMA NEGERI 6 BANDUNG	JL. PASIRKALIKI NO. 51 KOTA BANDUNG	A	377
7	SMA NEGERI 7 BANDUNG	JL. LENGKONG KECIL NO. 53 BANDUNG	A	358
8	SMA NEGERI 8 BANDUNG	JL. SOLONTONGAN NO. 3	A	491

No	Nama Sekolah	Alamat	Akre- ditasi	Jumlah siswa Kelas XII
9	SMA NEGERI 9 BANDUNG	JL. LMU I SUPARMIN No. 1A	A	401
10	SMA NEGERI 10 BANDUNG	JL. CIKUTRA 77 BANDUNG	A	428
11	SMA NEGERI 11 BANDUNG	JL. KEMBAR BARU NO. 23 BANDUNG	A	451
12	SMA NEGERI 12 BANDUNG	JL. SEKEJATI KIARACONDONG BDG	A	311
13	SMA NEGERI 13 BANDUNG	JL. RAYA CIBEUREUM NO. 52 BANDUNG	A	332
14	SMA NEGERI 14 BANDUNG	JL. YUDHA WASTU PRAMUKA IV BANDUNG	A	306
15	SMA NEGERI 15 BANDUNG	JL. SARIMANIS I No. 1 BANDUNG	A	404
16	SMA NEGERI 16 BANDUNG	JL. MEKARSARI NO. 81 BANDUNG	A	550
17	SMA NEGERI 17 BANDUNG	JL. TUJUH BELAS, CARINGIN, BABAKAN CIPARAY	A	328
18	SMA NEGERI 18 BANDUNG	JL. MADESA 18 SITUGUNTING RT. 02/RW. 12	A	447
19	SMA NEGERI 19 BANDUNG	JL. IR. H. JUANDA (DAGO POJOK)	A	379
20	SMA NEGERI 20 BANDUNG	JL. CITARUM 23 BANDUNG	A	385
21	SMA NEGERI 21 BANDUNG	JL. RANCASAWO CIWAstra BANDUNG	A	308
22	SMA NEGERI 22 BANDUNG	JL. RAJAMANTRI KULON 17A KOTA BANDUNG	A	467
23	SMA NEGERI 23 BANDUNG	JL. MALANGBONG RAYA ANTAPANI BANDUNG	A	363
24	SMA NEGERI 24 BANDUNG	JL. AH. NASUTION NO. 27 UJUNGBERUNG	A	334
25	SMA NEGERI 25 BANDUNG	JL. BATU RADEN VIII No. 21 BANDUNG	A	451

Cecep Sandy Bagja Nugraha, 2015

Tingkat Disiplin Belajar Penjas Dan Tingkat Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani Terhadap Gaya Hidup Aktif Siswa Sma Negeri Se Kota Bandung

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

No	Nama Sekolah	Alamat	Akre- ditasi	Jumlah siswa Kelas XII
26	SMA NEGERI 26 BANDUNG	JL. SUKALUYU NO. 26 CIPADUNG CIBIRU	A	246
27	SMA NEGERI 27 BANDUNG	JL. RAYA UTSMAN BIN AFFAN NO. 1 GEDEBAGE	A	421

2. Sampel penelitian

Objek yang diambil untuk dijadikan bahan dalam penelitian disebut dengan sampel. Mengenai sampel penelitian, Sugiyono (2013, hlm. 118) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. ” Jadi sampel adalah bagian dari populasi yang diambil sesuai dengan kebutuhan penelitian dan dapat mewakili populasi yang ada. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *cluster sampling*, sehingga dari 27 SMA Negeri yang tersebar di Kota Bandung peneliti hanya mengambil delapan sekolah dengan pertimbangan wilayah yang cukup luas. Sugiono (2013, hlm. 83) menjelaskan bahwa “pengambilan sampel dengan teknik cluster sampling sering dilakukan melalui dua tahap yaitu tahap pertama menentukan sampel daerah dan tahap berikutnya menentukan orang-orang yang ada di daerah itu”. Berdasar pada pengertian di atas, maka penulis mengambil langkah dalam mendapatkan sampel dari populasi siswa SMA kelas XI se Kota Bandung melalui dua tahap. Pertama membagi daerah di Kota Bandung menjadi lima bagian, selanjutnya mengacak nama-nama sekolah yang ada pada tiap bagian kemudian diambil satu atau dua sekolah untuk dijadikan sampel penelitiannya.

Dari Populasi siswa kelas XI se SMA Negeri di Kota Bandung yang berjumlah 10. 592 siswa maka pada taraf kesalahan 5% sampel yang diambil datanya dalam penelitian ini sebanyak 340 siswa. Selanjutnya dari teknik penyampelan ini penulis menggunakan teknik probability sampling maka dengan cara ini peneliti memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel. Dikarenakan pada sampel ini terdiri dari delapan sekolah dengan memiliki strata yang proporsional maka penentuan jumlah 340 dilakukan dengan *proportionate stratified random sampling* dengan menggunakan rumus :

$$n_1 = \frac{N_1}{N} \times n$$

Keterangan :

N = Ukuran Populasi

N_i = Ukuran populasi stratum ke 1, 2, 3, ... dst

n = Ukuran sampel keseluruhan

n_i = Ukuran sampel (Riduwan, 2009, hlm. 262)

Dari dua cara pengolahan populasi menjadi sampel penelitian tersebut, diperoleh data pemetaan sampel yang penulis teliti, dengan $N = 3.164$ $N_i = 399, 448, 324, \dots$ dst, dan $n = 340$ maka diperoleh ukuran sampel dari tiap sekolah seperti pada table di bawah ini.

Tabel 3. 2. Data Sampel SMA Negeri di Kota Bandung

No	Nama Sekolah	Alamat	Perhitungan	
			Populasi	Sampel
1.	SMA Negeri 1	JL. IR H JUANDA 93 BANDUNG	399	43
2.	SMA Negeri 2	JL. CIHAMPELAS NO. 173 BANDUNG	448	48
3.	SMA Negeri 3	JL. BELITUNG 8 BANDUNG	324	35
4.	SMA Negeri 8	JL. SOLONTONGAN NO. 3 BANDUNG	491	52
5.	SMA Negeri 10	JL. CIKUTRA 77 BANDUNG	428	46
6.	SMA Negeri 13	JL. RAYA CIBEUREUM NO. 52 BANDUNG	332	36
7.	SMA Negeri 19	JL. IR. H. JUANDA (DAGO POJOK) BANDUNG	379	41
8	SMA Negeri 23	JL. MALANGBONG RAYA ANTAPANI BANDUNG	363	39
Jumlah			3.164	340

E. Instrumen Penelitian

Berkenaan dengan cara mengumpulkan data agar teruji validitasnya, maka penulis menggunakan angket untuk menilai variable-variabel yang diperlukan dalam penelitian ini. Hal tersebut diperkuat oleh Arifin (2012) beliau mengatakan bahwa

Angket memiliki kesamaan dengan wawancara, kecuali dalam implementasinya. Angket dilaksanakan secara tertulis, sedangkan wawancara dilaksanakan secara lisan. Keuntungan angket antara lain (1) responden dapat menjawab dengan bebas tanpa tanpa dipengaruhi oleh hubungan dengan peneliti atau penilai, dan waktu relatif lama, sehingga objektivitas dapat terjamin (2) informasi atau data terkumpul lebih mudah karena itemnya homogen (3) dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari jumlah responden yang besar yang dijadikan sampel. (hlm. 166)

Menurut penjelasan di atas, maka peneliti akan mendapatkan data dari jumlah yang cukup besar yaitu data dari siswa SMA kelas XI se Kota Bandung dengan tingkat objektivitas yang terjamin. Namun demikian, selanjutnya Arifin (2012:166) mengatakan:

Kelemahan angket adalah (1) ada kemungkinan angket diisi oleh orang lain (2) hanya diperuntukan bagi yang dapat melihat / membaca saja karena berbentuk tulisan (3) responden hanya menjawab berdasarkan jawaban yang ada.

Untuk menghilangkan atau mengurangi kelemahan tersebut maka peneliti cukup mensiasati dalam menanggulangi kelemahan pada poin pertama di atas dengan cara khusus. Adapun pada poin berikutnya tidak mungkin terjadi sehubungan dengan sampel peneliti yang dapat melihat dan membaca seluruhnya. Sehingga yang akan peneliti lakukan ialah bekerja sama dengan guru penjas agar sampel dapat menjawab angket pada ruangan khusus dengan waktu yang fleksibel tanpa dibawa ke rumah dan disampaikan kepada siswa bahwa tidak ada kaitannya dengan penilaian sekolah. Diharapkan dengan cara demikian maka data yang diperoleh dapat lebih valid dan representatif.

Berikut ini adalah kisi-kisi kuesioner penulis dari variabel kognitif tentang kebugaran jasmani, kedisiplinan dalam pembelajaran PJOK dan gaya hidup aktif. Kuesioner penelitian sebagai instrument penelitian adalah teknik kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data primer dari para responden

yang menjadi sampel penelitian. Kuesioner penelitian disusun dengan cara mengajukan pertanyaan menurut indikator-indikator penelitian yang diperoleh dari pengembangan hasil kajian pustaka. Penyusunan kuesioner penelitian ini menggunakan skala likert. Sugiono (2013, hlm. 73) menjelaskan bahwa “Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. ” Berikut ini penilaiannya.

Selalu = 5 Sering = 4 Kadang-kadang = 3 Jarang = 2 Tidak pernah = 1

Atau

Sangat sesuai=5 Sesuai=4 Kurang sesuai=3 Tidak sesuai=2 Sangat tdk sesuai = 1

Kisi-kisi yang penulis gunakan dalam mendapatkan data untuk variabel disiplin belajar penjas ialah mengacu pada definisi disiplin belajar menurut Gunarsa (2004, hlm. 15) dan selanjutnya dikembangkan menjadi beberapa indikator yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini.

Untuk lebih jelasnya, kisi-kisi mengenai disiplin belajar penjas ini penulis sajikan dalam tabel di bawah ini

Tabel 3. 3. Kisi-Kisi Disiplin Belajar Penjas
Sumber: Gunarsa (2004, hlm. 15)

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Stlh Valid	
				(+)	(-)	(+)	(-)
I	Disiplin Belajar Penjas	a. Taat, terdiri dari disiplin terhadap jam pelajaran	➤ Menghadiri semua pertemuan pembelajaran	6	14	5	13
			➤ Mengikuti seluruh jam pelajaran	24	37	-	29
			➤ Melaksanakan intruksi dari guru	51	28	42	22
		b. Tanggung jawab, terdiri dari kepatuhan terhadap aturan	➤ Menggunakan seragam olahraga lengkap	44	32	36	25

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Sth Valid	
				(+)	(-)	(+)	(-)
		sekolah	➤ Mempersiapkan peralatan praktek dan merapkannya ketika selesai pelajaran	58	40	49	32
		c. Komitmen, terdiri dari kesetiaan terhadap mata pelajaran	➤ Memberikan perhatian penuh selama pembelajaran ➤ Menjadi bagian dalam setiap tahapan pembelajaran	50 15	18 41	41 14	16 33
		d. Efektif, terdiri dari keteraturan penggunaan waktu	➤ Melakukan dengan sungguh-sungguh ketika mendapat intruksi ➤ Bergegas dalam hal persiapan belajar	29 36	5 26	23 28	4 20
		e. Kerjasama, terdiri dari ketertiban dalam proses pembelajaran	➤ Berbagi kesempatan dan peralatan ➤ Berbagi ilmu dan informasi ➤ Menjaga keselamatan dan	12 17 13	39 23 27	11 15 12	31 - 21

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Stlh Valid	
				(+)	(-)	(+)	(-)
			kelancaran belajar				

Kisi-kisi untuk variabel kognitif tentang kebugaran jasmani (*Cognitive Physical Fitness*) mengacu pada teori dari Thomas Ratliffe dan Laraine M. Ratliffe (2004, hlm. 10) dari bukunya yang berjudul *Teaching Children Fitness, Becoming a Master Teacher*. Untuk lebih jelasnya penulis sajikan dalam table di bawah ini.

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Kognitif tentang kebugaran jasmani
Sumber: Rattlife (1994, hlm. 10)

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Stlh Valid	
				(+)	(-)	(+)	(-)
II	Kognitif tentang kebugaran jasmani	a. Menyadari bahwa aktivitas fisik itu baik untuk kesehatan seseorang	➤ Keuntungan jika memiliki tubuh yang sehat dan kuat	7	30	6	-
			➤ Kerugian apabila memiliki tubuh tidak/kurang sehat atau kuat	2	42	2	34
			➤ Mengetahui cara mendapatkan tubuh sehat dan kuat hanya dengan aktifitas fisik	57	64	48	-
		b. Menyadari bahwa tubuh manusia yang ideal sebagaimana	➤ Memahami latihan yang bertahap	55	25	46	-
			➤ Memahami perbedaan spesifikasi latihan	38	53	30	44

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Stlh Valid	
				(+)	(-)	(+)	(-)
		yang di tunjukan oleh media mungkin saja tidak begitu tepat untuk ditiru	tiap individu				
		c. Menyadari bahwa waktu dan usaha adalah persyaratan untuk peningkatan keterampilan dan manfaat kebugaran	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Perubahan pada skill dan kondisi tubuh adalah hasil latihan yang rutin ➤ Semakin keras berlatih maka semakin baik penampilan dan kemampuan tubuh 	65 34	46 8	- 26	38 7
		d. Mengenali perubahan pada tubuh sepanjang aktivitas fisik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengetahui denyut nadi istirahat ➤ Keuntungan dan kerugian dalam mendefinisikan denyut nadi istirahat yang cepat dan lambat 	31 63	22 43	24 54	- 35
		e. Mengenali kesempatan di sekolah dan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengetahui keuntungan bergabung dalam komunitas 	4	61	-	52

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Stlh Valid	
				(+)	(-)	(+)	(-)
		komunitas untuk partisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik	aktivitas fisik ➤ Menghargai waktu luang di sekolah untuk beraktivitas fisik	9	35	8	27
		f. Mengenali pemanasan yang tepat, pengkondisian dan teknik pendinginan dan alasan mengenai alasan terhadap penggunaannya	➤ Pemanasan statis dan dinamis ➤ pendinginan	45 49	66 56	37 -	55 47
		g. Mengenali manfaat dari partisipasi dalam berbagai bentuk aktivitas fisik	➤ Mengetahui tujuan <i>Push Up/ Back Up</i> <i>Pull Up/ Sit Up</i>	21	69	19	58
		h. Mengetahui dan memahami manfaat yang sehat dari aktivitas fisik	➤ Perubahan positif pada tubuh setelah beraktivitas fisik secara rutin. ➤ Perubahan negatif pada tubuh ketika	33 59	11 52	- 50	10 43

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Stlh Valid	
				(+)	(-)	(+)	(-)
		yang tepat secara teratur.	tidak pernah beraktivitas fisik				
		i. Menganalisa resiko potensi yang berasosiasi dengan aktivitas fisik.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tekanan darah tinggi ➤ Kegemukan / obesitas 	1	16	1	-
				48	60	40	51

Sedangkan untuk variabel Gaya hidup aktif, penulis mengadopsi dari sebuah jurnal internasional yang dilakukan oleh Leen Haerens (2010, hlm. 3) yang berjudul *Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students*. Untuk lebih jelasnya, kisi-kisi mengenai gaya hidup aktif ini penulis sajikan dalam sebuah tabel di bawah ini

Tabel 3. 5. Kisi-Kisi Gaya Hidup Aktif
Sumber: Leen Haerens (2010, hlm. 3)

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Stlh Valid	
				(+)	(-)	(+)	(-)
III	Gaya hidup aktif (<i>active lifestyle</i>)	a. Transportasi aktif, seperti berjalan, jogging dan bersepeda.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Transportasi ke sekolah ➤ Transportasi mayoritas dalam keseharian 	20	68	18	57
				3	47	3	39
		b. Aktivitas Olahraga di waktu luang.	➤ Mengikuti ekstra kurikuler atau	67	54	56	45

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sblm Valid		Sth Valid	
			menjadi anggota club olahraga, perkumpulan senam, <i>weight training</i> dll. ➤ Memiliki rutinitas olahraga sendiri	62	19	53	17
		c. Aktivitas fisik disela-sela bekerja atau disela-sela belajar.	➤ Aktivitas bermain ketika beristirahat di sekolah	10	70	9	59

F. Prosedur Penelitian

1. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan untuk mengetahui secara lebih terperinci mengenai populasi penelitian sehingga sampel yang diambil benar-benar dapat mewakili dari populasi yang ada tanpa menghilangkan karakteristik yang sebenarnya. Selain dari itu, studi pendahuluan atau observasi ini juga dilakukan untuk lebih meyakinkan bahwa sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini benar-benar dibutuhkan menurut kepentingan penelitiannya.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dibuat berdasarkan teori yang ada dalam keilmuan pendidikan olahraga atau mengadopsi dari berbagai instrument yang sudah dilakukan dalam bidang yang sama baik dari dalam negeri atau dari luar negeri, kemudian instrument tersebut dikembangkan dan

sesuaikan dengan kebutuhan penelitian berdasarkan karakteristik objek yang diteliti, tentunya dengan bimbingan dan arahan dari beberapa dosen dibidangnya. Dalam penelitian ini instrument penelitiannya dengan menggunakan angket untuk variabel disiplin belajar penjas, kognitif tentang kebugaran jasmani, dan gaya hidup sehat yang indikatornya dikembangkan dari beberapa teori dan hasil dari mengadopsi penelitian luar negeri.

3. Izin Penelitian

Sebelum mengambil data dalam penelitian, peneliti harus memiliki sebuah surat yang menerangkan bahwa peneliti membutuhkan data dari beberapa sekolah di Kota Bandung yang dikeluarkan oleh pihak Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang ditandatangani oleh Direktur SPs UPI dan selanjutnya diberikan ke Kantor Kesbang Kota Bandung sehingga mendapat surat tembusan untuk Kantor Dinas Pendidikan Kota Bandung kemudian peneliti mendapatkan surat pengantar untuk diberikan ke sekolah-sekolah yang menjadi sampel penelitian.

4. Uji Coba Penelitian

Ketika indikator-indikator telah ditentukan dan menjadi sebuah pertanyaan-pertanyaan dalam sebuah angket, selanjutnya dilakukan uji coba angket di sekolah yang homogen dengan sampel yang kita ambil namun tidak dijadikan data penelitian kita melainkan datanya diolah untuk mengetahui butir soal yang memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi sehingga kita memiliki angket penelitian yang siap kita sebar pada sampel penelitian.

5. Melakukan Penelitian

Angket yang sudah teruji validitas dan reliabilitas butir soalnya kemudian disebar pada *delapan* sekolah menengah atas negeri yang berada di Kota Bandung.

6. Mengolah Data Penelitian

Data yang diperoleh dari siswa kelas XII sekolah-sekolah yang dijadikan sampel penelitian, kemudian diolah dengan metode statistika dengan bantuan program SPSS versi 18, kemudian disusun dalam sebuah

karya tulis dengan menggunakan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun akademik 2014/2015.

G. rosedur Pengolahan Data

1. Uji Validitas

Dalam pengolahan data, ada berbagai macam cara uji validitas. Dalam penelitian ini penulis menggunakan validitas empiris karena disesuaikan dengan tujuan penelitian. Sebagaimana yang disampaikan oleh Arifin (2012, hlm. 249) “Validitas empiris dilakukan untuk mencari hubungan antara skor tes dengan suatu kriteria tertentu. Namun, kriteria itu harus relevan dengan apa yang akan diukur. ” Dari pernyataan tersebut maka hubungan yang dimaksud peneliti ialah antara tingkat kognitif *physical fitness* atau pengetahuan dan pemahaman tentang kebugaran jasmani juga tingkat disiplin belajar penjas siswa dengan gaya hidup aktif siswa SMA Negeri kelas XII se Kota Bandung.

Untuk menguji validitas empiris dapat digunakan jenis statistic korelasi *product-moment*,

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

(Zainal Arifin, 2012, hlm.

254)

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi variabel X dan Y, variabel yang dikorelasikan.

x = Skor tiap items

y = Skor total items

n = Jumlah responden uji coba

Pengambilan keputusan item yang valid didasarkan pada uji hipotesa dengan kriteria sebagai berikut:

1. Jika r hitung positif, dan r hitung $\geq 0,3$, maka butir soal valid
2. Jika r hitung negatif, dan r hitung $< 0,3$, maka butir soal tidak valid

Menurut Masrun dalam Sugiyono (2008, hlm. 188-189) menyatakan bahwa “item yang dipilih (valid) adalah yang memiliki tingkat korelasi $\geq 0,3$.”

Jadi, semakin tinggi validitas suatu alat ukur, maka alat ukur tersebut semakin mengenai sasarannya atau semakin menunjukkan apa yang seharusnya diukur.

Untuk lebih jelasnya tentang uji validitas, berikut adalah rekapitulasi hasil perhitungan uji validitas data disiplin belajar (X_1), data pemahaman tentang kebugaran jasmani (X_2), dan gaya hidup aktif siswa SMA (Y).

Tabel 3. 6
Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Data disiplin belajar (X_1)

Nomor	r Hitung	r Tabel	Kriteria
5	0. 32	0. 30	Valid
6	0. 70	0. 30	Valid
12	0. 33	0. 30	Valid
13	0. 32	0. 30	Valid
14	0. 59	0. 30	Valid
15	0. 70	0. 30	Valid
17	0. 41	0. 30	Valid
18	0. 70	0. 30	Valid
23	0. 14	0. 30	Invalid
24	0. 23	0. 30	Invalid
26	0. 43	0. 30	Valid
27	0. 37	0. 30	Valid
28	0. 34	0. 30	Valid
29	0. 34	0. 30	Valid
32	0. 30	0. 30	Valid
36	0. 43	0. 30	Valid
37	0. 38	0. 30	Valid
39	0. 60	0. 30	Valid
40	0. 59	0. 30	Valid
41	0. 69	0. 30	Valid
44	0. 70	0. 30	Valid
50	0. 35	0. 30	Valid
51	0. 57	0. 30	Valid
58	0. 56	0. 30	Valid

Berdasarkan Tabel 3.6 diperoleh bahwa dari 24 pernyataan tentang disiplin belajar siswa terdapat 22 pernyataan yang valid dan 2 pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 23,24. Bagi item yang valid berarti bahwa item tersebut dapat mengukur tentang disiplin belajar siswa dan bagi item yang tidak valid berarti bahwa item tersebut tidak dapat mengukur disiplin belajar siswa.

Tabel 3. 7
Hasil Rekapitulasi Uji Validitas
Data pemahaman tentang kebugaran jasmani (X₂)

Nomor	r Hitung	r Tabel	Kriteria
1	0. 40	0. 30	Valid
2	0. 34	0. 30	Valid
4	0. 21	0. 30	Invalid
7	0. 43	0. 30	Valid
8	0. 50	0. 30	Valid
9	0. 57	0. 30	Valid
11	0. 30	0. 30	Valid
16	0. 13	0. 30	Invalid
21	0. 33	0. 30	Valid
22	-0. 45	0. 30	Invalid
25	0. 09	0. 30	Invalid
30	0. 13	0. 30	Invalid
31	0. 31	0. 30	Valid
33	0. 18	0. 30	Invalid
34	0. 36	0. 30	Valid
35	0. 67	0. 30	Valid
38	0. 42	0. 30	Valid
42	0. 35	0. 30	Valid
43	0. 40	0. 30	Valid
45	0. 47	0. 30	Valid
46	0. 63	0. 30	Valid
48	0. 68	0. 30	Valid
49	0. 18	0. 30	Invalid
52	0. 51	0. 30	Valid
53	0. 37	0. 30	Valid
55	0. 61	0. 30	Valid
56	0. 81	0. 30	Valid
57	0. 43	0. 30	Valid
59	0. 47	0. 30	Valid
60	0. 84	0. 30	Valid
61	0. 51	0. 30	Valid
63	0. 33	0. 30	Valid
64	0. 22	0. 30	Invalid
65	0. 17	0. 30	Invalid
66	0. 73	0. 30	Valid
69	0. 35	0. 30	Valid

Berdasarkan Tabel 3.7 diperoleh bahwa dari 36 pernyataan tentang pemahaman tentang kebugaran jasmani terdapat 27 item valid dan 9 item tidak valid yaitu nomor 4,16, 22,25, 30,33,49,64,65. Bagi item yang valid berarti bahwa item tersebut dapat mengukur tentang pemahaman tentang kebugaran jasmani dan bagi item yang tidak valid berarti bahwa item tersebut tidak dapat mengukur pemahaman tentang kebugaran jasmani.

Tabel 3. 8
Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Data gaya hidup aktif siswa SMA (Y)

Nomor	r Hitung	r Tabel	Kriteria
3	0. 45	0. 30	Valid
10	0. 36	0. 30	Valid
19	0. 77	0. 30	Valid
20	0. 78	0. 30	Valid
47	0. 75	0. 30	Valid
54	0. 78	0. 30	Valid
62	0. 75	0. 30	Valid
67	0. 53	0. 30	Valid
68	0. 77	0. 30	Valid
70	0. 45	0. 30	Valid

Berdasarkan Tabel 3.8 diperoleh bahwa dari 10 pernyataan tentang gaya hidup aktif siswa SMA semua item valid, hal ini berarti bahwa semua item tersebut dapat mengukur tentang gaya hidup aktif siswa SMA.

2. Uji Reliabilitas

Dalam menghitung reliabilitas, peneliti menggunakan rumus Alpha. Rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrument angket atau soal bentuk uraian. Dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = Nilai reliabilitas

k = jumlah item

$\sum S_i$ = Jumlah varian skor tiap item

S_t = Varian total

(Suharsimi Arikunto, 2010, hlm. 109)

Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan pedoman koefisien korelasi dari Sugiyono (2008, hlm. 184) yang disajikan pada tabel 3.9 berikut.

Tabel 3. 9
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

Proses pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak *MS Excel 2007*. Hasil pengujian didapatkan :

Tabel 3. 10
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Nilai Reliabilitas	Kriteria
disiplin belajar (X_1)	0,84	Sangat Tinggi
pemahaman tentang kebugaran jasmani dalam Penjas (X_2)	0,81	Sangat Tinggi
gaya hidup aktif siswa SMA (Y)	0,83	Sangat Tinggi

Merujuk pada pedoman koefisien korelasi dari Sugiyono (2008, hlm. 184), dapat ditarik kesimpulan bahwa reliabilitas instrumen pengungkap disiplin belajar, pemahaman tentang kebugaran jasmani dalam Penjas dan gaya hidup aktif siswa SMA berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

H. Analisis Data

Langkah analisis untuk memperoleh deskripsi variabel-variabel dalam penelitian ini yakni variabel disiplin belajar penjas, variable kognitif tentang kebugaran jasmani dan variabel gaya hidup aktif dilakukan dengan langkah-langkah di bawah ini.

1. Path Analysis

Kontribusi disiplin belajar dan pemahaman tentang kebugaran jasmani dalam Penjas terhadap gaya hidup aktif siswa SMA dianalisis dengan menggunakan Analisis Jalur (*Path Analysis*). Karena penelitian ini bersifat atau berkenaan dengan faktor pengaruh maka analisis statistik yang dipakai adalah "*path analysis*" atau analisis jalur. Analisis ini menghendaki data yang bersifat interval. Data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk ordinal, maka agar terdapat kesetaraan data untuk diolah lebih lanjut maka skala tersebut diubah dahulu menjadi skala interval dengan menggunakan *Method Of successive Interval* (MSI).

Selanjutnya, data hasil MSI dilakukan analisis data prasyarat dengan menguji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

2. Uji Normalitas

Pengujian normalitas masing-masing variabel dilakukan dengan maksud untuk mengetahui apakah sebaran data tiap variabel tidak menyimpang dari ciri - ciri data yang akan berdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS 18 Uji Kolmogorov-Smirnov. Dengan kriteria apabila nilai probabilitas atau signifikansi lebih besar dari 0,05 data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai probabilitas atau signifikansi lebih kecil dari 0,05 data tidak berdistribusi normal.

3. Uji Linieritas

Variabel yang akan diuji linieritasnya adalah variabel X1, X2 atas Y. Perhitungan uji linieritas dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS versi 18. Pedoman yang digunakan untuk menentukan kelinieran antar variabel adalah dengan membandingkan nilai probabilitas hitung dengan nilai probabilitas Tabel pada taraf

signifikansi $\alpha = 0.05$. Kaidah keputusan yang berlaku adalah sebagai berikut :

- 1) Nilai sig F atau signifikansi atau nilai probabilitas ≥ 0.05 , maka distribusi data berpola tidak Linier.
- 2) Nilai sig F atau signifikansi atau nilai probabilitas ≤ 0.05 , maka distribusi data berpola Linier.

Setelah diketahui data tersebut berdistribusi normal dan mempunyai distribusi data berpola Linier, maka selanjutnya dilakukan uji analisis jalur untuk mendapatkan penafsiran apakah H_0 diterima atau ditolak.