

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Pemilihan dan penentuan metode yang dipergunakan dalam suatu penelitian sangat berguna bagi peneliti karena dengan pemilihan dan penentuan metode yang tepat dapat membantu dalam mencapai tujuan penelitian, dengan demikian seorang peneliti dituntut untuk terampil menemukan metode apa yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. Mengenai metode penelitian Sugiyono (2012:1) memberikan batasan bahwa:

“ Jenis penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa dengan mempergunakan teknik serta alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta situasi penyelidikan “.

Metode yang digunakan peneliti untuk membuktikan hubungan korelasional dan hubungan kausal maka digunakanlah metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan penelitian yang sarat dengan nuansa angka-angka dalam teknik pengumpulan data di lapangan, dalam analisis data metode penelitian kuantitatif memerlukan bantuan perhitungan statistik, baik statistik deskriptif maupun inferensial (yang menggunakan rumus statistik parametrik). Kesimpulan hasil penelitian pun berupa hasil perhitungan yang bersifat penggambaran atau jalinan variable (Ardianto, 2010:47). Lebih jelasnya lagi untuk membuktikan hubungan

korelasional dan hubungan kausal peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif riset kausal.

Menurut Istijanto (2010: 31) di dalam riset kausal peneliti akan berusaha dan bertujuan untuk menentukan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan variabel lain, sedangkan menurut Rangkuti (2010: 24) penelitian riset kausal bertujuan untuk mengetahui hubungan atau keterlibatan antara variabel-variabel tersebut. Dimana di dalam penelitian ini peneliti menganalisis hipotesis yang akan diuji kebenarannya dengan uji korelasional antara tiap variabel dan analisis regresi berganda untuk mengetahui sebab akibat serta pengaruh antara sebuah variabel dengan variabel lainnya. Menurut Ardianto (2010: 50), hipotesis itu sendiri menggambarkan hubungan antara dua atau lebih variabel; untuk mengetahui apakah suatu variabel berasosiasi atau tidak dengan variabel lainnya; atau apakah suatu variabel dipengaruhi atau tidak oleh pengaruh lainnya. Dimana di dalam penelitian ini peneliti meneliti 2 variabel yaitu variabel independen dan variabel dependent.

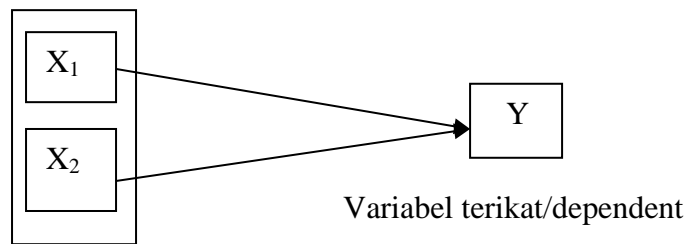
2. Desain Penelitian

Pada suatu penelitian diperlukan adanya desain penelitian, dimana desain penelitian tersebut dapat dijadikan pegangan yang lebih jelas bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2012:5) bahwa:

“ Suatu penelitian dimulai dengan penyusunan rancangan penelitian atau desain penelitian. Desain penelitian merupakan cetak biru yang menentukan pelaksanaan tahapan penelitian selanjutnya (menarik sampel, menyusun instrumen analisis dan penulisan laporan penelitian). Desain penelitian

memaparkan apa, mengapa, dan bagaimana masalah tersebut diteliti dengan menggunakan prinsip-prinsip metodologis penelitian”.

Desain penelitian yang digunakan peneliti menggunakan jenis paradigma ganda dengan dua variabel independen, dalam desain penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependent). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono 2009:105). Adapun rancangan dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti berikut ini:



Variabel bebas/independen

Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan:

Variabel bebas x_1 : kondisi ekonomi lansia

Variabel bebas x_2 : motivasi berolahraga peserta senam lansia

Variabel terikat Y : tingkat kebugaran jasmani peserta senam lansia

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini akan dilaksanakan di Sasana Budaya Ganesha (Sabuga) Bandung. Alasan mengambil lokasi ini, belum adanya penelitian yang terkait tentang motivasi menjaga kebugaran jasmani peserta senam khususnya hubungan kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani peserta senam jantung sehat, selain itu Sabuga merupakan areal terbuka di kota Bandung yang selalu ramai dikunjungi oleh orang-orang lapisan usia yang berniat olahraga. Adapun karakteristik lokasi penelitian:

- Merupakan areal terbuka milik pemerintah daerah Bandung yang pada hari tertentu melaksanakan senam jantung sehat yang diminati kalangan usia
- Suhu udara mencapai 26⁰C-30⁰C
- Beriklim tropis
- Terletak di tengah kota sehingga dapat dicapai oleh semua kalangan status sosial dan masyarakat semua lapisan usia

2. Populasi dan Sampel

Dalam berbagai penelitian akan selalu diperlukan adanya sumber data, karena hal berkaitan dengan pengumpulan dan perolehan data-data penelitian yang pada akhirnya dapat diperoleh suatu kesimpulan penelitian. Sumber data dalam penelitian yang dimaksud adalah populasi dan sampel, populasi dan sampel ini merupakan sasaran penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti yang bersangkutan. Populasi atau disebut juga *universe* merupakan sekelompok individu atau obyek yang memiliki karakteristik sama seperti sekelompok

Muhammad Hamdan, 2016

HUBUNGAN KONDISI EKONOMI DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM LANSIA DI SABUGA BANDUNG

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

individu di masyarakat yang mempunyai umur, seks, pekerjaan, status sosial yang sama atau obyek lain yang mempunyai karakteristik sama. Sugiyono (2013:80) 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”, sedangkan sampel atau contoh adalah sub unit populasi survei atau populasi survei itu sendiri yang oleh peneliti dipandang mewakili populasi target. Dengan kata lain, sampel adalah elemen-elemen populasi yang dipilih atas dasar kemampuan mewakilinya (Danim, 2003:117). Tujuan penyampelan tidak untuk mendapatkan kesamaan data dapat digeneralisir, akan tetapi untuk menghasilkan keunikan-keunikan. Sampel adalah sumber informasi data itu sendiri.

Penentuan sumber data pada penelitian ini dilakukan secara *accidental sampling*. Parubak (2011:29), menjelaskan bahwa metode *accidental sampling* adalah metode pengambilan data dilakukan secara kebetulan. Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah peserta senam lansia di Sabuga Bandung untuk selanjutnya digunakan sebagai responden untuk memperoleh data yang akan di analisis. Menindak lanjuti hal tersebut penulis memilih sampel para peserta lansia yang berumur 45-65 tahun, seperti yang telah diungkapkan oleh Departemen kesehatan RI dan *World Health Organization* (WHO) dalam pembagian usia lanjut. Pembagian lanjut usia berdasarkan DepKes RI dan WHO dapat dilihat pada Tabel 3.1 berikut ini:

Tabel 3.1

Pembagian Usia Lanjut berdasarkan Departemen Kesehatan RI dan *World Health Organization (WHO)*

Departemen Kesehatan RI	<i>World Health Organization (WHO)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Menjelang usia lanjut (45-54 tahun) 	<ul style="list-style-type: none"> • Usia pertengahan (<i>middle age</i>) ialah kelompok usia 45-59 tahun
<ul style="list-style-type: none"> • Usia lanjut dini/masa prasenium (55-64 tahun) 	<ul style="list-style-type: none"> • Usia lanjut (<i>elderly</i>) ialah kelompok usia 60-74 tahun
<ul style="list-style-type: none"> • Usia lanjut/ masa senescens (≤ 65 tahun) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tua (<i>old</i>) ialah kelompok usia 75-90 tahun
<ul style="list-style-type: none"> • Usia lanjut dengan resiko tinggi, hidup sendiri, terpencil, hidup dalam panti penderita penyakit berat, cacat dan lain-lain 	<ul style="list-style-type: none"> • Sangat tua (<i>very old</i>) ialah kelompok usia diatas 90 tahun

C. Instrumen Penelitian

Setiap penelitian tentu menggunakan instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data atau sering disebut alat pengumpul data. Mengenai instrumen ini, Arikunto (2000: 123) menerangkan sebagai berikut:

“ Instrumen penelitian adalah pedoman tertulis tentang wawancara atau pengamatan, daftar pernyataan yang telah dipersiapkan untuk mendapatkan informasi dari responden. Instrumen juga disebut sebagai pedman pengamatan atau pedoman wawancara (kuesioner/pedoman dokumenter) sesuai dengan metode yang dipergunakan ”.

Muhammad Hamdan, 2016

HUBUNGAN KONDISI EKONOMI DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM LANSIA DI SABUGA BANDUNG

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

Oleh karena itu alat atau instrumen dalam sebuah penelitian mutlak harus ada sebagai bahan untuk pemecahan masalah penelitian yang hendak diteliti. Secara garis besar mengenai alat evaluasi ini Arikunto (2002:127) menggolongkannya atas dua macam yaitu tes dan non tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang dipergunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Non tes adalah dengan mengamati sampel yang diteliti sesuai dengan kebutuhan penelitian sehingga diperoleh data yang diinginkan.

Instrumen penelitian yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data adalah

1. Instrumen motivasi menggunakan skala sikap dengan model skala likert yang bentuknya berupa angket. Angket yang digunakan adalah angket tertutup (angket berstruktur). Tujuan dan penyebaran angket ini adalah untuk menggali motivasi lansia dalam melakukan senam.
2. Alat ukur untuk mengumpulkan data yaitu, tes kebugaran jasmani (*health related physical fitness*) test jalan kaki 2,4 Km dan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT).

D. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan dalam dua tahap yaitu, responden mengisi angket yang dilakukan pada saat rutinitas latihan dan tahap kedua yaitu tes jalan 2, 4 Km dengan menghitung waktu tempuhnya dan menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT).

Adapun prosedur pelaksanaan pengambilan data adalah sebagai berikut:

1. Prosedur pengambilan data dengan teknik angket

Salah satu cara yang ditempuh dalam upaya pengumpulan data secara empiris dilapangan adalah menyebarkan angket yang memuat raga pernyataan sebagai cara mengetahui tingkat motivasi sampel penelitian. Indikator yang dijanging lewat angket motivasi adalah: a) kebugaran tubuh, b) mendapatkan kesenanga/hiburan, c) mendapat teman, d) memperoleh pengalaman yang menantang, e) mendapatkan kesuksesan (Gould dan Petlichoff (1988) dalam Maksum (2011:67). Masing-masing indikator motivasi tersebut, dibuat pernyataan operasional yang mudah dipahami oleh lansia sebagai sampel penelitian. Pernyataan-pernyataan yang dibuat ada yang bersifat positif dengan nilai maksimum 5 dan negatif dengan nilai minimum 1. Kisi-kisi yang digunakan sebagai rujukan pembuatan pernyataan dalam angket dapat dinilai pada Tabel 3.2

Tabel 3.2.

Kisi-Kisi Angket Penelitian

No	Indikator	Aspek	Jumlah pertanyaan
1	Kebugaran	Koordinasi	5
		Keseimbangan	5
2	Mendapat Kesenangan	Senang	5
		Puas	5
3	Mendapat Teman	Menambah teman	5
		Persahabatan	5
4	Memperoleh pengalaman yang menantang	Banyak tantangan	5
		Mendapatkan pengalaman baru	5

Muhammad Hamdan, 2016

HUBUNGAN KONDISI EKONOMI DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM LANSIA DI SABUGA BANDUNG

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

5	Mendapat Kesuksesan	Lebih banyak dari orang lain	5
		Dihargai orang lain	5
	Jumlah keseluruhan		50

Skor minimum setiap indikator motivasi adalah satu, sedangkan skor maksimum diperoleh dari total nilai ideal yang mungkin diperoleh dari kriteria yang telah disepakati yaitu lima. Hasil pemberian skor tersebut kemudian dihitung nilai rata-ratanya sehingga diperoleh skor masing-masing kriteria. Kalkulasi dilakukan untuk setiap aspek motivasi. Penilaian setiap aspek motivasi menggunakan sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skala alternatif jawaban ini merupakan skala sikap, dengan merujuk pada konsep pengukuran sikap yang dikemukakan Likert (1984:35). Skor kategori dikelompokkan menurut distribusi normal. Berdasarkan perolehan skor sampel, selanjutnya ditentukan skala atau selang untuk menentukan motivasi sampel. Selang diperoleh dari selisih total skor maksimum setiap aspek dengan total skor minimum, kemudian dibagi jumlah kategori jawaban, rumusnya sebagai berikut (Umar 2005:24).

$$\text{Selang} = \frac{\text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum}}{\text{Jumlah kategori jawaban}}$$

- Prosedur test kebugaran jasmani berupa jalan 2,4 Km dan melihat Indeks Masa Tubuh (IMT).

Adapun tata tertib pelaksanaan test adalah sebagai beriku:

- Sampel dibariskan dengan tertib kemudian diberi penjelasan tentang maksud dan tujuan test jalan 2,4 Km
- Setelah mendapatkan penjelasan, sampel diberi nomor dada dan

langsung melakukan pemanasan kurang lebih 5 menit

Muhammad Hamdan, 2016

HUBUNGAN KONDISI EKONOMI DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM LANSIA DI SABUGA BANDUNG

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

- c) Seluruh sampel secara berkelompok melakukan start jalan dengan menempuh 2,4 Km
- d) Selama pelaksanaan test jalan peneliti dan petugas lain yang membantu selalu mengamati sampel untuk menjaga hal-hal yang diharapkan
- e) Waktu tempuh test jalan 2,4 Km setiap sampel dicatat dan setelah melakukan test jalan kaki peneliti juga menghitung indeks masa tubuh sampel.
- f) Menghitung indeks masa tubuh

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (cm)/100})^2}$$

Rumus pengukuran Indeks Massa Tubuh

pengukuran IMT untuk masyarakat di Negara Indonesia adalah sebagai berikut :

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - 18,5
Normal		> 18,5 - 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 - 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Tabel Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

E. Analisis Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengolah dan analisis data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data sebagai berikut:

- 1) Menyeleksi angket yang terkumpul. Proses ini dilakukan untuk melihat apabila ada sebagian butir pernyataan dalam angket yang tidak diisi oleh responden.
- 2) Memberikan skor pada tiap-tiap butir pernyataan (penskoran) dalam angket sesuai dengan kriteria penilai yang telah ditentukan
- 3) Memasukkan atau melakukan input data dari skor tersebut pada program *Microsoft Excel*.
- 4) Langkah selanjutnya diolah dengan statistik yang dalam hal ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment* atau *Person Correlation*. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Adapun langkah – langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut:

- a) Validitas dan Reliabilitas Angket

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini memakai pendekatan korelasi *Product Moment* dari *Pearson* (metode *Pearson Correlation*). Uji validitas dengan metode *Pearson Correlation* yaitu dengan mengkoreasikan antara skor tiap item dengan skor total, sedangkan reliabilitas instrumen menggunakan metode *Cronbach Alpha*.

1) Uji validitas angket

Validitas merupakan alat untuk mengukur data yang menjelaskan kesesuaian instrumen yaitu antara alat ukur dengan apa yang diukur. *Instrument* dinyatakan valid apabila mampu mengukur apa yang ingin diukur atau dapat mengungkapkan data dan variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas *instrument* menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran variabel yang disebutkan (Arikunto, 2013:88). Validitas instrumen dapat dikelompokkan menjadi beberapa tipe, antara lain: validitas isi (*content validity*), validitas yang berhubungan dengan kriteria (*criterion related validity*) dan validitas konstruksi (*construct validity*).

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dan konstruksi, hal tersebut didasarkan atas alasan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga lansia. Mengenai pengujian validitas konstruksi (Construct Validity), seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2011:125) bahwa “ untuk menguji validitas konstruksi maka dapat digunakan pendapat para ahli (judgmen experts)”. Setelah pengujian konstruksi dari ahli maka diteruskan dengan uji coba instrumen dan data ditabulasikan. Maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dalam suatu faktor dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Langkah selanjutnya dikonsultasikan dengan pembimbing untuk diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah

disusun itu. Adapun langkah - langkah mengukur validitas berdasarkan Hasan (2011:65), adalah sebagai berikut:

1. Mendefinisikan secara operasional suatu konsep yang akan diukur
2. Melakukan uji coba pengukur tersebut pada sejumlah responden (minimal 20 orang)
3. Mempersiapkan tabel tabulasi jawaban
4. Menghitung nilai korelasi antara data pada masing-masing pernyataan dengan skor total memakai rumus teknik korelasi *Product Moment Person*. dengan rumusan perhitungannya sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\{NX^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}$$

Keterangan :

N = Jumlah responden

X = Skor masing-masing pertanyaan

Y = Skor total

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat nilai x

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat nilai y

Nilai korelasi yang diperoleh dibandingkan dengan angka kritik Tabel korelasi nilai, dengan n = 20 orang dan taraf signifikan sebesar 5% dan diperoleh nilai r-Tabel sebesar 0,1496. Jika nilai korelasi yang diperoleh lebih dari r-Tabel, Maka Ho ditolak dan H1 diterima (Arikunto, 2013)

2) Uji reliabilitas angket

Uji Reliabilitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu kuesioner dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil sehingga dapat diandalkan (*dependability*) dan dapat digunakan untuk meramalkan (*predictability*), sehingga alat ukur tersebut akan memberikan kehandalan yang menyangkut kekonsistensian jawaban jika diajukan berulang ulang pada sampel yang berbeda (Ghozali, 2011:76). Rumus reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach* dengan rumus:

$$\alpha = \frac{nh^2}{1 + (n - 1)h^2}$$

Keterangan:

α = alpha cronbach (koefisien reliabilitas)

n = Jumlah variabel

h^2 = Rata-rata komunalitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan melihat hasil perhitungan nilai *cronbach alpha* (α). Variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *cronbach alpha* (α) > 0,6 yaitu bila dilakukan penelitian ulang dengan waktu dan dimensi yang berbeda. Akan menghasilkan kesimpulan yang sama. Tetapi sebaliknya bila *alpha* < 0,6 maka dianggap kurang handal, artinya bila variabel-variabel tersebut dilakukan penelitian ulang dengan waktu dan dimensi yang berbeda akan menghasilkan

kesimpulan yang berbeda. Uji coba yang dilakukan untuk menghitung koefisien alpha tersebut hanya dilakukan sekali saja pada kelompok responden tanpa dilakukan pengulangan.

F. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan menguji tingkat distribusi kenormalan data. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan langkah pengolahan selanjutnya, yaitu analisis statistik apa yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau non parametrik. Pengolahan dilakukan dengan menggunakan menu *analyze deskripsi explore* dan *normality plots with test* pada menu SPSS. Dalam menentukan hasil uji normalitas data, penulis mengacu pada kriteria keputusan yang dibuat. Kriteria yang digunakan dalam menentukan hasil uji normalitas data adalah sebagai berikut:

- a. Apabila nilai probabilitas atau sig < 0.05 (distribusi tidak normal)
- b. Apabila nilai probabilitas atau sig > 0.05 (distribusi normal)

Nilai probabilitas (sig) adalah output dari hasil pengolahan data statistik, sedangkan nilai 0.05 adalah derajat kebebasan (dk) yang digunakan dalam penelitian atau tingkat kepercayaan penelitian 95%.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis data dilakukan guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Jenis analisis statistik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dalam rangka mencari kesimpulan ditentukan oleh hasil uji normalitas

dan homogenitas data. Adapun uji statistik yang digunakan adalah statistik parametrik dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Korelasi dalam hal ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah:

H₀: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani lansia peserta senam lansia di sabuga bandung.

H₁: terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani lansia peserta senam lansia di sabuga bandung.

Adapun kriteria keputusan yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi (sig) > 0.05 maka H₀ diterima
 - b. Jika signifikansi (sig) < 0.05 maka H₀ ditolak
- 3) Analisis dan deskripsi data

Dalam kegiatan analisis data dan deskripsi data yang dilakukan adalah menganalisis serta mendiskripsikan angka – angka yang ada, hasil dari perhitungan statistik. Angka atau nilai yang dihasilkan bisa dibandingkan dengan angkaa tabel atau dideskripsikan secara langsung dengan berbagai pertimbangan. Analisis didasarkan pada hipotesis yang dibuat untuk dapat memaknai nilai dan angka yang dihasilkan dari perhitungan. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menguji hipotesis asosiatif/ hubungan dengan teknik korelasi *product moment*. Analisis *product moment* atau *pearson correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang mengukur seberapa kuat

hubungannya, hubungan positif atau negatif dan untuk mengetahui apakah hubungannya signifikan atau tidak. Adapun analisis data statistik menggunakan SPSS. Langkah – langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Merekap skor kondisi ekonomi, motivasi berolahraga dan kebugaran jasmani lansia peserta senam jantung sehat
- b. Menentukan normalitas dan linieritas data
- c. Menentukan korelasi untuk mengetahui kuat atau lemahnya hubungan dua variabel dan signifikansi untuk mengetahui hubungan dua variabel signifikan berarti atau tidak.

G. Identifikasi dan Definisi Operasional

- a. Variabel Bebas (independent variabel)

Variabel bebas (independent variabel) dalam penelitian ini adalah keseluruhan variabel-variabel kondisi ekonomi lansia (x_1) dan motivasi lansia dalam berolahraga (x_2).

- b. Variabel Terikat (dependent variabel)

Variabel terikat (dependent variabel) dalam penelitian ini merupakan tingkat kebugaran jasmani peserta senam jantung sehat (Y). Maka untuk lebih jelas akan diterangkan pada definisi operasional variabel bebas dan variabel terikat yang dijelaskan pada tabel 3.3. berikut ini:

Tabel 3.3.

Definisi Operasional Variabel

Variabel Penelitian	Definisi Variabel	Indikator
Kondisi ekonomi (x_1)	Pengelompokan orang-orang yang berdasarkan kesamaan karakteristik, pekerjaan, pendidikan, ekonomi	1. Tingkat pendidikan 2. Pendapatan 3. Pemilikan kekayaan atau fasilitas

Muhammad Hamdan, 2016

HUBUNGAN KONDISI EKONOMI DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA SENAM LANSIA DI SABUGA BANDUNG

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

	(Santrock,2007:282)	4. Jenis pekerjaan
Motivasi berolahraga (x_2)	Suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar tergerak hatinya untuk melakukan atau mengikuti gerakan atau berolahraga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil 2. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam berolahraga 3. Adanya harapan untuk menjaga kesehatan 4. Adanya kegiatan yang menarik untuk berolahraga 5. Kondisi lingkungan yang mendukung.
Kebugaran jasmani lansia (Y)	Kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti	<p>Kebugaran jasmani yang dibutuhkan lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kebugaran jantung – paru. 2. Daya tahan otot. 3. Kekuatan otot. 4. Fleksibilitas 5. Komposisi tubuh (berat badan ideal, persentase

		lemak)
--	--	--------