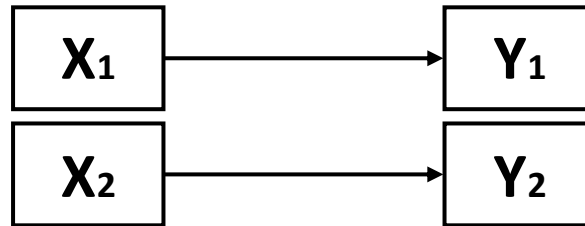


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Adapun prosedur penelitiannya seperti berikut ini :



Gambar 3.1
Desain Penelitian
Sumber: Peneliti

Keterangan :

X1 = Gaya Hidup Aktif Urban

Y1 = Kebugaran Jasmani Urban

X2 = Gaya Hidup Aktif Rural

Y2 = Kebugaran Jasmani Rural

Menurut Kerlinger, 1973 (Sugiyono, 2010: 38) “variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari”. Menurut Sutrisno Hadi (Arikunto, 2006: 159) variabel adalah sebagai gejala yang bervariasi. Berdasarkan permasalahan yang ada, variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Variabel Bebas / *Independen* (X)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gaya hidup aktif.

2. Variabel Terikat / *Dependen* (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.

B. Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural. Lokasi penelitian di masing-masing daerah yang telah ditentukan atau sesuai dengan domisili kelompok sampel. Kriteria sampel yang diambil oleh penelitian adalah siswa Sekolah Dasar dari berbagai daerah yang dikategorikan berdasarkan tiga daerah diatas.

C. Lokasi dan Sampel Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Urban : SDN Banjasari
Rural : SDN Jayagiri 1 Lembang

b. Sampel Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh gaya hidup aktif dan kebugaran pada Siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Dasar dikedua kategori daerah (Urban dan Rural). Menurut Gay dan Diehl (1992: 114) “ukuran sampel yang diterima akan sangat bergantung pada jenis penelitiannya. Jika penelitiannya bersifat deskriptif, maka sampel minimnya adalah 10% dari populasi”. Berdasarkan hal tersebut nantinya peneliti akan memilih minimal 10% dari populasi dengan teknik *purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan pertimbangan-pertimbangan yang dibuat oleh peneliti, pertimbangan dari peneliti itu sendiri adalah jenis kelamin laki-laki dan berusia 10-12 tahun.

D. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan gambaran melalui data yang didapatkan dari suatu penelitian, dibutuhkan suatu instrument penelitian. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket Gaya Hidup Aktif dan tes kebugaran jasmani indonesia untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar.

1. Angket Gaya Hidup Aktif

Tes yang digunakan untuk mengukur gaya hidup aktif yaitu dengan menggunakan instrumen angket. Pembuatan instrumen diawali dengan pembuatan kisi-kisi sampai pada pengujian validitas dan reliabilitas instrumen. Adapun langkah-langkah dalam mengembangkan instrumen adalah sebagai berikut:

- a. Penyusunan Kisi-kisi Instrumen (sebelum uji validitas)

Tabel 3.1
Kisi-kisi Angket Gaya Hidup Aktif

Variabel	Sub Variabel	Sub Indikator	Nomer Soal	
			(+)	(-)
Gaya Hidup Aktif “gaya hidup aktif adalah pengalaman kebiasaan hidup aktif dalam melakukan aktifitas fisik secara kesinambungan dan keteraturan berlatih” Lutan (1991) dalam Encek Kamil (2008)	1. Aktifitas Olahraga	a. Kebiasaan di keluarga	1,	12, 24
		b. Ekstrakurikuler atau klub Olahraga	2, 14	
		c. Teratur	3, 22	11
	2. Rekreasi Secara Fisik	a. Alam terbuka	4,	15, 29
		b. Olahraga Permainan	5, 23	16, 13
		c. Berenang	6,	17, 30
		d. Bersepeda	7, 26	18
		e. Joging	8,	19, 25
	3. Aktifitas Sehari-hari	a. Membantu Orang tua	9, 27	20
b. Berjalan kaki		10,	21, 28	

Indikator-indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi-kisi tersebut diatas selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pertanyaan atau soal dalam angket. Butir-butir pertanyaan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternative jawaban dalam angket menggunakan skala sikap yakni skala likert. Mengenai skala likert dijelaskan oleh Sugiyono (2010:93) sebagai berikut "Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial". Hal serupa dijelaskan pula oleh Sudjana dan Ibrahim yang dikutip juga oleh Encek Kamil (2008:39) sebagai Berikut:

Skala likert dinyatakan dalam bentuk pernyataan dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak. melalui rentangan nilai tertentu. Oleh sebab itu pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Salah satu skala sikap yang sering digunakan dalam penelitian pendidikan adalah skala likert. Dalam skala likert, pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif dinilai subyek sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Mengenai alternatif jawaban dalam angket, peneliti menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Tidak Pernah	1	3
Kadang – kadang	2	2
Sering	3	1

Tabel 3.3
Kriteria Gaya Hidup Aktif

Skala	Batas Skor	Rentang Skor	Kriteria
Rata-rata + 1,8	Rata-rata + 1,8	67 ke atas	Sangat

(S)	(S)		Baik
Rata-rata + 0,6 (S)	Rata-rata + 0,6 (S)	61 - 66	Baik
Rata-rata - 0,6 (S)	Rata-rata - 0,6 (S)	54 - 60	Cukup
Rata-rata - 1,2 (S)	Rata-rata - 1,2 (S)	51 - 53	Kurang
		50 ke bawah	Buruk

Peneliti jelaskan bahwa dalam menyusun pertanyaan-pertanyaan supaya responden dapat menjawab salah satu alternatif jawaban tersebut, maka pertanyaan-pertanyaan itu disusun dengan berpedoman pada penjelasan Surakhmand (1990 : 184) sebagai berikut :

- a. Rumuskan setiap pertanyaan sejelas-jelasnya dan seringkas-ringkasnya.
- b. Mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negatif.
- c. Sifat pernyataan harus netral dan obyektif.
- d. Mengajukan hanya pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain.
- e. Keseluruhan pernyataan dalam angket harus sanggup mengumpulkan kebulatan jawaban untuk masalah yang kita hadapi. Dari uraian tersebut, maka dalam menyusun pernyataan dalam angket ini harus bersifat jelas, ringkas, dan tegas.

b. Uji Validitas

Angket yang telah disusun yang berupa hasil adaptasi dari peneliti sebelumnya harus diuji cobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap butir pertanyaan-pertanyaan. Dari uji coba angket akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpulan data dalam penelitian ini. Uji coba angket ini diberikan pada 10 orang siswa Sekolah Dasar dari daerah urban (SDN Babakan Tarogong) dan 10 orang siswa Sekolah Dasar dari daerah rural (SDN Sukasari 01). Pengisian angket dilakukan melalui metode wawancara pada satu per satu sampel uji coba. Peneliti

membacakan setiap butir pernyataan dan memberikan tanda ceklis pada alternative jawaban sesuai dengan jawaban yang diberikan setiap sampel.

Tabel 3.4
Uji Validitas

No Soal	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
s1	0.21	Valid
s2	0.06	Tidak Valid
s3	0.35	Valid
s4	0.23	Valid
s5	0.14	Tidak Valid
s6	0.4	Valid
s7	0.28	Valid
s8	0.27	Valid
s9	0.44	Valid
s10	0.28	Valid
s11	0	Tidak Valid
s12	0.45	Valid

s13	0.19	Tidak Valid
s14	0.31	Valid
s15	0.26	Valid
s16	0.41	Valid
s17	0.57	Valid
s18	0.43	Valid
s19	0.43	Valid
s20	0.44	Valid
s21	0.57	Valid
s22	0.2	Valid
s23	0.08	Tidak Valid
s24	0.34	Valid
s25	0.22	Valid
s26	0.46	Valid
s27	0.39	Valid
s28	0.46	Valid
s29	0.42	Valid
s30	0.42	Valid

Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan nilai *Corrected Item-Total Correlation* hasil dari analisis *Reability Scale*. Menurut, Nisfiannor Muhammad (2009: 229), “bahwa untuk menyatakan butir item valid atau tidak valid digunakan patokan 0,200”. Bila angka korelasi terdapat pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* berada dibawah 0,2 atau bertanda negative (-), maka dinyatakan tidak valid (gugur). Sebaliknya bila angka korelasinya di atas 0,2 , maka dinyatakan valid. Dari hasil uji validitas diatas terdapat 5 butir pernyataan

yang tidak valid, dan sisanya 25 butir soal dinyatakan valid. Maka angket gaya hidup aktif ini menggunakan 25 butir pernyataan yang dinyatakan valid tersebut

c. Uji Reabilitas

Sebagai suatu syarat angket dapat digunakan juga diperlukan uji reabilitas. Hasil dari pengujian tersebut ditampilkan pada tabel dibawah ini.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	25

Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan penghitungan nilai *Cronbach Alpha*, bila nilainya diatas 0,600 maka dinyatakan reliabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen angket gaya hidup aktif telah memenuhi standar reliabilitas, karena memiliki nilai *Cronbach Alpha* = 0,832 > 0,600. Maka instrument angket gaya hidup aktif ini dinyatakan reliable.

2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Secara pasti tingkat kesegaran jasmani hanya dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kesegaran jasmani bermacam-macam. Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh siswa maupun mahasiswa. Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2007:70-71).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Tes kesegaran jasmani indonesia atau yang biasa disebut dengan tkji terbagi dalam 4 golongan instrumen

tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu: 1) tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) usia 6-9 tahun, 2) tes kebugaran jasmani indonesia (tkji) 10-12 tahun dan, 3) tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun, 3) tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Sesuai dengan tolak ukur kebugaran jasmani, maka tolak ukur ini hanya berlaku untuk mengukur kebugaran jasmani anak sesuai dengan golongan umur tersebut. Dengan demikian tolak ukur ini tidak berlaku untuk mengukur kebugaran jasmani bagi mereka yang tidak termasuk kelompok umur tersebut.

Pusat kebugaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) yang kategorinya dikelompokkan menjadi 4 kelompok

- a. Umur 6 s/d 9 tahun
- b. Umur 10 s/d 12 tahun
- c. Umur 13 s/d 15 tahun
- d. Umur 16 s/d 19 tahun

Kategori dengan membedakan juga jenis kelamin dimana kategori putra dan putri. TKJI merupakan *battery test* dimana terdiri dari

- a. Sprint

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.

Tabel 3.5
Kategori Jarak Yang Harus Ditempuh Oleh Masing-Masing Kelompok Umur

Kelompok umur	Jarak	Keterangan
	Putra	
6 s/d 9 tahun	30 meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.

Sedangkan penilaian tesnya adalah:

Tabel 3.6
Penilaian Tes
Sumber:

Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun
	Putra
5	Sd- 6.3 detik
4	6.4 – 6.9 detik
3	7.0 – 7.7 detik
2	7.8 – 8.8 detik
1	8.9 – dst

b. Pull-up

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 10 – 12 tahun melakukan pull-up selama 60 detik dengan penilaian.

Tabel 3.7
Penilaian *pull-up* 60 detik
Sumber : TKJI

Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun
	Putra
5	51 detik ke atas
4	31 – 51 detik
3	15 – 30 detik
2	05 – 14 detik
1	00 – 04 detik

Keterangan :

1. Buruk
2. Kurang
3. Sedang
4. Baik

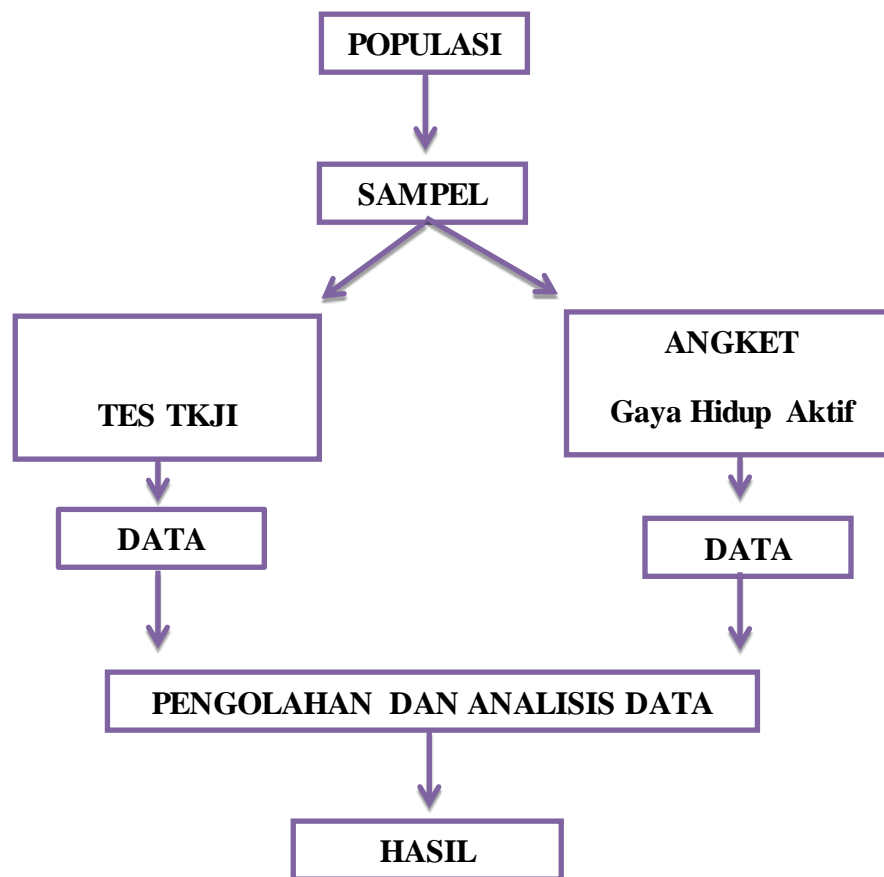
5. Baik sekali

E. Prosedur Penelitian

Metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode penelitian digunakan dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimum dalam penelitian. Maka dari itu dalam suatu penelitian harus ditentukan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian. Metode penelitian ada tiga jenis, yaitu metode historis, metode deskriptif, dan metode eksperimen. Dari ketiga metode tersebut, yang sesuai dengan penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang diteliti, baik itu status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Menurut Surakhmad (1980: 139), Ramadhany (2008: 38) menyatakan:

“Penyelidikan deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penyelidikan demikian, metode penyelidikan deskriptif lebih merupakan istilah umum yang mencakup berbagai teknik deskriptif. Diantaranya ialah penyelidikan yang menuturkan, menganalisis dan mengklarifikasikan, penyelidikan dengan teknik survei, dengan teknik *interview*, angket, observasi atau teknik tes, studi kasus, studi komperatif, studi waktu dan gerak, analisa kuantitatif, studi kooperatif atau operasional”.

Alasan penulis menggunakan metode penelitian deskriptif karena penelitian ini membandingkan gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar berdasarkan daerahnya (Urban dan Rural) tanpa memberikan suatu perlakuan pada salah satu atau bahkan keduanya. Penelitian ini hanya memberikan suatu gambaran mengenai fenomena tersebut. Prosedur penelitian merupakan suatu langkah yang ditempuh dalam melakukan penelitian, hal ini sangat diperlukan untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Untuk itu gambaran mengenai prosedur penelitian sangat diperlukan untuk mempermudah dalam melakukan suatu penelitian.



Prosedur Penelitian
Sumber : Peneliti
Gambar 3.2

F. Analisis Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan penghitungan komputasi program *SPSS (Statistikal Product and Service Solution) versi 16.0 for windows*. Program ini digunakan karena memiliki kemampuan analisis statistik cukup tinggi. Selain itu sistem manajemen data pada lingkungan grafis menggunakan menu-menu dekriptif dan kotak-kotak dialog sederhana, sehingga mudah dipahami cara pengoperasiannya. Selanjutnya, data yang dianalisis pada penelitian ini adalah hasil dari tes kebugaran jasmani sampel. Dari kedua hasil tersebut akan dilihat perbandingannya. Namun sebelum itu ada beberapa uji yang harus dilakukan terlebih dahulu.

Analisis yang pertama adalah uji normalitas dan homogenitas. Uji ini dilakukan untuk menentukan sifat distribusi data. Analisis untuk uji normalitas ini menggunakan uji statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Uji statistik ini biasa digunakan untuk menentukan normalitas suatu kumpulan data. Sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan *One Way Anova* dengan mengaktifkan *Homogeneity of Variance Test*. Analisis selanjutnya adalah menentukan perbandingan signifikansi antara gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani berdasarkan daerah Urban dan Rural. Perbandingan dilakukan terhadap satu data dengan data yang lainnya. Uji statistik yang digunakan untuk analisis ini bergantung pada sifat normalitas data. Bila data yang dianalisis bersifat normal, maka uji statistik yang digunakan adalah *One Way Anova*. Untuk melihat pengaruh gaya hidup aktif dengan kebugaran jasmani pada masing-masing daerah menggunakan uji *Pearson Correlation*. Tingkat kepercayaan analisis data pada penelitian ini adalah 95%, sehingga nilai α untuk penelitian ini adalah 0,05.