

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

(Suryana, 2010) menjelaskan bahwa “desain penelitian adalah semua cara yang dilakukan untuk melaksanakan metode penelitian.” Metode penelitian adalah cara sistematis untuk menyusun ilmu pengetahuan. (Prof. Dr. Suryana, 2010). Nasir (1998) juga menjelaskan bahwa “metode penelitian merupakan cara utama yang digunakan peneliti untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan.” Selain itu Sugiyono (2004, hlm. 1) mendefinisikan bahwa “metode penelitian sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan dalam hal meneliti, dengan tujuan mendapatkan data secara ilmiah dengan proses ilmiah sehingga didapatkan jawaban berdasarkan masalah yang ada.

Metode dalam penelitian ini adalah metode *pre eksperimen*. Sugiyono dalam buku Metode Penelitian Pendidikan (2010, hlm. 37) menjelaskan bahwa “desain dikatakan sebagai *pre-experimental design* karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen.” Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen* dengan bentuk desain *one-group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2003). Penelitian *pre eksperimental one group pretest-posttest* adalah suatu penelitian *pre eksperimental* dimana peneliti diberikan perlakuan pada kelompok studi tetapi sebelumnya diukur atau di test dahulu (*pretest*) selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi diukur atau ditest kembali (*posttest*). Dengan kata lain tidak ada variabel kontrol sampel tidak dipilih secara random dalam penelitian *pre eksperimen* dan hanya satu kelompok studi yang diukur. (Sukardi, 2011)

**Tabel 3.1 One-Group Pretest-Posttest**

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Sumber : Fraenkel and Wellen, hlm 246

### **B. Partisipan**

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif jurusan Ilmu Keolahragaan UPI yang aktif mengikuti zumba sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Urban Gym Dago mulai 15 Agustus 2016 sampai dengan 9 September 2016. Pelaksanaan latihan dilakukan 2 kali dalam satu minggu (senin pukul 19.30 s.d selesai, jumat pukul 11.00 s.d selesai). Adapun karakteristik dari sampel tersebut adalah merupakan mahasiswi yang aktif mengikuti kegiatan zumba dan keaktifan dalam kehadiran zumba setiap minggunya. Kemudian dasar pertimbangan peneliti mengambil sampel ini yaitu frekuensi kegiatan zumba yang teratur serta jumlah anggota di Urban Gym Dago. Dalam jurnal internasional *Differences between ann Aerobic and Yoga Group Exercise on Measures of Mood, Stress, and Group Cohesion* diteliti antara yoga dan zumba bisa menurunkan stres. Dalam penelitian tersebut dilakukan 8 kali pertemuan (treatment) untuk memberikan efek bawah sadar sehingga secara otomatis ketika berolahraga pikiran menjadi lebih positif, mood membaik dan menjadi lebih bersemangat (Kuzo, A., Morales,K., Slabonik,E., Metz,Z., Wilard,R., Paulson, S. Shippensburg, 2015). Selain itu, menurut Imanudin (2014, hlm.12) pola latihan 8-16 kali pertemuan dapat memperlihatkan hasil peningkatan fisik berupa kebugaran yang berpengaruh dalam proses penyerapan oksigen (VO<sub>2</sub>Max)

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Fraenkel (Dalam Soendari,2011) populasi adalah sekumpulan obyek, orang, atau keadaan yang menjadi perhatian peneliti dan akan digunakan oleh peneliti untuk menggeneralisasikan hasil penelitiannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi program studi Ilmu Keolahragaan UPI yang aktif mengikuti zumba sebanyak 20 orang.

Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti dan yang dianggap dapat menggambarkan karakteristik populasinya (Fraenkel, 1990). Dalam analisis data, anggota sampel disebut juga unit analisis atau satuan analisis

Untuk dapat menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, terdapat beberapa teknik sampling. Pada penelitian ini yang akan dijadikan sampel yaitu 20 orang, sehingga teknik sampling yang digunakan adalah *total random sampling*.

Total sampling atau sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Seperti yang diungkapkan oleh Martono (2011, p. 79) “Sampel jenuh, merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dipilih sebagai sampel”. Sehingga populasi mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI yang aktif mengikuti zumba sebanyak 20 orang yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh anggota populasi yaitu 20 orang.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Pemilihan instrumen penelitian berupa angket tertutup/ kuisisioner berupa Test DASS. *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. Tes DASS ini terdiri dari 42 item yang mengukur general *psychological distress* seperti depresi, kecemasan dan stress. Tes ini terdiri dari tiga skala yang masing-masing terdiri dari 14 item, yang selanjutnya terbagi menjadi beberapa sub-skala yang terdiri dari 2 sampai 5 item yang diperkirakan mengukur hal yang sama. Jawaban tes DASS ini terdiri dari 4 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subyek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu minggu terakhir. Selanjutnya, skor dari setiap sub-skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat depresi, kecemasan dan stress individu tersebut. Pengambilan data melalui angket DASS dilakukan berdasarkan :

a. Tujuannya adalah Mengetahui ukuran status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres.

b. Pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan angket atau kuisioner. Widodo (2004, hlm. 49) menyatakan bahwa “kuesioner adalah daftar pertanyaan yang dibuat berdasarkan indikator-indikator dari variabel penelitian yang harus direspon oleh responden.” Menurut Nasution (2004, hlm. 128) angket atau kuesioner adalah daftar pertanyaan yang didistribusikan melalui pos untuk diisi dan dikembalikan atau dapat juga dijawab di bawah pengawasan peneliti. Teknik Pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan tanda silang (X) yang merupakan daftar isi pertanyaan atau pertanyaan yang akan diamati. (Hidayat, 2007, hlm. 86)

c. Alat/fasilitas :

1. Alat tulis
2. Angket DASS

d. Pelaksanaan :

1. *Testee* diberikan kuisioner untuk dijawab sendiri-sendiri berdasarkan kepribadiannya masing-masing
2. *Tester* menjelaskan bahwa akan ada dua kali pengambilan data yaitu pre test dan post test. Posttest dilakukan setelah delapan kali pertemuan zumba dengan cara mengisi kembali kuisioner DASS.
3. *Testee* menjawab keseluruhan pertanyaan di angket DASS.

e. Skor:

Skala Depresi menilai *dysphoria*, putus asa, devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat / keterlibatan, *anhedonia*, dan *inersia*. Skala Kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan subjektif pengalaman mempengaruhi cemas. Skala Stres (item) yang sensitif terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan yang mudah marah/gelisah mudah tersinggung / over-reaktif dan tidak sabar. Responden yang diminta untuk

menggunakan 4-point keparahan/skala frekuensi. Dalam pertanyaan di angket Test DASS ada skala yang akan dihitung total skornya yaitu :

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Berdasarkan jurnal Internasional *Australian Centre Posttraumatic Mental Health* (2013) DASS memiliki bagian besar yaitu *Anxiety* (tingkat kecemasan), *depression* (depresi) dan *stress* (stres). Depresi, anxiety dan stres dikalkulasikan dengan cara menjumlahkan skor total. Pertanyaan tentang depresi meliputi nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Pertanyaan tentang anxiety meliputi nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Selanjutnya pertanyaan tentang stres meliputi nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

**Tabel 3.2 Kriteria stress Test DASS**  
**Sumber : Internasional *Australian Centre Posttraumatic Mental Health* (2013)**

	Depresi	Anxiety	Stres
Normal	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Berat	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat Berat	28+	20+	34 +

Dalam pengujian instrumen penelitian agar valid dan reliabel harus dilakukan uji sebagai berikut :

#### 1. Uji Validitas

Menurut Grondlund (Ibrahim & Wahyuni, 2012) validitas mengarah kepada ketepatan interpretasi hasil penggunaan suatu prosedur evaluasi sesuai dengan tujuan pengukurannya. Validitas merupakan suatu keadaan apabila suatu instrument evaluasi dapat mengukur apa yang sebenarnya harus diukur secara tepat. Penggunaan angket atau kuisioner sebagai alat pengumpul data

disertai pertimbangan-pertimbangan tertentu, seperti memenuhi kriteria tertentu sehingga memberikan informasi yang terpercaya. Kriteria tersebut adalah angket harus mempunyai validitas dan realibilitas yang baik. (Rahayu, 2016, hlm. 108) Validitas penelitian adalah sejauh mana kesesuaian hasil penelitian dengan keadaan sebenarnya atau sejauh mana hasil penelitian mencerminkan keadaan sebenarnya (Suherman & Rahayu, 2016, hlm. 108) Dalam penelitian ini untuk menguji validitas menggunakan *Scale Reliability* dengan menggunakan SPSS versi 20. Untuk menyatakan bahwa butir valid atau tidak valid digunakan patokan 0,2 dan dibandingkan dengan angka yang ada pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* (Rahayu, 2016).

Jika angka yang terpatat pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* kurang dari ( $<$ ) 0,2, maka dinyatakan tidak valid, sebaliknya jika angka korelasinya diatas ( $>$ ) 0,2, maka dinyatakan valid. Rahayu (2016, p. 121) mengatakan bahwa penggunaan patokan 0,2 untuk menyatakan bahwa butir telah valid dapat dilihat pada beberapa rujukan kriteria empirik berikut yang telah dirangkum oleh Prof. Dali S. Naga (2008: 65):Penulis: Crocker and Algina (1986: 324) :  $\pi_A = 0,2$ , Nunnally (1970: 202) :  $\pi_A = 0,2$ , Aiken (1994: 65) :  $\pi_A = 0,2$ , Mehrens and Lehman (1991: 167):  $\pi_A = 0,2$ , Hennings (1987: 53) :  $\pi_A = 0,2$ .

Uji coba instrumen dilakukan kepada 8 orang di luar sampel yang diujikan menggunakan angket DASS yang berisi 42 pertanyaan untuk melihat validitas dan realibilitas kuisioner kemudian dianalisis menggunakan SPSS Versi 20.

Dari hasil pengujian butir soal didapatkan 42 butir soal nilainya di atas 0,2 sehingga dinyatakan valid.

**Tabel 3.3 Validitas Angket**

BUTIR SOAL	Scale Variance If Item Deleted	Cronbach's Alfa If Item Deleted
1	37.75	0.95
6	35.88	0.952
8	36.13	0.952
11	35.63	0.949
12	36.13	0.951
14	35.38	0.949
18	36.5	0.953
22	36	0.954
27	35.63	0.948
29	35.25	0.949
32	35.5	0.948
33	36.25	0.952
35	36.13	0.95
39	35.88	0.949

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas suatu instrumen menunjukkan bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010, hlm. 221). Dalam peneliian ini uji realibilitas data akan dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS versi 20.

**Tabel 3.4 Realibilitas Angket**

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	42

Arikunto (2010) megatakan jika  $alpha > 0,90$  maka reliabilitas dikatakan sempurna, jika  $alpha$  antara 0,70 – 0,90, maka reliabilitas tinggi, jika  $alpha$  antara 0,50 – 0,70, maka reliabilitas moderat, jika  $alpha < 0,50$  maka

reliabilitas rendah. Reabilitas dari angket DASS adalah 0.952 maka reliabilitas angket termasuk dalam kategori sempurna.

### **E. Prosedur Penelitian**

Sesuai dengan desain yang digunakan, adapun langkah-langkah prosedur penelitian sebagai berikut:

1. Langkah pertama adalah merumuskan masalah penelitian.

Pada tahap ini peneliti mengambil dua rumusan masalah yang akan diambil yaitu “Bagaimana gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah melakukan program zumba” dan “Apakah ada pengaruh program zumba terhadap penurunan tingkat stres”

2. Kemudian menentukan metode penelitian yang digunakan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian pre eskperimen yaitu penenlitan yang bersifat melihat perbedaan variabel sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (treatment). Peneliti akan membandingkan perbedaan rata-rata tingkat stres sebelum program zumba dan sesudah program zumba.

3. Setelah menentukan metode, peneliti menentukan instrumen yang akan digunakan. Instrumen yang peneliti gunakan adalah angket DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*)

4. Menetapkan populasi penelitian.

Populasi dalam penelitan ini adalah mahasiswi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia yang aktif mengikuti kegiatan zumba sebanyak 20 orang.

5. Setelah itu peneliti menetapkan sampel penelitian.

Sampel pada penelitian ini adalah mengambil seluruh populasi yaitu 20 orang mahasiswi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia yang aktif mengikuti zumba.

6. Kemudian proses pengambilan data.

Proses pengambilan data dilakukan pada dua tahap yaitu sebelum diberikan perlakuan berupa program zumba (pre test) dan sesudah pemberian program zumba (post test). Pengambilan data pre test diambil sebelum program zumba dimulai. Kemudian perlakuan diberikan yaitu program zumba dengan delapan

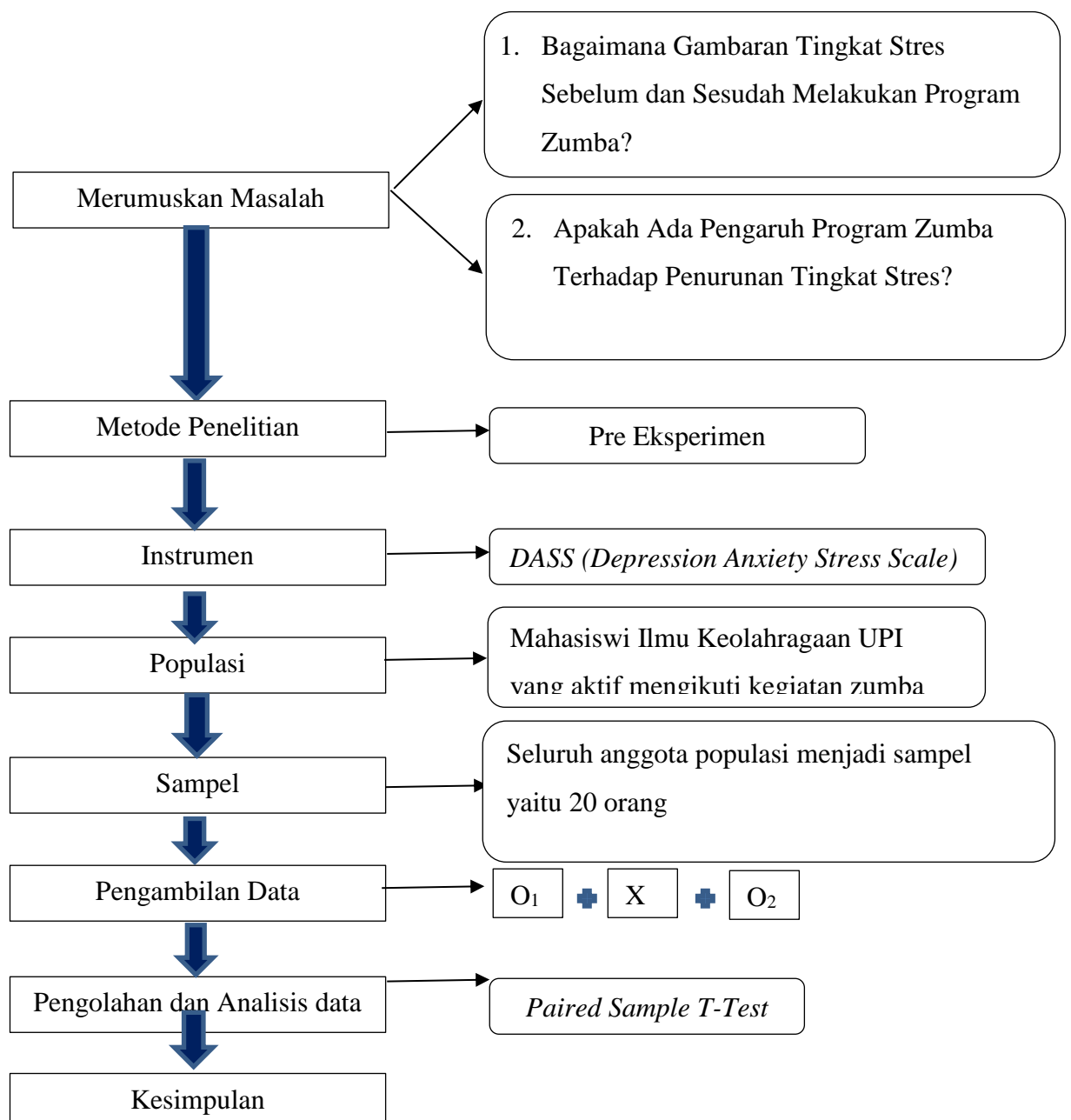


kali pertemuan. Pengambilan data post test diambil setelah program zumba pertemuan delapan selesai. Setelah data didapat, peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data.

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS versi 20 dengan menggunakan *Paired Sample T-Test*.

7. Langkah terakhir yaitu menentukan kesimpulan berdasarkan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

Adapun langkah-langkah penelitiannya adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.1 Langkah-langkah penelitian**

Tree Shinta Veronica, 2017

**PENGARUH PROGRAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA**

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

## F. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk melihat pengaruh pemberian program *zumba* terhadap penurunan tingkat stress mahasiswi. Adapun langkah – langkah yang diambil dalam prosedur pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Menginput data yang sudah ada berupa angket DASS ke SPSS 20 untuk menghitung rata-rata tingkat stress mahasiswa pada saat pre tes dan post test.
2. Menentukan hipotesis penelitian (  $H_0$  dan  $H_1$ ). Menguji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* di SPSS. Jika *Asymp. Sig. (2-tailed)* data  $\geq 0.05$ , maka data berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis penelitian menggunakan pendekatan parametrik.
3. Melakukan *Uji Paired Sample T-Test* dengan cara memasukkan data Pre test dan Post test dan akan muncul mean (rata-rata) sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian program *zumba*
4. Dari data tersebut dapat disimpulkan hipotesis mana yang akan dipakai dalam penelitian. Jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima. Sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak.