

BAB III

METODE PENELITIAN

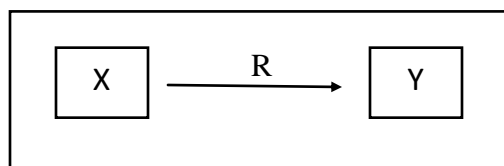
A. Desain Penelitian

Diperlukan desain penelitian dan metode penelitian yang relevan dengan permasalahan dalam penelitian demi memudahkan proses penelitian. Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan yakni metode penelitian korelasional. Karena pada proses penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan/korelasi antara dua variabel penelitian. Menurut Arikunto (2013, hlm. 3) penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada.

Studi korelasional dapat memperoleh prevalensi suatu fenomenal antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Sehingga dengan metode tersebut, diharapkan dapat menggambarkan secara sistematis dan empiris mengenai hubungan antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung. Gambarannya dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Gambar 3.1

Desain Penelitian



Keterangan:

X : Aktivitas jasmani

Y : Aspek fisik pada kualitas hidup

R : Korelasi antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa

B. Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa SMA Sumatra 40 kelas X yang terdiri dari kelas A, B, C, D, dan E. Jumlah yang terlibat sebanyak 180 orang dengan sampel penelitian sebanyak 36 orang. Karakteristik yang dimiliki partisipan termasuk ke dalam kelompok remaja pada umumnya dengan rentang usia 15-18 tahun.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

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 (Sugiyono, 2014, hlm. 117). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi seluruh siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung sebanyak 180 orang.

2. Sampel

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 120) mengatakan bahwa dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Untuk menentukan jumlah sampel menurut Arikunto (2010, hlm. 134) menjelaskan bahwa:

Untuk sekedar acak-acakan, maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidaknya-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.

Dari pengertian tersebut, penulis menentukan sampel yang akan diambil sebesar 20% dari banyaknya jumlah populasi kelas X di SMA Sumatra 40 Bandung. Maka sampel yang digunakan penulis dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa.

D. Instrumen Penelitian

Proses pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dan paling pokok dalam proses penelitian. Instrumen penelitian merupakan alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen penelitian atau alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner.

Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah Aktivitas Jasmani dan menggunakan instrumen PAQ-A yang merupakan alat untuk mengukur aktivitas jasmani untuk remaja pada musim sekolah sesuai dengan teori Kowalski (2004). Sedangkan variabel dependennya adalah Aspek Fisik pada Kualitas Hidup dan menggunakan instrumen PedsQL Generic Core Scales Versi 4.0 inventori kualitas hidup anak umur 5-18 tahun sesuai dengan teori Varni (1998).

1. Aktivitas Fisik (*Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)*)

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan instrumen pengumpulan data yang berbentuk kuesioner yakni *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*. Kuesioner ini merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas jasmani yang dilakukan pada tujuh hari sebelumnya. Bentuk pertanyaan dalam kuesioner PAQ-A termasuk ke dalam *scaled response questions* (pertanyaan skala respon) yaitu bentuk pertanyaan yang menggunakan skala untuk mengukur dan mengetahui ringkasan aktivitas fisik umum dari responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang disediakan dalam kuesioner. Dalam kuesioner ini terdapat 9 pertanyaan, pertanyaan skala respon ada pada 8 pertanyaan dan satu pertanyaan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas yang tidak biasa dilakukan pada seminggu sebelumnya dan tidak digunakan dalam bagian pengukuran skor pada aktivitas ringkasan. Skala ukur yang digunakan sebagai penilaian jawaban dalam kuesioner adalah skala *likert*. Tujuan menggunakan kuesioner ini adalah untuk mengukur tingkat variabel yang mungkin dianggap paling penting oleh responden dan yang nantinya dapat dijadikan bahan perbaikan dari bagian-bagian yang terpenting itu.

Tabel 3.1

Kisi-Kisi Instrumen Penelitian untuk Aktivitas Jasmani (Anggelia, 2015)

Dimensi		Indikator	No Item	
Frekuensi	Berbasis	Tipe/Mode	Aktivitas fisik di waktu senggang	P1
			Hal yang biasanya dilakukan saat makan siang (kegiatan tambahan setelah makan)	P3
			Ketika sakit di minggu sebelumnya, apa saja yang dicegah dari aktivitas fisik yang dilakukan biasanya	P9
		Frekuensi/Densitas	Selama pelajaran pendidikan jasmani (<i>PE Classes</i>)	P2
			Memutuskan uraian berbagai hal yang dilakukan pada waktu bebas dalam beberapa waktu diminggu sebelumnya, seberapa sering melakukan aktivitasnya	P7
		Waktu/Lamanya	Banyaknya waktu (dalam hari) untuk kegiatan yang dilakukan setelah sekolah seperti olahraga, menari, atau bermain <i>game</i>	P4
			Banyaknya waktu (dalam hari) untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu malam dalam melakukan olahraga, menari atau bermain <i>game</i>	P5
		Intensitas	Pada waktu liburan sebelumnya, banyaknya waktu yang dilakukan untuk olahraga, menari atau bermain <i>game</i> dan seberapa berat melakukan aktivitasnya	P6
			Intensitas melakukan aktivitas fisik dalam setiap hari di minggu sebelumnya, seperti melakukan olahraga, bermain, menari, atau aktivitas fisik lainnya	P8

Berikut tabel mengenai skor jawaban kuesioner untuk mengukur ringkasan aktivitas fisik:

Tabel 3.2

Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner untuk mengukur Ringkasan Aktivitas Fisik Melalui PAQ-A

Interpretasi	Bobot penilaian
Sangat ringan	1
Ringan	2
Sedang	3
Berat	4
Sangat berat	5

2. Aspek Fisik Pada Kualitas Hidup (*Pediatric Quality of Life (PedsQL)*)

Selanjutnya pengumpulan data kualitas hidup remaja dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang berbentuk kuesioner yakni *Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL) Generic Core versi 4.0*. Kuesioner ini merupakan kuesioner penilaian generik standar yang pernah digunakan di berbagai penelitian kesehatan di Indonesia. Kuesioner ini telah tersedia dengan Bahasa Indonesia dengan memerlukan izin pada pemilik PedsQL untuk menggunakannya. Skala pengukuran kualitas hidup pada kuesioner PedsQL berupa pertanyaan tertutup yaitu dengan memilih jawaban yang telah tersedia. Kuesioner PedsQL terdiri dari 23 pertanyaan untuk mengukur empat skala aspek yaitu fungsi fisik (8 pertanyaan), fungsi emosional (5 pertanyaan), fungsi sosial (5 pertanyaan), dan fungsi sekolah (5 pertanyaan). Dari 23 pertanyaan tersebut didapatkan hasil keseluruhan kesehatan fisik (*physical health summary*), dan hasil keseluruhan kesehatan psikososial (*psychosocial health summary*). Kuesioner ini kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Karena disesuaikan dengan variabel penelitian sehingga yang diambil hanya aspek fisik saja.

Tabel 3.3

Kisi-Kisi Instrumen Penelitian untuk Aspek Fisik pada PedsqI

Domain	Indikator	No Item
<i>Physical Functioning</i>	Sulit berjalan lebih dari 100 meter	P1
	Sulit berlari	P2
	Sulit melakukan aktivitas olahraga atau latihan fisik	P3
	Sulit mengangkat sesuatu yang berat	P4
	Sulit mandi sendiri	P5
	Sulit melakukan pekerjaan rumah	P6
	Merasa sakit atau nyeri	P7
	Merasa lemah	P8

Setiap skala mendapat penilaian secara terbalik. Berikut tabel mengenai skor jawaban kuesioner untuk mengukur ringkasan *physical functioning*:

Tabel 3.4

Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner untuk mengukur Ringkasan *Physical Functioning*

Interpretasi	Angka	Nilai
Tidak Pernah Ada Masalah	0	100
Hampir Tidak Pernah Ada Masalah	1	75
Kadang-kadang	2	50
Sering Ada Masalah	3	25
Hampir Selalu Ada Masalah	4	0

Adapun parameternya yakni:

Hampir selalu : Lebih dari 3 kali dalam seminggu

Sering : 1 kali dalam seminggu

Kadang- kadang : 1 kali dalam 2 minggu/ 2 kali dalam sebulan

Hampir tidak pernah : 1 kali dalam 3 minggu

Tidak pernah : dalam 1 bulan terakhir tidak pernah

Semakin tinggi nilainya, semakin baik kualitas hidup responden. Nilai total didata sebagai nilai *mean* berdasarkan jumlah pertanyaan terjawab pada penilaian fisis dan psikologis. Nilai fisik menggambarkan aspek kesehatan, sedangkan nilai psikologis menggambarkan respon dari kondisi emosional, sosial, dan fungsi sekolah. Fungsi psikososial, fungsi fisik, fungsi emosional, fungsi sekolah, dan fungsi sosial ditetapkan sebagai buruk bila <80 (Brown, dalam Aji, dkk, hlm. 87).

3. Validitas Instrumen Penelitian

a. Validitas Instrumen PAQ-A

Pada dasarnya instrumen ini telah valid dan menurut Kowalski (1997) *the PAQ-A was moderately related to an activity rating (0,73) the Leisure Time Exercise Questionnaire (r = 0,57), a Caltrac Motion Sensor (r = 0,33) and the 7 Day Activity Recall Interview (r = 0,59)* serta berdasarkan studi sebelumnya oleh Anggelia (2015), instrumen ini telah melewati proses uji keterbacaan instrumen dan uji validitas. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, responden dapat memahami dengan baik seluruh *item* pertanyaan berbentuk non tes yang ada baik dari segi bahasa maupun makna yang terkandung dalam pertanyaan atau pernyataan, dengan demikian, dapat disimpulkan seluruh *item* pertanyaan dapat digunakan dan dimengerti oleh siswa. Dan berdasarkan hasil pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 8 pertanyaan kuesioner aktivitas fisik dinyatakan valid.

Tabel 3.5

Hasil Uji Validitas Kuesioner Aktivitas Jasmani (Anggelia, 2015)

<i>Item</i>	Korelasi skor butir <i>item</i> dengan skor total (r hitung)	Kesimpulan
P1	0,577	Valid
P2	0,332	Valid
P3	0,369	Valid
P4	0,771	Valid
P5	0,840	Valid
P6	0,802	Valid
P7	0,424	Valid
P8	0,780	Valid

b. Validitas Instrumen PedsQL

Instrumen ini merupakan instrumen yang baku dan dapat digunakan. Konsistensi internal untuk skor skala total ($\alpha = 0,88$), *physical health* ($\alpha = 0,80$) dan *psychosocial health* ($\alpha = 0,83$) (Varni, dkk, 2001). Instrumen dengan Bahasa Indonesia sudah tersedia sehingga instrumen ini dapat digunakan untuk beberapa kepentingan seperti kepentingan klinis, penelitian komunitas masyarakat dan kesehatan sekolah

E. Prosedur Penelitian

1. Tahapan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, tahapan yang dilakukan ada tiga tahapan yakni tahapan persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Adapun penjelasan ketiga tahapan tersebut sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahapan persiapan, hal yang dilakukan adalah 1) membuat proposal penelitian dengan melakukan konsultasi bersama dosen pembimbing akademik yaitu bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO sekaligus mengajukan

pengesahan pada proposal skripsi, 2) proposal penelitian diajukan ke bagian akademik beserta persyaratan-persyaratannya untuk diajukan mengikuti seminar proposal skripsi, 3) mengikuti seminar proposal skripsi dengan waktu yang telah ditentukan serta mendapatkan surat keputusan pengesahan judul dan penunjukkan dosen pembimbing skripsi, 4) melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi, dengan dosen pembimbing skripsi bapak dr. Lucky Angkawidjaja Roring, M.Pd., AIFO, 5) mengajukan permohonan ijin penelitian kepada akademik dengan persetujuan dari dosen pembimbing skripsi, 6) mengajukan permohonan ijin mengajukan data dan permohonan ijin melakukan penelitian pada sekolah yang terkait

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, hal yang dilakukan adalah 1) mengumpulkan data untuk awal penelitian, yaitu berupa data Siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung, selanjutnya data seluruh siswa kelas X dilakukan secara random pada tiap kelasnya dengan cara pengundian serta mengumpulkan studi pustaka terhadap kebutuhan penelitian, 2) menganalisis beberapa instrumen penelitian berupa kuesioner aktivitas fisik dan aspek fisik pada kualitas hidup yang akan digunakan untuk penelitian, 3) mengumpulkan data dengan menyebarkan kuesioner/angket kepada siswa kelas X di SMA Sumatra 40 di kelas A, B, C, D dan E, 5) menganalisis dan menarik kesimpulan data mengenai deskripsi hubungan antara aktivitas fisik dengan aspek fisik pada kualitas hidup.

c. Tahap Pelaporan

Pada tahapan pelaporan ini, hal yang dilakukan adalah 1) penyusunan laporan akhir berdasarkan hasil analisis data deskripsi dan hubungan aktivitas fisik dengan aspek fisik pada kualitas hidup, 2) hasil penelitian dilaporkan serta diujikan pada saat ujian pra-sidang dan sidang skripsi.

F. Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil kuesioner dan pengukuran selanjutnya diolah melalui tahap-tahap lanjutan yakni sebagai berikut:

1. Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan sebagai langkah persiapan dalam teknik analisis data yang bertujuan untuk mengecek kelengkapan setiap data yang akan diolah, sehingga analisis data dapat dilakukan sesuai dengan prosedur. Kegiatan verifikasi data sebagai berikut:

- a. Mengecek kelengkapan data, setiap instrumen yang akan digunakan harus dicek kembali agar menghindari kerusakan atau ketidak lengkapan instrumen.
- b. Mengecek data aktivitas jasmani dan aspek fisik pada kualitas hidup secara berdampingan dan disesuaikan dengan jumlah sampel yang sudah terpilih.
- c. Melakukan rekap data yang diperoleh dari partisipan melalui kuesioner dengan memberikan skor terhadap *item-item* yang telah ditentukan.

2. Penyekoran Instrumen

- a. Penyekoran Instrumen Aktivitas Fisik

Pada dasarnya instrumen aktivitas fisik terdapat 9 *item* pertanyaan. Namun *item* no 9 tidak termasuk ke dalam hitungan penskoran. Setiap soal diberikan kategori 1 sampai 5.

1) *Item* 1

Aktivitas waktu luang, ambil rata-rata dari semua kegiatan ("tidak melakukan" kegiatan diberi nilai 1, "7 kali atau lebih" diberi nilai 5) pada setiap *checklist* kegiatan untuk membentuk *compossite score* untuk *item* 1.

2) *Item* 2 sampai 7

Physical education, kegiatan makan siang, kegiatan setelah sekolah (siang), kegiatan malam, kegiatan akhir pekan, dan menggambarkan aktivitas masing-masing. Jawaban untuk setiap *item* mulai dari respon kurangnya aktivitas dan kemajuan ke respon aktivitas tertinggi. Cukup menggunakan nilai yang dilaporkan yang di *checklist* oleh siswa untuk setiap *item* (respon aktivitas terendah diberi nilai 1 dan respon aktivitas tertinggi diberi nilai 5).

3) *Item 8*

Ambil rata-rata semua hari dalam seminggu ("tidak" diberi nilai 1, "sangat sering" diberi nilai 5) untuk membentuk rata-rata *compossite* untuk *item 8*.

4) *Item 9*

Bertujuan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas yang tidak biasa selama minggu sebelumnya, tapi pertanyaan ini tidak termasuk pada hitungan skor

5) Cara menghitung Kuesioner PAQ-A dengan skor dari setiap *item*

Setelah data terkumpul, peneliti memiliki nilai dari 1 sampai 5 untuk masing-masing 8 *item* (*item 1* sampai 8). Skor 1 menunjukkan aktivitas fisik yang paling rendah (aktivitas sangat ringan), sedangkan skor 5 menunjukkan aktivitas yang tinggi (aktivitas fisik sangat berat) (Kowalski, 2004).

b. Penyekoran Instrumen Aspek Fisik pada Kualitas Hidup melalui PedsQL

Domain fisik pada instrumen kualitas hidup PedsQL memiliki 8 pertanyaan. Cara pengisiannya dengan memilih jawaban yang telah tersedia. Setiap soal diberikan angka 0-4 setiap item pertanyaan dan di *transform* ke dalam nilai 0-100 (Varni, 1998).

Tabel 3.6

Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner untuk mengukur
Ringkasan *Physical Functioning*

Interpretasi	Angka	Nilai
Tidak Pernah Ada Masalah	0	100
Hampir Tidak Pernah Ada Masalah	1	75
Kadang-kadang	2	50
Sering Ada Masalah	3	25
Selalu Ada Masalah	4	0

Semakin tinggi nilainya, semakin baik kualitas hidup responden. Nilai total didata sebagai nilai *mean* berdasarkan jumlah pertanyaan terjawab pada penilaian fisis dan psikologis. Nilai fisik menggambarkan aspek kesehatan, sedangkan nilai psikologis menggambarkan respon dari kondisi emosional, sosial, dan fungsi sekolah. Fungsi psikososial, fungsi fisik, fungsi emosional, fungsi sekolah, dan fungsi sosial ditetapkan sebagai buruk bila <80 (Brown, dalam Aji, dkk, hlm. 87).

3. Pengolahan Data

Dalam penelitian ini pengolahan data dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS *for* Windows versi 22. Pengolahan data terdiri dari data statistik deskriptif, uji asumsi dengan melalui uji normalitas dan uji linieritas, uji korelasi serta uji hipotesis.

a. Data Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif bertujuan untuk memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya. Pada statistik deskriptif ini, akan dikemukakan penyajian data berupa tabel, penjelasan kelompok melalui *mean*, nilai maksimum dan nilai minimum, serta standar deviasi dari data penelitian.

b. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji korelasi dan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah penyebaran data variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak normal, yang selanjutnya dapat menentukan apakah pengujian yang digunakan menggunakan uji statistik parametrik atau non-parametrik. Bila data berdistribusi normal maka digunakan uji statistik parametrik, sedangkan bila distribusi data tidak normal maka digunakan uji statistik non-

parametrik. Jika data berdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* sedangkan apabila data berdistribusi tidak normal maka peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat linier tidaknya hubungan antar variabel aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup.

c. Uji Koefisien Korelasi

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen berdasarkan pengolahan statistik. Untuk melakukan analisis bivariat, peneliti menggunakan uji korelasi sederhana dengan tujuan mengetahui ada atau tidaknya hubungan dan tingkat keeratan hubungan antara masing-masing variabel.

Berikut dikemukakan rumus untuk menghitung koefisien korelasi dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan korelasi *Spearman Rank* yaitu:

Gambar 3.2

Korelasi *Pearson Product Moment*

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

Gambar 3.3

Korelasi *Spearman Rank*

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Dikatakan ada hubungan jika nilai $p\text{-value} < \alpha$ (0,05). Kemudian bila ada hubungan maka dilakukan interpretasi terhadap koefisien korelasi dengan ketentuan sesuai tabel tentang pedoman untuk memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi. Agar dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan termasuk besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera sebagai berikut.

Tabel 3.7
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	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

d. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak, maka dilakukan pengujian hipotesis. Langkah-langkah yang digunakan untuk menguji kebermaknaan koefisien korelasi adalah berdasarkan nilai Sig (2-tailed) dalam SPSS versi 21 dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. $>$ (0,05) maka terima H_0 atau dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung
- 2) jika nilai Sig. $<$ (0,05) maka terima H_1 atau dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung