BAB III

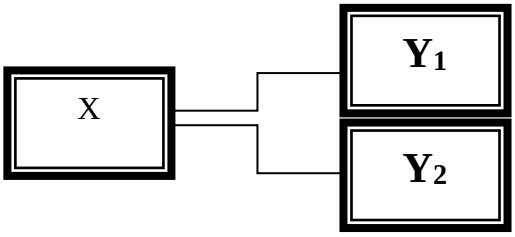
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Pengertian deskriptif menurut (Nazir, 2005) adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Dalam metode deskriptif peneliti bisa membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif.

Penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2016). Pendekatan kuantitatif dipakai untuk menguji suatu teori, untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, untuk menunjukkan hubungan antar variabel, dan adapula yang bersifat mengembangkan konsep, mengembangkan pemahaman atau mendeskripsikan banyak hal (Subana dan Sudrajat, 2005).

Berdasarkan teori tersebut, penelitian deskriptif kuantitatif, merupakan data yang diperoleh dari sampel populasi penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan.



Keterangan:

X = Prilaku Hidup Sehat

Y1 = siswa yang mengikuti ektrakulikuler olahraga beladiri, olahraga permainan, dan yang tidak olahraga

Y2 = perbandingan siswa yang mengikuti ektrakulikuler olahraga beladiri, olahraga permainan, dan yang tidak olahraga

B. Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa SMART Ekselensai Indonesai Boarding Shool, jenis kelamin laki-laki. Lokasi penelitian di SMART Ekselensai Indonesai Boarding School. Kriteria sampel yang diambil adalah siswa kelas 4 dan 5, yaitu siswa yang melakukan kegiatan ektrakulikuler olahraga beladiri, olahraga permainan, dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

1. Populasi dan Sample

Populasi menurut Sugiyono (2012: 80) ialah "Wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atu subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Sedangkan sampel menurut Arikuntoro (2002: 117) "Sampel penelitian adalah sebagian populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi." Dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian populasi yang diambil untuk diteliti oleh peneliti.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SMART Ekselensia Indonesia Boarding School, kelas 4 dan 5 dengan jumlah 77 orang. Mengenai jumlah sampel belum ada suatu aturan yang pasti harus berapa jumlah sampel yang diambil sesuai yang dikatakan oleh Arikunto (2002: 112) bahwa : Tidak ada aturan yang jelas tentang jumlah sampel yang dipersyaratkan untuk suatu penelitian dari populasi yang tersedia. Maka atas dasar penjelasan tersebut peneliti berinisiatif mengambil sebanyak 77 orang tersebut. Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* menurut Sugiyono (2016:85) ialah "teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu". Teknik *sampling purposive* dipilih karena pertimbangan tertentu dan harus memiliki kriteria serta karakteristik yang sesuai.

2. Instrumen Penelitian

Alat atau instrumen adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmojo, 2010). Alat atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner, yaitu alat ukur berupa angket atu kuesioner dengan beberapa pertanyaan (Hidayat, 2007).

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah kuisioner yaitu daftar pertanyaaan yang sudah tersusun dengan baik, matang darimana responden tinggal memberikan jawaban atu dengan memeberikan tanda-tanda tertentu (Notoatmojo, 2010). Kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner tertutup dimana sudah terdapat jawabannya, sehingga responden tinggal memilih jawaban yang tersedia. Jawaban yang tersedia ini ada dua pilihan jawaban yaitu benar dan salah. Sebelum membuat kuisioner, peneliti lebih dahulu membuat kisi-kisi kuisioner.

Tabel. 3.1 Kisi-kisi Angket Prilaku Hidup Sehat

Kisi-kisi Angket Prilaku Hidup Sehat				
Variabel	**Sub Variabel**	**Indikator**	**No. Unit**	**Pernyataan (+) & (-)**
	Pengetahuan	Menu dengan makanan seimbang	B.01	Positif
		Olahraga teratur	B.02	Negatif
		Tidak merokok	B.03	Positif
		Tidak minum-minuman keras	B.04	Negatif
		Istirahat cukup	B.05	Negatif
		Menggosok gigi	B.06	Positif
		Buang air besar dan kecil	B.07	Positif
		Memakai alas kaki	B.08	Positif
		Membuang sampah	B.09	Positif
	Persepsi	Menu dengan makanan seimbang	C.01	Negatif
		Olahraga teratur	C.02	Negatif
		Tidak merokok	C.03	Positif
		Tidak minum-minuman keras	C.04	Negatif
		Istirahat cukup	C.05	Negatif
		Mandi dengan air bersih	C.06	Negatif
		Menggosok gigi	C.07	Negatif
		Buang air besar dan kecil	C.08	Positif
		Mencuci tangan sebelum makan	C.09	Positif

		Memakai alas kaki	C.10	Positif
		Membuang sampah	C.11	Negatif
	Sikap	Menu dengan makanan seimbang	D.01	Positif
		Tidak merokok	D.02	Positif
		Tidak minum-minuman keras	D.03	Positif
		Istirahat cukup	D.04	Positif
		Mandi dengan air bersih	D.05	Positif
		Menggosok gigi	D.06	Positif
		Membuang air besar dan kecil	D.07	Positif
		Mencuci tangan sebelum makan	D.08	Positif
		Mencuci tangan setelah buang air besar	D.09	Positif
		Memakai alas kaki	D.10	Positif
		Membuang sampah	D.11	Positif
	Tindakan Nyata	Olahraga teratur	E.01	Positif
		Tidak merokok	E.02	negatif
		Mandi dengan air bersih	E.03	Positif
		Menggosok gigi	E.04	Positif
		Membuang air besar dan kecil	E.05	Positif
		Mencuci tangan sebelum makan	E.06	Positif
		Mencuci tangan setelah buang air besar	E.07	Positif
		Memakai alas kaki	E.08	Positif
		Membuang sampah	E.09	Positif

Skala pengukuran data yang digunakan dalam kuisioner ini adalah skala likert yang bersifat ordinal. Skala yang harus dibuat mempunyai gradasi yang sangat positif sampai negatif. Responden diminta untuk menyatakan kesetujuannya atau ketidak setujuannya terhadap isi pernyataan ke dalam lima kategori jawaban (Sugiyono, 2016).

Selanjutnya nilai skala yang diberikan dikaitkan dengan frekuensi dari jawaban yang akan menghasilkan bobot nilai setiap pertanyaan tersebut dijumlahkan sehingga dihasilkan bobot total.

Untuk lebih jelasnya skala likert yang akan digunakan yaitu

Tabel 3.2 Pembobotan Sekala Likert

Pilihan Jawaban	Skor Pernyataan Positif (+)
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Sumber : Sugiyono (2012)

Untuk mengetahui apakah kuisioner penelitian ini berkualitas, terlebih dahulu akan dilakukan uji validitas dan rehabilitas terhadap populasi dengan karateristik sejenis diluar lokasi penelitian yaitu di SMART Ekselensia Indonesia dengan 40 soal.

i. Uji Validitas

Menurut Soedibjo (2008:76) uji validitas dilakukan untuk mengukur isi dan kegunaan alat ukur. Jadi sebuah alat ukur mungkin sesuai untuk satu tujuan akan tetapi belum tentu sesuai dengan tujuan lainnya. Kriteria validasi adalah jika koefisien korelasi bernilai 0,3, maka butir dinyatakan valid.

Untuk pengujian validitas instrumen, penulis menggunakan pengujian validitas konstruk (construc validity). Setelah data ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruk dilakukan dengan analisis item, dimana skor butir dikorelasikan dengan skor total. Kemudian rumus yang digunakan untuk mengkorelasikan tiap butir instrumen yaitu dengan menggunakan rumus korelasi pearson. Sugiyono, (2008:48).

$$rx_iy_i = \frac{n\sum x_iy_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{[n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2][n\sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}}$$

Keterangan :

r = Koefisien validitas item yang dicari

n = Banyaknya responden

x_i = Skor yang diperoleh subjek dari seluruh ite

y_i = Skor total dari seluruh item

Σx^2 = Jumlah kuadrat skor variabel x

Σy^2 = Jumlah kuadrat skor variabel y

Tabel 3.3 Item Total Statistik Uji Validitas

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Validitas
VAR00001	1.973.333	336.667	.805	.980	valid
VAR00002	1.972.000	335.029	.814	.980	valid
VAR00003	1.972.000	334.886	.822	.980	valid
VAR00004	1.972.667	336.067	.788	.980	valid
VAR00005	1.972.000	333.743	.885	.980	valid
VAR00006	1.982.667	333.495	.448	.982	Tdk valid
VAR00007	1.975.333	338.838	.674	.980	valid
VAR00008	1.978.000	336.171	.677	.980	valid
VAR00009	1.978.000	340.171	.479	.981	Tdk valid
VAR00010	1.982.667	333.495	.448	.982	Tdk valid
VAR00011	1.975.333	338.838	.674	.980	valid
VAR00012	1.973.333	336.667	.805	.980	valid
VAR00013	1.972.000	335.029	.814	.980	valid
VAR00014	1.972.000	334.886	.822	.980	valid
VAR00015	1.969.333	340.638	.529	.981	valid
VAR00016	1.973.333	336.667	.805	.980	valid
VAR00017	1.972.000	335.029	.814	.980	valid
VAR00018	1.972.000	334.886	.822	.980	valid
VAR00019	1.972.667	336.067	.788	.980	valid
VAR00020	1.972.000	333.743	.885	.980	valid
VAR00021	1.978.000	336.171	.677	.980	valid
VAR00022	1.978.000	340.171	.479	.981	Tdk valid
VAR00023	1.972.000	334.886	.822	.980	valid
VAR00024	1.972.667	336.067	.788	.980	valid
VAR00025	1.978.000	336.171	.677	.980	valid
VAR00026	1.978.000	340.171	.479	.981	Tdk valid
VAR00027	1.973.333	336.667	.805	.980	valid
VAR00028	1.972.000	335.029	.814	.980	valid
VAR00029	1.972.000	334.886	.822	.980	valid

VAR00030	1.972.667	336.067	.788	.980	valid
VAR00031	1.972.000	333.743	.885	.980	valid
VAR00032	1.973.333	336.667	.805	.980	valid
VAR00033	1.972.000	335.029	.814	.980	valid
VAR00034	1.972.000	334.886	.822	.980	valid
VAR00035	1.972.667	336.067	.788	.980	valid
VAR00036	1.972.000	333.743	.885	.980	valid
VAR00037	1.977.333	340.495	.402	.981	Tdk valid
VAR00038	1.972.000	333.743	.885	.980	valid
VAR00039	1.978.000	336.171	.677	.980	valid
VAR00040	1.978.000	340.171	.479	.981	Tdk valid
VAR00041	1.977.333	340.495	.402	.981	Tdk valid
VAR00042	1.972.000	333.743	.885	.980	valid
VAR00043	1.973.333	336.667	.805	.980	valid
VAR00044	1.972.000	335.029	.814	.980	valid
VAR00045	1.972.000	334.886	.822	.980	valid
VAR00046	1.972.667	336.067	.788	.980	valid
VAR00047	1.972.000	333.743	.885	.980	valid
VAR00048	1.972.000	333.743	.885	.980	valid

ii. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat stabilitas dan konsistensi hasil pengukuran. Dikatakan reliabel jika digunakan secara berulang-ulang terhadap satu objek menghasilkan hasil sama. ketentuan atau pernyataan angka relibilitas dikemukakan oleh sekaran dalam Bambang S. Soedibjo (2008:72), bahwa reliabilitas yang kurang dari 0,6 instrumen kurang baik, sekitar 0,7 instrumen layak dan lebih besar dari 0,8 baik konsep reliabilitas dapat dipahami melalui ide dasar konsep tersebut yaitu konsistensi. Pengujian terhadap konsistensi internal yang dimiliki oleh suatu instrumen merupakan alternatif lain yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk menguji reliabilitas instrumen. Konsep reliabilitas menurut pendekatan ini adalah konsistensi diantara butir-butir pertanyaan dalam satu instrumen. Teknik yang akan digunakan untuk mengukur konsistensi internal adalah teknik Cronbach's Alpha. Bambang S. Soedibjo, (2008:70). Adapun a-Cronbach adalah sebagai berikut :

$$3. \quad \alpha = \frac{k}{k-1}\left[1 - \frac{\sum Vi}{Vi}\right]$$

Keterangan :

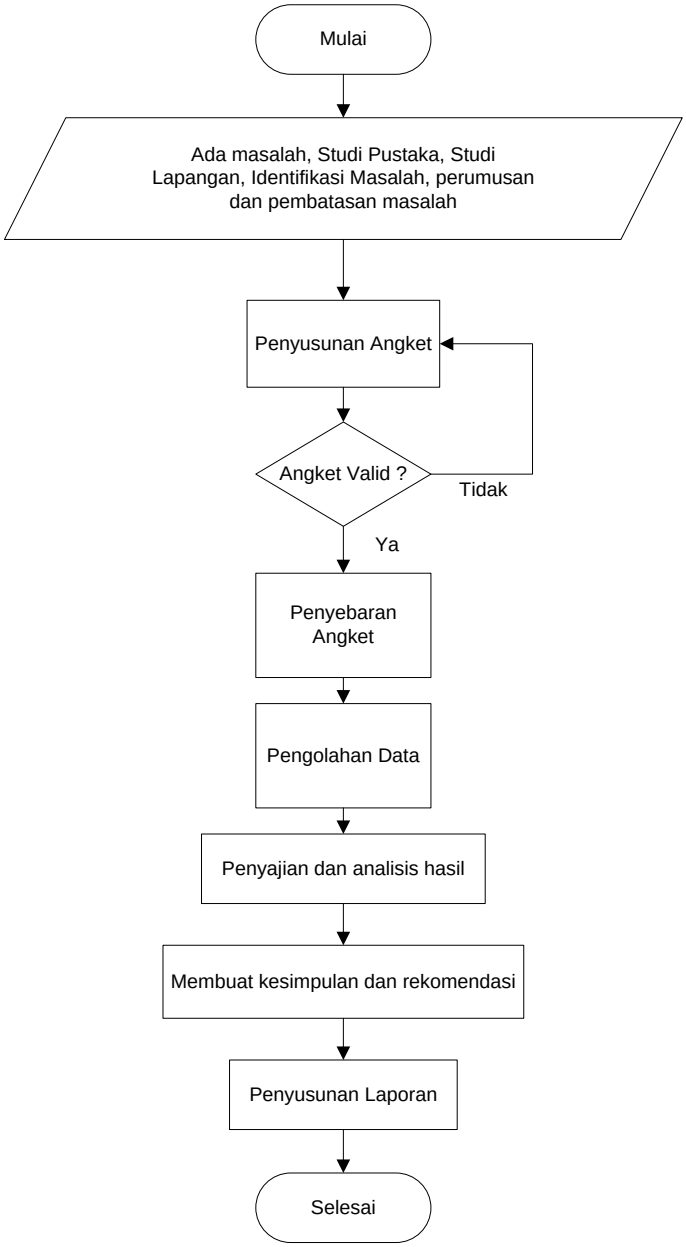
K = Jumlah Butir

Vi = Varians butir ke-i

Vi = Varians total skor butir

C. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian pada skripsi ini terlihat seperti gambar 3.2(Abdullah et al. 2014) :



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

Studi lapangan dilakukan dengan melakukan wawancara kepada siswa SMART Ekselensia Indonesia yang terkait kegiatan atau pun masalah-malah yang ada di sekolah tersebut. Dari hasil wawancara, didapat informasi yang dapat digali untuk dimasukkan dalam angket penelitian dan rumusan masalah.

Angket penelitian yang telah disusun kemudian diperiksakan kepada dosen pembimbing untuk revisi. Selanjutnya dilakukan uji validitas angket dengan menyebarkan angket ke 80 siswa. Butir pertanyaan angket yang lolos uji validitas, selanjutnya kemudian diolah dan selanjutnya disajikan dan dianalisis. Hasil analisis digunakan untuk memberikan kesimpulan dan rekomendasi.

D. Analisis Data

Untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup sehat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri, olahraga permainan, dan yang tidak olahraga, peneliti memperoleh data angket. Dalam hal ini, data yang terkumpul telah melalui proses editing kemudian dikualifikasi atau dituangkan dalam bentuk angka-angka, sehingga data tersebut kuantitatif. Untuk selanjutnya ditafsirkan secara deskriptif.

1. Teknik Pengolahan

Setelah data terkumpul, selanjutnya adalah mengolah data. Dalam pengolahan data, peneliti melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

a. *Editing*

Dalam pengolahan data yang pertama dilakukan adalah editing, yaitu meneliti satu persatu kelengkapan pengisian dan kejelasan penulisannya.

b. *Skoring*

Data yang sudah diedit kemudian diberi skor terdapat butir-butir pertanyaan yang terdapat di angket. Pada angket motivasi berolahraga peneliti menggunakan skala Likert dari SS (Sangat Setuju) s/d STS(Sangat Tidak Setuju).

Tabel 3.4 Kriteria Pemberian Perilaku Hidup Sehat

Kategori	Nilai Pertanyaan	
	+	-
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-Ragu	3	3

Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

c. *Tabulating*

Peneliti membuat tabel yang terdiri dari beberapa kolom yang berisi jawaban dari responden, sehingga terlihat jawaban satu dengan lainnya.

2. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menerapkan suatu cara yang digunakan untuk menguraikan keterangan atau data yang diperoleh agar data tersebut dapat dipahami oleh penulis dan juga orang lain. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan analisis deskriptif untuk memamparkan hasil yang diperoleh.

Tabel 3.5 Pencarian Presentase

Sumber: Sudijono (2003)

Rumus: $P = \frac{n}{N} \times 100\%$

Keterangan:

P : Angka presentase
n : Skor jawaban responden
N : Skor jawaban ideal
100% : Tingkat keberhasilan yang dicapai

Langkah-langkah menggunakan rumus deskriptif persentase adalah sebagai berikut:

a. Menghitung skor maksimum dengan cara mengalikan jumlah item soal dengan skor maksimum.
b. Menghitung skor minimum dengan acra mengalikan jumlah item soal dengan skor minimum.
c. Menghitung persentase maksimum dengan cara jumlah skor maksimum dibagi dengan jumlah skor maksimum dikalikan 100%.
d. Menghitung persentase minimum dengan cara jumlah skor minimum dibagi dengan skor maksimum dikalikan 100%.
e. Rentang persentase.
f. Interval kelas persentase.

Berdasarkan langkah-langkah tersebut diatas maka kategori yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6 Kategori Deskriptif Persentase Perilaku Hidup Sehat

Skor maksimum	40x5=200
Skor minimum	40x1=40
Persentase maksimum	200:200x100%=100%
Persentase minimum	40:200x100%=0.5%
Rentang persentase	100%-0.5%=99.5
Interval kelas	99.5%:5=19.99%

Tabel 3.7 Kategori Deskriptif Persentase

Persentase	Kategori
0% - 20%	Sangat Kurang Baik
21% - 40%	Kurang Baik
41% - 60%	Cukup
61% - 80%	Baik
81% - 100%	Sangat Baik

Sumber: Arikunto (dalam Fajriani, 2013: 40)