

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, peneliti berpendapat bahwa metode ini cocok untuk digunakan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu untuk mengetahui dan menjabarkan mengenai hubungan antara tipe kepribadian siswa dengan aktivitas fisik siswa di sekolah.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI SMA Kartika XIX-2 Bandung dengan jumlah 192 peserta didik. Adapun komposisi dari populasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1

Rincian Populasi Siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung

No.	Kelas	Jumlah Siswa		
		Laki-Laki (L)	Perempuan (P)	Total
1	XI IPA	12	15	27
2	XI IPS 1	11	13	24
3	XI IPS 2	17	8	25
4	X IPA 1	15	19	34
5	X IPA 2	12	20	32
6	X IPS 1	11	16	27
7	X IPS 2	14	9	23
Jumlah		92	100	192

2. Sampel Penelitian

Adapun teknik untuk menentukan sampel yaitu dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2012, hlm. 82).

Adapun jumlah sampel dari penelitian ini mengacu pada rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, yaitu dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{(N(d)^2) + 1}$$

Keterangan:

n = Sampel

N = Populasi

d = Nilai presisi

$$n = \frac{192}{(192 (0.05)^2) + 1}$$

$$n = \frac{192}{(192 \times 0.0025) + 1}; \quad n = \frac{192}{0.48 + 1}; \quad n = \frac{192}{1.48} = 129.72;$$

dibulatkan menjadi 130

Jumlah sampel yaitu 130 subjek yang akan dibagi lima proporsi sesuai dengan jumlah masing-masing tipe kepribadian siswa. Adapun pembagian strata proporsinya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2

Proporsi Sampel Tipe Kepribadian

Tipe Kepribadian	Jumlah Populasi	Perhitungan	Jumlah Sampel
<i>Extraversion</i>	13	13/ 192 x 130 = 8.8	9 Siswa
<i>Agreeableness</i>	107	107/ 192 x 130 = 72.4	72 Siswa
<i>Conscientiousness</i>	17	17/ 192 x 130 = 11.5	12 Siswa

Tipe Kepribadian	Jumlah Populasi	Perhitungan	Jumlah Sampel
<i>Neuroticism</i>	17	$17/ 192 \times 130 = 11.5$	11 Siswa
<i>Openness to Experience</i>	38	$38/ 192 \times 130 = 25.7$	26 Siswa
Total			130 Siswa

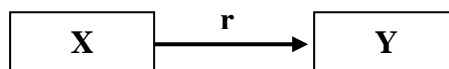
C. Definisi Operasional

1. Tipe kepribadian dalam penelitian ini adalah taksonomi kepribadian yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung yang didapatkan berdasarkan hasil skor nominal dari instrumen *Big Five Inventory* (BFI) yang dikembangkan oleh John, Naumann & Soto (2008) dari Barkeley Personality Lab, Barkeley University of California yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Reza (2015) dari Lab Psikologi Kepribadian Universitas Pendidikan Indonesia. Dimensi tipe kepribadian yang terdiri dari *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. Melalui instrumen *Big Five Inventory* (BFI) akan diketahui kecenderungan tipe kepribadian yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung. Semakin tinggi skor pada suatu dimensi, maka menunjukkan bahwa ia termasuk kedalam tipe kepribadian tersebut.
2. Aktivitas fisik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang disebabkan oleh rangka otot-otot yang mengakibatkan peningkatan pengeluaran energi, termasuk gerakan insidental dan latihan terarah yang dilakukan oleh siswa-siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung. Tinggi rendahnya kondisi intensitas aktivitas fisik siswa tersebut didapat berdasarkan skor dari instrumen *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form*. Hasil skor ini akan terbagi menjadi tiga kategori yaitu rendah (*low*), sedang (*moderate*), dan kuat/ tinggi (*high*) sesuai dengan syarat-syarat yang terdapat pada masing-masing kategori.

D. Desain Penelitian

Pada penelitian kali ini, peneliti akan menggunakan desain penelitian korelasional. Desain korelasional berusaha untuk menguji hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasional digunakan untuk membantu menjelaskan perilaku penting manusia atau memprediksi kemungkinan akibat (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Pada penelitian ini berarti tipe kepribadian sebagai variabel independen karena yang mempengaruhi dan aktivitas fisik sebagai variabel dependen karena yang dipengaruhi. Lebih jelasnya bisa dilihat dibagan sebagai berikut:



Keterangan:

X = Tipe kepribadian siswa

Y = Aktivitas fisik siswa

r = Hubungan antara tipe kepribadian dengan aktivitas fisik siswa di sekolah

Dari gambar tersebut, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas yang dinyatakan dengan simbol X serta simbol Y menyatakan untuk variabel terikatnya. Adapun variabel tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Tipe kepribadian siswa (X), yaitu tipe kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing siswa.
2. Aktivitas fisik siswa (Y), yaitu keadaan aktivitas fisik siswa.

Dari ke dua pengertian tersebut akan diketahuinya suatu hubungan dari variabel bebas yaitu tipe kepribadian masing-masing siswa dengan aktivitas fisik siswa sebagai variabel terikat.

E. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket, yaitu sebagai berikut:

1. Instrumen Tipe Kepribadian *The Big Five (Big Five Inventory)*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tipe kepribadian *the big five* adalah *Big Five Inventory* (BFI) yang dikembangkan oleh John, Naumann & Soto (2008) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Reza (2015). Instrumen ini terdiri dari 44 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert yang memiliki interval sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Semakin kearah sangat tidak setuju (STS) menunjukkan bahwa item tersebut tidak sesuai dengan keadaan diri, sementara semakin kearah sangat setuju (SS), maka item tersebut semakin menunjukkan kesesuaian dengan keadaan diri. Hasil dari instrumen ini akan menunjukkan tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu atau peserta didik. Adapun tipe kepribadian yang akan diukur dalam instrumen ini adalah *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism* dan *openness to experience*.

a. Konsep Instrumen *Big Five Inventory* (BFI)

Kisi-kisi instrumen *Big Five Inventory* (BFI) ini dikemukakan oleh John & Srivastava (1999), untuk lebih jelaskan akan dipaparkan dengan tabel di bawah ini:

Tabel 3.3
Konsep Instrumen Tipe Kepribadian *The Big Five*

Konsep	Tipe Kepribadian	Sifat-Sifat (Traits)		Pertanyaan
		Skor Tinggi	Skor Rendah	
<i>The Big Five Personality</i> adalah kepribadian	<i>Extraversion</i>	1. Penuh kasih sayang 2. Mudah	1. Tidak peduli dengan sekitar	1. Saya seorang yang senang berbicara. 2. Saya seseorang yang kurang mampu

Konsep	Tipe Kepribadian	Sifat-Sifat (Traits)		Pertanyaan
		Skor Tinggi	Skor Rendah	
<p>individual yang tersusun dalam lima buah domain kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor.</p> <p>Feist & Feist (2009) menyatakan bahwa <i>the big five</i> adalah satu kepribadian yang dapat baik memprediksi dan menjelaskan perilaku.</p>		<p>bergaul</p> <p>3. Senang berbicara</p> <p>4. Menyukai sesuatu yang dinamis</p> <p>5. Bersemangat</p>	<p>2. Penyendiri</p> <p>3. Pendiam</p> <p>4. Serius</p> <p>5. Tidak peka</p>	<p>menampilkan diri apa adanya (secara utuh).</p> <p>3. Saya seorang yang bersemangat.</p> <p>4. Saya orang yang sangat antusias.</p> <p>5. Saya seorang yang cenderung menerima apapun yang sudah diberi tanpa banyak memprotes atau bertanya.</p> <p>6. Saya seorang yang memiliki kepribadian terbuka dalam menceritakan perasaan (asertif).</p> <p>7. Saya seorang yang kadang-kadang pemalu.</p> <p>8. Saya seorang yang mudah bersosialisasi.</p>
	<i>Agreeableness</i>	<p>1. Berhati lembut</p> <p>2. Mudah percaya</p> <p>3. Dermawan</p> <p>4. Ramah</p> <p>5. Toleran</p>	<p>1. Keras hati</p> <p>2. Curiga</p> <p>3. Pelit</p> <p>4. Bermusuhan</p> <p>5. Kritis</p> <p>6. Lekas</p>	<p>1. Saya seorang yang senang mencari-cari kesalahan orang lain.</p> <p>2. Saya seorang yang senang membantu dan senang berbagi.</p> <p>3. Saya seorang</p>

Konsep	Tipe Kepribadian	Sifat-Sifat (Traits)		Pertanyaan
		Skor Tinggi	Skor Rendah	
<p>Lima <i>traits</i> kepribadian tersebut adalah <i>extraversion</i>, <i>agreeableness</i>, <i>conscientiousness</i>, <i>neuroticism</i>, <i>openness to experiences</i>.</p>		6. Bersahabat	marah	<p>yang senang memulai pertengkaran</p> <p>4. Saya seorang yang memiliki sifat pemaaf.</p> <p>5. Saya seorang yang percaya pada orang lain.</p> <p>6. Saya seorang yang dingin dan angkuh.</p> <p>7. Saya seorang yang penuh perhatian dan baik hati pada hampir setiap orang.</p> <p>8. Saya seorang yang kadang berlaku kasar pada orang lain.</p> <p>9. Saya seorang yang senang bekerjasama dengan orang lain.</p>
	<i>Conscientiousness</i>	<p>1. Teliti</p> <p>2. Bekerja keras</p> <p>3. Teratur</p> <p>4. Tepat</p> <p>5. Ambisius, gigih</p>	<p>1. Ceroboh</p> <p>2. Malas</p> <p>3. Tidak teratur</p> <p>4. Terlambat</p> <p>5. Mudah menyerah</p>	<p>1. Saya seorang yang biasa bekerja sampai tuntas.</p> <p>2. Saya seorang yang ceroboh.</p> <p>3. Saya seorang pekerja yang dapat diandalkan.</p> <p>4. Saya seorang yang cenderung kurang rapi.</p> <p>5. Saya seorang yang cenderung pemalas.</p>

Konsep	Tipe Kepribadian	Sifat-Sifat (Traits)		Pertanyaan
		Skor Tinggi	Skor Rendah	
				<p>6. Saya seorang yang tekun mengerjakan tugas hingga selesai.</p> <p>7. Saya seorang yang dapat mengerjakan berbagai hal dengan efisien.</p> <p>8. Saya seorang yang membuat rencana kegiatan dan berkegiatan sesuai rencana tersebut.</p> <p>9. Saya seorang yang perhatiannya mudah terganggu.</p>
	<i>Neuroticism</i>	<p>1. Pencemas</p> <p>2. Tempramental</p> <p>3. Sentimental</p> <p>4. Emosional</p> <p>5. Rentan</p>	<p>1. Tenang</p> <p>2. Tempramen cenderung stabil</p> <p>3. <i>Self esteem</i> yang baik</p> <p>4. Emosi stabil</p> <p>5. kuat</p>	<p>1. Saya seorang yang mudah mengalami depresi dan sering merasa pilu.</p> <p>2. Saya seorang yang santai dan dapat menangani stress dengan baik.</p> <p>3. Saya seorang yang mudah mengalami ketegangan.</p> <p>4. Saya seorang yang sangat pencemas.</p> <p>5. Saya seorang yang memiliki emosi stabil dan tidak mudah</p>

Konsep	Tipe Kepribadian	Sifat-Sifat (Traits)		Pertanyaan
		Skor Tinggi	Skor Rendah	
				<p>marah.</p> <p>6. Saya seorang yang mudah berubah-ubah persaannya (moody).</p> <p>7. Saya seorang yang dapat tetap tenang dalam situasi tegang.</p> <p>8. Saya seorang yang mudah gugup.</p>
	<i>Openess To Experience</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imajinatif 2. Kreatif 3. Inovatif 4. Memiliki keingintahuan yang tinggi 5. Memiliki kebebasan berpikir 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realistis 2. Tidak kreatif 3. Konvensional 4. Tidak memiliki keingintahuan yang tinggi 5. konservatif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya seorang yang apa adanya dan senang member gagasan-gagasan baru. 2. Saya seorang yang memiliki keingintahuan mengenai semua hal. 3. Saya seorang yang senang berpikir dan mengandalkan kemampuan diri. 4. Saya seorang yang senang berimajinasi. 5. Saya seorang yang memiliki kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru. 6. Saya seorang yang menghargai nilai-nilai artistic dan estetik (keindahan).

Konsep	Tipe Kepribadian	Sifat-Sifat (Traits)		Pertanyaan
		Skor Tinggi	Skor Rendah	
				7. Saya seorang yang menyukai pekerjaan yang rutin. 8. Saya seorang yang suka berefleksi memberikan gagasan-gagasan. 9. Saya seorang yang kurang senang pada hal-hal yang bersifat artistik. 10. Saya seorang yang menyenangi seni, musik, atau sastra.

b. Instrumen *Big Five Inventory* (BFI)

Instrumen *Big Five Inventory* (BFI) terdiri dari 44 pertanyaan yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Reza (2015) dimana subjek harus menjawab seluruh pertanyaan dengan pilihan alternatif jawaban STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), N (netral), S (setuju) serta pilihan jawaban SS (sangat setuju).

c. Spesifikasi Item Pertanyaan *Big Five Inventory*

Tabel 3.4

Spesifikasi Item Pertanyaan Instrumen *Big Five Inventory*

Dimensi	Item Pertanyaan		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Extraversion</i>	1, 11, 16, 26, 36	6, 21, 31	8
<i>Agreeableness</i>	7, 17, 22, 32, 42	2, 12, 27, 37	9
<i>Conscientiousness</i>	3, 13, 28, 33, 38	8, 18, 23, 43	9

Dimensi	Item Pertanyaan		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Neuroticism</i>	4, 14, 19, 29, 39	9, 24, 34	8
<i>Openness to experience</i>	5, 10, 15, 20, 25, 30, 40, 44	35, 41	10

d. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang diujikan pada BFI menunjukkan nilai yang reliabel karena memiliki koefisien reliabilitas 0.709 untuk *openness*, 0.772 untuk *conscientiousness*, 0.659 untuk *extraversion*, 0.691 untuk *aggreableness* dan 0.812 untuk *neuroticism*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.5
Koefisien Reliabilitas *Big Five Inventory*

Instrumen BFI	Koefisien Reliabilitas
<i>Extraversion</i>	0.695
<i>Aggreableness</i>	0.691
<i>Conscientiousness</i>	0.772
<i>Neuroticism</i>	0.812
<i>Openness to experience</i>	0.709

e. Penyekoran Instrumen BFI

Adapun untuk penyekoran item BFI dilakukan berdasarkan prinsip *favourable* dan *unfavaourable* yang dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 3.6
Penyekoran Instrumen *Big Five Inventory*

Item	Skor Pernyataan				
	SS	S	N	TS	STS
<i>Favourable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4	5

Kategorisasi skala pada instrumen BFI dilakukan dengan cara membagi skor tipe kepribadian yang diperoleh subjek dengan skor maksimal dari tipe kepribadian tersebut. Dengan begitu maka akan diketahui tipe kepribadian apa yang dimiliki oleh subjek.

f. Proporsi Skala Tipe Kepribadian

Pada instrumen kepribadian, kategorisasi skala yang digunakan berfungsi untuk mengerahui tipe kepribadian yang dimiliki oleh setiap responden. Tipe kepribadian yang dimiliki responden diketahui berdasarkan perbandingan skor setiap tipe kepribadian responden dengan skor maksimal pada dimensi tipe kepribadian tersebut. Setelah diketahui masing-masing proporsi nilai pada masing-masing tipe, maka akan dilakukan perbandingan antar semua tipe. Nilai terbesar yang dimiliki oleh responden diantara lima tipe menunjukkan bahwa responden termasuk ke dalam tipe tersebut. Formula perhitungan untuk kategorisasi skala kepribadian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.7
Proporsi Skala Tipe Kepribadian *The Big Five*

Proporsi skor <i>extraversion</i>	$= \frac{\text{Skor extraversion yang diperoleh responden}}{\text{Skor maksimal extraversion}} \times 100\%$
Proporsi skor <i>agreeableness</i>	$= \frac{\text{Skor agreeableness yang diperoleh responden}}{\text{Skor maksimal agreeableness}} \times 100\%$
Proporsi skor <i>conscientiousness</i>	$= \frac{\text{Skor conscientiousness yang diperoleh responden}}{\text{Skor maksimal conscientiousness}} \times 100\%$
Proporsi skor <i>neuroticism</i>	$= \frac{\text{Skor neuroticism yang diperoleh responden}}{\text{Skor maksimal neuroticism}} \times 100\%$
Proporsi skor <i>openness to experience</i>	$= \frac{\text{Skor openness to experience yang diperoleh responden}}{\text{Skor maksimal openness to experience}} \times 100\%$

g. Kategori Tingkat Intensitas Tipe Kepribadian

Kategorisasi skala berfungsi sebagai suatu cara untuk mendapatkan subjek pada kelompok-kelompok tertentu sesuai dengan atribut penelitian. Pengkategorisasian tersebut dilakukan berdasarkan skor yang diperoleh subjek pada instrument penelitian. Pada penelitian ini, kategorisasi skala yang digunakan berdasarkan *mean* dan standar deviasi tersebut. Berikut adalah kategorisasi untuk variabel tipe kepribadian:

Tabel 3.8
Kategori Tingkat Intensitas Tipe Kepribadian *The Big Five*

Kategori	Rumus Kategori Skala	Nilai
Tinggi	$Z > \mu + 1SD$	$Z > 1$

Kategori	Rumus Kategori Skala	Nilai
Sedang	$\mu - 1SD \leq Z \leq \mu + 1SD$	$(-1) \leq Z \leq 1$
Rendah	$Z < \mu - 1SD$	$Z < (-1)$

Keterangan:

z : Skor z subjek

μ : Rata-rata baku (mean)

SD : Standar deviasi

2. *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Form*

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui aktivitas fisik siswa di sekolah, peneliti menggunakan angket *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form* atau versi singkat. IPAQ Formulir singkat (versi singkat) adalah sebuah alat yang didesain terutama untuk survey populasi aktivitas fisik antara orang dewasa. Telah dikembangkan dan diuji untuk penggunaan pada orang dewasa (antara usia 15-69 tahun) dan sampai pengembangan berkelanjutan dan pengujian penggunaan IPAQ tidak dianjurkan untuk kelompok usia yang lebih tua dan lebih muda. IPAQ Formulir singkat bertanya tentang tiga jenis kegiatan tertentu yang dilakukan pada empat domain (aktivitas fisik pada waktu luang, aktivitas berkebun atau pekerjaan domestik, aktivitas terkait pekerjaan, dan aktivitas fisik terkait transportasi). Jenis kegiatan tertentu yang dinilai adalah berjalan, kegiatan intensitas sedang dan kegiatan intensitas berat.

a. Satuan Nilai

Nilai-nilai median dan rentang antar-kuartil dapat dihitung untuk aktivitas jalan kaki (W), kegiatan intensitas sedang (M), kegiatan intensitas berat (V) dan gabungan skor total aktivitas fisik. Semuanya dinyatakan dalam satuan nilai MET-menit/ minggu seperti yang didefinisikan di bawah.

b. Nilai MET dan Formula untuk Perhitungan MET-menit/ Minggu

Nilai-nilai MET yang dipilih berasal dari pekerjaan yang dilakukan selama penelitian reliabilitas IPAQ yang dilakukan pada tahun 2000-2001. Menggunakan Ainsworth et al. Ringkasan (*Med Sci Sport Med* 2000) rata-rata skor MET berasal untuk setiap jenis aktivitas. Sebagai contoh; semua jenis berjalan dimasukkan dan nilai rata-rata MET untuk berjalan diciptakan. Prosedur yang sama dilakukan untuk intensitas sedang kegiatan dan aktivitas kuat intensitas. Nilai berikut terus digunakan untuk analisis data IPAQ: Berjalan kaki = 3,3 MET, Moderate PA = 4.0 MET dan PA kuat = 8,0 MET. Menggunakan nilai-nilai ini, empat skor terus menerus didefinisikan:

- *Walking MET-minutes/week* = 3.3 * jumlah menit berjalan* jumlah hari berjalan.
- *Moderate MET-minutes/week* = 4.0 * jumlah menit aktivitas sedang* jumlah hari aktivitas sedang.
- *Vigorous MET-minutes/week* = 8.0 * jumlah menit aktivitas berat * jumlah hari aktivitas berat.
- *Total physical activity MET-minutes/week* = Jumlah aktivitas berjalan + aktivitas sedang + aktivitas berat MET minutes/week scores.

c. Kategori Skor

Kategori 1 Rendah (*Low*)

Ini adalah tingkat terendah dari aktivitas fisik. Orang-orang yang tidak memenuhi kriteria untuk kategori 2 atau 3 dianggap memiliki ‘rendah’ tingkat aktivitas fisik.

Kategori 2 Sedang (*Moderate*)

Pola aktivitas harus diklasifikasikan ‘sedang’ adalah salah satu dari kriteria sebagai berikut:

- 1) 3 hari atau lebih dari aktivitas intensitas berat minimal 20 menit per hari, atau

- 2) 5 hari atau lebih aktivitas intensitas sedang dan/ atau berjalan setidaknya 30 menit per hari, atau
- 3) 5 hari atau lebih dari setiap kombinasi aktivitas berjalan, aktivitas intensitas sedang atau aktivitas intensitas berat mencapai jumlah minimal aktivitas fisik setidaknya 600MET-menit/ minggu.

Individu yang termasuk setidaknya satu dari kriteria di atas akan didefinisikan sebagai tingkat terakumulasi aktivitas minimum dan karena itu diklasifikasikan sebagai ‘sedang’.

Kategori 3 Tinggi (*High*)

Sebuah kategori terpisah berlabel ‘tinggi’ dapat dihitung untuk menggambarkan tingkat partisipasi yang lebih tinggi.

Dua kriteria untuk diklasifikasikan sebagai ‘tinggi’ adalah:

- 1) aktivitas intensitas berat setidaknya pada 3 hari mencapai minimum Jumlah aktivitas fisik minimal 1500 MET-menit/ minggu, atau
- 2) 7 hari atau lebih dari kombinasi berjalan, intensitas sedang atau aktivitas intensitas berat mencapai jumlah minimal 3000 MET-menit / minggu.

d. Pertanyaan Duduk dalam IPAQ Formulir Singkat

Pertanyaan IPAQ tentang aktivitas duduk adalah variabel indikator tambahan waktu yang digunakan aktivitas menetap dan tidak dimasukkan sebagai bagian dari skor ringkasan aktivitas fisik. Data aktivitas duduk harus dilaporkan sebagai nilai median dan rentang interkuartil. Selama ini ada sedikit data tentang perilaku menetap (duduk) dan tidak ada yang diterima data ambang batas untuk disajikan sebagai tingkatan kategori.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik dan pengumpulan data termasuk juga dalam hal yang penting dalam penelitian. Ada beberapa cara untuk pengumpulan data yaitu bisa dengan wawancara, observasi ataupun kuesioner (angket). Adapun teknik dan instrument pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kuesioner

Berdasarkan desain yang dipakai oleh peneliti, lebih efektif dengan cara membagikan angket dikarenakan dalam penelitian ini harus mengetahui data tentang tipe kepribadian dan aktivitas fisik siswa. Bentuk kuesioner yang diberikan adalah pernyataan tertutup. Artinya responden diberikan beberapa pertanyaan yang diharuskan memilih salah satu diantara beberapa alternatif pilihan. Kuesioner dalam penelitian ini diberikan langsung kepada siswa-siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung kemudian diberi penjelasan dan dibimbing oleh peneliti dalam mengisi kuesioner. Dari data tersebut kemudian diolah untuk mendapatkan hasil penelitian.

Adapun langkah yang akan diberikan untuk mengumpulkan data yaitu:

- a. Menentukan waktu untuk berkunjung ke sekolah dan meminta izin akan dilaksanakan penelitian.
- b. Menentukan waktu untuk membagikan angket kepada subjek untuk mendapatkan hasil mengenai tipe kepribadian dan aktivitas fisik siswa.
- c. Mengolah data yang telah diperoleh.

2. Dokumentasi

Data yang dihasilkan dari teknik dokumentasi ini digunakan sebagai pelengkap yang bersifat skunder dan dokumentasi tersebut diharapkan dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tidak mungkin atau ditanyakan melalui teknik kuesioner. Untuk mendukung penelitian ini, dokumen-dokumen yang ada di sekolah seperti profil, rencana pelaksanaan pembelajaran, profil guru, dan lain sebagainya.

G. Analisis Data

Setelah memperoleh data penelitian dari subjek, kemudian data tersebut diolah untuk menjadi sebuah informasi melalui analisis data. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif dan uji kolerasi. Statistik deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi gambaran

umum tipe kepribadian *big five* dan gambaran umum mengenai aktivitas fisik siswa. Karena data berbentuk ordinal maka uji korelasi yang digunakan adalah *Spearman's Rho*. Analisis data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS 23.0. Setelah diketahui korelasinya, maka langkah selanjutnya adalah menginterpretasikan koefisien korelasi. Koefisien korelasi merupakan angka yang menunjukkan tinggi atau rendahnya hubungan antara dua variabel atau lebih. Koefisien korelasi yang tinggi menandakan besarnya hubungan diantara kedua variabel (Susetyo, 2014).

Kuat lemahnya hubungan dua variabel diperlihatkan oleh besarnya harga mutlak koefisien korelasi yang bergerak antara 0 sampai dengan 1. Semakin mendekati angka 0 maka hubungan semakin lemah dan semakin mendekati angka 1 maka hubungan semakin kuat (Azwar, 2012). Interpretasi koefisien korelasi dapat lebih jelas dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.9
Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan

Nilai Korelasi (r)	Tingkat Hubungan
0.00-0.199	Sangat lemah
0.20-0.399	Lemah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Kuat
0.80-1.000	Sangat kuat

Selain menunjukkan kuat lemahnya hubungan antar variabel, koefisien korelasi juga dapat digunakan untuk menentukan arah korelasi. Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan hubungan yang searah yang memiliki arti jika skor pada satu variabel tinggi maka pada skor variabel lainnya juga tinggi, begitu pula sebaliknya. Apabila koefisien korelasi bernilai

negatif menandakan hubungan berlawanan arah yang memiliki arti jika skor pada satu variabel tinggi maka variabel lainnya memiliki skor rendah, begitu pula sebaliknya (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012).