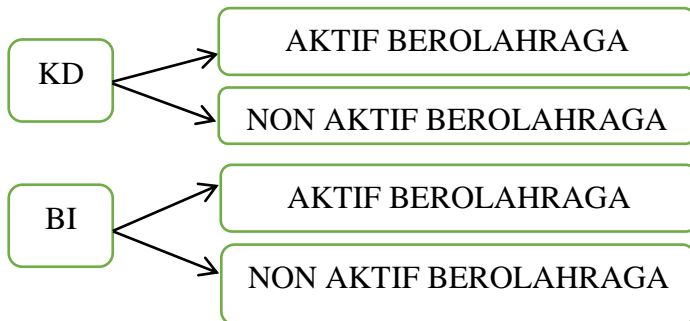


## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Metode dan Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2010:90) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Penelitian merupakan rangkaian kegiatan ilmiah dalam rangka pemecahan suatu masalah. Fungsi penelitian adalah mencari kejelasan dan jawaban terhadap permasalahan serta memberikan alternatif untuk memecahkan masalah. Metode penelitian menggambarkan rancangan penelitian yang meliputi prosedur atau langkah-langkah yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data, serta dengan cara apa data tersebut diperoleh dan diolah/dianalisis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kausal komparatif yang disebut juga dengan penelitian ex-post facto menurut Arikunto (2010: 17) ex-post facto adalah penelitian tentang variabel yang kejadiannya sudah terjadi sebelum penelitian dilaksanakan. Ditinjau dari tujuannya, penelitian ini merupakan penelitian kausal komparatif menurut Sukardi (2005: 171) penelitian kausal komparatif melibatkan kegiatan peneliti yang diawali dari mengidentifikasi pengaruh variabel satu terhadap variabel lainnya, kemudian dia berusaha mencari kemungkinan variabel penyebabnya. Yakni untuk menjelaskan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Yang menjadi variabel pada penelitian ini adalah kepercayaan diri dengan body image dan yang menjadi variabel terikatnya adalah zumba.



Siti Hindun, 2018

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN BODY IMAGE WANITA DALAM AKTIVITAS  
OLAHRAGA**

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

### Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

KD : Kepercayaan Diri

BI : Body Image

#### 3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa wanita Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), dengan populasi sebanyak 317 orang mahasiswa wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Karakteristik partisipan penelitian rentan 18-20 tahun, adapun instruktur yang ikut membantu dan sudah memiliki lisensi 2 orang dan petugas lapangan yang ikut membantu dalam kelangsungan penelitian berjumlah sekitar 3 orang yang memiliki tugas membantu mempersiapkan kelangsungan penelitian. Treatment dilakukan di AbsolutFit GYM dan di UPI. Untuk memudahkan penelitian diambil beberapa sampel dengan teknik Two-Stage Random Sampling yaitu teknik untuk mengkombinasikan Cluster Sampling dan untuk dapat membagi dua kelompok yang diambil secara acak atau random sampling dari Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 dan 2017.

#### 3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2008:90). Selanjutnya menurut Sugiyono (2011:118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dapat disimpulkan dalam penelitian ini populasi yang dipilih adalah Mahasiswa wanita Universitas Pendidikan Indonesia dan teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two-Stage Random Sampling* teknik ini berfungsi untuk mengkombinasikan cluster sampling dengan individual random sampling. Teknik sampling ini biasanya dibuat dua tahap, tahap pertama menentukan cluster sampling, selanjutnya menentukan individu dengan teknik sampling lain yang sesuai. Jadi

sampelnya adalah 30 mahasiswa wanita UPI yang aktif berolahraga dan 30 mahasiswa wanita UPI yang tidak aktif berolahraga.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Pada bagian ini di sampaikan secara rinci mengenai instrument atau alat pengumpul data yang dipergunakan dalam penelitian. Peneliti menggunakan instrument penelitian berupa angket (kuesioner) karena menurut peneliti angket adalah suatu bentuk instrument pengumpulan data yang sangat fleksibel dan instrument mudah digunakan, serta mudah untuk mendapatkan responden dalam jumlah yang besar. Selain itu data yang diperoleh lewat penggunaan kuesioner adalah data yang kita kategorikan sebagai data instrument. Kuesioner yang didesain dengan baik dapat mengumpulkan informasi sesuai dengan hasil yang diinginkan oleh peneliti.

Instrument yang peneliti gunakan dari skala citra tubuh (*body image*) ini diadaptasi dari (Konselor Cendikia, 2016). Dan instrumen skala kepercayaan diri ini diadopsi dari (Firdaus Hendry). Instrumen memiliki banyak ragam dan yang harus diperhatikan syarat dari sebuah instrumen adalah instrumen yang akan dipakai harus valid (dapat mengukur apa yang hendak di ukur) dan juga instrumen tersebut reliabel (ketetapan hasil). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket, pada teknis penggunaannya adalah dengan cara menyebar angket kepada mahasiswa wanita UPI yang aktif berolahraga dan mahasiswa wanita UPI yang tidak aktif berolahraga.

Dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur, alat ukur yang pertama digunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga dan yang kedua digunakan untuk mengetahui *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga. Berikut alat ukur yang digunakan:

#### **3.4.1 Skala Kepercayaan Diri**

Untuk mengukur tingkat rasa percaya diri mahasiswa menggunakan angket yang sebelumnya di uji cobakan kepada responden yang bukan menjadi sampel penelitian. Uji coba instrumen dilakukan di STKIP Pasundan Cimahi, uji coba instrumen ini dilakukan untuk melihat validitas dan reliabilitas alat test.

Yang dimaksud dengan uji validitas adalah suatu data dapat dipercaya kebenarannya sesuai dengan kenyataan. Menurut

Sugiyono (2009:172) bahwa valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

**Tabel 3.1**  
Uji Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>	<b>Keterangan</b>
0,690	38	Valid

Dari tabel 3.1 diatas terlihat bahwa item pernyataan yang terdapat dalam kuesioner penelitian telah valid sesuai dengan kriteria uji validitas lebih besar dari 0,2. Dasar pengambilan keputusan valid atau tidaknya pernyataan dinyatakan oleh Sugiyono (2011:126):

- 1) Jika  $r$  positif, serta  $r > 0,2$  maka item pernyataan tersebut valid
- 2) Jika  $r$  tidak positif, serta  $r < 0,2$  maka item pernyataan tersebut tidak valid

### 3.4.2 Angket Skala Citra Tubuh (*Body Image*)

Setiap karakteristik akan diturunkan menjadi sejumlah aitem dimana dari setiap aitem akan diperoleh skor total yang menunjukkan semakin tinggi skor citra tubuh individu maka akan diikuti oleh semakin positif citra tubuh, dan sebaliknya. Semakin rendah skor citra tubuh individu maka akan diikuti oleh semakin negatif citra tubuh. Bentuk penskalaan yang digunakan untuk mencari hasil skor adalah berupa penskalaan respon atau skala Likert. Sifat dari skala tersebut adalah *favourable* yaitu butir pernyataan yang mendukung objek penelitian dan *unfavourable* yaitu butir pernyataan yang tidak mendukung objek penelitian. Skala ini mempunyai empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.2**  
Penskoran Item

<b>Alternatif jawaban</b>	<b>Jenis item</b>	
	<b>Positif (+)</b>	<b>Negatif (-)</b>
Sangat setuju	4	1

Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

Selanjutnya untuk menginterpretasikan tingkat *body image* seseorang, maka jumlah skor tiap responden ditransformasi dalam bentuk persentase skor dengan cara membagi dengan skor idealnya dan dikalikan dengan 100%. Selanjutnya persentase skor tersebut dibandingkan dengan kriteria *body image* kemudian akan diperoleh kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Dengan demikian kriteria untuk mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.3**

Kategori Tingkatan Skala Citra Tubuh (*Body Image*)

Persentase	Kategori
$85\% \leq 100\%$	Sangat tinggi
$70\% \leq 85\%$	Tinggi
$55\% \leq 70\%$	Sedang
$40\% \leq 55\%$	Rendah
$25\% \leq 40\%$	Sangat rendah

Yang dimaksud dengan uji validitas adalah suatu data dapat dipercaya kebenarannya sesuai dengan kenyataan. Menurut Sugiyono (2009:172) bahwa valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

**Tabel 3.4**

Uji Reliabilitas Instrumen *Body Image*

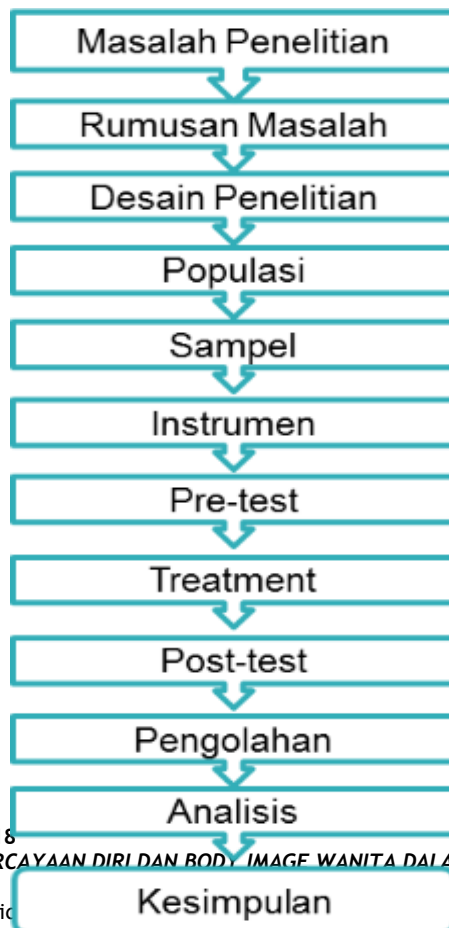
Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0,669	20	Valid

Dari tabel 3.4 diatas terlihat bahwa item pernyataan yang terdapat dalam kuesioner penelitian telah valid sesuai dengan kriteria uji validitas lebih besar dari 0,2. Dasar pengambilan keputusan valid atau tidaknya pernyataan dinyatakan oleh Sugiyono (2011:126):

- 1) Jika  $r$  positif, serta  $r > 0,2$  maka item pernyataan tersebut valid
- 2) Jika  $r$  tidak positif, serta  $r < 0,2$  maka item pernyataan tersebut tidak valid

### 3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yaitu berupa langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian. Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:



### **Gambar 3.2** Langkah Penelitian

Dari langkah-langkah pada Gambar 3.2 diatas, dapat dijelaskan bahwa langkah awal adalah:

- 1) Menentukan terlebih dahulu masalah pada penelitian.
- 2) Menentukan rumusan masalah, rumusan masalah pada penelitian ini adalah. Apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga, dan apakah terdapat perbedaan body image wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga.
- 3) Desain penelitian ini menggunakan One Group Pretest-Posttest Design, desain pada penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan, namun sebelum diberi perlakuan sampel dilakukan pretest terlebih dahulu. Dengan demikian hasil perlakuan tersebut dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.
- 4) Menentukan populasi cara menentukan populasi peneliti memilih 30 orang mahasiswa yang aktif dalam olahraga (mahasiswa wanita Ilmu Keolahragaan UPI 2016 dan 2017) dan mahasiswa yang tidak aktif dalam olahraga (mahasiswa wanita UPI)
- 5) Kemudian memilih sampel tehnik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan teknik Two-Stage Random Sampling. Tehnik ini berfungsi untuk mengkombinasikan cluster sampling dengan individual random sampling, tehnik sampling ini biasanya dibuat dua tahap, tahap pertama menentukan cluster sampling, selanjutnya menentukan individu dengan tehnik sampling lain yang sesuai. Maka untuk memudahkan penelitian ini maka diambil sampel, dan sampel nya adalah 30 mahasiswa wanita yang aktif berolahraga dan 30

Siti Hindun, 2018

**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN BODY IMAGE WANITA DALAM AKTIVITAS  
OLAHRAGA**

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

mahasiswa wanita yang tidak aktif berolahraga maka total keseluruhan sampel berjumlah 60 orang.

- 6) Setelah peneliti memperoleh sampel langkah selanjutnya adalah uji coba angket (uji validitas angket), instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah angket. Angket yang peneliti gunakan ada dua yaitu angket kepercayaan diri dan angket *body image*, peneliti menyebar angket untuk uji coba angket (uji validitas angket) ke kampus STKIP Pasundan Cimahi.
- 7) Setelah peneliti memperoleh hasil uji validitas angket langkah yang berikutnya adalah memberikan pretest kepada sampel agar mendapatkan hasil perlakuan tersebut dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.
- 8) Setelah sampel diberi pretest selanjutnya sampel melakukan treatment selama 16 kali pertemuan.
- 9) Selanjutnya melakukan posttest pada sampel agar mendapatkan test akhir, untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara mahasiswa wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga.
- 10) Setelah diperoleh data, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data. Dari hasil pengolahan dan analisis data maka dapat diketahui dan disimpulkan tingkat kepercayaan diri dan *body image* pada mahasiswa wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga.
- 11) Analisis data yang digunakan peneliti adalah menggunakan statistika deskriptif uji-T yaitu *Independent Sample T-test*
- 12) Yang terakhir membuat kesimpulan dalam penelitian tersebut.

### 3.5 Analisis Data

Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah menggunakan statistika deskriptif uji-T :

- 1) Menguji perbedaan tingkat kepercayaan diri wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga
- 2) Menguji perbedaan *body image* wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga

Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical*



*Product for Sosial Science (SPSS) Versi 22.* Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan angket mengenai tingkat kepercayaan diri dan body image pada mahasiswa wanita UPI yang aktif dan tidak aktif berolahraga.
- 2) Kemudian input data dari skor angket yang sudah disebar kepada responden tersebut pada program SPSS.

### **3.6 Hipotesis**

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri dan body image wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga

$H_1$  : Terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri dan body image wanita yang aktif dan tidak aktif berolahraga

Kriteria Keputusan:

- 1) Terima  $H_0$  jika probabilitas (Sig.)  $> 0,05$
- 2) Tolak  $H_0$  jika probabilitas (Sig.)  $< 0,05$