

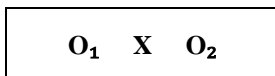
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang unik, satu-satunya metode penelitian yang secara langsung melakukan usaha untuk mempengaruhi dependent variable. Dalam penelitian eksperimen, peneliti akan menguji efek dari satu dependent variable terhadap satu atau lebih dependet variable. Selain itu, penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat (Fraenkel, 1993:241). Ide dasar metode eksperimen sangat sederhana, yaitu mencobakan sesuatu dan mengobservasi apa yang terjadi secara sistematis (Fraenkel, 1993:242).

Terdapat dua karakteristik yang esensial dalam metodod eksperimen menurut Fraenkel (1993:242), yaitu : “Pertama, paling sedikit dua (tetapi sering lebih) kondisi atau metode dibandinge dengan efek dari kondisi atau perlakuan tertentu (independent variable). Kedua, variable independent dimanipulasi secara langsung oleh peneliti”. Dari pernyataan ahli di tersebut dapat disimpulkan bahwa meetode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki satu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Maka dalam metode eksperimen harus ada dua factor yang dicobakan, dalam hal ini factor yang dicobakan dan merupakan variable bebas adalah senam zumba untuk pengaruhnya terhadap variable terikatnya yaitu motif berolahraga dan tingkat stress. Desain penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental*. Desain yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Diagram dari one group pre-test post-test design ditunjukkan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1**Desain one group pre-test post-test design**

Keterangan :

O_1 : Pre-test atau tes awal pemberian angket

X_1 : Treatment diberi perlakuan berupa senam zumba

O_2 : Post-test atau test akhir pemberian angket

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan Ilmu Keolahragaan dari Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun instruktur yang ikut membantu dalam penelitian ini dan sudah berlisensi berjumlah 2 orang. Adapun petugas lapangan yang ikut membantu dalam kelangsungan penelitian berjumlah sekitar 3 orang yang memiliki tugas membantu mempersiapkan kelangsungan penelitian. Dengan jumlah populasi sebanyak 60 orang. Karakteristik partisipan penelitian yaitu golongan mahasiswa pada usia 18 tahun keatas. Pemilihan partisipan dilakukan secara Two-Stage Random Sampling yaitu tehnik untuk mengkombinasikan Cluster Sampling dengan individual random sampling.

3.3 Populasi dan Sample Penelitian

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 119) bahwa 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. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang

Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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

dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2016 dan 2017 yang berada di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dengan jumlah populasi sebanyak 60 orang. Jumlah partisipan sendiri sebanyak 30 orang yang diberi tereatment olahraga zumba.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel merujuk pada proses pemilihan individu, kelompok, atau objek penelitian. Sample dalam penelitian adalah kelompok, individu, atau objek tempat memperoleh informasi (Fraenkel, 1993:79). Pertama-tama pengambilan sample dilakukan dengan menggunakan cara Cluster Sampling yaitu tehnik pengambilan sampel dengan memilih kelompok secara random, tehnik sampel ini digunakan untuk menentukan sampel yang obyek penelitian atau sumber datanya sangat luas, maka Cluster Sampling efektif untuk menentukan kelompok yang besar. Selanjutnya pengambilan sampel dilakukan dengan cara Two-Stage Random Sampling tehnik ini berfungsi mengkombinasikan cluster sampling dengan individual random sampling.

3.4 Instrumen Penelitian

Pada bagian ini di sampaikan secara rinci mengenai instrumen/ alat pengumpul data yang dipergunakan dalam penelitian. Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa angket (kuesioner) karena menurut peneliti angket adalah suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relatif 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 faktual. Kuesioner yang didesain dengan baik dapat mengumpulkan informasi sesuai dengan hasil yang diinginkan oleh peneliti. Pada bagian instrumen penelitian, peneliti menggunakan kuesioner yang sudah ada hanya saja peneliti menyesuaikan dengan penelitian yang diambil. pengecekan validitas dan realibilitasnya menggunakan cara yang sudah ada, dan teknis penggunaannya adalah dengan cara menyebar angket kepada mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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

Untuk menghasilkan data pada penelitian ini dibutuhkan alat pengumpul data.

Instrumen yang akan digunakan harus sesuai dengan pertanyaan pada penelitian ini, seperti yang dikemukakan Nurhasan dan Cholil (2007: 6) dikatakan bahwa :“Dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu obyek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan obyek tersebut secara obyektif”. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk memperoleh data dalam melakukan penelitian. Instrumen harus dapat mengukur/menilai secara objektif, dengan pengertian lain bahwa nilai/informasi yang diberikan individu tidak dipengaruhi oleh orang yang menilai. Menurut Nurhasan (2002: 2) “Dalam proses pengukuran membutuhkan alat ukur, dengan alat ini kita akan mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran”. Dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur, alat ukur yang pertama digunakan untuk mengetahui motif dalam berolahraga dan yang kedua digunakan untuk mengukur tingkat stress, berikut alat ukur yang digunakan :

1. *Motives for Physical Activities Measure - Revised (MPAM-R)*. (DeLong, 2006) dalam disertasi *COLLEGE STUDENTS’ MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY* yang diterjemahkan oleh penulis. Dalam skala MPAM-R terdapat 30 butir soal dan setiap soal yang di observasi diberi 7 tingkatan skor antara 1 (sama sekali tidak benar) sampai dengan 7 (sangat benar). Untuk selanjutnya skor yang dicapai dari masing-masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penilaian motif dalam berolahraga, dengan ketentuan sebagai berikut: Pada Tabel 3.2

Tabel 3.2
Tabel Penilaian Motivasi untuk Mengukur Aktivitas Fisik

Kategori	Skor
-----------------	-------------

Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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

1. Minat / Kenikmatan	• 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29
2. Kompetensi	• 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25
3. Penampila	• 5, 10, 17, 20, 24, 27
4. Kebugaran	• 1, 13, 16, 19, 23
5. Sosial	• 6, 15, 21, 28, 30

Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan nilai Corrected Item-Total Correlation hasil dari analisis Reability Scale. Menurut Adang S & Nur Indri Rahayu (2013, hlm. 172) (dalam penelitian Wulan Nurlaela, 2014), bahwa untuk menyatakan butir item valid atau tidak valid digunakan patokan 0.2 Terdapat beberapa soal angket yang memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation diatas 0.2 dikatakan soal angket tersebut valid ataupun sebaliknya. Ternyata semua soal yang ada dalam angket tersebut valid. Maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut teruji validitas dan reabilitasnya dan layak untuk digunakan. Dari hasil validitas instrumen tersebut didapatkan nilai reliabilitas instrumen sebagai berikut: Pada Tabel 3.3

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
,925	30	Valid

2. Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) (Lovibond, n.d.) yang diterjemahkan oleh penulis. Dalam skala DASS terdapat 42 butir soal dan setiap soal yang di observasi diberi 4 tingkatan skor antara 0 (tidak sesuai) sampai dengan 3 (sangat sesuai). Untuk selanjutnya skor yang dicapai dari masing-masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penurunan tingkat stress, dengan ketentuan sebagai berikut: Pada Tabel 3.4

Tabel 3.4

Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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

Tabel Penilaian Penurunan Tingkat Stress

	Depression (D)	Anxiety (A)	Stress (S)
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

Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan nilai Corrected Item-Total Correlation hasil dari analisis Reability Scale. Menurut Adang S & Nur Indri Rahayu (2013, hlm. 172) (dalam penelitian Wulan Nurlaela, 2014), bahwa untuk menyatakan butir item valid atau tidak valid digunakan patokan 0.2 Terdapat beberapa soal angket yang memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation diatas 0.2 dikatakan soal angket tersebut valid ataupun sebaliknya. Ternyata semua soal yang ada dalam angket tersebut valid. Maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut teruji validitas dan reabilitasnya dan layak untuk digunakan. Dari hasil validitas instrumen tersebut didapatkan nilai reliabilitas instrumen sebagai berikut: Pada Tabel 3.5

Tabel 3.5**Hasil Uji Validitas**

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
,960	42	Valid

Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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

3.5 Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian yang akan dilaksanakan adalah, pertama peserta atau sampel diberi Informed Consent yaitu persetujuan setelah penjelasan atau keterangan bahwa peserta tersebut bersedia mengikuti penelitian yang akan dilakukan. Kedua yaitu Pre-test atau test sebelum dilakukan treatment diantaranya yaitu pemberian dan pengisian kuisioner kepada sample. Ketiga yaitu treatment atau pemberian perlakuan terhadap sampel untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkannya, perlakuan yang diberikan adalah olahraga Zumba. Keempat yaitu Post-test atau tes sesudah dilakukannya treatment atau perlakuan, diantaranya yaitu pemerian dan pengisian kuisioner kembali setelah diberikan treatment. Lalu yang kelima yaitu Analisis, pada tahap ini peneliti melakukan analisis terhadap hasil yang di peroleh setelah adanya treatment atau perlakuan yang diberikan. Lalu data tersebut di olah untuk dapat menghasilkan hasil dari penelitian tersebut, disajikan dalam bentuk statistic dan selanjutnya di analisis. Dan yang terakhir ada Kesimpulan, pada tahap ini peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian tersebut secara terperinci dan jelas. Merumuskan simpulan hasil analisis data akan memberikan kesimpulan penelitian yang merupakan kegiatan akhir penelitian. Adapun program zumba yang dilaksanakan yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.6
Program Zumba Strong

Program Zumba Strong		
Pertemuan	Program	Waktu
Ke-1	Quadran I	1 Jam
Ke-2	Quadran I	1 Jam
Ke-3	Quadran I	1 Jam
Ke-4	Quadran I	1 Jam
Ke-5	Quadran I	1 Jam
Ke-6	Quadran II	1 Jam

Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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

Ke-7	Quadran II	1 Jam
Ke-8	Quadran II	1 Jam
Ke-9	Quadran II	1 Jam
Ke-10	Quadran II	1 Jam
Ke-11	Quadran III	1 Jam
Ke-12	Quadran III	1 Jam
Ke-13	Quadran III	1 Jam
Ke-14	Quadran III	1 Jam
Ke-15	Quadran III	1 Jam
Ke-16	Quadran III	1 Jam

Keterangan:

1. Quadran I : Proporsi Latihan Up Body 40 %, Lower Body 40 %, Jumping 20%
2. Quadran II : Proporsi Latihan Up Body 30 %, Lower Body 30 %, Jumping 40%
3. Quadran III : Proporsi Latihan Up Body 25 %, Lower Body 25 %, Jumping 50%

Tabel 3.7
Program Zumba Fitness

Program Zumba Fitness		
Pertemuan	Program	Waktu
Ke-1	Zumba Fitness I -> Merengue	1 Jam
Ke-2	Zumba Fitness II -> Cumbia	1 Jam
Ke-3	Zumba Fitness III -> Reggaeton	1 Jam
Ke-4	Zumba Fitness IV -> Salsa Zumba	1 Jam

Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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

Ke-5	Zumba Fitness V -> Soca	1 Jam
Ke-6	Zumba Fitness VI -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-7	Zumba Fitness VII -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-8	Zumba Fitness VIII -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-9	Zumba Fitness IX -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-10	Zumba Fitness X -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-11	Zumba Fitness XI -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-12	Zumba Fitness XII -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-13	Zumba Fitness XIII -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-14	Zumba Fitness XIIV -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-15	Zumba Fitness VI -> Intermittent Training	1 Jam
Ke-16	Zumba Fitness VI -> Intermittent Training	1 Jam

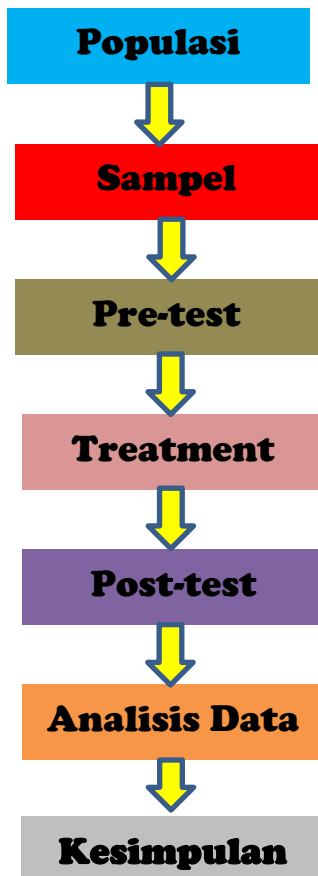
Secara keseluruhan alur yang ditempuh peneliti mulai dari tahap awal sampai simpulan adalah seperti bagan berikut ini, Gambar 3.1



Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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



Gambar 3.1

Gambar Prosedur Penelitian

3.6 Analisis Data

Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Analisis data

Restu Tri Oktaviani, 2018

PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS

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

dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product for Sosial Science (SPSS)* seri 22. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Memberikan angket mengenai motivasi berolahraga dan tingkat stress pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan
2. Kemudian input data dari skor angket yang sudah disebar kepada responden tersebut pada program SPSS.

Sebelum mengolah data penulis menguji normalitas angket tersebut untuk mengetahui apakah data tersebut normal atau tidak. Jika tidak normal maka dilakukan uji nonparametric Wilcoxon untuk menguji adanya pengaruh zumba terhadap peningkatan motif berolahraga. Selanjutnya data yang dianalisis pada penelitian ini yaitu menggunakan Paired Sample t-Test yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan motivasi berolahraga dan penurunan tingkat stress sebelum dan setelah melakukan olahraga Zumba pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

3.7 Uji Hipotesis

H_0 : Tidak terdapat pengaruh olahraga Zumba terhadap peningkatan motivasi berolahraga dan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan

H_1 : Terdapat pengaruh olahraga Zumba terhadap peningkatan motivasi berolahraga dan penurunan tingkat stress mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Kriteria keputusan :

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