BAB III
METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari obyek atau subyek yang akan diteliti oleh penulis, menurut Sugiyono (2009:117) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya". Sedangkan menurut Sudjana (1992:6) "populasi adalah totalitas semua nilai mungkin, baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif atau kualitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas".

Maka dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah santri Pesantren Persatuan Islam 67 Benda Tasikmalaya yang tergabung dalam ekstrakurikuler beladiri Syufu Taesyukhan yang berjumlah 80 orang yang terdiri dari 42 orang santri tingkat Aliyah dan 38 orang santri tingkat Tsanawiyah dan kesemuanya berjenis kelamin laki-laki.

2. Sampel

Dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan dana maka dalam penelitian ini penulis merasa perlu untuk mengambil sampel dari populasi yang telah ditentukan. Menurut Arikunto (2010:174) jika kita hanya akan meneliti sebagian populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sifat dari sampel sendiri harus representatif yaitu dapat mewakili populasi yang diteliti. Sudjana (1992:167) mengungkapkan bahwa pengambilan sebagian dari populasi berdasarkan seadanya data atau kemudahannya mendapatkan data tanpa perhitungan kerepresentatifannya, dapat digolongkan ke dalam sampling seadanya.

Untuk menentukan jumlah sampel penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel purposive adalah teknik penentuan sampel dengan

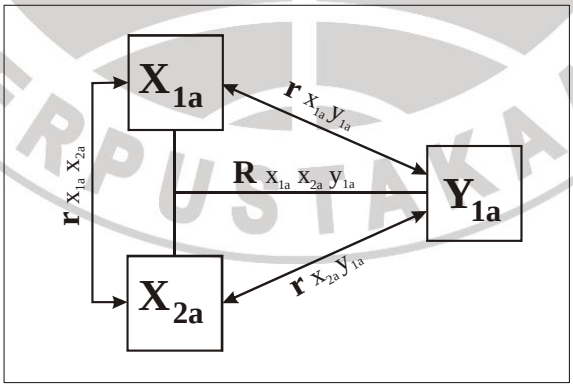
pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009:124). Sedangkan menurut Arikunto (2010:183) sampel bertujuan atau purposive sampel dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Pengambilan sampel dengan teknik ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan penelitian sendiri sehingga dapat mewakili populasi. Sehingga dalam penelitian ini penulis mengambil sampel berjumlah 40 orang yang terdiri dari 22 orang santri tingkat Aliyah dan 18 orang santri Tsanawiyah.

B. Desain Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian

1. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu bentuk gambaran mengenai penelitian yang akan dilakukan di mana pemilihan desain ini harus sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Selain itu desain juga disesuaikan dengan variabel dan hipotesis yang diajukan, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah suatu penelitian sehingga akan membantu peneliti dalam upaya memecahkan masalah penelitian yang telah dirumuskan. Penggunaan desain tersebut, disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Adapun bentuk paradigma penelitian adalah sebagai berikut :

a. Bentuk paradigma penelitian pada santri Aliyah



Gambar 3.1
Paradigma Penelitian pada Santri Aliyah

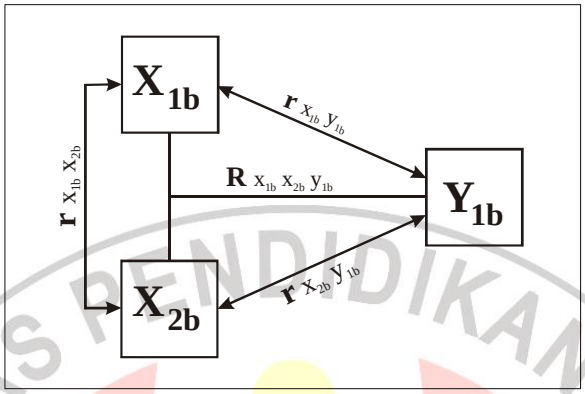
Keterangan :

X_{1a} : Beladiri Syufu Taesyukhan pada Santri Aliyah (Variabel bebas)

X_{2a} : Perilaku Hidup Sehat pada Santri Aliyah (Variabel bebas)

Y_{1a} : Kebugaran Jasmani pada Santri Aliyah (Variabel terikat)

b. Bentuk paradigma penelitian pada santri Tsanawiyah



Gambar 3.2
Paradigma Penelitian pada Santri Tsanawiyah

Keterangan :

X_{1b} : Beladiri Syufu Taesyukhan pada Santri Tsanawiyah (Variabel bebas)

X_{2b} : Perilaku Hidup Sehat pada Santri Tsanawiyah (Variabel bebas)

Y_{1b} : Kebugaran Jasmani pada Santri Tsanawiyah (Variabel terikat)

2. Langkah-Langkah Penelitian

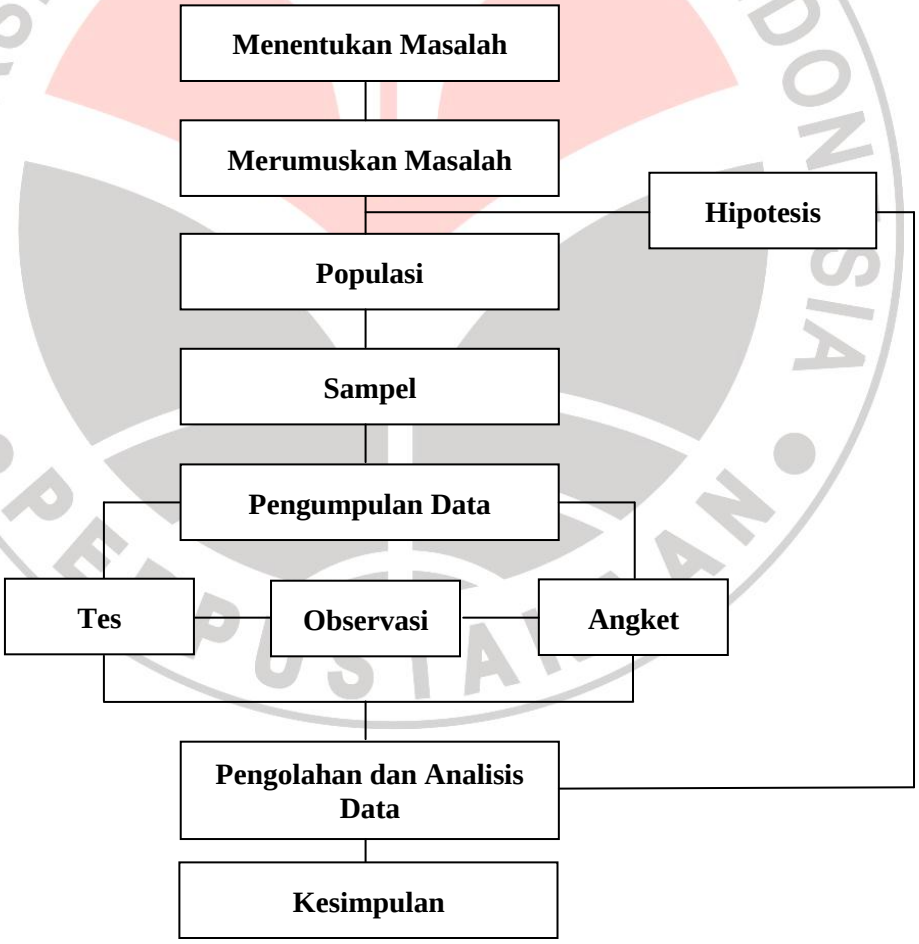
Langkah-langkah penelitian ini diperlukan agar dalam proses penelitian dapat dilaksanakan lebih terstruktur dan sistematis, sehingga dalam pelaksanaannya sesuai dengan alur yang telah ditentukan. Menurut Gay (1996) yang dikutip oleh Herdiana (2009:38) menjelaskan, bahwa '..umumnya langkah penelitian diawali dengan proses penelusuran masalah, penelusuran data dan teori, perumusan hipotesis, penentuan metode penelitian, analisis dan interpretasi data, penarikan kesimpulan, implikasi dan saran'. Karena hal tersebut maka penulis merasa perlu untuk membuat langkah-langkah penelitian. Adapun langkah-langkah penelitian yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Menentukan masalah

b. Merumuskan dan mengidentifikasi masalah sebagai langkah awal penelitian

c. Menentukan tujuan penelitian
d. Merumuskan hipotesis berdasarkan masalah yang telah dirumuskan
e. Memberikan batasan penelitian dengan tujuan agar pelaksanaan penelitian tidak terlalu luas
f. Merumuskan kerangka teori untuk memudahkan mencari sumber-sumber kepustakaan yang berhubungan dengan penelitian.
g. Pengambilan data dan menganalisis secara ilmiah
h. Pengambilan kesimpulan
i. Menyusun laporan penelitian

Apabila digambarkan maka langkah-langkah penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut :



Gambar 3.3
Langkah-Langkah Penelitian

C. Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian, seorang peneliti perlu menetapkan satu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan permasalahan yang akan diteliti. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak terlepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Masalah yang akan diteliti serta tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian akan menentukan penggunaan metode penelitian yang cocok untuk digunakan. Metode penelitian merupakan satu cara mengumpulkan, mengorganisasikan, menganalisis dan menginterpretasi data. Dengan demikian, peneliti dituntut untuk terampil menentukan metode yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti, seperti halnya yang diungkapkan oleh Surakhmad (1990:131) yaitu:

> ”Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidik serta situasi penyelidikan”.

Menurut Sugiyono (2009:3) secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Kembali lagi bahwa penggunaan metode penelitian tergantung kepada permasalahan yang akan dibahas, dengan kata lain harus dilihat dari efektivitas, efisien dan relevansi metode penelitian tersebut. Suatu metode dikatakan efektif apabila selama pelaksanaan dapat terlihat adanya perubahan positif menuju tujuan yang diharapkan, suatu metode dapat dikatakan efisien apabila penggunaan waktu, fasilitas, biaya dan tenaga dapat dilaksanakan sehemat mungkin serta dapat mencapai hasil yang maksimal dan metode dikatakan relevan apabila waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan yang hendak dicapai tidak terjadi penyimpangan.

Berdasarkan pemaparan mengenai metode penelitian, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk penelitian deskriptif dengan pola korelasi. Menurut Arikunto (2010:4) “penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui

tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada". Dan dalam hal ini penulis menggunakan jenis korelasi sebab-akibat, yaitu peneliti bermaksud mengetahui apakah ada hubungan (korelasi) antara beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat (variabel bebas) dengan kebugaran jasmani (variabel terikat) pada santri Aliyah dan Tsanawiyah di Pesantren Persatuan Islam 67 Benda Tasikmalaya. Disebut korelasi sebab akibat karena penulis memiliki asumsi bahwa santri Aliyah dan Tsanawiyah yang mengikuti beladiri Syufu Taesyukhan dan memiliki perilaku hidup sehat yang baik maka tingkat kebugaran jasmaninya akan baik.

D. Definisi Operasional

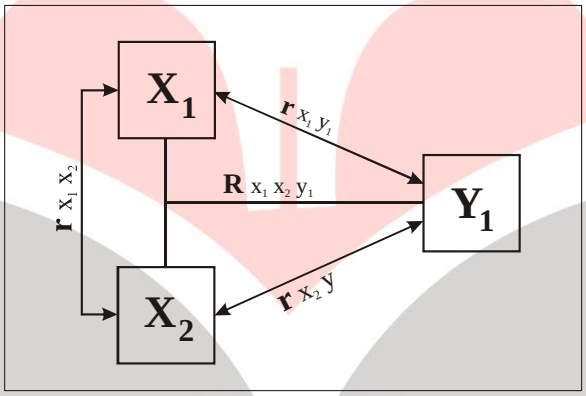
Dalam penelitian, terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab perubahan atau timbulnya varaibel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas (*independent*) yaitu beladiri Syufu Taesyukan (X_1) dan perilaku hidup sehat (X_2) sedangkan yang menjadi variabel terikat (*dependent*) yaitu kebugaran jasmani (Y_1). Dan definisi dari variabel yang akan penulis teliti adalah sebagai berikut :

1. Beladiri Syufu Taesyukhan merupakan beladiri yang berasal dari Negara Thurkistan tepatnya daerah Thurfan yang merupakan daerah jajahan Cina yang terdapat dalam kitab Zhodam. Syufu Taesyukan berarti gerakan bangsawan raja syufu (kasygar). Beladiri Syufu Taesyukhan mengutamakan kekuatan dan teknik sederhana namun efektif seperti bantingan dan cengkraman, sehingga cocok digunakan oleh orang bertubuh besar (uighur, turki, arab).
2. Perlaku hidup sehat adalah tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, termasuk pencegahan penyakit,

perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga dan makanan bergizi. (Soejoeti, 2008:17)

3. Kebugara Jasmani menurut Giriwijoyo yang dikutip oleh Sudrajat (2008:11) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Bentuk paradigma antara variabel bebas (*independent*) yaitu beladiri Syufu Taesyukan (X_1) dan perilaku hidup sehat (X_2) serta variabel terikat (*dependent*) yaitu kebugaran jasmani (Y_1) adalah sebagai berikut :



Gambar 3.4
Keterkaitan variabel

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian atau alat ukur merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam pelaksanaan penelitian, karena tanpa instrument penelitian atau alat ukur penulis tidak akan bisa mendapatkan data yang diharapkan dari suatu obyek atau subyek yang akan diteliti. Sugiyono (2009:148) mengungkapkan bahwa "...alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian". Sedangkan menurut Arikunto (2010:192), "instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan metode". Jadi ketika seorang peneliti ingin mendapatkan data yang diperlukan dari obyek atau subyek yang akan diteliti maka diperlukan instrumen penelitian.

Seperti yang telah dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini terdapat tiga variabel penelitian yang terdiri dari dua variabel bebas yaitu beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat dan satu variabel terikat yaitu kebugaran jasmani, sehingga dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga macam instrument sekaligus untuk mendapatkan data yaitu tes, observasi dan kuesioner atau angket.

1. Tes

Tes merupakan salah satu cara untuk mendapatkan data yang diperlukan dari subyek atau obyek dalam sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2010:193) "tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok". Kembali lagi seperti halnya yang dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Semua variabel tersebut memerlukan instrument penelitian atau alat ukur untuk mendapatkan data dari sampel yang telah ditentukan. Maka tes ini merupakan salah satu instrument yang akan penulis gunakan untuk mendapatkan data dari variabel kebugaran jasmani.

2. Observasi

Observasi sebagai cara pengumpulan data atau sebagi sebuah instrument penelitian memiliki ciri yang spesifik dan berbeda dengan instrument yang lainnya, bahkan Nasution (1988) yang dikutip oleh (Sugiyono, 2009:310) menyatakan bahwa 'observasi merupakan dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi'. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (Sugiyono, 2009:203) mengemukakan bahwa 'observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua yang penting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan'.

Dalam observasi ini diperlukan item serta blangko pengamatan untuk memudahkan dalam pengambilan data yang diperlukan seperti halnya Arikunto (2010:272) yang memberikan arahan bahwa "…dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrument. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi". Maka berdasarkan hal ini penulis merasa perlu untuk menentukan item dan blangko pengamatan berdasarkan arahan para ahli di bidangnya, dalam hal ini orang yang ahli dalam beladiri Syufu Taesyukhan.

3. Kuesioner atau Angket

Selain tes dan obeservasi, dalam penelitian ini penulis juga menggunakan instrument penelitian berupa angket atau kuesioner sebagai instrument penelitian atau alat ukur dalam memperoleh data untuk varibel perilaku hidup sehat. Penulis menggunakan instrument penelitian kuesioner atau angket pada variabel perilaku hidup sehat ini didasari oleh pengertian kuesioner atau angket itu sendiri yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:194) yang mengungkapkan bahwa "kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui".

Dalam penelitian ini penulis menggunakan kuesioner atau angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Di mana dalam angket yang penulis susun terdapat lima pilihan jawaban yaitu SS = Sangat Setuju, S = Setuju, R = Ragu-ragu, TS = Tidak Setuju dan STS = Sangat Tidak Setuju.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan penulis dalam pengumpulan data yang diperlukan untuk diolah sehingga masalah yang telah dirumuskan dapat terjawab sesuai dengan fakta yang ada dilapangan. Dalam teknik pengumpulan data ini berkaitan dengan instrument penelitian yang

digunakan di mana dalam pembahasan sebelumnya yang menjadi instrument penelitian ada tiga macam instrument yang digunakan yaitu tes, observasi dan kuesioner atau angket sehingga dalam pengumpulan data pun menggunakan tiga cara yaitu tes kebugaran jasmani untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, observasi untuk beladiri Syufu Taesyukhan dan angket perilaku hidup sehat.

1. Tes Kebugaran Jasmani

Untuk tes kebugaran jasmani ini instrument penelitian atau alat ukurnya sudah baku sehingga tidak perlu diukur validitas dan reliabilitasnya. Adapun butir tes yang akan digunakan pada tes kebugaran jasmani untuk tingkat SMA/Aliyah yang dikemukakan oleh Nurhasan (2007:120) yang terdiri dari :

1) Tes lari cepat 60 meter
2) Angkat tubuh/pull up (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)
3) Berbaring duduk/sit up (60 detik)
4) Loncat tegak/vertical jump
5) Lari jarak jauh (800 meter puteri dan 1000 meter putera)

Sedangkan untuk tingkat SMP/Tsanawiyah butir tes kebugaran jasmani yang berdasarkan yang dikemukakan oleh Nurhasan, yang terdiri dari :

1) Tes lari cepat 50 meter
2) Angkat tubuh/pull up (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)
3) Berbaring duduk/sit up (60 detik)
4) Loncat tegak/vertical jump
5) Lari jarak jauh (800 meter puteri dan 1000 meter putera)

Dan untuk ketentuan tesnya adalah sebagai berikut :

1) Tes lari cepat (60 meter untuk Aliyah dan 50 meter untuk Tsanawiyah)

Tes lari cepat ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang, agar kecepatan lari seseorang tersebut dapat diketahui secara obyektif maka keadaan lintasan lari harus lurus, rata dan tidak licin dan untuk menghitung

waktunya dalam pelaksanaan penelitian penulis menggunakan *stopwatch*. Untuk skala penilaiannya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1
Skala Penilaian Tes Lari Cepat

Tingkat		Skor
Aliyah	**Tsanawiyah**	
Sd – 7.2”	Sd – 6.7”	5
7.3” – 8.3”	6.8” – 7.6”	4
8.4” – 9.6”	7.7” – 8.7”	3
9.7” – 11.0”	8.8” – 10.3”	2
11.1” – dst	10.4” – dst	1

2) Angkat tubuh/pull up (60 detik)

Tes angkat tubuh/pull up ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan. Tes ini dilakukan dengan cara menggantungkan badan dengan tangan pada palang tunggal kemudian dihitung berapa kali mampu mengangkat badannya ke atas dengan kepala melewati palang dalam waktu yang ditentukan. Untuk skala penilaiannya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2
Skala Penilaian Angkat Badan/Pull up

Tingkat		Skor
Aliyah	**Tsanawiyah**	
19 ke atas	16 ke atas	5
14 – 18	11 – 15	4
9 – 13	6 – 10	3
5 – 8	2 – 5	2
0 – 4	0 – 1	1

3) Berbaring duduk/sit up (60 detik)

Tes berbaring duduk/sit up ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Tes ini dilakukan dengan cara berbaring duduk tanpa istirahat dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang ditentukan. Untuk skala penilaian adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3
Skala Penilaian Berbaring Duduk/Sit up

Tingkat		Skor
Aliyah	**Tsanawiyah**	

41 ke atas	38 ke atas	5
30 – 40	28 – 37	4
21 – 29	19 – 27	3
10 – 20	8 – 18	2
0 – 9	0 – 7	1

4) Loncat tegak/vertical jump

Tes loncat tegak ini dilakukan bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Tes ini dilakukan dengan cara melioncat setinggi-tingginya dan raihan loncatan diukur untuk mendapatkan tinggi loncatan caranya raihan tertinggi loncatan dikurangi raihan tertinggi tanpa loncatan. Untuk skala penilaian adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4
Skala Penilaian Loncat Tegak/Vertical Jump

Tingkat		Skor
Aliyah	**Tsanawiyah**	
73 cm ke atas	66 cm ke atas	5
60 – 72 cm	53 – 65 cm	4
50 – 59 cm	42 – 52 cm	3
39 – 49 cm	31 – 41 cm	2
0 – 38 cm	0 – 30 cm	1

5) Lari jarak jauh (1000 meter untuk Aliyah dan meter untu Tsanawiyah)

Tes lari jauh ini bertujuan untuk mengukur gaya tahan, dilakukan dengan cara lari sejauh jarak yang telah ditentukan dan diambil jumlah waktunya. Untuk menghitung waktunya dalam pelaksanaan penelitian penulis menggunakan *stopwatch*. Untuk skala penilaiannya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5
Skala Penilaian Lari Jarak Jauh

Tingkat		Skor
Aliyah	**Tsanawiyah**	
Sd – 4’.14”	Sd – 4’.24”	5
4’.15” – 5’.25”	4’.25” – 5’.35”	4
5’.26” – 6’.12”	5’.36” – 6’.22”	3
6’.13” – 7’.33”	6’.23” – 7’.43”	2
7’.34” keatas	7’.44” ke atas	1

2. Observasi Beladiri Syufu Taesyukhan

Teknik observasi merupakan cara yang digunakan penulis pada pengambilan data untuk variabel beladiri Syufu Taesyukhan di mana menurut para ahli dibidangnya terdiri dari lima item dan masing-masing item terdiri dari tiga indikator, yaitu :

1) Kelincahan
   - Dapat menyelsaikan jurus tanpa ada jeda
   - Dapat menghindari serangan dengan cepat
   - Mampu berpindah tempat dengan cepat dan gerakan kaki yang ringan
2) Kekuatan
   - Kekuatan pukulan dapat terlihat dari bentuk kepalan tangan
   - Kekuatan kuda-kuda, tidak mudah jatuh ketika diserang di bagian kaki
   - Daya tahan yang baik yaitu dapat melakukan jurus secara marathon
3) Cara bertarung/Turgul
   - Ketepatan menggunakan jurus pada saat bertarung
   - Dapat mengalahkan lawan dengan waktu yang singkat (efektif dan efisien)
   - Mengikuti aturan turgul diantaranya tidak menyerang kepala dan kemaluan
4) Jurus
   - Penggunaan waktu yang efektif
   - Kehalusan gerakan
   - Urutan gerakan yang tepat
5) Cara menggunakan senjata
   - Berapa banyak jenis senjata yang dapat digunakan
   - Kehalusan gerakan
   - Kemampuan penerapan senjata pada jurus

Setelah memaparkan item dan indikator yang akan diteliti, maka penulis merasa perlu untuk membuat blangko pengamatan supaya memudahkan untuk pengambilan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh penulis dan kebutuhan dalam penelitian ini karena Arikunto (2010:272) juga memberikan arahan bahwa ‘dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai

instrument. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi'. Maka berdasarkan hal tersebut penulis membuat blangko pengamatan untu beladiri Syufu Taesyukan sebagai berikut :

Tabel 3.6
Blangko Pengamatan Beladiri Syufu Taesyukhan

Nama :
Kelas :
Tingkat :
Observer :

No	Kriteria Penilaian	Indikator	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Kelincahan	- Dapat menyelsaikan jurus tanpa ada jeda					
		- Dapat menghindari serangan dengan cepat					
		- Mampu berpindah tempat dengan cepat dan gerakan kaki yang ringan					
2	Kekuatan	- Kekuatan pukulan dapat terlihat dari bentuk kepalan tangan					
		- Kekuatan kuda-kuda, tidak mudah jatuh ketika diserang di bagian kaki					
		- Daya tahan yang baik yaitu dapat melakukan jurus secara marathon					
3	Cara Bertarung/Turgul	- Ketepatan menggunakan jurus pada saat bertarung					
		- Dapat mengalahkan lawan dengan waktu yang singkat (efektif dan efisien)					
		- Mengikuti aturan turgul diantaranya tidak menyerang kepala dan kemaluan					
4	Jurus	- Penggunaan waktu yang efektif					
		- Kehalusan gerakan					
		- Urutan gerakan yang tepat					
5	Penggunaan Senjata	- Berapa banyak jenis senjata yang dapat digunakan					
		- Kehalusan gerakan					
		- Kemampuan penerapan senjata pada jurus					

Adapun cara penilainnya yaitu seorang observer dalam hal ini orang yang ahli dalam beladiri Syufu Taesyukhan tinggal memberikan *checklist* (√) pada

kolom nilai yang telah disediakan dengan ketentuan setiap indikator dari masing-masing kriteria penilaian, diberi nilai maksimal 5 (lima) dan nilai minimalnya yaitu 1 (satu) di mana setiap kriteria penilaian memiliki 3 (tiga) indikator. Nilai maksimal yang dapat diperoleh adalah 75 (tujuh puluh lima).

3. Angket Perilaku Hidup Sehat

Sebelum menyusun satu instrument penelitian berupa kuesioner atau angket maka diperlukan penyusunan kisi-kisi yang sesuai dengan variabel yang akan diteliti dan berdasarkan pendapat para ahli. Adapun kisi-kisi yang penulis susun untuk variabel perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut :

Tabel 3.7
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian untuk Angket Perilaku Hidup Sehat

Var	Sub Variabel	Indikator	No. Soal	
			+	-
Perilaku hidup sehat santri	1. Makan dengan menu seimbang	- Pola makan yang baik /teratur - Mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan protein seperti sayuran, buah-buahan, telur, ikan dan daging secara teratur - Mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sebagai suatu kebutuhan setiap hari - Memperhatikan keadaan makanan yang dikonsumsi baik dari jenis makanannya atau asal makanan tersebut	1, 13, 25, 28, 38, 47 dan 68	21, 24, 31, 35, 52, 63, 72 dan 74
	2. Kegiatan fisik secara teratur dan cukup	- Keberadaan kegiatan aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari (diluar jam sekolah) - Menyadari pentingnya melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas fisik lainnya - Terbiasa dengan aktifitas fisik walaupun aktifitas fisik yang berat - Menerapkan prinsif FITT dalam aktivitas fisik sehari-hari	3, 8, 26, 36, 55, 77 dan 80	11, 18, 32, 41, 49, 59 dan 65
	3. Tidak merokok dan minum minuman keras	- Usaha mencegah kebiasaan merokok, minum-minuman keras dan narkoba - Tidak terbiasa dengan rokok dan minuman keras	2, 15, 33, 44, 46 dan 39	4, 17, 27, 37, 43, 45, 56, 78, 82
	4. Istirahat yang cukup	- Istirahat (tidur) tidak kurang dari 8 jam sehari - Menghindari kebiasaan bergadang - Menyempatkan istirahat (tidur) siang	12, 14, 40, 51, 61 dan 81	5, 10, 29, 48, 50, 60
	5. Pengendalian atau	- Berpikir positif - Bersikap tenang	7, 16, 19, 22,	6, 9, 20, 23,

	manajemen stres	- Mengisi waktu luang dengan hiburan - Menghindari hal yang tidak disukai	30, 42, 53, 73	34, 62, 69
	6. Perilaku atau gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan	- Usaha pencegahan, pengobatan penyakit, pemulihan dan peningkatan kesehatan - Menjaga kebersihan badan, pakaian dan lingkungan tempat tinggal	54, 58, 79, 83, 84, 85, 76,70,	57, 67, 64, 66, 71, 75, 86

Instrument penelitian untuk variabel perilaku hidup sehat ini belum baku sehingga perlu diukur validitas dan realibilitasnya. Karena untuk menggunakan instrumen dalam penelitian sangat diperlukan instrumen yang mempunyai validiitas dan reliabilitas tinggi agar instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2007:23) bahwa "…suatu tes dikatakan sahih apabila tes itu dapat mengukur apa yang hendak diukur". Analisis validitas dan reliabilitas instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Memberi skor pada masing-masing pernyataan sesuai dengan jawaban.
b. Menjumlahkan seluruh skor yang merupakan skor total setiap responden.
c. Menjumlahkan seluruh skor yang merupakan skor total masing-masing item pernyataan.
d. Menghitung harga korelasi setiap butir dengan rumus *Pearson Product Moment*.

G. Pemantapan Instrumen

Seperti yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya bahwa dalam penelitian yang penulis lakukan terdapat dua variabel yang belum memiliki instrumen atau alat ukur yang baku yaitu variabel beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat sehingga perlu dilakukan pengujian sebelum melakukan pengambilan data. Hal ini bertujuan supaya instrumen yang digunakan merupakan instrumen yang valid dan reliabel. Dalam uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas pada variabel beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat dengan jumlah responden sebanyak 32 orang maka dk = 32 – 2 =30, diketahui signifikansi untuk α =

0,05 dengan uji satu pihak maka diperoleh t-tabel = 1,70. Adapun hasil perhitungannya adalah sebagai berikut :

1. Uji Validitas

Untuk menguji validitas item instrumen ini penulis menggunakan metode perhitungan korelasi *product-moment*, dengan rekapitulasi hasil uji coba instrumen dengan tujuan untuk mengetahui validitas item untuk variabel beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut :

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas

No	Variabel	Jumlah Item	
		Sebelum Uji Coba	Valid
1	Beladiri Syufu Taesyukhan (X)	15	14
2	Perilaku Hidup Sehat (X)	86	49
Total		101	63

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari hasil uji coba instrumen berupa blangko observasi pada variabel beladiri Syufu Taesyukhan terdapat satu item yang tidak valid dari 15 item sehingga indikator observasi yang valid berjumlah 14 item indikator. Sedangkan untuk hasil uji coba berupa angket atau kuesioner pada variabel perilaku hidup sehat terdapat 37 item pernyataan yang tidak valid dari jumlah keseluruhan 86 item sehingga item pernyataan yang dapat digunakan untuk pengambilan data pada saat penelitian adalah 49 item pernyataan. Karena dalam sebuah penelitian jumlah item yang tidak valid harus dibuang dan item yang valid digunakan sebagai instrumen penelitian yang sebenarnya. *(Data uji coba instrumen terlampir)*

2. Uji Reliabilitas

Selain uji validitas, instrumen atau alat ukur perlu dilihat tingkat reliabilitasnya. Untuk mengetahui kereliabelan suatu instrumen penelitian yaitu dengan membandingkan antara r_{tabel} dengan r_{hitung}, yaitu jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ini berarti nilai instrumen tersebut memiliki tingkat keterandalan yang baik (Arikunto, 2010:276). Dan hasil uji reliabilitas instrumen dari variabel beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut :

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	r_{hitung}	Keterangan
1	Beladiri Syufu Taesyukhan (X)	0,86	Reliabel
2	Perilaku Hidup Sehat (X)	0,82	Reliabel

Berdasarkan tabel 4.2 kita dapat melihat bahwa nilai untuk uji reliabilitas variabel beladiri Syufu Taesyukhan dan perilaku hidup sehat adalah reliabel. Untuk tingkat validitas dan reliabilitas instrument secara keseluruhan adalah sebagai berikut :

Tabel 3.10
Tingkat Validitas dan Reliabilitas Instrumen

No	Instrumen Variabel	Validitas	Reliabilitas
1	Beladiri Syufu Taesyukan (X)	0,554	0,86
2	Perilaku Hidup Sehat (X)	0,298	0,82

H. Analisis Data

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, pada saat data sudah terkumpul maka langkah selanjutnya yang penulis lakukan yaitu dengan menganalisis data tersebut menggunakan *software Spss v.20*. Adapun urutan langkah-langkah dalam pengolahan data pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Uji normalitas dengan menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan *p-value* ≥ 0,05 yang berfungsi untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, hal ini berhubungan dengan uji hipotesis karena apabila data berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan perhitungan statistik parametrik, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka uji hipotesis dilakukan dengan perhitungan statistik non-parametrik.
2. Uji homogenitas menggunakan Uji *Levene-Test* dengan *p-value* ≥ 0,05, uji homogenitas ini berfungsi menguji kesamaan varians antara variabel.

3. Uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mendapatkan nilai hubungan semua variabel baik variabel bebas (*independen*) ataupun variabel terikat (*dependen*).
4. Menggunakan uji *Linier Regresi* untuk mendapatkan skor dugaan mengenai variabel terikat (Kebugaran Jasmani) dan untuk menguji ke-*linieran* antara variabel yang di hipotesakan pada p-value ≤ 0,05.

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PERPUSTAKAAN