

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Dalam penelitian penulis menggunakan desain kausal komparatif. Desain Kausal Komparatif yaitu melibatkan pemilihan dua atau lebih kelompok yang berbeda pada variable minat tertentu dan membandingkannya pada variable atau variable lain (Fraenkel, Wallen, & Huyn, 2012 hlm.370). Desain kausal komparatif dipilih karena peneliti bermaksud untuk mengetahui perbedaan *social physique anxiety* berdasarkan level aktivitas fisik dan *gender*.

#### **3.2 Partisipan**

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang berasal dari kampus bumi siliwangi berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sebanyak 200 orang yang berasal dari 8 fakultas yaitu: FIP, FPMIPA, FPSD, FPBS, FPIPS, FPEB, FPOK, FPTK. Penelitian ini dibantu oleh 2 SDM yang membantu dalam penyebaran angket.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

Populasi ialah kelompok besar yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melaksanakan generalisasi hasil penelitiannya (Fraenkel et al., 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang terdiri dari seluruh mahasiswa aktif yang ada di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 33.683 orang.

Sampel didalam penelitian ialah kelompok, individu atau objek tempat memperoleh informasi (Fraenkel et al., 2012 hlm.91). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Accidental sampling. Teknik *accidental sampling* adalah jenis *nonrandom sampling* di mana anggota populasi target yang memenuhi kriteria praktis tertentu, seperti aksesibilitas mudah, kedekatan geografis, ketersediaan pada waktu tertentu, atau kesediaan untuk berpartisipasi. Sampel juga disebut sebagai “tidak disengaja sampel” karena sampel hanya mereka kebetulan berada, secara spasial atau secara administratif, dekat dengan tempat peneliti melakukan pengumpulan data

(Wu Suen, Huang, & Lee, 2014). Artinya siapa saja yang tidak sengaja atau kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan karakteristik maka orang tersebut dapat digunakan sebagai sampel atau responden. Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan karakteristik yaitu: yang bersedia atau memiliki waktu luang, terdiri dari laki-laki dan perempuan, berstatus mahasiswa, dan masuk dalam kategori umur remaja.

Untuk penelitian kausal komparatif minimal jumlah sampel itu sebanyak 30 orang (Fraenkel et al., 2012). Maka dari itu pada penelitian ini mengambil jumlah sampel sebanyak 200 sampel. Dengan rincian jumlah sampel laki-laki sebanyak 62 dan perempuan sebanyak 138 dengan rentang umur dari 18 s/d 24 tahun.

### **3.4 Instrumen penelitian**

Instrumen adalah bagian yang terpenting dalam sebuah penelitian, instrumen digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yang dilanjutkan dengan analisis sesuai dengan kebutuhan penelitian. Yang digunakan untuk memperoleh data mengenai Kecemasan Fisik Sosial (SPA) dan level aktivitas fisik adalah dengan menggunakan kuisisioner (angket). Kuisisioner merupakan serangkaian pertanyaan tentang suatu topik atau kelompok topik yang dirancang untuk dijawab oleh responden (S. Omar Ahmad, 2012).

Dalam penelitian ini instrumen untuk angket Kecemasan Fisik Sosial (SPA) menggunakan angket *Social Physique Anxiety Scale (SPAS)* yang terdapat 12 pertanyaan yang didalamnya sudah mencakup pertanyaan tentang fisik atau bentuk tubuh seseorang secara fisik atau figur, maksudnya adalah bentuk dan struktur tubuh; khususnya, lemak tubuh, tonus otot, dan proporsi tubuh secara umum. Sedangkan untuk mengukur level aktivitas fisik yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire*, yang diadopsi dari 23 World Health Organization (WHO). Pengukuran tingkat aktivitas fisik didasarkan pada besar MET (Metabolic Equivalent) yang merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pertanyaan atas pertanyaan yang disediakan pada kuesioner. Pertanyaan mengarah dalam tiga aspek, yaitu kegiatan di tempat kerja, perjalanan dari tempat ke tempat, dan kegiatan rekreasi. Responden diminta untuk mengisikan

pernyataan mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan juga intensitas waktu yang diperlukan.

Angket social physique anxiety menggunakan Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk membuat penilaian dalam hal serangkaian kategori (S. Omar Ahmad, 2012). Mengenai alternatif jawaban dalam angket Kecemasan Fisik Sosial (SPA) didasarkan pada jawaban setiap instrumen yang mempunyai gradasi dari yang sangat positif sampai sangat negatif, yang berupa: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Adapun skor sebagai berikut:

- |        |                       |     |
|--------|-----------------------|-----|
| 1) SS  | : Sangat Setuju       | = 5 |
| 2) S   | : Setuju              | = 4 |
| 3) R   | : Ragu-ragu           | = 3 |
| 4) TS  | : Tidak Setuju        | = 2 |
| 5) STS | : Sangat Tidak Setuju | = 1 |

Dalam menjalankan suatu penelitian dibutuhkan alat ukur yang pas untuk mengukur apa yang ingin diukur, oleh karena itu alat ukur yang akan digunakan harus diuji terlebih dahulu apakah alat tersebut pas untuk mengukur apa yang ingin diukur atau tidak. Pengujian tersebut berupa uji validitas dan reliabilitas instrument.

### 3.4.1 Uji Validitas

Validitas merupakan sejauhmana akurasi dari elemen-elemen dalam suatu instrumen ukur benar-benar relevan dan merupakan representasi dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar Saifuddin, 2018 hlm.111). Instrumen penelitian harus diketahui validitas, agar dapat diketahui validitas dari instrument tersebut tinggi atau rendah. Untuk mengetahui validitas butir pertanyaan, maka peneliti menggunakan bantuan *software Statistic Product and Service Solution (SPSS)* versi 25. Untuk menentukan butir pertanyaan valid atau tidak valid digunakan patokan 0,2 dan dibandingkan dengan angka – angka yang ada pada kolom *Correcte Item- Total Correlation*. Dikatakan tidak valid jika kolom *Corrected Item-Total Correlation* kurang dari 0,2 ( $<0,2$ ) maka dapat dikatakan butiran pertanyaan tidak valid.

Tabel 3.1  
Hasil Uji Coba Validitas Instrumen SPA

--

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	28.46	39.783	.506	.739	.752
P2	28.15	40.878	.246	.507	.777
P3	26.31	47.629	-.223	.365	.810
P4	27.79	38.092	.399	.482	.761
P5	28.50	40.216	.432	.667	.757
P6	27.77	37.397	.467	.631	.752
P7	28.17	36.891	.562	.580	.741
P8	28.10	38.716	.614	.637	.742
P9	27.83	37.479	.507	.576	.747
P10	27.62	37.967	.459	.542	.753
P11	28.08	39.837	.420	.476	.758
P12	27.67	35.754	.591	.611	.736

Berdasarkan table 3.1, dapat kita ketahui semua butir pertanyaan menunjukkan  $>0,02$  akan tetapi terdapat satu pertanyaan yaitu pertanyaan nomor 3 yang tidak valid karena pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* kurang dari 0,2 ( $<0,2$ ) maka dapat dikatakan butiran pertanyaan nomor 3 tidak valid dan akan dihapus sehingga dalam instrument SPA hanya menggunakan 11 pertanyaan yang valid. Penelitian sebelumnya sudah menguji validitas dan reabilitasnya oleh Bull, Maslin dan Armstrong pada tahun 2009 menggunakan metode Kappa dan Spearman's. Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* memiliki tingkat validitas sedang, dikorelasikan dengan data dari accelerometer ( $r=0.48$ ) (Bull, Maslin, & Armstrong, 2009).

### 3.4.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan langkah selanjutnya setelah dilakukan uji validitas. Dikatakan reabel jika instrument yang digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur bisa memberikan data atau hasil yang sama setelah melakukan pengukuran sebelumnya. Instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Setelah validitas dicari, maka selanjutnya mencari reliabilitas hasil data dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Data

dapat dikatakan reliabel apabila data dikolom *Alpha Cronbach* dapat mendekati ataupun melebihi kriteria yang telah ditetapkan.

Kriteria data yang dapat dinyatakan reliabel jika  $\alpha > 0,90$  maka reliabilitas dikatakan sempurna, jika  $\alpha$  berada diantara 0,70-0,90 maka reabilitas dikatakan tinggi, jika  $\alpha$  masuk diantara 0,50-0,70 maka dikatakan reliabilitas masuk kedalam kategori moderat, jika  $\alpha < 0,50$  maka reliabilitas dikatakan rendah. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang digunakan dalam penelitian ini dengan memiliki nilai reliabilitas kuat (Kappa 0,67 sampai 0,73) (Bull et al., 2009).

Tabel 3.2  
Reliabilitas Uji Coba Instrumen SPA

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.774	12

Sedangkan berdasarkan table 3.4.2, dari Instrumen Kecemasan fisik social (SPA) nilai Cronbach's Alpha menunjukkan : 0,774 yang artinya memiliki reliabilitas tinggi.

### 3.5 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan penjelasan langkah-langkah atau tahapan dari mulai merumuskan masalah penelitian hingga penentuan kesimpulan. Adanya prosedur penelitian agar dapat mempermudah dalam pembuatan penelitian agar lebih terarah dan lebih efektif. Adapun langkah – langkah prosedur penelitian yang peneliti rencanakan adalah sebagai berikut:

Pada tahap pertama ini rumusan masalah yang peneliti ingin cari tahu hasilnya dalam penelitian ini terdapat tiga rumusan masalah yaitu: Apakah terdapat perbedaan SPA berdasarkan level aktivitas fisik, Apakah terdapat perbedaan SPA berdasarkan *gender* fisik, Apakah terdapat interaksi antara level aktivitas fisik dan *gender* terhadap *social physique anxiety*.

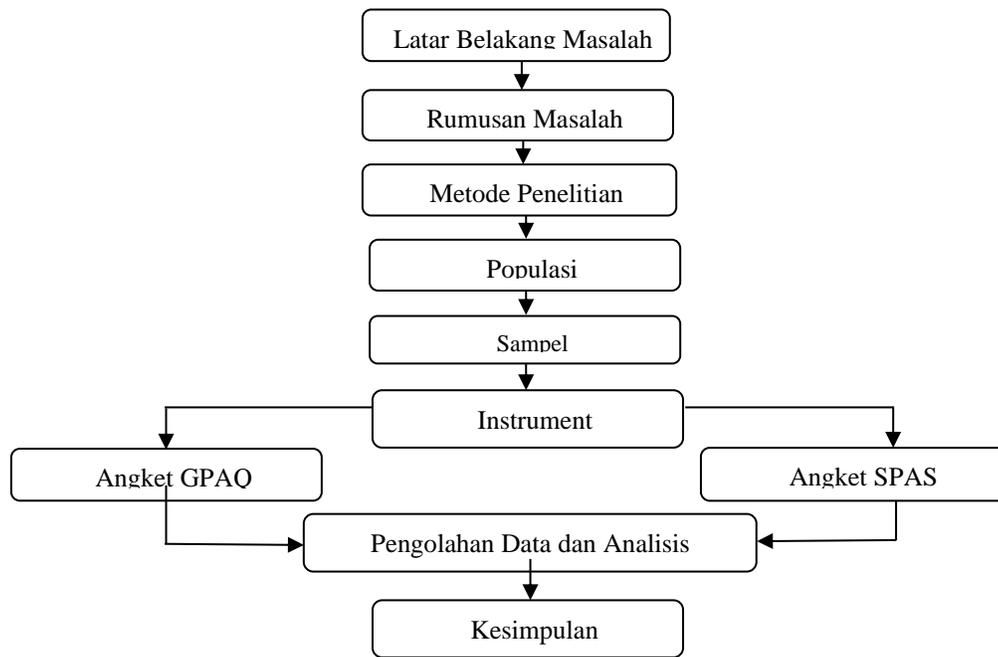
Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini terbagi menjadi dua tujuan yaitu: Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan SPA berdasarkan level aktivitas

fisik, Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan SPA berdasarkan gender, Untuk mengetahui apakah terdapat interaksi antara level aktivitas fisik dan gender terhadap social physique anxiety.

Metode penelitian yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan studi komparasi dengan desain causal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang peneliti ambil adalah Mahasiswa UPI. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian merupakan alat ukur untuk membantu peneliti dalam mengambil data atau alat ukur untuk membantu mengukur apa yang ingin peneliti ukur. Pada angket Kecemasan Fisik Sosial (SPA) di adaptasi dari angket Leary, M. R. (2013). *Social Physique Anxiety Scale (SPAS)* sedangkan untuk angket Aktivitas Fisik di adaptasi dari *Global Physical Activity Questionnaire*.

Penelitian ini menggunakan angket sebagai alat ukur dalam membantu penelitian ini, maka dari itu angket yang peneliti buat harus diuji cobakan (*try out*) agar dapat mengetahui validitas dan reabilitas angket yang peneliti untuk apakah sudah pas dan mampu mengukur apa yang ingin diukur. Angket yang peneliti gunakan tidak diberikan kepada sampel sebagai penguji cobanya namun diberikan kepada yang lain. Selanjutnya angket yang sudah dicari validitas dan reabilitasnya peneliti berikan kepada sampel yang sesungguhnya.

Analisis data menggunakan bantuan *software* SPSS Versi 25 sebagai sarana untuk mengolah dan menganalisis data. Langkah terakhir yaitu mengambil kesimpulan dari hasil mengolah dan menganalisis data yang sudah dibuat.



**Gambar 3.1** Prosedur Penelitian

### 3.6 Analisis Data

Untuk mengetahui bagaimana perbandingan social physique anxiety berdasarkan level aktivitas fisik dan gender, 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 menjadi data kuantitatif.

#### 3.6.1 Teknik Pengolahan

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

##### 1) Editing

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

##### 2) Skoring

Dalam instrument SPAS data yang sudah diedit kemudian diberi skor terdapat butir-butir pertanyaan yang terdapat di angket. Pada angket *social physique anxiety* peneliti menggunakan skala Likert sebagai berikut :

- |       |                 |     |
|-------|-----------------|-----|
| a) SS | : Sangat Setuju | = 5 |
| b) S  | : Setuju        | = 4 |
| c) R  | : Ragu-ragu     | = 3 |
| d) TS | : Tidak Setuju  | = 2 |

e) STS : Sangat Tidak Setuju = 1

### 3.6.2 Pengkategorian

Untuk data aktivitas fisik Berdasarkan tata cara menghitung yang ada di instrumen GPAQ tingkat aktivitas fisik dinilai berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- 1) Tinggi, apabila dalam 7 hari atau lebih terdiri dari aktivitas berjalan kaki, aktivitas dengan intensitas sedang maupun berat minimal mencapai 3000 MET menit per minggu
- 2) Sedang, apabila dalam 5 hari atau lebih terdiri dari aktivitas berjalan kaki, aktivitas dengan intensitas sedang maupun tinggi minimal mencapai 600 MET menit per minggu.
- 3) Rendah, apabila seseorang tidak memenuhi kriteria tinggi maupun sedang.

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)] \text{ MET}$$

menit/minggu, responden dikategorikan ke dalam 3 tingkat aktivitas fisik yaitu aktivitas tingkat tinggi, sedang, dan rendah seperti pada tabel berikut:

**Tabel 3.3**

Tabel Kategori Level Aktivitas Fisik

MET	KATEGORI
$MET \geq 3000$	Tinggi
$3000 > MET \geq 600$	Sedang
$600 < MET$	Rendah

### 3.6.3 Deskriptif Data

Deskriptif data merupakan tahapan pengolahan untuk memperoleh informasi mengenai data, yang terdiri dari skor minimum/ skor terendah, skor maksimum atau skor tertinggi, rata – rata dan standar deviasi (Pallant, 2010).

### 3.6.4 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji Kolmogorov-smirnov (Pallant, 2010).

Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas ( $p$ ) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan ( $dk$ )  $\alpha = 0,05$ . Dengan uji kebermaknaan adalah sebagai berikut :

- 1) Jika nilai Sig. atau  $P\text{-value} > 0,05$  maka dinyatakan data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai Sig. atau  $P\text{-value} < 0,05$  maka dinyatakan data tidak berdistribusi normal.

### 3.6.5 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data normal atau tidak. Format pengujian dengan membandingkan nilai probabilitas ( $p$ ) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan ( $dk$ )  $\alpha = 0,05$ . Dengan uji kebermaknaan adalah sebagai berikut :

- 1) Jika nilai Sig. atau  $P\text{-value} > 0,05$  maka dinyatakan data normal.
- 2) Jika nilai Sig. atau  $P\text{-value} < 0,05$  maka dinyatakan data tidak normal.

### 3.6.6 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas data, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal dan tidak normal maka analisis uji dengan TwoWay Anova. Adapun hipotesis yang muncul pada permasalahan penelitian ini adalah:

- 1)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan SPA berdasarkan Level Aktivitas Fisik.  
 $H_1$  : Terdapat perbedaan SPA berdasarkan Level Aktivitas Fisik.
- 2)  $H_0$  : Tidak terdapat perbedaan SPA berdasarkan Gender.  
 $H_1$  : Terdapat perbedaan SPA berdasarkan Gender.
- 3)  $H_0$  : Tidak terdapat interaksi Level Aktivitas Fisik dan Gender terhadap SPA.  
 $H_1$  : Terdapat interaksi Level Aktivitas Fisik dan Gender terhadap SPA.

Pengambilan Keputusan :

- 1) Jika nilai Sig. atau  $P\text{-value} > 0,05$  maka dinyatakan tidak terdapat perbedaan.
- 2) Jika nilai Sig. atau  $P\text{-value} < 0,05$  maka dinyatakan terdapat perbedaan.