

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Rancangan penelitian merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun pada seluruh proses penelitian. Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional, yang artinya penelitian hendak menguji dan menjelaskan ada tidaknya hubungan antara 3 variabel. Selain itu penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain sesuai koefisien korelasi (Azwar, 2010). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (independen) dan satu variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diungkap dengan menggunakan Skala Aitem, dimana data dari kedua variabel tersebut akan dicari hubungannya dan diungkap bagaimana variabel satu dan lainnya saling berkaitan, dengan teknik statistik tertentu.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Independen: Self Determination (Motivasi Olahraga)
2. Variabel Dependen: Gaya Hidup, Status Ekonomi

3.3 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2010). Dengan perolehan ijin penelitian yang telah diperoleh peneliti, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat kota Bandung.

3.4. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

3.4.1. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah pengertian dan salah dalam penafsiran maksud dari judul penelitian ini, maka perlu memperjelas dengan memberikan batasan sebagai berikut:

a. Motivasi

Self-Determination Theory adalah suatu teori motivasi yang dimotori oleh Deci dan Ryan (1985). Teori ini menyangkut tentang regulasi dari perilaku dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi tersebut. Individu sering merasakan *lack of motivation* atau kekurangan motivasi dalam melakukan latihan dikarenakan hambatan-hambatan dalam melakukannya. Berdasar SDT, ada beberapa jenis tipe motivasi yang berada dalam sebuah kontinum/ rangkaian, yaitu: *amotivation*, *extrinsic motivation* yang dapat dibagi lagi menjadi empat jenis (*external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, *integrated regulation*), dan *intrinsic motivation*

b. Masyarakat

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, masyarakat adalah “sejumlah manusia dalam arti seluas - luasnya dan terikat oleh suatu kebudayaan yang mereka anggap sama”. Adapun masyarakat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah masyarakat yang datang melakukan aktivitas olahraga.

c. Gaya Hidup

Menurut (Allen et al., 1998) gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik-fisik, mental dan social berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami. Sejalan dengan pendapat menyebutkan bahwa perilaku sehat (*healthy behavior*) adalah perilaku-perilaku atau kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Untuk mencapai gaya hidup yang sehat diperlukan pertahanan yang baik dengan menghindari kelebihan dan kekurangan yang menyebabkan ketidakseimbangan yang

menurunkan kekebalan dan semua yang mendatangkan penyakit Hardinger dan Shryock, (2001) dalam hal ini gaya hidup yang dihubungkan dengan aktifitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat kota Bandung

d. Status Ekonomi

Status sosial ekonomi adalah kedudukan atau posisi seseorang dalam masyarakat, status sosial ekonomi adalah gambaran tentang keadaan seseorang atau suatu masyarakat yang ditinjau dari segisosal ekonomi, gambaran itu seperti tingkat pendidikan, pendapatandan sebagainya. Status ekonomi kemungkinan besar merupakanpembentuk gaya hidup keluarga. Pendapatan keluarga memadai akan menunjang tumbuh kembang anak. Karena orang tua dapatmenyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun skunder Soetjiningsih, (2004, hal. 28). Dalam hal ini akan dihubungkan dengan aktifias olahraga yang dilakukan oleh masyarakat kota Bandung apakah ada kaitan nya dengan status Ekonomi

1.5. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah “segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya” Sugiyono, (2010). Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga dan variabel terikatnya adalah motivasi aktivitas olahraga untuk datang ke Saparua, Sabuga, Gasibu di Kota Bandung

1.6. Instrumen Penelitian

Mengumpulkan data dari sampel penelitian dibutuhkan adanya alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian digunakan sebagai alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Hasil dari pengolahan data ini kemudian akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan dari hasil penelitian, dan akan menjawab permasalahan yang ada. Penelitian ini termasuk penelitian survey dengan menggunakan instrumen skala angket untuk meminta tanggapan dari responden. Azwar, S. (28 -32, 2009) Aitem adalah satuan butir pertanyaan atau pernyataan sebagai stimulus dalam

skala untuk memancing respons dari subjek daftar pernyataan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan penggunaan. Tujuan penyebaran angket ialah untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah dari responden tanpa merasa khawatir bila responden memberikan jawaban. Aitem yang digunakan dalam penelitian ini di ambil dari (Deci & Ryan, 2000) tentang self determination

1.7. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi (pengamatan) dan skala selalu mengacu kepada bentuk alat ukur atribut (Azwar, 2012:6). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala, yaitu stimulus atau aitem yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur melainkan mengungkapkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan (Azwar, 2012:6). Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala motivasi olahraga self determination yang di prakarsai oleh (Deci & Ryan, 2000),

Beberapa hal yang menjadi pertimbangan penulis dalam penggunaan Skala di penelitian ini karena sesuai dengan masalah yang diteliti yaitu bersifat data kuantitatif, memberi kemudahan kepada responden untuk memilih alternatif jawaban yang ada, serta lebih efisien dalam pengumpulan data dapat ditinjau.

3.8. Analisis Data

Analisis yang pertama adalah uji normalitas. Uji ini dilakukan untuk menentukan sifat distribusi data. Analisis untuk uji normalitas ini menggunakan uji statistik Amos 23. Uji statistik ini biasa digunakan untuk menentukan normalitas suatu kumpulan data. Analisis selanjutnya adalah menentukan perbedaan signifikansi untuk masing-masing tempat atau jalan. Perbandingan dilakukan terhadap satu tempat atau jalan dengan tempat atau jalan yang lainnya. Uji statistik yang digunakan untuk analisis ini bergantung pada jumlah variabel yang dibandingkan dan sifat normalitas

data. Namun bila data yang dianalisis bersifat tidak normal, maka uji statistik yang digunakan adalah statistic non parametric yang digunakan untuk menguji perbandingan tiga variabel atau lebih. Tingkat kepercayaan analisis data pada penelitian ini adalah 95%, sehingga nilai α untuk penelitian ini adalah 0,05. dari segi waktu, biaya, dan tenaga.

3.9.Langkah Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, dilakukan tahap -tahap atau langkah -langkah penelitian yang dimaksudkan agar dalam pengumpulan data lebih sistematis sebagai berikut.

3.9.1. Tahap Persiapan

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di 3 tempat yaitu di Saparua, Sabuga dan Gasibu Kota Bandung diperoleh informasi bahwa kegiatan olahraga jogging cukup diminati oleh seluruh kalangan masyarakat, namun tidak jarang pula masyarakat yang datang ke area tersebut hanya ingin melihat berbagai macam pertunjukan dan membeli produk yang diperdagangkan disana. Sehingga peneliti tertarik meneliti mengenai motivasi masyarakat dalam melakukan aktifitas olahraga berdasarkan dengan gaya hidup dan status Ekonomi

a. Validasi Pakar (*Expert Judgement*)

Validasi pakar (*expert judgement*) dilakukan setelah skala motivasi olahraga dan perangkatnya disusun. Proses validasi pakar diawali dengan FGD (*focus group discussion*), dan selanjutnya divalidasi oleh ahli. Pemilihan FGD ini didasarkan pada pemecahan masalah melalui diskusi kelompok dapat digunakan sebagai satu tahap dari *need assessment*, dimana tingkatan dari diskusi yang diselenggarakan dengan baik dapat dijadikan pedoman untuk *need assessment*, seleksi, dan evaluasi (Witkin, 1994). Butir - butir pernyataan yang telah disusun tersebut kemudian dikonsultasikan kepada dosen atau para ahli (*Expert Judgement*) untuk memperkecil tingkat kelemahan dan kesalahan dari instrumen yang telah dibuat oleh peneliti Kegiatan FGD melibatkan 3 orang yang ahli di bidang psikologi olahraga berdasarkan saran pembimbing, peneliti melakukan uji ahli kepada Yusuf Hidayat, Komarudin, Didin Budiman

b. Uji Coba

Draf awal yang telah direvisi kemudian diujicobakan di beberapa terhadap beberapa kelompok komunitas olahraga dalam hal ini masyarakat kota Bandung

Adapun kisi - kisi angket menurut The Sport Motivation Scale dapat dilihat pada Tabel 3.3

Tabel 3.3 Kisi – kisi Skala Motivasi Olahraga Masyarakat kota Bandung
Melakukan aktifitas olahraga hubungan nya dengan
Gaya hidup dan status ekonomi

Variable	Subvariable	Indikator	No.SoaI
Regulasi Motivasi olahraga	Regulation Ekstrinsik	Untuk mengetahui	1,2,3,4,5
	Regulation introjected	Untuk stimulasi	6,7,8,9,10
	Regulation identified	Untuk stimulasi	11,12,13,14
	Regulation Integrate	Untuk stimulasi	15,16,17,18
	Motivasi Intrinsik	Untuk mengetahui	19,20,21,22
	Amotivation	Untuk Mengetahui	23,24,25,26,27

Adapun peneliti melihat bahwa motivasi olahraga terdiri dari 7 regulasi self determination (Deci & Ryan, 2000). Selanjutnya, Untuk mengetahui alternatif jawaban tentunya diperlukan skala. Menggunakan skala dari Skala Kebutuhan Psikologis Dasar adalah keluarga timbangan: yang membahas kebutuhan kepuasan secara umum di hidup seseorang, dan orang lain yang mengatasi kebutuhan kepuasan dalam domain tertentu. Contoh skala nya seperti berikut:

1	2	3	4	5
Tidak Benar		agak benar		sangat benar

c. Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Arikunto (2006, hlm. 168) “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen”. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid jika benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas.

Penghitungan uji validitas ini menggunakan bantuan Statistical Package for the Social Science (SPSS) dan Microsoft Office Excel. Setelah diperoleh, kemudian dibandingkan dengan dengan tingkat kepercayaan 90% atau $\alpha=0.1$ dengan $dk = n-2$ ($dk=28-2=26$). Jika dilihat dalam nilai-nilai r Product Moment, $=0.338$. Jika $>$ maka item tersebut dinyatakan valid, dan jika $<$ maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

Arikunto 2006, hlm. 170 menyatakan bahwa rumus yang digunakan untuk mengukur validitas instrumen adalah Korelasi Pearson Product Moment

d. Hasil Uji Validitas

uji validitas Skala aitem dilakukan kepada 26 responden untuk pertanyaan skala motivasi terdiri dari 27 pernyataan, Aitem valid dan tidak valid dapat dilihat dari Tabel 3.1

Tabel 3.1

Hasil Uji validitas Instrumen

NO Aitem	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1.	0,539	0,388	Valid
2.	0,597	0,388	Valid
3.	0,577	0,388	Valid
4.	0,720	0,388	Valid
5.	0,525	0,388	Valid
6.	0,347	0,388	Tidak Valid
7.	0,494	0,388	Valid
8.	0,693	0,388	Valid
9.	0,574	0,388	Valid
10.	0,670	0,388	Valid
11.	0,661	0,388	Valid
12.	0,625	0,388	Valid
13.	0,605	0,388	Valid
14.	0,515	0,388	Valid
15.	0,457	0,388	Valid
16.	0,503	0,388	Valid
17.	0,388	0,388	Valid
18.	0,373	0,388	Valid
19.	0,408	0,388	Valid
20.	0,388	0,388	Valid
21.	0,597	0,388	Valid
22.	0,233	0,388	Tidak valid
23.	0,543	0,388	Valid
24.	0,364	0,388	Tidak Valid
25.	0,378	0,388	Tidak Valid
26.	0,433	0,388	Valid
27.	0,507	0,388	Valid

Hasil perhitungan uji validitas diatas sebagaimana tabel – tabel diatas, menunjukkan bahwa semua harga r tabel pada nilai signifikansi 5% oleh karna itu dapat disimpulkan dari 27 aitem hanya 5 aitem yang tidak valid dan 23 aitem (perhitungan selengkapnya tertera dalam lampiran) dinyatakan layak sebagai instrumen penelitian.

e. Uji reabilitas

Uji reabilitas digunakan menggunakan rumus alpha uji signifikasaan dilakukan pada taraf $\alpha = 0,05$ instrument dapat dikatakan reliabel jika nilai alfa lebih reliable dari nilai r tabel (0,388)

Tabel 3.2

r alfa	Rtabel	Keterangan
0,871	0,388	Reliabel

Dari hasil uji reabilitas diperoleh nilai koefisien reabilitas angket sebesar 0,871 berdasarkan nilai rtabel 0,388 angket dinyatakan reliabel sebagai instrumen penelitian.