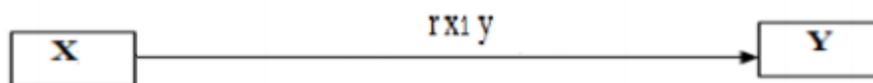


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (J. Fraenkel & Norman Wallen, Helen, 2012). Desain dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi, yaitu jenis penelitian yang menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel (J. R. Fraenkel, Wallen, N. E., & Hyun, 2012).

Desain korelasi dipilih karena penelitian bermaksud mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup . Pada gambar 3.1, X digunakan sebagai variabel bebas dan Y digunakan sebagai variabel terikat.



Gambar 3. 1 Desain Korelasi

Sumber : (JACK R. FRANKEL, NORMAN E. WALLEEN, 1990)

Keterangan :

X : Aktifitas Fisik (Variabel Bebas)

Y : Kepuasan Hidup (Variabel Terikat)

R x y : Koefisien korelasi antara x dan y

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 174 orang siswa-siswi remaja yang berusia 15-20 tahun yang bersekolah di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di Kabupaten subang khususnya di Kecamatan Subang. Setiap subjek lalu akan diberikan penjelasan secara draf tentang sifat penelitian, dan subjek juga akan mengisi lembar *informed consent* sebelum mengikuti penelitian. Karakteristik remaja yang mengikuti penelitian ini harus berusia 15-20 tahun juga harus dalam keadaan sehat jasmani dan rohani.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah:

3.3.1 Populasi

Populasi didefinisikan sebagai kelompok yang lebih besar sekaligus kelompok yang diminati oleh peneliti untuk mendapatkan informasi dalam sebuah penelitian (J. R. Fraenkel et al., 2012). Berdasarkan definisi di atas tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi remaja yang berusia 15-20 tahun dan masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di Kabupaten Subang khususnya di Kecamatan Subang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi, yang merujuk pada pemilihan individu, kelompok atau objek penelitian tempat memperoleh informasi (J. R. Fraenkel et al., 2012). Sampel juga dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian, dalam penetapan sampel dari populasi mempunyai aturan, yaitu sampel harus representative atau mewakili terhadap populasi (Syahrums & Salim, 2012). Pada penelitian studi korelasi, jumlah minimum sampel yang direkomendasikan adalah sebanyak 50 orang (J. R. Fraenkel et al., 2012). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 163 orang siswa-siswi remaja yang masih duduk di bangku SMA di Kecamatan Subang. Untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dengan ketentuan atau kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian (J. R. Fraenkel et al., 2012). Maka dengan kata lain, sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian atau permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini kriteria yang dibutuhkan adalah siswa-siswi remaja berusia 15-20 tahun yang bersekolah di SMAN 1,2,3 yang berada di Kabupaten Subang khususnya di Kecamatan Subang.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah sebagai berikut :

1) Kuisoner SWLS (The Satisfaction With Life Scale)

Kuisoner SWLS di gunakan untuk mengukur kepuasan hidup secara global. Kuisoner ini telah digunakan oleh banyak Negara seperti Spanyol, Brasil, Malaysia, Swedia, dan Taiwan dan ratusan penelitian lainnya (Lakioti et al., 2017; Pavot & Diener, 2008). Kuisoner ini juga telah di adaptasi dan dipakai di Indonesia yang dihubungkan dengan beberapa faktor seperti agama, umur, kepribadian, pekerjaan, dan peristiwa-peristiwa yang terjadi selama kehidupan (Ayuningtias, 2018; Hazhira, Resnia, Fakhrunnisak, Tika, & Eri, 2015; Kusuma, Ningsih, Kesehatan, & Surakarta, 2020; Syaiful & Bahar, 2017) namun sedikit penelitian yang dihubungkan dengan faktor aktifitas fisik . Kuisoner ini terdapat lima pertanyaan untuk memilih setuju atau tidak setuju, dan di setiap pertanyaannya SWLS ini menggunakan skala respons gaya Likert 7 poin, skala 7 poin ini adalah: (1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = sedikit tidak setuju, 4 = tidak setuju, 5 = sedikit setuju, 6 = setuju, 7 = sangat setuju). Kemudian skor dari kelima item pertanyaan itu di jumlahkan untuk mendapatkan skor kepuasan hidup, jika telah dijumlahkan sebagai tolak ukur untuk mengetahui skor kepuasan hidup tersebut adalah: (31 – 35 = Sangat puas, 26 – 30 = Puas, 21 – 25 = Sedikit puas, 20 = Netral, 15 – 19 = Sedikit tidak puas, 10 – 14 = Tidak Puas, 5 – 9 = Sangat tidak puas) (Assessment & Penilaian, 1993; Ed Diener , Robert A. Emmons, 1985; Herlina, 2012) . SWLS ini memiliki reliabilitas yang memadai (*Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,87$, test-retest reliabilitas $r = 0,82$) dan bukti tersebut menunjukkan bahwa SWLS dapat digunakan dengan berbagai kelompok umur seperti remaja (Ed Diener , Robert A. Emmons, 1985; Pavot & Diener, 1993, 2008).

2) Kuisoner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)

Kuisoner GPAQ di dikembangkan oleh WHO dan terdiri dari 16 pertanyaan yang didalamnya mengandung tiga hal penting yaitu aktivitas perjalanan dari tempat satu ke tempat lain, aktivitas fisik ketika bekerja, dan aktivitas yang sifatnya untuk mengisi waktu luang yang dilakukan dalam satu minggu, sehingga bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik seseorang (Hamrik, Sigmundová, Kalman, Pavelka, & Sigmund, 2014; WHO, 2012), dengan hasil uji reliabilitas tinggi sebesar *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0,67-0,73$ dan validitas sedang r

= 0,48. Alasan peneliti mengapa menggunakan instrument ini dikarenakan (GPAQ) telah diuji validitas dan reliabilitasnya secara global di 9 negara di dunia (Bull, Maslin, & Armstrong, 2009), termasuk di Indonesia telah banyak penelitian-penelitian yang memakai GPAQ sebagai alat untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang (Nurmalitta, 2017; Taufiq Rohman, S.Pd.I, 2019). Setelah data dari ke 16 pertanyaan tersebut diisi dan terkumpul, lalu dilakukan penghitungan data melalui rumus:

$$\text{Total Aktifitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)] \text{ (WHO, 2012)}$$

Kemudian untuk menilai intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, GPAQ mengelompokan intensitas menjadi 3 tingkatan menurut nilai MET (Dwimaswasti, 2013; WHO, 2012), yaitu:

Tabel 3. 1

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik rendah : <600
Tingkat aktivitas fisik sedang : 601-3000
Tingkat aktivitas fisik tinggi : >3000

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini tentunya harus dilakukan peneliti, yaitu diawali dengan menentukan populasi kemudian mengambil sampel dari populasi sesuai dengan kebutuhan peneliti, selanjutnya sampel diberikan pernyataan sesuai dengan instrument yang sudah di siapkan peneliti, setelah selesai proses pengambilan data kemudian data di olah dan di analisa (J. Fraenkel & Norman Wallen, Helen, 2012). Akan tetapi sebelum sampel melakukan pengisian angket, peneliti akan menjelaskan informasi mengenai maksud dan tujuan dari angket tersebut. Apabila sampel telah paham dan menyanggupi untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sampel diberikan pertanyaan kesediaan mengikuti penelitian/*informed concent*. *Informed concent* merupakan form kesediaan sampel untuk mengikuti penelitian, dimana *informed concent* adalah salah satu dari

standar etika dalam penelitian serta untuk menyetujui semua risiko dalam penelitian (J. Fraenkel & Norman Wallen, Helen, 2012). Kemudian angket disebar ke siswa siswi SMA di Kabupaten Subang dengan teknis menginput menggunakan *google form* karena situasi yang tidak memungkinkan akibat pandemi covid 19.

Sesuai pemaparan yang dijelaskan di atas peneliti menentukan tahapan prosedur penelitian ini yaitu sebagai berikut:



Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian

(Sumber:(J. Fraenkel & Norman Wallen, Helen, 2012))

3.6 Teknik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini teknik pengambilan data menggunakan kedua alat ukur yang disatukan menjadi kuesioner *online* dengan menggunakan *google form*, kemudian Tautan/Link kuesioner akan disebarlang langsung dengan bantuan siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler basket yang saya latih untuk disebarlang ke teman-temannya dengan menggunakan media sosial WhatsApp dan Instagram.

3.7 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan dari dua kelompok data. Untuk menghitung besarnya korelasi menggunakan tehnik statistika berupa korelasi bivariat (Syahrums & Salim, 2012). korelasi bivariat adalah statistik yang digunakan untuk menerangkan keeratan

hubungan antara dua variable (Syahrums & Salim, 2012). Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* versi 25.

Adapun tahapan dalam pengolahan data yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner online di *google form*.
- 2) Data di input secara otomatis dari *google form* menjadi format Microsoft Excel.
- 3) Kemudian ikuti panduan cara skoring setiap instrument.
- 4) Kemudian data di olah menggunakan aplikasi SPSS, dengan maksud agar dapat menghasilkan kesimpulan dari penelitian.

3.8 Prosedur Pengolahan Data

Prosedur pengolahan data penelitian ini adalah:

3.8.1 Deskriptif Data

Deskriptif data merupakan pengolahan data agar mendapatkan informasi tentang data minimum, maksimum, rata-rata dan standar deviasi (Pallant, 2007).

3.8.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan agar data yang di peroleh berada di taraf distribusi normal atau tidak. Setiap data di uji normalitasnya, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov (Pallant, 2007) karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikan (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$ digunakan untuk membandingkan dalam format pengujiannya. Uji kebermaknaan adalah sebagai berikut:

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

3.8.3 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data menunjukkan hasil tes dari *levene's Test* untuk menguji asumsi varian yang sama, dengan kata lain tes ini akan berkaitan dengan kategori data yang sama atau berbeda (Almquist, Ashir, & Brännström, 2019). Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.). Uji kebermaknaan yaitu sebagai berikut :

- 1) Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen.

2) Jika nilai Sig. atau P-value $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

3.8.4 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas data, jika data yang diperoleh berdistribusi normal, maka analisis akan menggunakan uji parametrik dengan *pearson correlation* dan apabila data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, maka analisis yang digunakan adalah uji non-parametrik dengan *spearman* (J. Fraenkel & Norman Wallen, Helen, 2012).

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis H_0 :

H_0 : Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID-19.

Hipotesis H_1 :

H_1 : Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID-19

1. Jika nilai signifikan (*Asymp.Sig*) $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

Jika nilai signifikan (*Asymp.Sig*) $> 0,05$, maka H_0 diterima.