

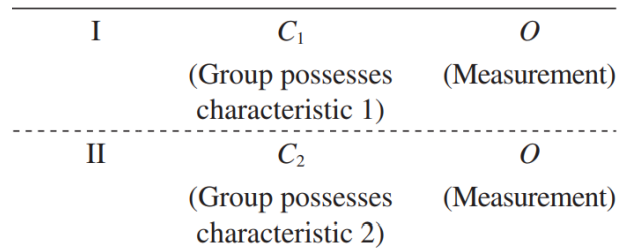
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan non eksperimen ex post facto. Dimana penelitian dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut (Dr Sugiyono, 2010). Metode penelitian ex post facto dapat dikatakan juga dengan Causal-Comparativ, metode ini merupakan penelitian yang diarahkan untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat berdasarkan pengamatan terhadap akibat yang terjadi dan mencari faktor yang menjadi penyebab melalui data yang dikumpulkan, dalam penelitian ini pendekatan dasarnya adalah dimulai dengan adanya perbedaan dua kelompok dan kemudian mencari faktor yang mungkin menjadi penyebab atau akibat dari perbedaan tersebut, dalam hal ini ada unsur yang membandingkan antara dua atau lebih variable (Jack R et al., 1990). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang analisisnya lebih fokus pada data-data numerik (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistika.

Dipilihnya desain kausal komparatif bertujuan agar mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara Senam Taebo & Jantung Sehat terhadap tingkat stres.. Pada gambar 3.1, huruf C digunakan dalam desain ini untuk mewakili keberadaan group karakteristik yaitu kata dan kumite dan huruf O digunakan untuk mewakili aerobic dan anaerobic. Garis putus – putus digunakan untuk menunjukkan bahwa kelompok utuh dibandingkan.



Gambar 3.1 Desain Kausal Komparatif (sumber : (Fraenkel et al., 2012, hlm. 370))

Keterangan :

C1 : Senam Taebo

C2 : Senam Jantung Sehat

O : Tingkat Stres Wanita

3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah Ibu-ibu yang rutin melakukan senam taebo dan senam Jantung Sehat . Adapun instruktur yang ikut membantu dalam penelitian ini dan sudah berlisensi 2 orang. Dengan jumlah populasi 64 orang. Pemilihan partisipan dilakukan secara Purposive Sampling dengan karakteristik partisipan penelitian yaitu wanita dewasa yang berusia 20- 64 tahun.

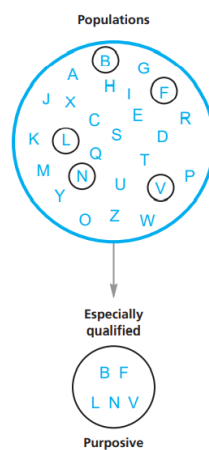
3.3 Populasi Dan Sampel

1) Populasi

Populasi merupakan jumlah total jenis kasus yang menjadi subjek penelitian (Nicholas Walliman, 2011). Populasinya yaitu wanita dewasa yang berjumlah 64 orang. Peneliti mengambil Kelompok Senam Tae-bo Rangganis & Club Jantung Sehat Cimahi sebagai populasi. karena kelompok senamnya terdiri dari wanita dewasa yang sesuai dengan kebutuhan peneliti.

2) Sample

Sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:81) . Teknik purposive sampling digunakan dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian ini. Purposive sampling yaitu teknik dengan pemilihan sampel yang terdiri dari individu yang memiliki kualifikasi khusus (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012). Teknik purposive sampling digunakan dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian ini. Purposive sampling yaitu teknik dengan pemilihan sampel yang terdiri dari individu yang memiliki kualifikasi khusus (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012)



Gambar 3.2 Metode Purposive Sampling (sumber : (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012)

Adapun kriteria yang dipilih yaitu wanita yang aktif melakukan senam, dengan usia wanita dewasa 20- 64 tahun (Ohayon et al., 2017)

3.4 Instrumen Penelitian

Pemilihan instrumen penelitian berupa angket tertutup/ kuisioner berupa Test DASS/ *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. Tes DASS ini terdiri dari 42 item yang mengukur general *psychological distress* seperti depresi, kecemasan dan stres. Setiap soal diobservasi

diberi 4 tingkatan skor antara 0 (tidak sesuai) sampai dengan 3 (sangat sesuai). Untuk selanjutnya skor dicapai dari masing-masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penurunan tingkat stres, dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Penilaian Penurunan Tingkat Stres

	Depression (D)	Anxiety (A)	Stres (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 Reliability (dalam penelitian Wula Nurlaela, 2014, bahwa untuk menyatakan butir item valid atau tidak valid digunakan patokan 0.2 Total Correlation diatas).2 dikatakan soal angket tersebut valid ataupun sebaliknya. Ternyata semua soal yang ada dalam angket tersebut teruji validitas instrument tersebut didapatkan nilai reliabilitas instrument sebagai berikut :

Tabel 3.2

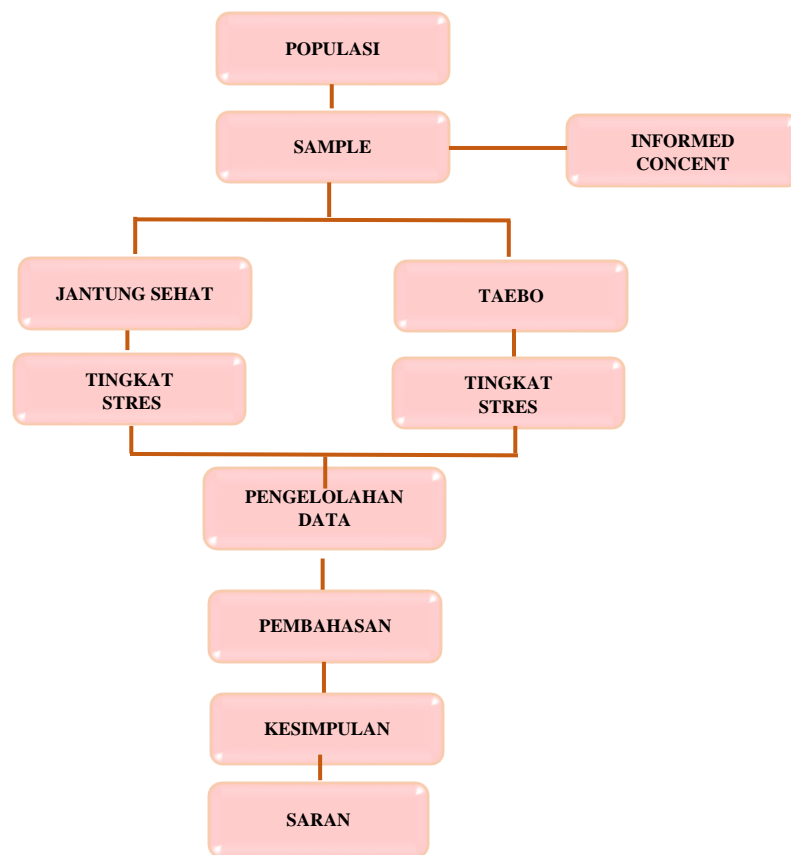
Hasil Uji Validitas

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

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu menentukan populasi dan mengambil sampel dari populasi tersebut sesuai dengan keperluan peneliti, setelah itu sampel diberikan test sesuai dengan instrumen yang sudah disiapkan oleh peneliti lalu selesai pengetesan data diolah dan dianalisa

(Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012). Namun sebelum sampel menjalani test, peneliti menjelaskan informasi mengenai maksud dan tujuan pengujian ini. Setelah sampel paham dan menyanggupi untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sampel diberikan lembaran kesediaan mengikuti penelitian / informed concent. Informed concent adalah lembar kesediaan sampel dalam mengikuti penelitian, dimana informed concent salah satu dari standar etika dalam penelitian sains dan olahraga (Harriss et al., 2014).



Gambar 3.3 Prosedur Penelitian (sumber : (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012) (Harriss et al., 2014)

Langkah awal yaitu menentukan populasi, setelah itu mengambil sampel dari popuasi tersebut dan membaginya kedalam 2 kelompok yaitu kelompok Senam Taebo dan Jantung Sehat. Namun sebelum melakukan tes, peneliti melakukan proses perizinan terlebih dahulu dengan pihak senam Taebo & Jantung Sehat. Setelah itu peneliti mulai mengambil data sampel yang sebelumnya sampel sudah

mengisi lembar informed consent. Pengambilan data dilakukan dihari yang berbeda. Penelitian dilakukan dengan 32 wanita dewasa pada masing-masing kelompok. Pengambilan data yaitu menggunakan kuesioner DASS 42/ depression anxiety stress scale yang terdiri dari 14 pertanyaan untuk mengukur tingkat stres pada sample. Setelah pengambilan data selesai, peneliti melanjutkan penelitian dengan mengolah data lalu menyajikan dalam bentuk statistika dan menganalisis data. Setelah itu masuk ke tahap pembahasan dan kesimpulan. Yang terakhir yaitu peneliti memberikan saran untuk penelitian – penelitian kedepannya.

3.6 Analisis Data

Statistika Induktif uji-T yaitu Independent Samples t - test digunakan dalam menganalisis data pada penelitian ini. Uji *independent sample t-test* digunakan ketika untuk membandingkan skor rata-rata, pada beberapa variabel kontinu, untuk dua kelompok subjek yang berbeda (Julie Pallant, 2002). Untuk mengetahui nilai tingkat stres wanita pada kelompok senam Taebo & jantung Sehat yang terlebih dahulu menguji normalitas data dengan Shapiro-Wilk dan menguji homogenitas data dengan Levene's Test.

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif yaitu proses mengorganisasi, menginterpretasi dan menganalisis data secara kuantitatif yang mana analisis pada serta analisis statistik ini dibantu menggunakan sebuah software yaitu *Statistical Package for Social Science (SPSS) 25*. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan kuesioner DASS 42 yang terdiri dari 14 pertanyaan untuk mengukur tingkat stress wanita pada kelompok senam Taebo & Jantung Sehat.
- 2) Data hasil skor tersebut diinput ke program komputer Microsoft Excel 2010. Setelah itu data diolah dan dianalisis, dengan maksud bisa menghasilkan kesimpulan penelitian. Dengan langkah – langkahnya yaitu sebagai berikut :

3.7 Deskriptif data

Deskriptif data yaitu pengolahan agar mendapatkan informasi tentang data, diantaranya minimum / skor terendah, maximum / skor tertinggi, rata – rata dan standar deviasi (J. Pallant, 2002)

3.7.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan agar memperoleh data apakah berada di taraf distribusi normal atau tidak. Setiap data diuji normalitasnya. Uji normalitas pada penelitian ini yaitu menggunakan uji Shapiro-Wilk (J. Pallant, 2002).

Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (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.

3.7.2 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilakukan agar memperoleh informasi apakah data homogen atau tidak. Menguji homogenitas data dari setiap data. Teknik parametrik pada bagian ini membuat asumsi bahwa sampel diperoleh dari populasi dengan varian yang sama. Ini berarti variabilitas skor untuk masing – masing kelompok adalah serupa. Levene's Test digunakan dalam pengujian homogenitas data pada penelitian ini (Pallant, 2010). Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$ digunakan saat membandingkan format pengujiannya. 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.

3.7.3 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas data, jika data yang didapatkan berdistribusi normal dan homogen maka analisis uji parametrik menggunakan independent sample t - test. Independent sample t - test merupakan dua sampel dengan variansi yang berbeda (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012). Independent sample t - test digunakan ketika memiliki dua kelompok orang (independen) yang berbeda (Kelompok Taebo & Jantung Sehat), dan bertujuan untuk membandingkan skor mereka. Dalam hal ini, pengumpulan

informasi hanya pada satu kesempatan tetapi dari dua kelompok orang yang berbeda (J. Pallant, 2002)

Hipotesis H₀:

H₀ : Tidak terdapat perbedaan pengaruh Senam Taebo & Senam Jantung Sehat terhadap penurunan tingkat stress wanita.

Hipotesis H₁ :

H₁: Tidak terdapat perbedaan pengaruh Senam Taebo & Senam Jantung Sehat terhadap penurunan tingkat stress wanita.

Pengambilan Keputusan

- 1) Jika nilai Sig. atau P-value > 0,05 H₀ diterima, maka dinyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh.
- 2) Jika nilai Sig. atau P-value < 0,05 H₀ ditolak yang berarti H₁ diterima, maka dinyatakan terdapat perbedaan pengaruh.