

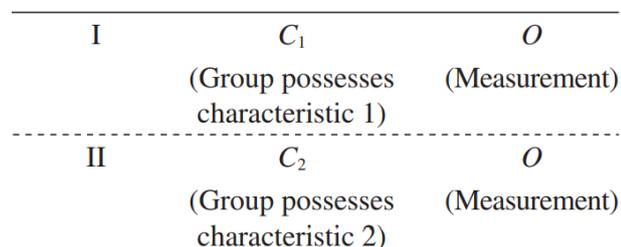
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian kausal komparatif. Penelitian kausal-komparatif juga kadang-kadang disebut sebagai penelitian *ex post facto* (dari bahasa Latin untuk "setelah fakta"). (Fraenkel, 1990) Penelitian *Ex-Post Facto* adalah penyelidikan secara empiris yang sistematis. Di mana peneliti tidak mempunyai kontrol langsung terhadap variabel-variabel bebas (*independent Variables*) karena manifestasi fenomena telah terjadi atau karena fenomena sukar dimanipulasikan inferensi tentang hubungan antarvariabel dibuat tanpa intervensi langsung tetapi dari variasi yang sering (*concomitant variation*) dari variabel bebas dengan variabel dependen (Moh, 2014, p. 66)

Menurut Donald Ary, dkk, memaparkan bahwa penelitian kausal komparatif merupakan jenis penelitian *ex post facto*, yaitu penelitian tersebut dilakukan setelah perbedaan-perbedaan dalam variabel bebas itu terjadi karena perkembangan kejadian itu secara alami. Semua kejadian yang dipersoalkan sudah berlangsung lewat sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan *treatment* sebagaimana dalam penelitian eksperimen memberikan batasan tentang penelitian *ex post facto*, yakni penyelidikan empiris yang sistematis. Ilmuwan tidak mengendalikan variabel bebas secara langsung karena perwujudan variabel tersebut telah terjadi atau karena variabel tersebut pada dasarnya memang tidak dapat dimanipulasi (Furchan, 1982).



Gambar 3.1 Desain Penelitian *Causal-Komparatif* Sumber: (Fraenkel, 1990)

Keterangan :

- C1 = Senam Tae-bo
- C2 = Senam Jantung Sehat
- O = Kuesioner *SMS* (*The Sport Motivation Scale*)

3.2 Partisipasi Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah Ibu-ibu anggota senam tae-bo dan senam jantung sehat anggota Cimahi, Adapun Instruktur berlisensi dalam penelitian ini 2 orang dengan jumlah populasi 64 orang. Pemilihan partisipan dilakukan secara *Purposive Sampling* dengan karakteristik partisipan penelitian yaitu wanita dewasa 20-64 tahun.

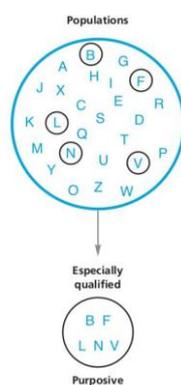
3.3 Populasi Dan Sampel

1) Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016, p. 80) Populasi merupakan jumlah total jenis kasus yang menjadi subjek penelitian (Nicholas Walliman, 2011) Adapun populasi yang terlibat dalam penelitian ini ialah wanita dewasa yang aktif mengikuti senam taebo dan senam jantung 64 orang.

2) Sampel

Sampel dalam penelitian adalah kelompok di mana informasi diperoleh. (Fraenkel, 1990) Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Random Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. (Sugiyono, 2016) Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 orang wanita dewasa berusia 20 tahun – 64 tahun (32 orang yang aktif mengikuti senam taebo dan 32 orang yang aktif mengikuti senam jantung sehat). dengan kriteria wanita dewasa.



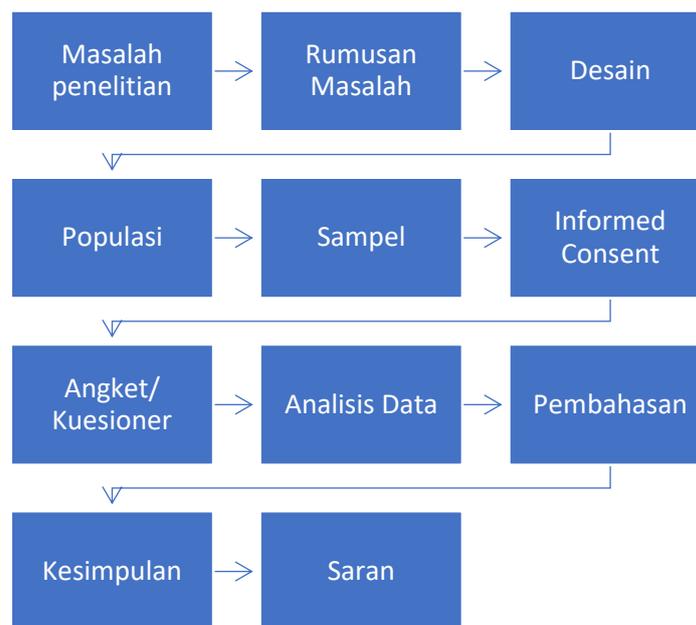
Gambar 3.1
Metode *Purposive Sampling*
(sumber : Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2015)

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang digunakan untuk mengukur dan menguji sampel selama berlangsung penelitian ialah kuesioner SMS. Instrumen *The Sport Motivation Scale (SMS)* oleh (Pelletier et al., 2016).

3.5 Prosedur Penelitian

Sebelum sampel mengisi angket peneliti menjelaskan maksud dan tujuan angket yang diberikan, setelah sampel paham sampel diberikan *informed consen*, untuk mengisi kesediaan sampel dalam mengikuti penelitian. Maka tahap prosedur penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian

(Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, 2018, pp. 96–118)

1) Memilih dan Merumuskan Masalah yang Akan Diteliti

Apapun jenis penelitiannya selalu dimuali dengan adanya permasalahan atau ganjalan, yang merupakan suatu kesenjangan yang dirasakan oleh peneliti. Kesenjangan tersebut terjadi karena adanya perbedaan kondisi nyata dengan kondisi harapan.(Arikunto, 2010, p. 13) Kamus besar bahasa Indonesia mendefinisikan masalah sebagai sesuatu hal yang harus dipecahkan.(Kebudayaan, 1989, p. 598)

2) Melakukan Studi Literatur/Kajian Teori

Salah satu komponen penting dalam melakukan penelitian adalah menentukan teori apakah yang akan digunakan untuk mengeksplorasi rumusan masalah. Peneliti sering kali menguji beberapa teori untuk menjawab rumusan masalahnya pada penelitian kuantitatif. (Jhon W, 2015, p. 75)

3) Merumuskan Hipotesis

Hipotesis pada hakikatnya merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian didasarkan pada model teori, bagan teori, kerangka berpikir teoritik, atau paling tidak berdasarkan generalisasi. (I Made Putrawan, 2017, pp. 21–22)

4) Menentukan Populasi dan Sampel

Salah satu bagian dalam langkah-langkah penelitian adalah menentukan populasi dan sampel penelitian. Seorang peneliti dapat menganalisa data keseluruhan objek yang diteliti sebagai kumpulan atau komunitas tertentu. (Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, 2018) Dengan Purposive Sampling

5) Menentukan Instrument Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, instrument penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrument yang akan digunakan ialah kuesioner SMS (*The Sport Motivation Scale*)

6) Mengumpulkan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. (Sugiyono, 2016) Adapun metode atau teknik pengumpulan data dalam penelitian kausal komparatif adalah sebagai berikut:

(1) Kuesioner/Angket

(2) Dokumentasi (Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, 2018)

7) Menganalisis Data

Teknik analisis data yang digunakan penelitian kuantitatif dalam hal ini kausal komparatif sangatlah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Sebab datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. (Sugiyono, 2016) Yang dibantu aplikasi SPSS

8) Menyusun Laporan Penelitian

Laporan penelitian adalah dokumen tertulis yang mana isinya mengkomunikasikan metode yang digunakan dan hasil yang ditemukan dari kegiatan penelitian orang lain. Laporan menginformasikan hasil temuan yang dirangkum dalam satu laporan ilmiah. Laporan ini berfungsi sebagai cara untuk penyebaran pengetahuan yang berkaitan dengan penelitian.(Sugiyono, 2016)

3.6 Analisis Data

Statistika Induktif uji-T yaitu *Independent Sample t –test* digunakan dalam menganalisis data pada penelitian ini. Uji *independent sample t-test* digunakan untuk membandingkan skor rata-rata, pada beberapa variabel kontine, untk dua kelompok subjek yang berbeda (Julie Pallant, 2002). Untuk mengetahui nilai motivasi berolahraga pada wanita dewasa kelompok senam tae-bo dan kelompok senam 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, menginterpasi, dan menganalisis data secara kuantitatif yang mana analisis pada analisis statistic ini dibantu menggunakan sebuah *software* yaitu *Statistical Package For Social Science (SPSS) 25*. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut :

1. Memberikan Kuoesioner *The Sport Motivation Scale (SMS)* yang terdiri 18 pertanyaan untuk mengukur tingkat motivasi wanita dewasa pada kelompok senam tae-bo dan senam jantung sehat.
2. Data hasil skor tersebut diinput ke program computer Microsoft excel. Setelah itu data diolah dan di analisis, dengan maksud bisa menghasilkan kesimpulan penelitian. Dengan Langkah-langkah sebagai berikut :

Deskriptif Data

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

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai syarat atau asumsi dari berbagai uji parametris, baik itu paired sampel t test, independent sampel t tes, dan lain-lain. Dalam uji Independent sampel T yang diuji adalah variabel terikat antar kelompok. jika nilai sig. > 0.05 itu menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, dan apabila nilai sig. < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Jika berdistribusi normal diuji dengan independent sampel t test, sedangkan apabila tidak berdistribusi normal diuji dengan uji non parametris yaitu mann whitneyy u test. Jika sampel > 50 memakai kolmogorov Smirnov, sedangkan apabila sampel < 50 orang memakai Saphiro wilk

Uji homogenitas

Uji homogen sama halnya dengan uji normalitas, bila uji normalitas berlaku bagi semua uji parametris, namun uji homogenitas ini hanya berlaku dalam uji parametris independent dan anova saja. Jika data homogen maka uji dengan indepent, sedangkan apabila data tidak homogen uji dengan independent welch's test. Jika nilai (sig.) $< 0,05$, artinya data tidak memiliki variansi yang homogen (tidak sama) dan jika nilai signifikasi (sig.) $> 0,05$, berarti data memiliki variansi yang homogen

Uji hipotesis

Apabila data berdistribusi normal, maka uji parametrik. Dan apabila data berdistribusi tidak normal maka uji non parametrik. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan motivasi berolahraga pada wanita dewasa yang mengikuti senam-taebo dan senam jantung sehat Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan motivasi berolahraga pada wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat.

- H_0 :Tidak terdapat perbedaan motivasi berolahraga pada wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat
- H_1 : Terdapat perbedaan motivasi berolahraga pada wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat

