

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

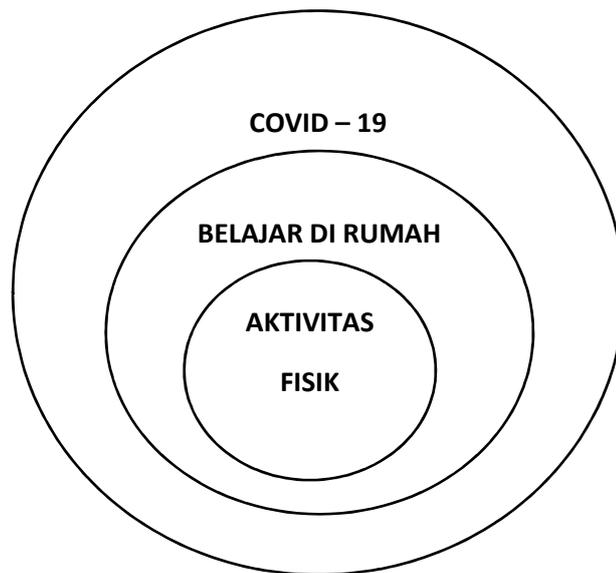
Memecahkan suatu permasalahan dalam suatu penelitian agar tujuan dari penelitian tersebut dapat tercapai diperlukan adanya data penelitian yang harus dianalisis. Data penelitian yang valid dapat diperoleh dan dianalisis dengan beberapa cara ilmiah yang disesuaikan dengan jenis permasalahan dan tujuan dari penelitian itu sendiri. Cara untuk memperoleh dan menganalisis data inilah yang dinamakan metode penelitian. Sugiono (2015, hlm.6) menjelaskan bahwa, “Metode penelitian pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan”. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan metode penelitian yang tepat maka akan mendapatkan data yang valid dan relevan dan dapat sesuai dengan tujuan yang kita inginkan.

Untuk mendapatkan data penelitian yang valid maka harus menggunakan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan dan tujuan. Berhubung penelitian ini membahas tentang gambaran aktivitas fisik dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid-19 maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Deskriptif penelitian ini ditujukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa dan objek atau segala sesuatu berkaitan dengan variabel-variabel dapat dijelaskan dengan baik dengan angka-angka maupun dengan kata-kata. Adapun penelitian ini digunakan bersifat deskriptif, dengan cara membagikan kuisisioner kepada sampel sudah ditentukan.

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Deskriptif adalah penelitian yang menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa

dan objek apakah orang atau segala sesuatu yang berkaitan dengan variabel-variabel dapat dijelaskan baik dengan angka maupun kata”.

Desain deskriptif bertujuan menguraikan sifat atau karakteristik dari suatu fenomenal tertentu. Dalam menggunakan desain ini, penulisan laporan tidak melakukan kesimpulan terlalu jauh terhadap data yang ada karena tujuan desain ini hanya menguraikannya secara menyeluruh dan teliti sesuai dengan masalah yang akan dipecahkan.



Gambar 3.1. Desain Penelitian

3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu kelas VII C SMP Bakti Nusantara 666 tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 31 siswa. Partisipan yang diambil oleh peneliti memiliki karakteristik yang sama, dimana semua siswa belajar di rumah karena ancaman covid-19. Adapun dasar pertimbangan pemilihan partisipan yang digunakan yaitu, partisipan mengalami kejadian yang sama,. Selain itu, penelitian yang peneliti lakukan memang untuk siswa umur 8-14 tahun.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2015, hlm.80). Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki objek atau subjek itu.

Sedangkan menurut Creswell (hlm. 287, 2015) populasi merupakan sekelompok individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang sama. Maka populasi yang digunakan penelitian ini adalah siswa siswa kelas VII SMP Bakti Nusantara 666. Dari populasi tersebut, yang diambil satu kelas sebanyak 31 siswa dari total populasinya terdiri dari 151 siswa dari empat kelas yang ada.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono,2015, hlm.18). Sejalan dengan pendapat Creswell (2015, hlm.288) mendefinisikan sampel sebagai subkelompok dari populasi yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasikan tentang populasi target. Oleh karena itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *Probability sampling*. *Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Salah satunya adalah *Simple Random Sampling*.

Menurut Sugiyono (2015, hlm.82) dikatakan *simple random sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Menurut Arikunto, (2006, hlm. 134) menjelaskan “teknik sampling ini diberikan nama demikian karena didalamnya pengambilan sampelnya, peneliti “mencampurkan”

subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Berdasarkan pendapat diatas, peneliti memilih teknik *simple random sampling* menggunakan teknik undian yaitu dari kelas VII yang berjumlah 4 kelas di SMP Bakti Nusantara 666 diundi dan yang keluar kelas C maka penentuan sampel yang diambil adalah kelas C dengan beranggotakan 31 orang siswa.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat ukur yang digunakan dalam mengumpulkan data secara sistematis terhadap penelitian yang dilaksanakan. Sejalan dengan pendapat Sugiono (2015, hlm.148) menyatakan bahwa pada prinsipnya meneliti adalah kegiatan yang dilaksanakan untuk melakukan pengukuran, maka harus adanya alat ukur yang baik begitu pula alat ukur yang digunakan penelitian yang disebut sebagai instrumen penelitian.

Berhubungan dengan variabel terikat yang digambarkan aktivitas fisik maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen aktivitas fisik menggunakan angket kuisisioner yang dikembangkan oleh Kowalski et al (1997) dalam (Crocker, 2014) yaitu *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C). PAQ-C telah diuji validitasnya dengan pembanding berupa: (1) *single-item activity self-rating* (S-R) ($r=0,63$), (2) *eight tem teacher rating* (T-R) ($r= 0,45$), (3) *7-day Physical Activity Rating* (7-DPAR) ($r= 0,46$), (4) *Leisure Time Exercise Quistionare* (LTEQ) ($r= 0,41$) dan (5) *Caltrac accelerometer* ($r= 0,39$) dan kuisisioner ini telah diterjemahkan ke bahasa indonesia dan diuji validitas reabilitasnya dengan setting di Indonesia melalui penelitian sebelumnya oleh (CII Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.pdf, n.d.) dengan validitas item yang baik dengan rentang skor korelasi antara 0,217 – 0,881. Berikut merupakan uraian dari masing-masing instrumen yang digunakan.

3.4.1 Instrument pengukuran aktivitas fisik

Instrumen yang digunakan untuk ukuran aktivitas fisik umum yaitu menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) yaitu berbentuk kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik

pengumpulan data dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012, hlm.199).

The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) memberikan ukuran umum aktivitas fisik untuk remaja dari sekitar usia 8-14 tahun dan cocok untuk anak yang saat ini berada dalam sistem sekolah dan memiliki jam istirahat sebagai bagian rutin dari sekolah mereka

PAQ-C adalah instrumen penarikan 7 hari yang dikelola sendiri. Ini dikembangkan untuk menilai tingkat umum aktivitas fisik sepanjang tahun sekolah sekitar 8 sampai 14 tahun. PAQ-C dapat diberikan di ruang kelas dan memberikan ringkasan skor aktivitas fisik yang berasal dari sembilan item, masing-masing diberi skor pada skala 5 poin. Berikut ini adalah cara penilaian dari PAQ-C.

Proses keseluruhan - Temukan skor aktivitas antara 1 dan 5 untuk setiap item (tidak termasuk item 10), Lima Langkah Mudah

1) Item 1 (Kegiatan waktu luang)

Ambil rata-rata dari semua aktivitas ("tidak" aktivitas menjadi 1, "7 kali atau lebih" menjadi 5) pada daftar periksa aktivitas untuk membentuk skor gabungan untuk item 1.

2) Item 2 hingga 8 (PE, istirahat, makan siang, setelah sekolah, malam, akhir pekan, dan paling tepat menggambarkan Anda)

- Jawaban tiap soal dimulai dari respon aktivitas terendah dan berlanjut hingga respons aktivitas tertinggi

- Cukup gunakan nilai yang dilaporkan yang dicentang untuk setiap item (respons aktivitas terendah adalah 1 dan respons aktivitas tertinggi adalah 5).

3) Item 9

- Ambil rata-rata dari semua hari dalam seminggu ("tidak ada" menjadi 1, "sangat sering" adalah 5) untuk membentuk skor gabungan untuk item 9.

4) Item 10

- Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama minggu sebelumnya, tetapi pertanyaan ini adalah TIDAK digunakan sebagai bagian dari skor ringkasan aktivitas.
- 5) Bagaimana menghitung skor ringkasan aktivitas PAQ-C akhir\
- Setelah Anda memiliki nilai dari 1 hingga 5 untuk masing-masing dari 9 item (item 1 hingga 9) yang digunakan dalam skor gabungan aktivitas fisik, Anda cukup mengambil rata-rata dari 9 item ini, yang menghasilkan ringkasan aktivitas PAQ-C akhir skor.
 - Skor 1 menunjukkan aktivitas fisik yang rendah, sedangkan skor 5 menunjukkan aktivitas fisik yang tinggi.

Kisi-kisi Instrumen PQA-C adalah sebagai berikut

Pengukuran PAQ-C

Angket Aktivitas Fisik

Nama: _____ **Usia:** _____

Jenis Kelamin: P _____ W _____ **Kelas:** _____

Guru: _____

Kami mencoba mencari tahu tentang tingkat aktivitas fisik anda dari 7 hari terakhir (dalam seminggu terakhir). Ini termasuk olahraga atau kegiatan yang membuat anda berkeringat atau membuat kaki anda terasa lelah, atau permainan yang membuat anda bernapas dengan berat, seperti lari, bersepeda, memanjat, dan lainnya.

Ingat:

1. Tidak ada jawaban benar dan salah - ini bukan ujian.
2. Harap jawab semua pertanyaan sejujur dan seakurat mungkin - ini sangat penting.

- 1) Aktivitas fisik kamu di waktu luang: Apakah kamu melakukan aktivitas berikut ini selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika ya, berapa kali? (cukup centang satu lingkaran per baris.)

	No	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Skipping					
Jalan kaki untuk berolahraga					
Bersepeda					
Jogging atau lari					
Senam					
Berenang					
Sepak bola.....					
Bulutangkis.....					
Bola voli					
Bola Basket					
Lain:					
.....					
.....					

- 2) Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain , berlari, melompat, melempar)? (Centang satu saja.)

Saya tidak ikut pelajaran Penjas	
Hampir tidak pernah	
Kadang.....	
Cukup sering	
Selalu	

- 3) Dalam 7 hari terakhir, sebagian besar waktu saat jam istirahat sekolah kamu gunakan untuk melakukan kegiatan apa? (Centang satu saja.)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	
Berdiri atau berjalan-jalan	
Berlari atau bermain sebentar	
Berlari dan bermain agak lama	
Berlari dan bermain selama jam istirahat	

- 4) Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat jam istirahat makan siang (Centang satu saja.)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah).... ..	
Berdiri atau berjalan-jalan	
Berlari atau bermain sebentar	
Berlari berkeliling dan bermain agak lama	
Berlari dan bermain selama waktu istirahat	

- 5) Dalam 7 hari terakhir, berapa hari setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak sangat aktif? (Centang satu saja.)

Tidak pernah	
1 kali selama seminggu terakhir	
2 atau 3 kali selama seminggu terakhir..	
4 kali selama seminggu terakhir	
5 kali selama seminggu terakhir	

- 6) Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif (Centang satu saja.)

Tidak pernah	
1 kali selama seminggu terakhir	
2 atau 3 kali selama seminggu terakhir	
4 atau 5 kali selama seminggu terakhir.....	
6 atau 7 kali selama seminggu terakhir.....	

- 7) Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak sangat aktif? (Centang satu saja.)

Tidak pernah	
1 kali.....	
2 - 3 kali.....	
4 - 5 kali.....	
6 kali atau lebih.....	

- 8) Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Bacalah semua lima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.
- Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
 - Saya kadang-kadang (1-2 kali seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
 - Saya sering (3 - 4 kali seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
 - Saya cukup sering (5 - 6 kali seminggu terakhir) melakukan hal-hal fisik di waktu luang

- e. Saya sangat sering (7 kali atau lebih seminggu terakhir) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya
- 9) Berikan tanda centang seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti berolahraga, bermain game, menari, atau aktivitas fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

Senin	Tidak ada	Sedikit	Sedang	Sering	Sangat sering
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

Tabel 3.1

Kisi-kisi Instrumen *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C)

- 10) Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada sesuatu yang membuat kamu tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya? (Periksa satu.)
- Ya
- Tidak.....
- Jika Ya, apa yang mencegah Anda? _____

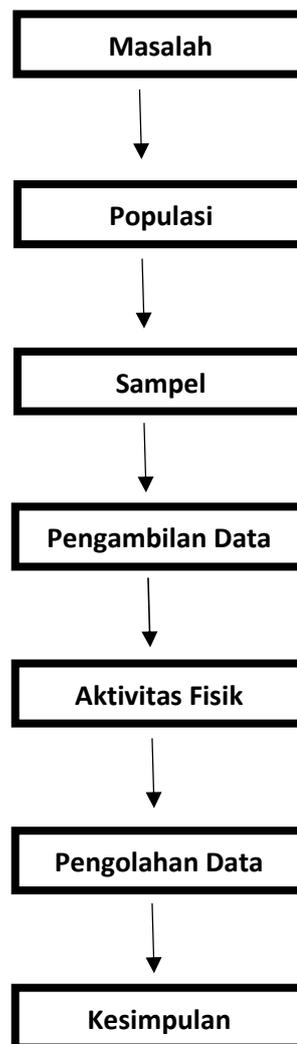
3.5 Prosedur Penelitian

Berdasarkan dari judul penelitian, peneliti mencoba menyusun suatu langkah-langkah penelitian yang sistematis dan sesuai dengan prosedur, yakni sebagai berikut:

1. Masalah yang peneliti angkat pada penelitian ini adalah gambaran aktivitas fisik dalam suasana belajar dari rumah karena ancaman covid-19.
2. Populasi yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Bakti Nusantara 666.

3. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 30 orang siswa.
4. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan membagikan kuisioner melalui google form.
5. Pengolahan data ini dilakukan untuk menginterpretasikan informasi data yang didapat untuk ditampilkan dalam laporan agar pembaca lebih mudah dan memahami data yang telah didapat.
6. Menyimpulkan data yang telah diolah untuk disuguhkan ke pembaca, agar lebih di mengerti mengenai data yang ditampilkan.
7. Membuat laporan penelitian.

Langkah-langkah penelitian



Gambar 3.2. Langkah-langkah penelitian

3.6 Analisis Data

Setelah data dari mengisi kuisioner aktivitas fisik, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut secara statistik dengan bantuan program IBM SPSS versi 20.0.

3.6.1 Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah bagian dari ilmu statistika yang hanya mengolah, menyajikan data tanpa mengambil keputusan untuk populasi, dan analisis deskriptif merupakan bentuk analisis data penelitian untuk menguji hasil penelitian berdasarkan satu sampel.

Jenis statistik deskriptif yang diteliti yaitu rata-rata (mean) dan simpangan baku. Menurut Darajat dan Abduljabar (2014, hlm. 99) “ nilai data yang ada dalam kelompok tersebut. Standar deviation (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya”.

Tujuan analisis deskriptif ini untuk membuat gambaran secara sistematis data yang faktual dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki atau diteliti.

3.6.1.1 Mean (rata-rata)

Darajat dan Abduljabar (2014, hlm. 89) mengemukakan bahwa “untuk keperluan dan perhitungan akan digunakan simbol-simbol”. Nilai-nilai data dan kuantitatif akan dinyatakan dengan $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$, apabila dalam kumpulan data terdapat n buah nilai. Simbol n juga untuk menyatakan ukuran sampel yakni banyaknya data atau objek yang akan diteliti dalam sampel.

Rata-rata atau lengkapnya rata hitung untuk data kuantitatif yang terdapat dalam sebuah sampel dihitung dengan jalan membagi jumlah nilai data oleh banyak data. Berikut ini untuk mencari *mean* (rata-rata)

$$\bar{x} = \sum \frac{x_i}{n}$$

Gambar 3.3. Rumus *mean* (rata-rata)

3.6.1.2 *Standar deviation* (simpangan baku)

Darajat dan Albuljabar (2014, hlm. 99) mengemukakan bahwa “*Standar deviation* (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya”. Berikut ini merupakan rumus dari *standar deviation*:

$$s^2 = \sum \frac{(x_i - \bar{x})^2}{n-1}$$

Gambar 3.4. Rumus standar deviation (simpangan baku)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2013). Analisis secara deskriptif ini menghasilkan distribusi dan presentase dari variabel dan disajikan dalam bentuk tabel. Untuk mendapatkan presentase dari aktivitas fisik peneliti menggunakan rumus Arikunto (2010) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Gambar 5. Rumus analisis deskriptif

Keterangan :

P : Presentase. F : Frekuensi. N : Jumlah sampel. 100% : Bilangan Tetap

3.6.2 Uji Asumsi

3.6.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program SPSS dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Adapun langkah-langkah pengujiannya, yaitu :

- a. Buka program SPSS, klik data *view*. Masukkan data aktivitas fisik ke kolom pertama.
- b. Klik *variabel view*. Pada bagian *Name* tulis aktivitas fisik.

- c. Menu *Analyze* pilih *descriptive statistics* lalu pilih *explore*
- d. Pengisian sub-menu :
 - 1) *Dependent List*, masukan variabel aktivitas fisik
 - 2) *Factor List* dan *List Cases by* abaikan saja
 - 3) Klik *Statistic*, centang pada menu *Descriptive* saja. Kemudian tekan *Continue*
 - 4) Klik *Plots*, Pada *Boxplot*, *None* artinya tidak akan dibuat *boxplot*
 - 5) Pada *descriptive* tidak ada yang dipilih
 - 6) Mengaktifkan pilihan *normality plots with test*, lalu tekan *continue*
 - 7) Pada bagian *displays*, pilih *both* yang berarti akan dianalisis *statistic* dan *plots* lalu tekan OK
- e. Lakukan langkah-langkah tersebut untuk variabel aktivitas fisik

Adapun kriteria pengambilan keputusan Uji *Kolmogorov-Smirnov* menurut Darajat dan Abduljabar (2014:128) adalah sebagai berikut :

- Nilai sig. Atau probabilitas $< 0,05$; hasil pengujian bahwa penyebaran data tidak normal (tidak simetris)
- Nilai sig. Atau probabilitas $> 0,05$; hasil pengujian bahwa penyebaran data normal (simetris)

Hal ini berhubungan dengan pengujian hipotesis, jika data berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan perhitungan parametrik, sedangkan jika berdistribusi tidak normal maka uji hipotesis menggunakan perhitungan non-parametrik.