

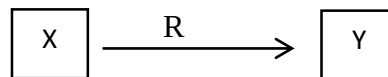
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

1.1 Desain Penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan, kegunaan tertentu (Sugiono, 2015:3). Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian yang bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ditujukan untuk membuktikan keterkaitan secara statistik antara aktivitas jasmani dengan kesehatan mental pada siswa sekolah menengah pertama.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani (X) dan variabel terikatnya adalah kesehatan mental siswa (Y). Desain penelitian ditentukan untuk menggambarkan keterkaitan aktivitas jasmani dengan kesehatan mental, gambarannya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

X : Aktivitas Jasmani

Y : Kesehatan Mental Siswa

1.2 Populasi dan Sampel

1.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2015). Populasi dalam penelitian ini siswa/i kelas IX di SMP Plus Ganesha yang berjumlah 41 siswa.

1.2.2 Sampel

Dalam penelitian ini, proses penarikan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sugiono, (2015 hlm. 120) mengemukakan bahwa “simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.” Sehingga sampel pada penelitian ini adalah 30 siswa kelas XI di SMP Plus Ganesha.

3.3 Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap suatu fenomena. Dalam melakukan pengukuran, instrumen memegang peranan penting dalam proses pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2014, hlm:148), “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati.”

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015).

3.3.1. Instrumen Aktivitas Jasmani

Dalam penelitian ini, untuk instrumen aktivitas jasmani peneliti menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai. Modifikasi yang dilakukan ialah dengan menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai dengan anak-anak di Indonesia yang kemudian menambahkan aktivitas yang sesuai dengan anak-anak di Indonesia. Seperti yang ada pada nomor 1, adanya penyesuaian dalam daftar pemilihan aktivitas jasmani yang disajikan agar sesuai dengan karakteristik dan kultur di Indonesia. Penyesuaian dilakukan dengan memasukkan poin

tambahan pada kuesioner, yaitu menambahkan permainan tradisional yang ada di Indonesia dan juga permainan-permainan yang sering dilakukan oleh anak-anak di Indonesia, contohnya seperti tenis meja, kasti, dan beladiri.

PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*) adalah instrumen yang dilakukan dengan cara mengingat kegiatan atau aktivitas yang dilakukan pada tujuh hari sebelumnya. Butir-butir pertanyaan yang disajikan dalam kuesioner PAQ-A merupakan pertanyaan skala respon, yang artinya bentuk dari pertanyaan yang menggunakan skala untuk mengukur serta mengetahui ringkasan aktivitas fisik dari responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang disajikan.

Dalam kuesioner ini, pertanyaan skala respon ada pada 8 pertanyaan dan satu pertanyaan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas yang tidak biasa dilakukan pada seminggu sebelumnya, tetapi ini tidak digunakan dalam bagian pengukuran skor pada aktivitas ringkasan (Kowalski, Crocker, Columbia, & Donen, 2004). Skala ukur yang digunakan sebagai penilaian jawaban dalam kuesioner adalah skala likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Validitas Instrumen PAQ-A (Concurrent Validity, 0,474). Reliabilitas instrument PAQ-A terbukti reliabel dengan skor Cronbach Alpha 0,622.

Langkah-langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data aktivitas jasmani dilakukan dengan cara:

- a. Siswa/i diberi penjelasan didalam grup Whatsapp kelasnya masing-masing mengenai tata cara pengisian kuesioner yang berbentuk *google form*.
- b. Kemudian kuesioner dibagikan kepada peserta didik dan dilanjutkan dengan menjelaskan setiap butir pertanyaan.
- c. Setelah peserta didik selesai mengisi kuesioner, peneliti menegaskan kembali bahwa kuesioner yang diisi oleh siswa/i bukan tes dan tidak berpengaruh terhadap nilai akademik

sehingga siswa/i bisa mengisi kuesioner tersebut dengan sejujurnya dan apa adanya.

3.3.2. Instrumen Kesehatan Mental Siswa

Selanjutnya untuk pengumpulan data kesehatan mental dilakukan dengan menggunakan angket yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Siswa SD.” Karena penelitian tersebut dilakukan kepada siswa sekolah dasar maka peneliti menguji coba validitas dan reliabilitasnya kembali, agar dapat digunakan untuk siswa sekolah menengah pertama.

Tabel 3.1

Kisi-Kisi Angket Penelitian Kesehatan Mental Siswa

Variabel	Indikator	No Item	Jumlah Item
Ciri-ciri Kesehatan Mental (Abdur Rauf (1976:341-342) dan H.C Withering ton)	1. Merasa disenangi oleh anak-anak lain	1	1
	2. Merasa aman, terutama terhadap kejadian-kejadian dimasa depan	2,3	2
	3. Biasanya merasa tegar dan bertenaga	4,5,6	3
	4. Tidak takut untuk berteman	7,8,9	3
	5. Tertawa dengan sepenuh hatinya, kalau ada kesempatan untuk tertawa	10,11	2
	6. Puas dengan umurnya, tidak ingin menjadi bayi lagi	12,13	2
	7. Memperlihatkan sikap tenang serta puas, tidak dihindangi rasa takut yang berkaitan dengan air, tempat tinggi, dll	14	1
	8. Senang bersekolah, senang akan dan atau rombongan-rombongan bermain	15,16	2

Bella Rizky Ramdanis, 2021

STUDI DESKRIPTIF PEMANFAATAN AKTIVITAS JASMANI BAGI KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	sebelum masa sekolah		
	9. Ingin bermain, mempunyai mainan kesukaan	17,18	2
	10. Merasa dirinya termasuk dalam suatu rombongannya	19	1
	11. Bersikap gembira dan optimistik	20,21	2
	12. Dapat tidur nyenyak	22	1
	13. Dapat melupakan “kejadian” yang dilakukan orang terhadap dirinya	23	1
	14. melakukan teman-temannya dengan ramah tamah	24	1
	15. Merasa bahagia dengan orang tuanya serta lingkungan keluarganya	25	1
	16. Mempunyai hobi-hobi tertentu, gemar akan rekreasi-rekreasi khusus tertentu	26	1
	17. Memperlihatkan sikap tidak tergantung pada orang lain, dapat mengurus dirinya sendiri	27	1
	18. Merasa bahwa ia dipercaya oleh anak-anak lain, orang tua, dan orang-orang sekitar	28	1
	19. Menyatakan isi hatinya dengan terus terang, tertawa dan mengais pada saat-saat yang tepat	29	1
	20. Mempunyai nafsu makan yang baik	30	1
	Jumlah:	20 item	20 item

Sumber : Penelitian angket kesehatan mental

Bella Rizky Ramdanis, 2021

STUDI DESKRIPTIF PEMANFAATAN AKTIVITAS JASMANI BAGI KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.4.1. Uji Validitas

Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpulkan dengan data sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid (Sugiono, 2015:173). Jika dikatakan valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Untuk mengetahui validitas pada tiap butir item pernyataan, maka dilakukan dengan cara mengkorelasikan jumlah skor faktor dengan skor total. Menurut (Sugiyono, 2015:177) bila korelasi tiap faktor tersebut positif besarnya 0.30 ke atas maka analisis faktor itu dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas konstruksi yang baik. Bila harga korelasi dibawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan rumus korelasi *pearson product moment*. Menurut Masrun, 1979 dalam (Sugiyono, 2015) “Teknik korelasi untuk menentukan validitas item ini sampai sekarang merupakan teknik yang paling banyak digunakan”. Rumus korelasi *pearson product moment* menurut (Darajat, & Abduljabar, 2014) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(XY) - (X)(Y)}{\sqrt{\{nX^2 - (X)^2\}\{nY^2 - (Y)^2\}}}$$

Setelah melakukan uji validitas dengan menggunakan rumus korelasi *pearson product moment* kemudian di bandingkan dengan r tabel. Sehingga didapatkan kesimpulan apabila:

- Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item pernyataan tersebut dinyatakan valid.

- Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.

1. Validitas Instrumen PAQ-A

PAQ-A (modifikasi PAQ-C) dikembangkan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pada remaja. (Kowalski et al., 2004) menguji validitas PAQ-A dengan mengadministrasi PAQ-A bersama dengan pengukuran-pengukuran aktivitas jasmani lainnya pada 85 siswa sekolah menengah (laki-laki=41, perempuan=44) kelas 8-12 dengan usia 13-20. Hasilnya menunjukkan bahwa PAQ-A memiliki hubungan signifikan dengan pengukuran *self-report* lainnya. Dengan rating aktivitas aktivitas ($r = 0,73$), the Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ) ($r = 0,57$), Caltrac ($r = 0,33$), dan the seven-day recall interview (PAR) ($r = 0,59$). Hasil-hasil tersebut menunjukkan dukungan terhadap validitas konvergen PAQ-A.

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Fitri D.A dan tim (2017: 34) telah membuktikan kevalidan instrumen PAQ-A pada siswa kelas VII SMP di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa mayoritas item kuisioner memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,01 (2-tailed), yaitu pada item nomor 1,4,5,6,7,8. Item nomor 2 memiliki korelasi signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,05 (2-tailed). Hanya item nomor 3 yang tidak memiliki korelasi signifikan dengan skor total. Selanjutnya terkait korelasi inter-item, korelasi tertinggi yaitu antara item nomor 1 dan item nomor 7 (0,506). Pada item nomor 3 dan nomor 8 memiliki korelasi terendah (-0,018). Validitas item PAQ-C berada antara (-0,003) – 0,767. Korelasi inter-item berkisar antara (-0,018) – 0,506.

2. Instrumen Kesehatan Mental Siswa

Uji coba instrumen ini dilakukan kepada 40 siswa di SMP Plus Dharma Agung dengan hasil percobaan sebagai berikut:

Tabel 3.2

Hasil Uji Coba Instrumen Kesehatan Mental Siswa

No	r hitung	r tabel	Simpulan	No	r hitung	r tabel	Simpulan
1	0.267	0.312	Tidak Valid	21	0.694	0.312	Valid
2	0.467	0.312	Valid	22	0.458	0.312	Valid
3	0.416	0.312	Valid	23	0.531	0.312	Valid
4	0.416	0.312	Valid	24	0.606	0.312	Valid
5	0.349	0.312	Valid	25	0.513	0.312	Valid
6	0.204	0.312	Tidak Valid	26	0.311	0.312	Tidak Valid
7	0.420	0.312	Valid	27	0.620	0.312	Valid
8	0.707	0.312	Valid	28	0.491	0.312	Valid
9	0.405	0.312	Valid	29	0.542	0.312	Valid
10	0.760	0.312	Valid	30	0.136	0.312	Tidak Valid
11	0.250	0.312	Tidak Valid	31	0.166	0.312	Tidak Valid
12	0.589	0.312	Valid	32	0.525	0.312	Valid
13	0.537	0.312	Valid	33	0.346	0.312	Valid
14	0.476	0.312	Valid	34	0.107	0.312	Tidak Valid
15	0.565	0.312	Valid	35	0.453	0.312	Valid
16	0.597	0.312	Valid	36	0.330	0.312	Valid
17	0.248	0.312	Tidak Valid	37	0.526	0.312	Valid
18	0.367	0.312	Valid	38	0.324	0.312	Valid
19	0.133	0.312	Tidak Valid	39	0.314	0.312	Valid
20	0.053	0.312	Tidak Valid	40	0.580	0.312	Valid

Berdasarkan tabel 3.2 hasil uji validitas butir item pernyataan kesehatan mental dari 40 item pernyataan diatas terdapat 10 item soal yang tidak valid dan item soal yang memiliki kriteria valid sebanyak 30 soal, oleh karena itu item pernyataan yang tidak valid harus diperbaiki atau dibuang.

3.4.2. Uji Reliabilitas Instrumen

Dalam pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan dengan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan te-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal instrumen dapat diuji dengan cara menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu. Instrumen yang

reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2015).

1. Reliabilitas Instrumen PAQ-A

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan (Fitria D.A, 2017: 35) melakukan analisis reliabilitas menggunakan teknik Cronbach Alpha. Hasilnya yaitu 0,622. Hasil yang didapat lebih dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen PAQ-A reliabel (Duwi Priyatno, 2012: 187). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen PAQ-A memiliki angka reliabilitas dan diterima sebagai alat ukur aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah.

2. Reliabilitas Instrumen Kesehatan Mental Siswa

Pada uji reabilitas ini peneliti menggunakan *internal consistency* menurut (Darajat & Abduljabar, 2014) pengujian reabilitas dengan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencoba instrumen sekali saja, kemudian yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu. Pada penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS versi 25.

Uji reliabilitas pada instrumen ini dilakukan setelah item pernyataan kesehatan mental sudah valid. Hasil reliabilitas instrumen ini adalah sebagai berikut:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	40

Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya dan sebaliknya semakin rendah koefisien reliabilitas mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dari 40 item yang dinyatakan valid berjumlah 30 item dan 10 item dinyatakan tidak valid. Dari uji reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas instrumen kesehatan mental sebesar,

0,874. Artinya derajat keterandalan instrumen kesehatan mental berada pada kategori sangat tinggi. Maka berdasarkan pengujian diatas kuesioner tersebut dinyatakan reliabel.

3.5 Prosedur Penelitian

Dalam suatu penelitian harus terdapat alur penelitian untuk memperjelas pada sebuah rencana penelitian maka penulis menentukan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1) Tahap awal

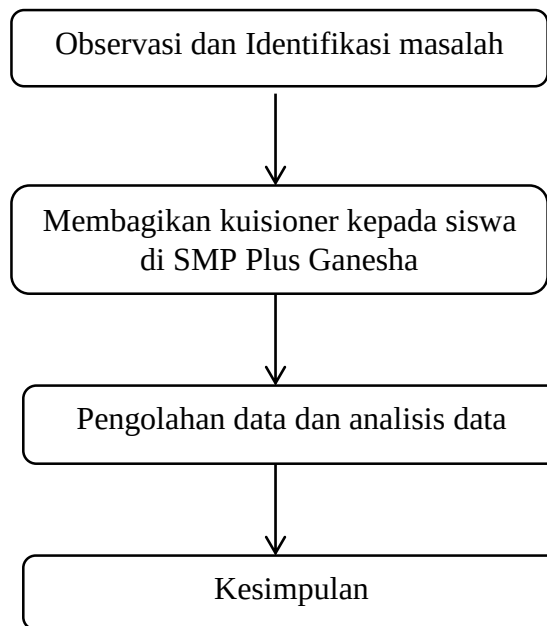
Pada tahap ini peneliti mencari fakta lapangan permasalahan yang akan diteliti dengan melakukan observasi di SMP Plus Ganesha, fakta dilapangan yang terjadi disekolah tersebut adalah banyak siswa yang merasa bosan terhadap proses pembelajaran yang terlalu lama didalam kelas, yang berdampak terhadap kesehatan mental siswa. Seperti cepat bosan, stress karena banyak tugas yang menumpuk, kemudian cenderung susah mengontrol emosinya dilingkungan sekolah. Kemudian setelah menentukan permasalahan yang terjadi peneliti mengidentifikasi permasalahan yang terjadi untuk merumuskan masalah yang akan diteliti.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini peneliti sudah melakukan penelitian dan hal yang pertama dilakukan adalah menentukan populasi yang akan diteliti, populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Plus Ganesha. Setelah menentukan populasi peneliti menentukan sampel untuk melakukan penelitian yang akan dilaksanakan. Kemudian peneliti melakukan penelitian dengan memberikan angket berbentuk kuisisioner kepada siswa kelas IX SMP Plus Ganesha.

3) Tahap akhir

Pada tahap ini setelah peneliti melakukan pengambilan data pada sampel yang digunakan pada kemudian peneliti mengolah dan menganalisis data tersebut sehingga akan diketahui hasil dari penelitian tersebut dan membuat apakah terdapat keterkaitan atau tidak ada keterkaitan.



Gambar 3.2 Alur Penelitian

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan bagian yang sangat penting dari suatu penelitian, maka dari itu peneliti harus mengerti teknik analisis data agar penelitiannya mempunyai nilai yang baik. Berdasarkan pada jenis data yang diunakan oleh peneliti, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis data kuantitatif dan analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif.

Menurut (Sugiyono, 2015:207) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasional yang bertujuan untuk mencari suatu hubungan antara variabel bebas dan terikat.

3.5.1 Instrumen Aktivitas Jasmani melalui Kuesioner PAQ-A

Dalam proses pengambilan data, yaitu pertama pengambilan d data dengan kuesioner atau uji angket melalui instrumen PAQ-A. Karena situasi pandemic Covid-19 yang sedang melanda seluruh dunia

termasuk Indonesia, maka peneliti mengajukan kuesioner tersebut dalam bentuk *Google Form* dikarenakan seluruh siswa saat ini melakukan pembelajaran jarak jauh.

Langkah pertama yang dilakukan adalah mengondisikan siswa melalui wali kelasnya, selanjutnya peneliti memperkenalkan diri beserta, setelah itu angket dibagikan kepada responden. Kemudian sebelum siswa mengisi angket, peneliti menginstruksikan dan menjelaskan kepada siswa mengenai cara pengisian angket aktivitas jasmani agar tidak terjadi kesalahan dalam pengisian angket. Jawaban sudah disediakan dan responden hanya memilih jawaban tersebut sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya kepada peneliti jika ada pertanyaan yang belum dimengerti.

Teknik analisis untuk memberikan skor yaitu :

- Item 1 (aktivitas waktu luang)
Ambillah rata-rata dari semua aktivitas (“tidak melakukan” mendapat skor 1, “7 kali atau lebih” mendapat skor 5) pada daftar aktivitas untuk memperoleh skor rata-rata untuk soal nomor 1.
- Item 2 sampai 7 (aktivitas yang paling sesuai saat pelajaran PJOK, saat istirahat, segera setelah sekolah, sore hari, hari minggu)
Aktivitas jasmani paling rendah (melakukan aktivitas relative ringan/tidak pernah) mendapat skor 1 dan aktivitas jasmani paling tinggi (melakukan aktivitas aktif/sering) mendapat skor 5.
- Item 8.
Ambillah rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (“tidak pernah” mendapat nilai 1, “sangat sering” mendapat nilai 5) untuk memperoleh skor rata-rata.
- Item 9
Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama satu minggu sebelumnya, tetapi pertanyaan ini tidak digunakan sebagai bagian dari skor aktivitas keseluruhan.
- Cara menghitung skor ringkasan aktivitas PAQ-A akhir

Begitu peneliti memiliki nilai dari masing-masing dari 8 item (item 1 sampai 8) anda cukup mengambil rata-rata dari ini, yang menghasilkan skor ringkasan aktivitas PAQ-A akhir.

Tabel 3.3

Skor untuk Aktivitas Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Kategori
1.	5	Aktivitas Sangat Tinggi
2.	4	Aktivitas Tinggi
3.	3	Aktivitas Sedang
4.	2	Aktivitas Rendah
5.	1	Aktivitas Sangat Rendah

(Kowalski et al., 2004)

3.5.2 Instrumen Kesehatan Mental Siswa

Analisis tes kesehatan mental, dengan menstabilisasi jawaban yang benar dan salah, menentukan rata-rata nilai yang sehat mental dan yang tidak sehat mental.

Tabel 3.4

Penilaian Angket

Jawaban	Sangat setuju (SS)	Setuju (S)	Ragu-ragu (R)	Tidak setuju (TS)	Sangat tidak setuju (STS)
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Sumber : Penelitian angket kesehatan mental

Untuk setiap pernyataan diberi skor :

- Pertanyaan positif adalah item nomor 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.
- pernyataan negatif pada item nomor 1.
- Skor tertinggi adalah 5 dan skor terendah adalah 1. Total skor

maksimal 150, total skor minimal 30.

3.7 Pengolahan Data

Dalam penelitian ini, pengolahan data dan analisis dilakukan dengan menggunakan program *Microsoft Excel 2010*. Pengolahan data terdiri dari data statistik deskriptif dan uji korelasi.

Statistik deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya. Pada statistik deskriptif ini, akan dikemukakan penyajian data berupa tabel, penjelasan kelompok melalui mean, nilai maksimum dan nilai minimum, serta standar deviasi dari data penelitian.

Analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Mean (Rata – rata)

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\sum X_i$ = jumlah skor yang didapat

n = banyaknya data

- 2) Median

Median menentukan letak data setelah data itu disusun menurut urutan nilainya. Kalau nilai median sama dengan Me, maka 50% dari data harga-harganya paling tinggi sama dengan Me sedangkan 50% lagi harga-harganya paling rendah sama dengan Me.

- 3) Modus

Modus adalah untuk menyatakan fenomena yang paling banyak terjadi atau paling banyak digunakan ukuran modus yang disingkat Mo.

- 4) *Standar Deviation*

Standar deviation (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya.

5) Uji Korelasi

Korelasi Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen berdasarkan pengolahan statistik. Untuk melakukan analisis bivariat, peneliti menggunakan uji korelasi sederhana dengan tujuan mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Berikut dikemukakan rumus untuk menghitung koefisien korelasi dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) yaitu, korelasi PPM dilambangkan (r) dengan ketentuan r tidak lebih dari harga $(-1 \leq r \leq +1)$. Apabila nilai $r = -1$ artinya korelasi negatif sempurna; $r = 0$ artinya tidak ada korelasi; $r = 1$ berarti korelasi. Sedangkan arti harga r akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi (Darajat & Abduljabar, 2014 hlm.107).

Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan termasuk besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel 3.8 sebagai berikut:

Tabel 3.5

Pedoman untuk Memberikan Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0.60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Sumber : (Darajat & Abduljabar, 2014 hlm.107)

Selanjutnya untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesehatan mental siswa dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dengan keterangan:

t_{hitung} = nilai t

r = nilai koefisien korelasi

n = jumlah sampel

Dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesehatan mental siswa.
- Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan kesehatan mental siswa.