

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Sebagai penunjang untuk mempermudah penulis dalam mengambil langkah-langkah dalam penelitian, maka diperlukan metode penelitian yang sesuai dengan masalah penelitian. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Setiap penelitian terlebih dahulu harus menentukan metode apa yang akan digunakan dalam penelitian, hal ini perlu dilakukan karena metode merupakan cara yang akan menentukan berhasil atau tidaknya tujuan yang akan dicapai. Berdasarkan pada jenis permasalahan yang diteliti serta tujuan dari penelitian tentang pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami mengenai fenomena sosial yang ada dalam kehidupan sehari-hari, tentang pendapat, tingkah laku, budaya, motivasi dan masih banyak lagi, dengan mendeskripsikan hasil dari penelitian tersebut. Sedangkan pengertian deskriptif menurut Sugiyono (2015, hlm.254) pengertian deskriptif “Analisis 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.”

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan langkah-langkah penyusunan instrument yang berupa angket. Dalam menyusun instrument dilakukan langkah mengidentifikasi variabel yang menjadi materi angket, menyusun kalimat pernyataan atau pertanyaan yang mewakili setiap indikator, menyusun kisi-kisi dan butir-butir pernyataan, mengkonsultasikan kepada ahli, dan melakukan uji coba validitas dan reliabilitas instrument. Kemudian setelah dilakukan uji coba akan diketahui pernyataan-pernyataan yang valid dan reliabel sehingga dapat digunakan untuk instrument penelitian.

Penggunaan angket sebagai media untuk mendapatkan data memungkinkan untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti terhadap subjek. Jenis penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015, hlm.13) metode kuantitatif adalah “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.” Mengacu pada penjelasan metode penelitian deskriptif kuantitatif, penulis dapat menyimpulkan bahwa metode ini dianggap paling sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui

hubungan pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR 2017 UPI.

3.2 Tujuan Operasional Penelitian

Tujuan operasional dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR 2017 UPI.

3.3 Tempat, Subjek dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat

Dalam penelitian ini partisipan yang terlibat adalah mahasiswa aktif jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) angkatan 2017 yang mengikuti kegiatan perkuliahan di Universitas Pendidikan Indonesia. Tempat atau lokasi awal dilaksanakan penelitian yaitu di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI terletak di Jl. Dr. Setiabudi No.229 Kota Bandung, dikarenakan dampak wabah COVID-19 penelitian ini dilakukan secara *online* melalui Google form.

3.3.2 Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) angkatan 2017 yang berjumlah 149 orang, terdiri dari 97 laki-laki dan 52 perempuan. Mahasiswa ini berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, ada yang menjadi atlet, pelatih dan wasit. Pemilihan partisipan dalam hal ini didasarkan alasan bahwa mahasiswa PJKR UPI usia remaja merupakan masa dimana sedang melakukan pembelajaran aktivitas-aktivitas fisik, khususnya aktivitas olahraga. Dengan aktif nya mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani di kampus, mahasiswa ini memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya yang kurang aktif dalam kegiatan olahraga. Kondisi demikian merupakan karakteristik partisipan yang penulis butuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian ini.

3.3.3 Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dilaksanakan saat semester genap tahun ajaran 2020/2021 yang dimulai dari bulan Maret sampai dengan selesai.

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan bagian terpenting dalam suatu penelitian, karena populasi merupakan sumber data bagi terlaksananya suatu penelitian. Tanpa adanya populasi, maka dapat dipastikan penelitian tidak dapat dilaksanakan. Menurut Sugiyono (2010, hlm.117-118) bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa jurusan PJKR (Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi) Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2017 yang berjumlah

149 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* sehingga data yang diteliti merupakan data secara acak pada masing-masing kelas yaitu kelas A, kelas B, kelas C, dan kelas D jurusan PJKR angkatan 2017. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Dalam menentukan jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan rumus dari Slovin, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d^2) + 1}$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

d^2 = Persisi yang ditetapkan 5%

Langkah perhitungan sampel sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{N(d^2) + 1} = \frac{149}{149(0,05^2) + 1} = \frac{149}{0,3725+1} = \frac{149}{1,3725} = 108,56$$

Dengan rumus sampel di dapatkan 108,56 orang lalu akan dibulatkan menjadi 109 responden mahasiswa PJKR UPI angkatan 2017 untuk menjawab permasalahan penelitian.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam setiap penelitian memerlukan data dari suatu sampel sebagai bahan yang akan diolah sehingga dapat ditarik kesimpulan yang tepat, untuk mendapatkan data tersebut dibutuhkan alat pengumpul data yang disebut instrumen penelitian. Instrumen penelitian yaitu alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Instrumen penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket/kuesioner berupa butir soal sebagai alat pengumpul data yang akan dilakukan uji validitas dan reabilitas sebelumnya. Adapun jenis angket yang peneliti gunakan adalah jenis angket tertutup seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (2006: 152) yaitu “Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda centang (√) pada jawaban yang sesuai”.

- a. Tes pengetahuan kesehatan
- b. Angket pola hidup sehat

Sesuai definisi angket Sugiyono (2010, hlm.119) yang menjelaskan bahwa, angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Teknik pengumpulan data yaitu responden tinggal memilih salah satu opsi pada pilihan jawaban atau tempat yang sesuai dengan angket, langsung menggunakan skala likert. Butir-butir pernyataan secara spesifik dapat dilihat pada halaman lampiran. Adapun kisi-kisi angket penelitian pengetahuan kesehatan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Kisi-kisi Angket Pengetahuan Kesehatan

(Sumber: Harinur. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mahasiswa Dengan Partisipasi Dalam Olahraga*.2013, hlm.42)

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Soal	
			(+)	(-)
Pengetahuan Kesehatan Mahasiswa PJKR 2017 UPI	Tahu	1. Mahasiswa mengingat materi kuliah mengenai kesehatan dengan baik	1	23,25
		2. Mahasiswa mengetahui definisi kesehatan dengan baik	2,3	22
		3. Mahasiswa mendapatkan nilai yang baik pada matakuliah mengenai kesehatan	5	20
	Memahami	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep mengenai kesehatan	7	19
		2. Mahasiswa dapat menyimpulkan perilaku hidup yang berdasarkan kesehatan	9	18
	Aplikasi	1. Mahasiswa menerapkan konsep-konsep kesehatan dalam kehidupan sehari-hari	11	16
		2. Mahasiswa menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dalam kehidupan sehari-hari	13,14	-
		3. Mahasiswa menerapkan perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari	17,15	12,10
	Analisis	Mahasiswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dan tidak sehat	21	8,4,6

	Evaluasi	Mahasiswa dapat menilai tingkat kesehatan diri sendiri atau orang lain	24	-
	Jumlah		25	

Dalam angket penelitian terhadap pola hidup sehat mahasiswa PJKR UPI, merupakan adopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Vina Melinda (2019) yang berjudul Implementasi tentang pola hidup bersih dan sehat pada mahasiswa PGSD Penjas UNY. Ada beberapa pengembangan kisi-kisi dan angket dari peneliti. Angket disajikan dengan empat alternatif jawaban: “selalu”, “sering”, kadang-kadang”, dan “tidak pernah” (skor selalu: 4, skor sering: 3, skor kadang-kadang: 2, dan skor tidak pernah: 1). Kisi-kisi angket pola hidup sehat mahasiswa PJKR UPI adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket sebelum uji coba penelitian Pola Hidup Sehat Mahasiswa PJKR UPI

Variabel	Faktor	Indikator	Pertanyaan		
			Nomor		Jumlah
			+	-	
Pola Hidup Sehat Mahasiswa PJKR 2017 UPI	1. Makanan dan minuman	1. Kebiasaan makan pagi 2. Waku makanan 3. Kebersihan makanan	1,2,3,4,5	6	6
	2. Kebersihan diri sendiri	1. Mandi 2. Membersihkan rambut 3. Kebersihan pakaian 4. Membersihkan mulut dan gigi, hidung dan telinga	7,8,9,10,11,13,14	12	8
	3. Pola terhadap kebersihan lingkungan	1. Kebersihan kamar 2. Kebersihan kamar mandi dan WC 3. Kebersihan rumah/kosan	15,16,17,20	18,19	6
	4. Pola terhadap sakit dan penyakit	1. Pemeliharaan kesehatan	21,22,23,25,27	24,26	7

		2. Pencegahan penyakit			
		3. Pengobatan			
	5. Kebiasaan merusak kesehatan	1. Merokok dan Alkohol	28,29,30,32	31	5
Jumlah					32

Angket dan kisi-kisi penelitian yang sebelumnya pernah diteliti dapat dilihat pada lampiran.

Selanjutnya, tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Harvard Step Test*. Tes ini merupakan metode yang digunakan untuk mengukur indeks kebugaran jasmani melalui naik turun bangku setinggi 47 cm bagi laki-laki dan 40 cm bagi perempuan selama 5 menit sesuai dengan irama metronome 120x/menit dengan mengkategorikan tingkat kebugaran jasmani menjadi kesanggupan jelek, kurang, sedang, baik, dan baik sekali (Gempur Santoso, 2018:13-19). Namun karena keterbatasan alat dan biaya tes menggunakan bangku Harvard modifikasi. Tujuan dari tes kebugaran (*Harvard Step Test*) antara lain untuk menentukan kesanggupan/kekuatan fisik mahasiswa untuk melakukan suatu kerja (menentukan kapasitas kerja). Caranya dengan mengukur denyut nadi pemulihan setelah seseorang naik turun bangku.

Pelaksanaan *Harvard Step Test* :

a. Prosedur Pelaksanaan *Harvard Step Test* :

- Nama tes : *Harvard Step Test* (naik turun bangku)
 Tempat : Di tempat tinggal masing-masing (*online*)
 Tanggal : 14 Maret sampai 4 April 2021
 Waktu : 08.00 pagi WIB – selesai

Alat dan bahan :

- 1) Bangku Harvard modifikasi
- 2) Pengukur waktu (Arloji/Stopwatch) = 2 alat
- 3) Metronome 120x/menit
- 4) Pencatat form tes

Pelaksanaan :

- 1) Hitungan 1 testi mengangkat salah satu kaki (boleh kanan boleh kiri dulu tetapi konsisten), kemudian menginjak bangku.
- 2) Hitungan 2 testi mengangkat salah satu kaki lainnya diangkat lalu berdiri terak diatas bangku.
- 3) Hitungan 3 kaki yang pertama menginjak bangku (pada hitungan 1) diturunkan kembali ke lantai.
- 4) Hitungan 4 kaki yang lin diturunkan kembali ke lantai untuk berdiri tegak seperti semula
- 5) Naik turun bangku dilakukan selama 5 menit. Saat aba-aba stop, tubuh testi harus dalam keadaan tegak, kemudian duduk di bangku kemudian penguji menghitung denyut nadi dari testi diukur dalam 3 periode yaitu: 1) Selama 30 detik, setelah menit

pertama istirahat. 2) Selama 30 detik, setelah menit kedua istirahat. 3) Selama 30 detik, setelah menit ketiga istirahat.

- 6) Supaya irama langkah sama, digunakan metronome.
- 7) Apabila testi tidak kuat melakukan naik turun bangku selama 5 menit, maka waktu lama NTB naik turun bangku tersebut dicatat, lalu diukur denyut nadinya sesuai dengan petunjuk pengambilan denyut nadi tersebut.
- 8) Ganti langkah diperbolehkan asalkan tidak lebih dari 3 kali.

Perhitungan :

- 1) Hitung denyut nadi (DN) testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 1”. Setelah itu istirahat satu menit, kemudian hitung kembali denyut nadi testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 2”. Melakukan istirahat satu menit lagi, untuk kemudian hitung kembali denyut nadi testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 3”.
- 2) Setelah mendapatkan “DN 1”, “DN 2”, “DN 3”, maka data tersebut dimasukan kedalam rumus Indeks kesegaran yang selanjutnya dikonversikan sesuai rumus yang dipilih.
- 3) Apabila testi tidak kuat melakukan naik turun bangku selama 3 (tiga) menit, maka waktu lama naik turun bangku tersebut dicatat, lalu denyut nadinya diukur/ dihitung sesuai dengan petunjuk pengambilan denyut nadi tersebut.



Gambar 3.1 Instrumen Kapasitas Paru (*Harvard Step Test*)

3.5.1 Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen tes digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji coba untuk menguji validitas dan reliabilitas tes yang dilakukan pada 10 mahasiswa PJKR Universitas Siliwangi angkatan 2017. Langkah-langkah pengujian instrumen adalah sebagai berikut:

a) Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2006:168). Uji validitas butir angket menggunakan *SPSS 22 for Windows*. Hasil uji coba angket sebagai berikut:

Tabel 3.3

Hasil Uji Validitas Instrumen Pengetahuan Kesehatan

Item-Total Statistics			
Pernyataan	Corrected Item-Total Correlation	R-tabel	Keterangan
item1	.711	0,632	Valid
item2	.715	0,632	Valid
item3	.748	0,632	Valid
item4	.924	0,632	Valid
item5	.825	0,632	Valid
item6	.742	0,632	Valid
item7	.821	0,632	Valid
item8	.924	0,632	Valid
item9	.790	0,632	Valid
item10	.767	0,632	Valid
item11	.645	0,632	Valid
item12	.790	0,632	Valid
item13	.867	0,632	Valid
item14	.805	0,632	Valid
item15	.720	0,632	Valid
item16	.906	0,632	Valid
item17	.742	0,632	Valid
item18	.781	0,632	Valid
item19	.707	0,632	Valid
item20	.656	0,632	Valid
item21	.633	0,632	Valid
item22	.636	0,632	Valid
item23	.887	0,632	Valid
item24	.647	0,632	Valid
item25	.805	0,632	Valid
*correlation is significant at the 0.05 level			

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan *reliability scale* dengan menggunakan alat bantu *SPSS 22 for Windows* didapat hasil uji per item statistik. Butir angket yang valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel. Maka menurut hasil perhitungan diatas, dapat disimpulkan bahwa 25 pernyataan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Instrumen Pola Hidup Sehat

Item-Total Statistics

Pernyataan	Corrected Item-Total Correlation	R-tabel	Keterangan
item1	.665	0,632	Valid
item2	.799	0,632	Valid
item3	.955	0,632	Valid
item4	.752	0,632	Valid
item5	.721	0,632	Valid
item6	.702	0,632	Valid
item7	.831	0,632	Valid
item8	.700	0,632	Valid
item9	.668	0,632	Valid
item10	.736	0,632	Valid
item11	.772	0,632	Valid
item12	.693	0,632	Valid
item13	.672	0,632	Valid
item14	.650	0,632	Valid
item15	.730	0,632	Valid
item16	.690	0,632	Valid
item17	.967	0,632	Valid
item18	.675	0,632	Valid
item19	.737	0,632	Valid
item20	.700	0,632	Valid
item21	.646	0,632	Valid
item22	.729	0,632	Valid
item23	.714	0,632	Valid
item24	.738	0,632	Valid
item25	.776	0,632	Valid
item26	.875	0,632	Valid
item27	.639	0,632	Valid
item28	.804	0,632	Valid
item29	.757	0,632	Valid
item30	.733	0,632	Valid
item31	.700	0,632	Valid
item32	.664	0,632	Valid
*correlation is significant at the 0.05 level			

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan *reliability scale* dengan menggunakan alat bantu *SPSS 22 for Windows* didapat hasil uji per item statistik. Butir angket yang valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel. Maka menurut hasil perhitungan diatas, dapat

disimpulkan bahwa 32 pernyataan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Kebugaran Jasmani

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	66.55	347.409	.849	Valid
Y2	63.92	414.764	.849	Valid

Untuk menentukan kesahihan instrumen yang diuji cobakan, uji validitas menggunakan metode test-retest dan perhitungannya menggunakan *SPSS 22 for Windows*. Dari hasil pengujian tersebut, maka instrumen tes Harvard step test yang telah dimodifikasi dinyatakan valid dengan koefisien 0,849.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksud untuk menguji derajat keajegan suatu alat ukur dalam mengukur ubahan yang menunjukkan sejauh mana instrumen dapat dipercaya atau diandalkan. Azwar (oleh Sugiyono, 2017:78) mengatakan bahwa reabilitas instrument dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar 0 sampai 1.00, dalam hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitasnya mendekati 1,00 maka semakin tinggi reabilitasnya.

Tabel 3.6
Interpretasi Koefisien

Interval Koefisien r hitung	Interpretasi
0,80 – 1,000	Reliabilitas sangat kuat
0,60 – 0,799	Reliabilitas kuat
0,40 – 0,599	Reliabilitas sedang
0,20 – 0,399	Reliabilitas rendah
0,00 – 0,199	Reliabilitas sangat rendah

Untuk mempermudah penghitungan uji reliabilitas menggunakan *SPSS 22 for Windows* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.7
Hasil Uji Reabilitas Instrumen Pengetahuan Kesehatan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.973	25

Hasil dari angket pengetahuan kesehatan adalah 0,973. Berdasarkan tabel 3.6 kriteria interpretasi koefisien, maka hasil reliabilitas instrumen termasuk sangat kuat dan nilai alpha cronbach sebesar 0,973 sudah lebih besar dari 0,6 maka dinyatakan reliabel.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reabilitas Instrumen Pola Hidup Sehat

Cronbach's Alpha	N of Items
.970	32

Hasil dari angket pola hidup sehat adalah 0,970. Berdasarkan tabel 3.6 kriteria interpretasi koefisien, maka hasil reliabilitas instrumen termasuk sangat kuat dan nilai alpha cronbach sebesar 0,970 sudah lebih besar dari 0,6 maka dinyatakan reliabel.

Tabel 3.9
Hasil Uji Reabilitas Kebugaran Jasmani

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	2

Dari hasil ujicoba tersebut instrumen kebugaran jasmani modifikasi *Harvard step test* adalah sebesar 0,917. Berdasarkan tabel 3.6 kriteria interpretasi koefisien, maka hasil reliabilitas instrumen termasuk sangat kuat dan nilai alpha cronbach sebesar 0,917 sudah lebih besar dari 0,6 maka dinyatakan reliabel.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan memberikan angket/ link *google form* kepada responden untuk diisi tiap pertanyaan atau pernyataan sesuai petunjuk yang tercantum

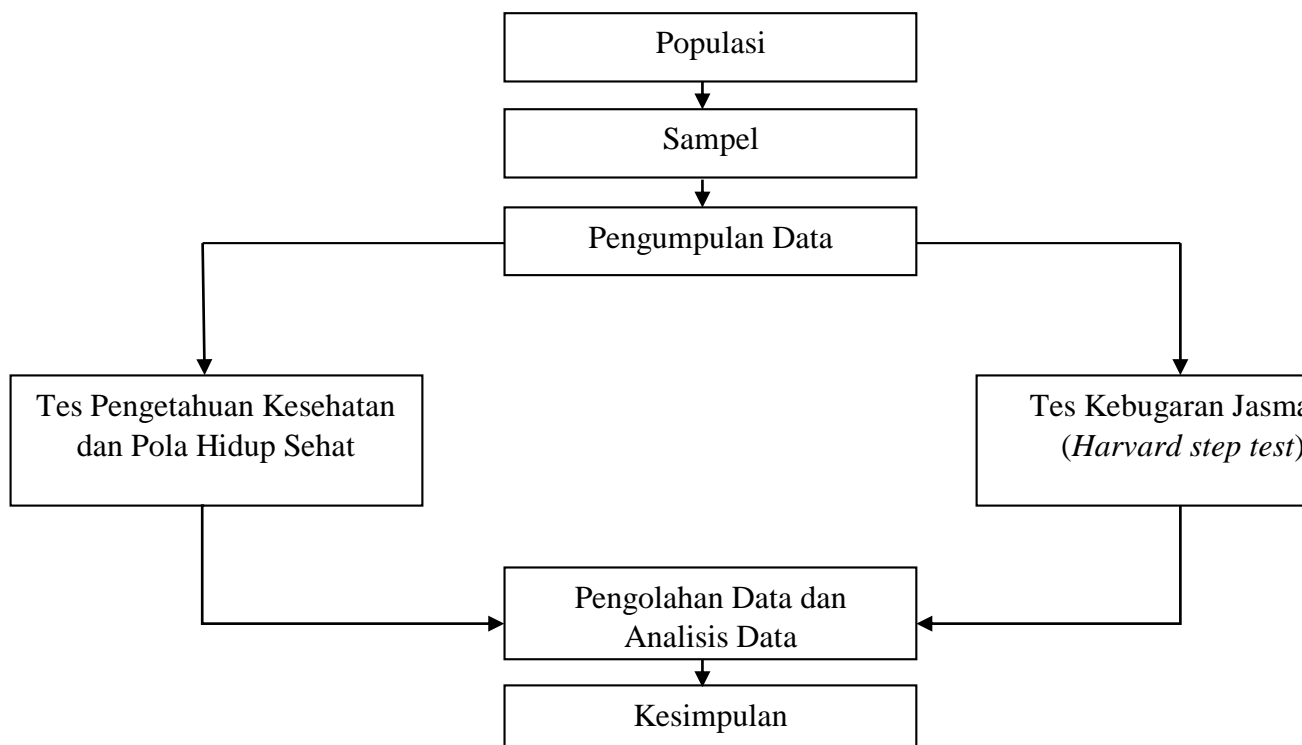
dalam angket dan tes kebugaran jasmani yaitu *Harvard step test*. Angket dalam penelitian ini merupakan angket tertutup dengan pilihan jawaban, responden tinggal menjawab yang telah disediakan serta menggunakan dokumentasi berupa foto.

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ditujukan agar langkah-langkah dalam proses penelitian sesuai dengan prosedur yang baik dan benar. Hal ini dilakukan agar dalam proses penelitian objektivitas penelitian dapat terjaga sehingga data yang diperoleh dalam proses pengambilan data merupakan data yang objektif.

Adapun langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan adalah seperti yang tertera pada gambar 3.2.

Gambar 3.2
Langkah-langkah Penelitian



3.8 Pengolahan dan Analisis Data

Setelah melakukan proses penelitian dan pengumpulan data hasil dari penelitian, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut secara statistik. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Adapun langkah-langkah pengolahan dan analisis data adalah sebagai berikut:

1. Menghitung Rata-Rata (Mean)

Jumlah nilai dibagi dengan banyaknya individu. Menghitung skor rata-rata kelompok sampel dengan menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{n}$$

Keterangan:

\bar{X} : Rata-rata yang dicari (mean)

X_1 : Skor yang diperoleh

n : Banyaknya sampel

Σ : Sigma (jumlah)

2. Median

Suatu nilai yang membatasi 50 persen frekuensi distribusi bagian bawah dengan 50 persen frekuensi distribusi bagian atas.

3. Modus

Nilai atau variabel data yang mempunyai frekuensi yang paling tinggi dalam distribusi data.

4. Standar Deviasi

Nilai statistik yang digunakan untuk menentukan bagaimana persebaran data dalam suatu sampel dan melihat seberapa dekat data-data tersebut dengan mean atau rata-rata dari sampel.

Untuk menganalisis data pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat menggunakan rumus pengkategorian persepsi dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.9
Pengkategorian Persepsi

No.	Pengkategorian	Kategori
1.	$>M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD$ s/d $M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD$ s/d $M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD$ s/d $M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$<M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: B. Syarifudin(2010:113)

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

Kemudian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan data hasil Harvard step test mahasiswa menggunakan rumus yaitu:

$$\text{Rumus panjang} = \frac{\text{Durasi NTB (detik)} \times 100}{2 (\text{DN 1} + \text{DN 2} + \text{DN 3})}$$

Data-data yang diperoleh dalam item tes kebugaran jasmani merupakan data kasar, selanjutnya hasil tersebut diubah menjadi nilai dengan kategori yang sudah ditentukan, pengkategorian dikelompokkan

menjadi 5 kategori. Menurut Nurhasan dan Hasanudi Choil (2014:77) kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.10
Norma Hasil *Harvard Step Test*

<55	Jelek
55 - 64	Kurang
65 - 79	Sedang
80 - 89	Baik
>89	Baik Sekali

Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan menggunakan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:33) untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori di setiap aspek menggunakan rumus:

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

Keterangan:

p : Angka presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of case* (Jumlah frekuensi banyaknya individu)

Selanjutnya dalam melakukan pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji statistika. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi berganda. Langkah-langkah untuk menganalisis data:

1. Uji Korelasi Berganda

Analisis penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara dua atau lebih variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) secara simultan (bersama-sama), lalu analisis diolah dengan menggunakan program *SPSS 22 for Windows*. Dasar keputusan uji korelasi berganda jika nilai $F\text{-Change} < 0,05$ maka berkorelasi. Jika nilai $F\text{-Change} > 0,05$ maka tidak berkorelasi. Kemudian untuk menentukan seberapa besar tingkat hubungan menguji nilai r dengan menggunakan tabel interpretasi tingkat hubungan sebagai berikut:

Tabel 3.11
Interpretasi Tingkat Hubungan

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1.000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,499	Rendah

0,00 – 0,199	Sangat Rendah
--------------	---------------

2. Uji T dan Uji F

Uji t bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh parsial (tersendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). X1 terhadap Y dan X2 terhadap Y. Uji F bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel beba (X) terhadap variabel terikat (Y). Uji t dengan rumus:

$$t \text{ tabel} = t (a/2 : n-k-1)$$

$$n = \text{tingkat kepercayaan } 0,05/2=0,025$$

$$n = \text{jumlah sampel}$$

$$k = \text{jumlah variabel bebas}$$

$$1 = \text{rumus baku}$$

Dasar pengambilan keputusan Uji t :

- Jika nilai sig. < 0,05 atau t hitung > t tabel maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y
- Jika nilai sig. > 0,05 atau t hitung < t tabel maka tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y

Selanjutnya uji F dengan rumus:

$$F \text{ tabel} = f (k: n-k)$$

$$f = f \text{ tabel}$$

$$n = \text{jumlah sampel}$$

$$k = \text{jumlah variabel}$$

Dasar pengambilan keputusan Uji F :

- Jika nilai sig. < 0,05 atau F hitung > F tabel maka terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y
- Jika nilai sig. > 0,05 atau F hitung < F tabel maka tidak terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y