

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian pasti memerlukan sebuah metode untuk mencapai tujuan penelitian tersebut. Tujuan penelitian diantaranya adalah mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Metode penelitian adalah salah satu cara penelitian yang dilakukan secara berturut-turut dengan menggunakan alat dan prosedur penelitian. Metode penelitian bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimum dalam penelitian. Maka dari itu dalam suatu penelitian harus ditentukan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian tersebut.

Ada beberapa metode yang digunakan untuk mengadakan suatu penelitian diantaranya seperti metode historis, deskriptif, dan eksperimen. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Alasan penulis menggunakan metode deskriptif adalah untuk memecahkan permasalahan yang ada pada masa sekarang dan masalah-masalah yang actual serta penulis tidak perlu merubah situasi yang ada pada penelitian yang akan di teliti. Untuk itu, penulis menggunakan metode penelitian deskriptif.

Selanjutnya dikemukakan juga oleh Surakhmad (1997: 140) mengenai ciri-ciri metode deskriptif sebagai berikut:

Memusatkan diri pada pemecahan masalah-masalah yang ada pada saat sekarang, pada masalah-masalah yang aktual. Kemudian dianalisa (karena metode ini, data yang dikumpulkan mula-mula disusun, dijelaskan dan sering pula disebut metode analitik).

Selanjutnya Menurut Sugiyono (2009:3) :

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Kembali lagi bahwa penggunaan metode penelitian tergantung kepada permasalahan yang akan dibahas, dengan kata lain harus dilihat dari efektivitas, efisien dan relevansi metode penelitian tersebut. Suatu metode dikatakan efektif apabila selama pelaksanaan dapat terlihat adanya perubahan positif menuju tujuan yang diharapkan, suatu metode dapat dikatakan efisien apabila penggunaan waktu, fasilitas, biaya dan tenaga dapat dilaksanakan sehemat mungkin serta dapat mencapai hasil yang maksimal dan metode dikatakan relevan apabila waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan yang hendak dicapai tidak terjadi penyimpangan.

Berdasarkan pemaparan mengenai metode penelitian, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk penelitian deskriptif dengan pola korelasi. Menurut Arikunto (2010:4) “Penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada”. Dan dalam hal ini penulis menggunakan jenis korelasi sebab-akibat, yaitu peneliti bermaksud mengetahui apakah ada hubungan (korelasi) antara Pembelajaran Penjasorkes (variabel bebas) dengan Perilaku Hidup Sehat (variabel terikat) pada Siswa di SMK Daarut Tauhid Boarding School Bandung. Disebut korelasi sebab akibat karena penulis memiliki asumsi bahwa siswa SMK Daarut Tauhid Boarding School yang memiliki pemahaman, serta penilaian yang baik dalam Pembelajaran Penjasorkes maka perilaku hidup sehatnya akan baik.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah objek penelitian atau yang dijadikan sumber data dari suatu penelitian. Populasi memegang peranan penting dalam suatu penelitian, sebab populasi merupakan objek yang akan dipergunakan sebagai bahan penelitian, Arikunto (2006: 130) yang menjelaskan bahwa:

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMK Daarut Tauhid Boarding School yang berjumlah 200 orang

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Surakhmad (2004: 93) menjelaskan pengertian sampel sebagai berikut: “Sampel merupakan penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili sebuah populasi”. Sesuai dengan penjelasan tersebut penulis memilih dan menentukan populasi untuk dijadikan sampel penelitian, penentuan sampel dimaksudkan untuk mengurangi subjek yang terlalu banyak jumlahnya. Karena jumlahnya lebih dari 100 orang maka penulis mengambil 10% dari jumlah populasi untuk jadi sampel. Mengenai besarnya sampel tersebut tidak ada ketentuan yang pasti berapa jumlahnya yang akan diteliti atau diambil dari populasi, maka syarat utama dari sampel tersebut adalah mewakili populasi. Sebagai pegangan, Arikunto (2006:134) mengemukakan sebagai berikut:

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan pengertian populasi, namun apabila subjek lebih dari 100 ambil 10-15% atau 20-25% untuk dijadikan sampel, tergantung setidak-tidaknya dari:

1. Kemampuan penelitian dilihat dari segi waktu, tenaga dan dana.
2. Sempit tidaknya wilayah pengamatan dari setiap subjek.
3. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti.

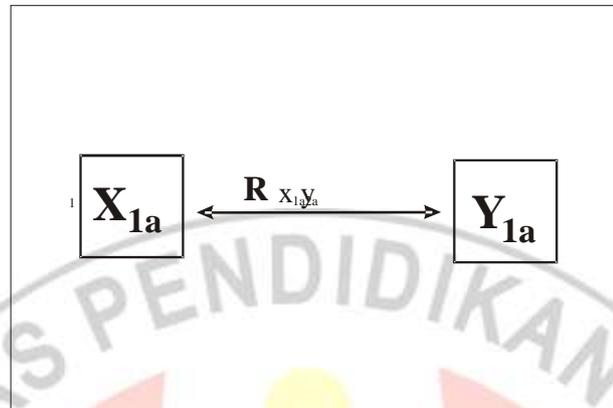
Untuk menentukan jumlah sampel penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. “Sampel purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu” (Sugiyono, 2009:124). Sedangkan menurut Arikunto (2010:183) “sampel bertujuan atau purposive sampel dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu”. Pengambilan sampel dengan teknik ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan penelitian sendiri sehingga dapat mewakili populasi. Dari penjelasan tersebut, maka penulis mengambil 10% dari jumlah populasi yang ada. Jadi untuk sampel itu sendiri peneliti mengambil 20 siswa dari 200 siswa.

## **C. Desain Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian**

### **1. Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan suatu bentuk gambaran mengenai penelitian yang akan dilakukan di mana pemilihan desain ini harus sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Selain itu desain juga disesuaikan dengan variabel dan hipotesis yang diajukan, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah suatu penelitian sehingga akan membantu peneliti dalam upaya memecahkan masalah penelitian yang telah dirumuskan. Penggunaan desain tersebut, disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Adapun bentuk paradigma penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Bentuk paradigma penelitian pada siswa SMK Daarut Tauhid



**Gambar 3.1**  
Paradigma Penelitian pada Siswa SMK DT Boarding School

Keterangan :

- $X_{1a}$  : Pembelajaran Penjasorkes pada siswa SMK DT (Variabel bebas)  
 $Y_{1a}$  : Perilaku Hidup Sehat pada Siswa SMK DT (Variabel terikat)

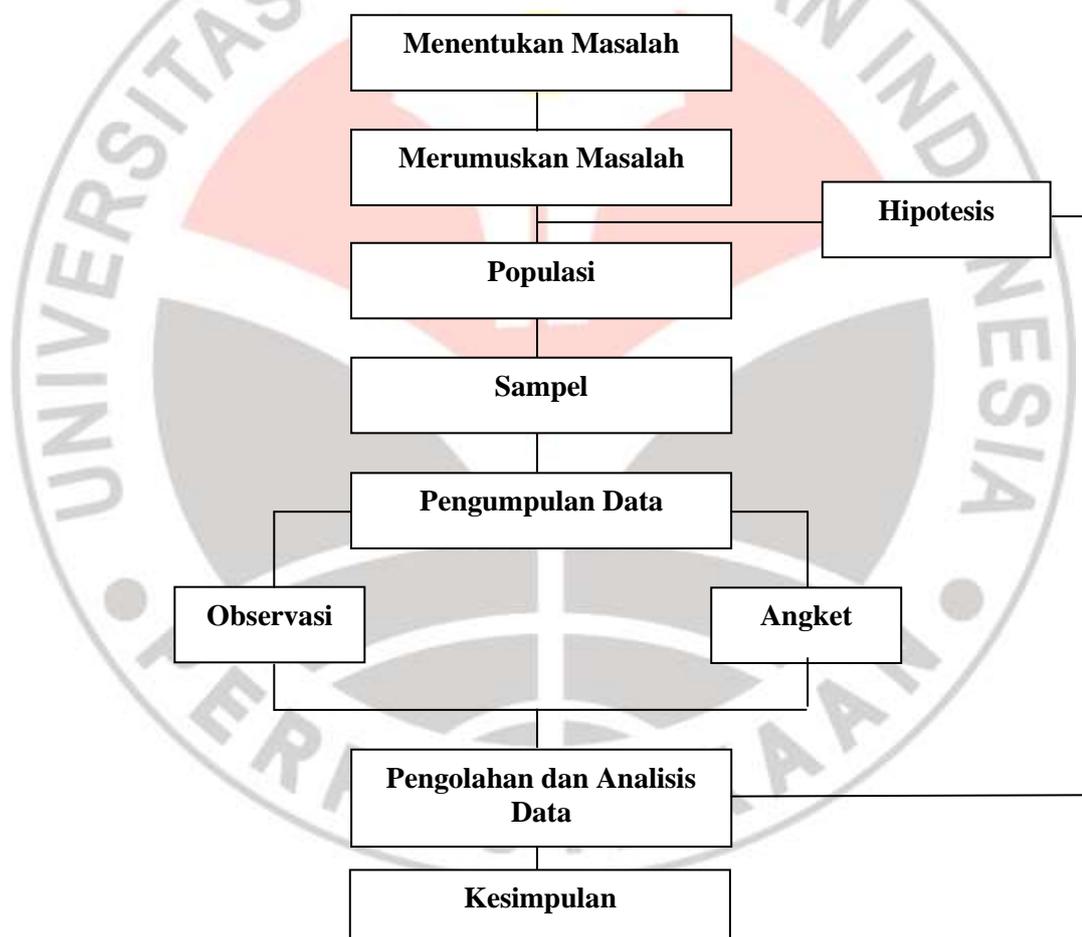
## 2. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian ini diperlukan agar dalam proses penelitian dapat dilaksanakan lebih terstruktur dan sistematis, sehingga dalam pelaksanaannya sesuai dengan alur yang telah ditentukan. Menurut Gay (1996) yang dikutip oleh Herdiana (2009:38) menjelaskan, bahwa ‘...umumnya langkah penelitian diawali dengan proses penelusuran masalah, penelusuran data dan teori, perumusan hipotesis, penentuan metode penelitian, analisis dan interpretasi data, penarikan kesimpulan, implikasi dan saran’. Karena hal tersebut maka penulis merasa perlu untuk membuat langkah-langkah penelitian. Adapun langkah-langkah penelitian yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Menentukan masalah
- b. Merumuskan dan mengidentifikasi masalah sebagai langkah awal penelitian
- c. Menentukan tujuan penelitian
- d. Merumuskan hipotesis berdasarkan masalah yang telah dirumuskan

- e. Memberikan batasan penelitian dengan tujuan agar pelaksanaan penelitian tidak terlalu luas
- f. Merumuskan kerangka teori untuk memudahkan mencari sumber-sumber kepustakaan yang berhubungan dengan penelitian.
- g. Pengambilan data dan menganalisis secara ilmiah
- h. Pengambilan kesimpulan
- i. Menyusun laporan penelitian

Apabila digambarkan maka langkah-langkah penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut :



**Gambar 3.2**  
**Langkah-Langkah Penelitian**

#### D. Definisi Operasional

Dalam penelitian, terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas (*independent*) yaitu Pembelajaran Penjasorkes ( $X_1$ ) sedangkan yang menjadi variabel terikat (*dependent*) yaitu perilaku hidup sehat ( $Y_1$ ). Dan definisi dari variabel yang akan penulis teliti adalah sebagai berikut :

1. Pembelajaran Penjasorkes adalah sebuah bagian pembelajaran yang wajib dilaksanakan di sekolah. Pembelajaran Penjasorkes adalah bagian dari kurikulum pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pembelajaran Penjasorkes yang paling utama adalah memberikan pemahaman konsep gerak dan keterampilan gerak, keterampilan sosial serta konsep hidup sehat. (Mahendra, 2010:23)
2. Perilaku hidup sehat adalah tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga dan makanan bergizi. (Soejoeti, 2008:17)

#### E. Instrumen Penelitian

Sebagaimana layaknya penelitian, diperlukan data-data sebagai penunjang terhadap masalah yang akan diteliti untuk memperoleh data yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Instrumen penelitian adalah alat untuk memperoleh data, yang ada pada hakikatnya adalah untuk mengukur variabel penelitian.

Seperti yang telah dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian yang terdiri dari satu variabel bebas yaitu Pembelajaran Penjasorkes dan satu variabel terikat yaitu Perilaku hidup sehat, sehingga dalam penelitian ini penulis menggunakan dua macam instrument sekaligus untuk mendapatkan data yaitu observasi dan kuesioner atau angket.

## 1. Observasi

Observasi sebagai cara pengumpulan data atau sebagai sebuah instrument penelitian memiliki ciri yang spesifik dan berbeda dengan instrument yang lainnya, bahkan Nasution (1988) yang dikutip oleh (Sugiyono, 2009:310) menyatakan bahwa ‘observasi merupakan dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi’. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (Sugiyono, 2009:203) mengemukakan bahwa ‘observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua yang penting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan’.

Dalam observasi ini diperlukan item serta blangko pengamatan untuk memudahkan dalam pengambilan data yang diperlukan seperti halnya Arikunto (2010:272) yang memberikan arahan bahwa “...dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrument. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi”. Maka berdasarkan hal ini penulis merasa perlu untuk menentukan item dan blangko pengamatan berdasarkan beberapa item kurikulum dan penjelasan yang terarah dari tujuan penjas yang dinyatakan oleh Agus Mahendra dalam buku Manajemen Penjas serta dari silabus dan kurikulum pembelajaran. Untuk pengumpulan data, sama seperti angket dengan menggunakan skala penilaian yang diberikan oleh observer dari nilai 1 sampai dengan 4.

## 2. Kuesioner atau Angket

Selain observasi, dalam penelitian ini penulis juga menggunakan instrument penelitian berupa angket atau kuesioner sebagai instrument penelitian atau alat ukur dalam memperoleh data untuk variabel perilaku hidup sehat. Penulis menggunakan instrument penelitian kuesioner atau angket pada variabel perilaku hidup sehat ini didasari oleh pengertian kuesioner atau angket itu sendiri yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:194) yang mengungkapkan bahwa “kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk

memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui”.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan kuesioner atau angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Dimana dalam angket yang penulis susun terdapat lima pilihan jawaban yaitu SS = Sangat Setuju, S = Setuju, R = Ragu-ragu, TS = Tidak Setuju dan STS = Sangat Tidak Setuju.

### **3. Dokumentasi**

Untuk melengkapi dan membantu penelitian, penulis menggunakan dokumentasi dan rekaman dari hasil belajar siswa dalam pembelajaran Penjasorkes selama mereka menjalani sekolah di SMK Daarut Tauhid Boarding School.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan penulis dalam pengumpulan data untuk diolah sehingga masalah yang telah dirumuskan dapat terjawab sesuai dengan fakta yang ada dilapangan. Dalam teknik pengumpulan data, berkaitan dengan instrument penelitian yang digunakan dimana dalam pembahasan sebelumnya, menjadi instrument penelitian ada dua macam instrument yang digunakan yaitu observasi dan kuesioner atau angket ditambah dokumentasi sehingga dalam pengumpulan data pun menggunakan dua cara yaitu observasi untuk Pembelajaran Penjasorkes dan angket perilaku hidup sehat.

### **1. Observasi Pembelajaran Penjasorkes**

Teknik observasi merupakan cara yang digunakan penulis pada pengambilan data untuk variabel pembelajaran Penjasorkes dimana menurut para ahli dibidangnya terdiri dari tiga item dan masing-masing item terdiri dari tiga indikator, yaitu :

Setelah memaparkan item dan indikator yang akan diteliti, maka penulis merasa perlu untuk membuat blangko pengamatan supaya memudahkan untuk pengambilan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh penulis dan

kebutuhan dalam penelitian ini karena Arikunto (2010:272) juga memberikan arahan bahwa ‘dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrument. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi’. Maka berdasarkan hal tersebut penulis membuat blangko pengamatan untuk Pembelajaran Penjasorkes sebagai berikut:

1. Kognitif
  - a. Memahami konsep gerak pembelajaran permainan bola besar
    - i. Konsep gerak pembelajaran permainan sepakbola
    - ii. Konsep gerak pembelajaran permainan bola basket
  - b. Memahami konsep gerak pembelajaran permainan bola kecil
    - i. Konsep gerak pembelajaran permainan kasti
    - ii. Konsep gerak pembelajaran permainan tenis meja
  - c. Memahami konsep gerak pembelajaran atletik
    - i. Konsep gerak pembelajaran lari jarak pendek
    - ii. Konsep gerak pembelajaran lompat jauh
  - d. Memahami konsep gerak pembelajaran senam
    - i. Konsep gerak pembelajaran Senam lantai
    - ii. Konsep gerak pembelajaran Senam irama
  - e. Memahami konsep gerak pembelajaran aktivitas dalam air
    - i. Konsep gerak pembelajaran renang gaya bebas
    - ii. Konsep gerak pembelajaran renang gaya dada
  - f. Memahami arti sehat
    - i. Memahami konsep hidup sehat
  - g. Kritis dan cerdas
    - i. Kritis dan cerdas
2. Psikomotor
  - a. Mampu melakukan Keterampilan gerak dasar permainan bola besar
    - i. Keterampilan gerak dasar permainan sepakbola
    - ii. Keterampilan gerak dasar permainan bola basket

- b. Mampu melakukan keterampilan gerak dasar permainan bola kecil
    - i. Keterampilan gerak dasar permainan kasti
    - ii. Keterampilan gerak dasar permainan tenis meja
  - c. Mampu melakukan keterampilan gerak dasar pembelajaran Atletik
    - i. Keterampilan gerak dasar pembelajaran lari jarak pendek
    - ii. Keterampilan gerak dasar pembelajaran lompat jauh
  - d. Mampu melakukan keterampilan gerak dasar pembelajaran senam
    - i. Keterampilan gerak dasar pembelajaran senam lantai
    - ii. Keterampilan gerak dasar pembelajaran senam irama
  - e. Mampu melakukan keterampilan gerak dasar pembelajaran aktivitas dalam air
    - i. Keterampilan gerak dasar pembelajaran renang gaya bebas
    - ii. Keterampilan gerak dasar pembelajaran renang gaya dada
  - f. Kemampuan Fisik dan motorik
    - i. Mampu melakukan keterampilan gerak dasar motorik yang baik, seperti lompat, lari dan jalan
3. Afektif
- a. Suka dengan kegiatan fisik
  - b. Merasa Nyaman dengan diri sendiri
  - c. Keterampilan sosial

Adapun cara penilainnya yaitu seorang observer dalam hal ini guru dari pembelajaran Penjasorkes tinggal memberikan *checklist* (√) pada kolom nilai yang telah disediakan dengan ketentuan setiap indikator dari masing-masing kriteria penilaian, diberi nilai maksimal 4 (empat) dan nilai minimalnya yaitu 1 (satu) dimana kriteria penilaian memiliki 26 (dua puluh enam) indikator. Nilai maksimal yang dapat diperoleh adalah (104).

**Tabel 3.1**  
**Kategori pemberian nilai Observasi**

Kriteria penilaian	Skor
Kurang	1
Cukup	2
Baik	3
Sangat baik	4

## 2. Angket Perilaku Hidup Sehat

Sebelum menyusun satu instrument penelitian berupa kuesioner atau angket maka diperlukan penyusunan kisi-kisi yang sesuai dengan variabel yang akan diteliti dan berdasarkan pendapat para ahli. Adapun kisi-kisi yang penulis susun untuk variabel perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.2**  
**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN UNTUK ANGKET**  
**PERILAKU HIDUP SEHAT DI SMK DAARUT TAUHID BOARDING**  
**SCHOOL BANDUNG**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Soal	
			+	
Perilaku hidup sehat santri	Makan dengan menu seimbang	Pola makan secara teratur yang disediakan asrama	37, 69, 16, 93,	85, 14, 53, 15,
		Memperhatikan asal makanan yang akan dikonsumsi	8, 34, 84, 56	78, 64, dan 70
		Mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sebagai suatu kebutuhan setiap hari	dan 20	
		Mengonsumsi makanan yang mengandung protein seperti telur, ikan, daging dan susu		

Eka Aditya Nugraha, 2014

*Hubungan antara Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dengan Perilaku Hidup Sehat siswa SMK Daarut Tauhid Boarding School*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		secara teratur · Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti sayuran dan buah-buahan secara teratur · Mengonsumsi makanan secara berlebihan		
	Kegiatan fisik secara teratur dan cukup	· Keberadaan kegiatan aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari (diluar jam sekolah) · Menyadari pentingnya melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas fisik lainnya · Terbiasa dengan aktifitas fisik walaupun aktifitas fisik yang berat · Menerapkan prinsip FITT dalam aktivitas sehari-hari	62, 91, 24, 50, 29, 33, 67, dan 39	58, 90, 72, 5, 95, 2, 88, dan 36
	Tidak merokok dan minum minuman keras	· Mengetahui keburukan dari merokok, miras serta narkoba · Usaha mencegah kebiasaan merokok, minum-minuman keras dan narkoba · Tidak terbiasa dengan rokok, minuman keras dan narkoba	73, 4, 22, 66, 52, 77, 31, dan 46	35, 65, 28, 76, 1, 32, 21, dan 71
	Istirahat yang cukup	· Mengetahui waktu istirahat dan memanfaatkannya · Istirahat (tidur) tidak kurang dari 8 jam sehari	60, 74, 49, 45, 43, 25, 13, 44,	54, 41, 42, 81, 9, 38, dan 59

		Menghindari kebiasaan bergadang	dan 55	
		Merasa fit setelah beristirahat (tidur)		
	Pengendalian atau manajemen stress	Berpikir positif	18, 26,	75, 19,
		Bersikap tenang	12, 6,	10, 79,
		Menghindari hal yang tidak disukai	94, 87, 80, dan	30, 83, 17, dan
		Melakukan aktivitas positif	61	89
		Rekreasi		
	Perilaku atau gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan	Usaha pencegahan, pengobatan penyakit, pemulihan dan peningkatan kesehatan	7, 40, 96, 68, 51, 27, 82, 11	63, 47, 3, 23, 48, 57, dan 92
		Menjaga kebersihan badan, pakaian dan lingkungan tempat tinggal	dan 86	

Berdasarkan hal tersebut penulis menggunakan skala likert untuk item alternatif jawaban. Tiap alternatif jawaban mempunyai nilai tersendiri sesuai dengan peringkat jawaban yang bersangkutan. Adapun kriteria penilaiannya dapat dilihat pada tabel 3.3 tentang kriteria pembuatan skor. Selanjutnya butir instrumen dibuat dalam bentuk pertanyaan. Setiap pertanyaan yang dijawab oleh responden mendapat nilai sesuai dengan alternatif jawaban yang bersangkutan.

**Tabel 3.3**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

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

Instrument penelitian untuk variabel perilaku hidup sehat ini belum baku sehingga perlu diukur validitas dan realibilitasnya. Karena untuk menggunakan instrumen dalam penelitian sangat diperlukan instrumen yang mempunyai validiitas dan reliabilitas tinggi agar instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2007:23) bahwa "...suatu tes dikatakan sah apabila tes itu dapat mengukur apa yang hendak diukur". Analisis validitas dan reliabilitas instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Memberi skor pada masing-masing pernyataan sesuai dengan jawaban.
- b. Menjumlahkan seluruh skor yang merupakan skor total setiap responden.
- c. Menjumlahkan seluruh skor yang merupakan skor total masing-masing item pernyataan.
- d. Menghitung harga korelasi setiap butir dengan rumus *Pearson Product Moment*.

### G. Pemantapan Instrumen

Seperti yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya bahwa dalam penelitian yang penulis lakukan terdapat dua variabel yang belum memiliki instrumen atau alat ukur yang baku yaitu variabel Pembelajaran Pendidikan

Jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dan perilaku hidup sehat sehingga perlu dilakukan pengujian sebelum melakukan pengambilan data. Hal ini bertujuan supaya instrumen yang digunakan merupakan instrumen yang valid dan reliabel. Dalam uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas pada variabel Penjasorkes dan Perilaku hidup sehat dengan jumlah responden sebanyak 40 orang maka  $dk = 40 - 2 = 38$ , diketahui signifikansi untuk  $\alpha = 0,05$  dengan uji satu pihak maka diperoleh  $t\text{-tabel} = 1,70$ . Adapun hasil perhitungannya adalah sebagai berikut :

### 1. Uji Validitas

Untuk menguji validitas item instrumen ini penulis menggunakan metode perhitungan korelasi *product-moment*, dengan rekapitulasi hasil uji coba instrumen dengan tujuan untuk mengetahui validitas item untuk variabel Pembelajaran Penjasorkes dan perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.8**  
**Hasil Uji Validitas**

No	Variabel	Jumlah item	
		Sebelum ujicoba	Valid
1	Pembelajaran Penjasorkes	26	26
2	Perilaku hidup sehat	96	61
Total		122	87

Berdasarkan Tabel 3.8 dapat dilihat bahwa dari hasil uji coba instrumen berupa blangko observasi pada variabel Pembelajaran Penjasorkes semua item dalam indikatornya valid, sehingga indikator observasi yang valid berjumlah tetap 26 item indikator. Sedangkan untuk hasil uji coba berupa angket atau kuesioner pada variabel perilaku hidup sehat terdapat 35 item pernyataan yang tidak valid dari jumlah keseluruhan 96 item sehingga item pernyataan yang dapat digunakan untuk pengambilan data pada saat penelitian adalah 61 item pernyataan. Karena dalam sebuah penelitian jumlah item yang tidak valid harus dibuang dan item

yang valid digunakan sebagai instrumen penelitian yang sebenarnya. (*Data uji coba instrumen terlampir*)

## 2. Uji Reliabilitas

Selain uji validitas, instrumen atau alat ukur perlu dilihat tingkat reliabilitasnya. Untuk mengetahui kereliabelan suatu instrumen penelitian yaitu dengan membandingkan antara  $r_{\text{tabel}}$  dengan  $r_{\text{hitung}}$ , yaitu jika  $r_{\text{hitung}}$  lebih besar dari  $r_{\text{tabel}}$  ini berarti nilai instrumen tersebut memiliki tingkat keterandalan yang baik (Arikunto, 2010:276). Dan hasil uji reliabilitas instrumen dari variabel Pembelajaran Penjasorkes dan perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.9**  
Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	$r_{\text{hitung}}$	Keterangan
1	Pembelajaran Penjasorkes (X)	0,846	Reliabel
2	Perilaku Hidup Sehat (Y)	0,893	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.9 kita dapat melihat bahwa nilai untuk uji reliabilitas variabel pembelajaran Penjasorkes dan perilaku hidup sehat adalah reliabel. Untuk tingkat validitas dan reliabilitas instrument secara keseluruhan adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.10**  
Tingkat Validitas dan Reliabilitas Instrumen

No	Instrumen Variabel	Validitas	Reliabilitas
1	Pembelajaran Penjasorkes (X)	0,624	0,846
2	Perilaku Hidup Sehat (Y)	0,290	0,893

## H. Analisis Data

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, pada saat data sudah terkumpul maka langkah selanjutnya yang penulis lakukan yaitu dengan menganalisis data tersebut menggunakan *software Spss v.20*. Adapun

Eka Aditya Nugraha, 2014

*Hubungan antara Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dengan Perilaku Hidup Sehat siswa SMK Daarut Tauhid Boarding School*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

urutan langkah-langkah dalam pengolahan data pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Uji normalitas dengan menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan  $p\text{-value} \geq 0,05$  yang berfungsi untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, hal ini berhubungan dengan uji hipotesis karena apabila data berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan perhitungan statistik parametrik, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka uji hipotesis dilakukan dengan perhitungan statistik non-parametrik.
2. Uji homogenitas menggunakan Uji *Levene-Test* dengan  $p\text{-value} \geq 0,05$ , uji homogenitas ini berfungsi menguji kesamaan varians antara variabel.
3. Uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mendapatkan nilai hubungan semua variabel baik variabel bebas (*independen*) ataupun variabel terikat (*dependen*).