

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang mana menurut (Fraenkel, 2012) bahwa metode kuantitatif berhubungan dengan angka, yang mana biasanya peneliti mendasarkan pada keyakinan bahwa fakta dan perasaan dapat dipisahkan, dan bahwa realitas terdiri dari fakta-fakta. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini menggunakan *pre eksperimental design*. Menurut (Frankael et al, 2012) metode penelitian eksperimen adalah sebuah metode yang dilakukan secara langsung dengan tujuan untuk mengetahui suatu permasalahan yang didalam terdapat dua faktor, yaitu variabel bebas adalah olahraga *calisthenics* dan variabel terikat adalah kesehatan mental peserta komunitas SPARKO. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut (Frankael et al, 2012) dalam desain penelitian ini menggunakan kelompok subjek dengan dua kali pengukuran untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Jika terjadi perubahan hasil, maka hal tersebut diakibatkan oleh *treatment* yang diberikan. Pengukuran yang pertama yaitu *pre-test* dan yang kedua ialah *post-test*.

<i>O</i>	<i>X</i>	<i>O</i>
Pretest	Treatment	Posttest

Figure 2. Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design

Sumber: (Frankael et al, 2012)

Keterangan:

O: Test awal

X: Treatment

O: Test akhir

3.2 Partisipan

1) Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di Alun-alun Kota Tangerang, yang berlangsung selama 10 pekan dari tanggal 04 Mei 2021 – 09 Juli 2021

2) Partisipan dalam penelitian ini yakni tim peneliti satu orang, serta dibantu oleh 2 pengurus komunitas SPARKO Tangerang dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut (Fraenkel et al., 2012) populasi merupakan kelompok dalam jumlah besar atau disebut sebagai lingkup luas, sedangkan sampel adalah kelompok yang lebih kecil dari populasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu Komunitas SPARKO Tangerang yang berada di Kota Tangerang.

3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut (Fraenkel, n.d.) penentuan sampel merupakan salah satu hal penting yang harus ada dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih sampel anggota Komunitas SPARKO Tangerang yang rutin melakukan latihan *calisthenics* sebanyak 30 orang anggota. Teknik yang digunakan pada penelitian ini teknik sampel *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah salah satu teknik *non random sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Berdasarkan penjelasan *purposive sampling* tersebut, ada dua hal yang sangat penting dalam menggunakan teknik *sampling* tersebut, yaitu *non random sampling* dan menetapkan ciri khusus sesuai tujuan penelitian oleh peneliti itu sendiri.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut (Fraenkel et al., 2012) instrumen adalah alat ukur yang dipergunakan untuk memperoleh data penelitian, untuk itu perlu ketelitian dan ketepatan dalam menentukan instrumen penelitian karena menentukan terhadap hasil penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah GHQ-12 (General Health Questionnaire). GHQ-12 merupakan instrument untuk mengukur tekanan psikologis ringan, namun bukan untuk menunjukkan diagnosis khusus.

GHQ-12 terdiri dari 12 pertanyaan dan memiliki fungsi untuk mengukur resiko pengembangan gangguan kejiwaan dan memiliki fungsi untuk mengukur risiko pengembangan gangguan kejiwaan terdiri dari konsentrasi, pola tidur, harga diri, stres, putus asa, depresi, dan rasa percaya diri. Alasan untuk menggunakan instrumen penelitian GHQ-12 karena telah di uji di beberapa negara seperti Australia, India, Francis, Malaysia dan Iran. (Joiner et al., 2002)

Cara melakukan tes ini adalah menggunakan konsistensi kuesioner internal yang validitasnya diperiksa dengan validitas konvergen yang melakukan korelasi antara GHQ-12 dengan skor kualitas hidup. GHQ-12 dikembangkan sebagai skrining kesatuan masalah psikologis dengan upaya mengidentifikasi struktur multidimensi dengan hasil mengekspresikan depresi dan disfungsi sosial. GHQ-12 dapat digunakan sebagai skala internal yang dapat diandalkan dan homogen yang menghasilkan faktor tekanan psikologis dan disfungsi sosial.

3.5 Prosedur Penelitian

Masalah, dalam latar belakang Bab I dijelaskan bahwa masalah yang terjadi adalah meningkatnya gangguan kesehatan mental diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat karena kurangnya kesadaran dan dukungan dari beberapa faktor. Salah satu gangguan kesehatan mental yang banyak dialami adalah

depresi dan kecemasan. Selain itu, kurangnya motivasi dan pertimbangan ekonomi menjadi alasan seseorang kurang melakukan aktivitas fisik. Untuk itu, peneliti ingin mengatasi masalah tersebut dengan mencoba membuktikan bahwa olahraga *calisthenics* yang dilakukan Komunitas SPARKO berdampak kepada kesehatan mental dalam menangani dan menghindari depresi dan kecemasan.

Populasi, dalam penelitian ini yakni anggota Komunitas SPARKO Tangerang yang berjumlah 150 orang.

Sampel, sebelum anggota Komunitas SPARKO ini dijadikan sampel, peneliti melakukan pengecekan terlebih dahulu terkait ada atau tidaknya gangguan kesehatan mental yang dialami oleh sampel. Sampel berjumlah 30 orang.

Informed Concern, sebelum menjadi sampel peneliti menemui anggota SPARKO dengan waktu yang telah disepakati bersama. Kemudian diberi selebar kertas yang berisi surat persetujuan untuk menjadi sampel, apabila telah di isi dan di sepakati maka akan diberi *Pre-Test* (tes sebelum diberi *treatment*).

Pre-Test, Pada tanggal 04 Mei 2021 sampel akan diberi Pre-Test terlebih dahulu dengan mengisi kuesioner GHQ-12 yang bertujuan untuk pengambilan data awal agar terlihat apakah ada perubahan atau tidak terhadap kesehatan mental anggota SPARKO Tangerang.

Treatment, Treatment ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental yang terjadi akibat dari program latihan *calisthenics* selama 10 pekan yang pelaksanaannya mulai dari 04 Mei 2021 – 09 Juli 2021. Treatment *calisthenics* akan dilakukan 2 hari dalam satu minggu dengan durasi 1,5 jam.

Post Test, Pada saat Post-Test sampel kembali diberi uji tes yang bernama GHQ-12 seperti pada Pre-Test. Hasil ini merupakan sebuah penentuan dalam penelitian ini.

Setelah data Pre-Test dan Post-Test ini sudah terkumpul maka lanjut ke bagian analisis data.

Analisis Data, pada tahap ini peneliti meringkas file tanggapan untuk menarik kesimpulan dari beberapa hasil. Kemudian data diolah dan dianalisis untuk membuktikan adakah pengaruh dari latihan *calisthenics* terhadap kesehatan mental para anggota Komunitas SPARKO.

Kesimpulan, Setelah mendapatkan hasil dari analisis data maka peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian secara lengkap dan jelas. Dan ini merupakan tahap akhir dalam penelitian.

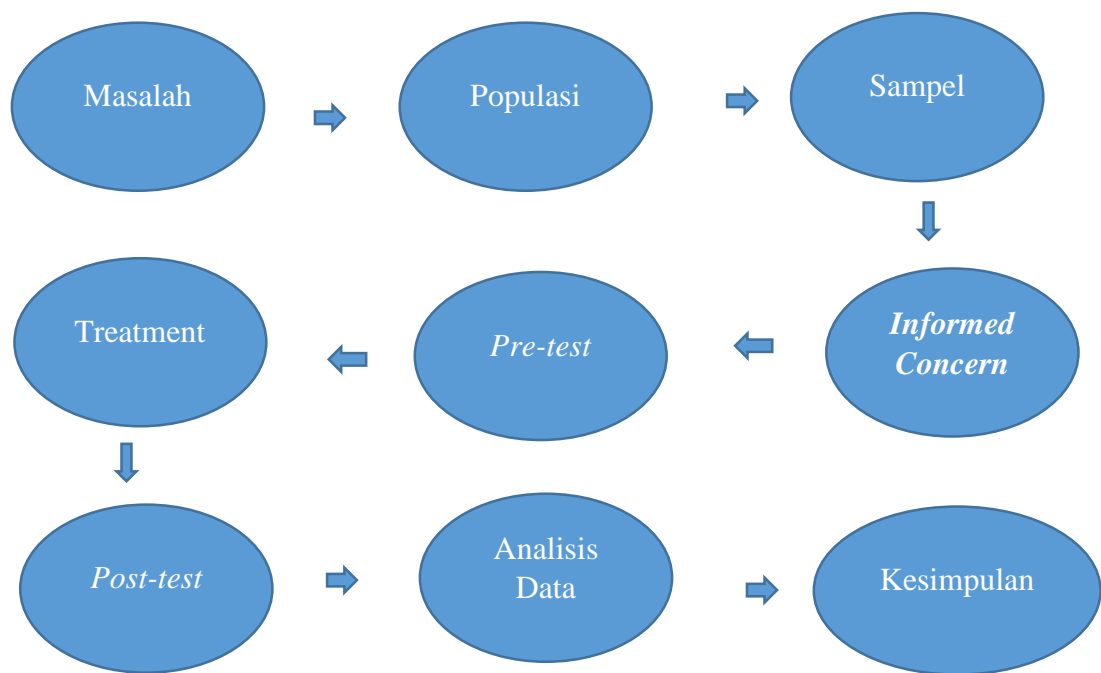


Figure 3. Prosedur Penelitian

3.6 Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian atau uji hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik statistik kuantitatif, yaitu:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat berfungsi untuk memperoleh data berdasarkan kelas atau kategori-kategori tertentu. Data ini digunakan untuk mengetahui informasi mengenai distribusi frekuensi, ukuran pemusatan dan ukuran penyebaran.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat berfungsi untuk mengetahui kaitan antar variable dengan menganalisis data menggunakan Paired Sample t-Test. Uji tes dibantu dengan GHQ-12 menggunakan *Statistical Product for Social Science (SPSS)* seri 25. Dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui nilai distribusi normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel yang kurang dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) digunakan untuk membandingkan format pengujiannya. Uji kebermaknaan adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. atau *P-value* > 0.05 maka dinyatakan data terdistribusi normal.
- 2) Jika nilai Sig. atau *P-value* < 0.05 maka dinyatakan data tidak terdistribusi normal.

3.6.2 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah kedua data tersebut sama atau tidak. Dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. atau *P-value* > 0.05 maka data dinyatakan homogen
- 2) Jika nilai Sig. atau *P-value* < 0.05 maka data dinyatakan tidak homogen.

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* yang dipergunakan apabila data terdistribusi normal yang bertujuan untuk kelompok berpasangan, yaitu dua pengukuran yang berbeda dengan subjek yang sama. Uji ini guna mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil dari *pre-test* dengan hasil *post-test*. Jika nilai *post-test* lebih baik maka *treatment* yang diberikan berhasil atau dapat dikatakan mengalami pengaruh dan apabila sebaliknya maka bisa dikatakan bahwa *treatment* tidak mengalami perubahan atau pengaruh. Adapun syarat untuk melakukan uji *paired sample t-test* adalah data harus bertipe interval ataupun rasio. Ketentuan dalam uji *paired sample t-test* yaitu jika nilai sig. <0.05 maka data dinyatakan terdapat perbandingan dan sebaliknya jika sig. atau *p-value* >0.05 maka data dinyatakan tidak terdapat perbandingan.