

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

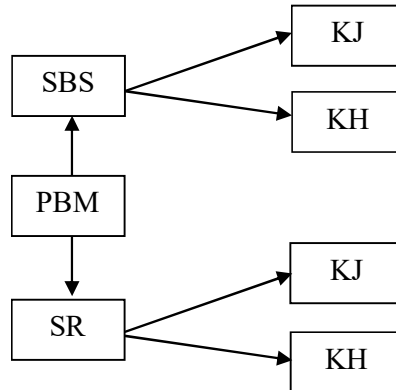
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif (Fraenkel et al., 2012), karena metode ini dirasa tepat dengan topik penelitian yang akan dikaji. Pada penelitian ini, penulis ingin mengungkap terkait variabel penelitian, dimana sekolah reguler dan sekolah pesantren memiliki karakteristik yang berbeda, secara khusus dari proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah. Selain penjelasan mengenai metode penelitian yang digunakan, pada bagian ini penulis juga menjelaskan mengenai prosedur penelitian untuk memberikan gambaran mengenai langkah penelitian yang penulis lakukan sebagai bentuk rencana kerja. Adapun prosedur atau langkah-langkah dalam penelitian ini penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, yaitu tahap mempersiapkan proposal penelitian, survey pendahuluan untuk memperoleh data yang diperlukan, dan studi dokumentasi serta literatur yang berhubungan dengan masalah penelitian.
2. Tahap pelaksanaan, yaitu tahap untuk melaksanakan penelitian yang dimulai dengan menentukan subjek penelitian (populasi dan sampel penelitian), kemudian dilanjutkan dengan menyebarkan instrumen kepada setiap responden yang menjadi subjek penelitian.
3. Tahap pengolahan data, yaitu tahapan yang dilakukan untuk pengumpulan dan pengolahan data yang telah diperoleh dari hasil pengujian yang kemudian dilakukan analisis dan uji statistik terhadap data-data tersebut.
4. Tahap penyusunan laporan penelitian, yaitu tahapan yang dilakukan untuk menyusun dan menyajikan hasil penelitian yang berupa tesis.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam suatu penelitian diperlukan sebagai pedoman atau pegangan yang lebih jelas bagi peneliti dalam melakukan penelitian. *Design research* atau rancangan penelitian merupakan gambaran umum penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti untuk mencapai tujuan tertentu. Pada penelitian ini,

penulis menggunakan *correlational design* yang akan menghubungkan dua variabel penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel bebas dan tingkat kualitas hidup sebagai variabel terikat. Adapun desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan:

PBM = Proses Belajar Mengajar

SBS = Sekolah *Boarding School*

SR = Sekolah Reguler

KJ = Kebugaran Jasmani

KH = Kualitas Hidup

Rancangan penelitian disajikan dalam satu kesatuan naskah yang ringkas dan utuh. Rancangan penelitian menunjukkan adanya format penulisan yang disusun secara sistematis dan operasional meliputi langkah-langkah dan tahapan yang harus dijalani oleh peneliti.

Rancangan penelitian memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan pedoman penelitian kepada peneliti
2. Menentukan batas penelitian yang berhubungan dengan tujuan penelitian
3. Memberikan gambaran yang jelas tentang hal-hal yang kemungkinan dihadapi dan seharusnya dilakukan

3.3. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Lokasi Penelitian

Kodisi lokasi penelitian merupakan pondok pesantren yang memiliki rutinitas yang padat, menurut (Nofiaturrmah, 2017) di Pesantren, model pembinaan Pendidikan Agama Islam, pembelajaran yang dilaksanakan bersifat kholistik, tidak hanya mengembangkan kemampuan kognitif, akan tetapi aspek afektif dan psikomotorik siswa terasah dengan optimal. Yang artinya tidak hanya memberatkan satu bidang saja tetapi menyeluruh baik dari segi pengetahuan, sikap dan juga kesehatan jasmani.

Lokasi dalam penelitian ini dilakukan pada dua tempat yang berbeda. Pertama, lokasi penelitian dilakukan di SMP Swasta Al – Mizan yang beralamat di Jalan AMD, Desa Sukaratu, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten. Kedua, lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Koroncong, yang beralamat di Kp. Ciwarulan, Desa Pasirkarag, Kecamatan Koroncong, Kabupaten Pandeglang, Banten.

3.3.2. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka populasi dalam penelitian dapat disimpulkan sebagai subjek/objek penelitian yang mengenainya dapat diperoleh data yang dipermasalahkan. Adapun populasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Populasi Penelitian

(Sumber: Musyawarah Kerja Kepala Sekolah (MKKS) Kabupaten Pandeglang, 2021)

No.	Sekolah Reguler			Sekolah <i>Boarding School</i>		
	Nama	Status	Jumlah Siswa	Nama	Status	Jumlah Siswa
1	SMP N 1 Pandeglang	Negeri	966	SMP IT Miftahul Huda	Swasta	51

2	SMP N 2 Pandeglang	Negeri	301	SMP IT Al- Barokah	Swasta	197
3	SMP N 5 Pandeglang	Negeri	245	SMPS Al- Mizan	Swasta	414
4	SMP N 3 Pandeglang	Negeri	854	SMPS IT Irsyadul Ibad	Swasta	114
5	SMP N 4 Pandeglang	Negeri	495	SMP Islam Insan Cerdas	Swasta	18
6	SMP N 1 Majasari	Negeri	659	SMPS Bahtra	Swasta	95
7	SMP N 2 Majasari	Negeri	265	SMP S Yanmu Karangtanjung	Swasta	192
8	SMP N 1 Koroncong	Negeri	143	SMPS Yasdu Cadasari	Swasta	76
9	SMPN 2 Koroncong	Negeri	140			
10	SMP N 2 Karangtanjung	Negeri	416			
11	SMP NEGERI 3 Karangtanjung	Negeri	278			
12	SMPN 1 Karangtanjung	Negeri	1408			
13	SMP N 1 Cadasari	Negeri	423			
14	SMPN 2 Cadasari	Negeri	216			
Jumlah			6.809	Jumlah		1.157

Tabel 3.1 menunjukkan jumlah sekolah dan siswa sekolah reguler dan sekolah *boarding school* di Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten yang terdiri

dari 14 sekolah reguler dengan jumlah siswa sebanyak 6.809 siswa dan 8 sekolah *boarding school* dengan jumlah siswa sebanyak 1.157. Penulis memilih populasi ini karena rayon 1 dapat dibilang sebagai contoh atau model bagi rayon-rayon lainnya karena memiliki sekolah-sekolah yang lebih berprestasi bagi secara akademik maupun non-akademik dan minat peserta didik yang tinggi, dibuktikan dari jumlah peserta didik pada setiap sekolahnya.

3.3.3. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016). Maka dengan demikian yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian jumlah siswa yang menjadi subjek dalam penelitian. Penentuan sampel di dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga penulis hanya mengambil sebagian dari populasi menjadi sampel. Adapun kriteria dalam pemilihan sampel terdiri dari: sekolah yang berada pada rayon 1, telah melaksanakan pembelajaran tatap muka (khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani) sekurangnya dua bulan terakhir. Sampel penelitian terdiri dari 1 sekolah *boarding school* (SMP Swasta Al – Mizan) dan 1 sekolah reguler (SMP Negeri 2 Koroncong) dengan masing-masing sebanyak 50 siswa, sehingga total sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 siswa. Penulis memilih kedua sekolah tersebut sebagai sampel penelitian karena kedua sampel tersebut telah memenuhi kriteria yang penulis kemukakan sebelumnya. Total sampel dalam penelitian ini dirasa cukup karena telah memenuhi ketentuan *sample size* yang dikemukakan Fraenkel et al. (2012), sehingga diharapkan dapat memberikan hasil yang representatif.

3.4. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dirumuskan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel dapat dibedakan menjadi :

1. Variabel *independent* (X) dalam Bahasa Indonesia sering disebut variable bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani.
2. Variabel *dependent* (Y) dalam Bahasa Indonesia sering disebut sebagai variable terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kualitas hidup.

3.5. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dan WHOQOL-BREF untuk mengukur tingkat kualitas hidup siswa. Instrumen diberikan kepada sampel sebanyak satu kali pada bulan Agustus 2021.

1. TKJI

Tes Kebugaran ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kebugaran dari sekolah *boarding school* dan regular. Dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Nurhasan & Cholil, 2014), yang terdiri dari:

- a) lari 60 meter (16-19 tahun)
- b) gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
- c) baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d) loncat tegak (*vertical jump*)
- e) lari 1200 (usia 16-19 tahun)

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Setelah itu, hasil yang diperoleh akan diolah dan dianalisis mengacu pada Nilai dan Norma TKJI yang sudah baku, dapat dilihat pada Tabel 3.1 dan Tabel 3.2.

Tabel 3.1. Nilai TKJI

(Sumber: Nurhasan & Cholil, 2014)

Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Tabel 3.2. Norma TKJI

(Sumber: Nurhasan & Cholil, 2014)

NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
(Untuk Putera dan puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

2. WHOQOL-BREF

Kuesioner kualitas hidup yang digunakan bernama WHOQOL-BREF yang diadopsi dari *World Health Organization* (WHO, 2010; Suárez et al., 2018). Kuesioner ini terdiri dari empat indikator yang dibagi menjadi 24 sub-indikator. Kuesioner ini sendiri telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya di Indonesia dengan memiliki nilai validitas sebesar 0,409-0,850 dan nilai reliabilitas sebesar 0,876 (Salim et al., 2007). Kisi-kisi WHOQOL-BREF dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Kisi-kisi *WHOQOL-BREF*

Variabel	Indikator	Sub-Indikator	Pertanyaan
Kualitas Hidup	1. Kesehatan Fisik	a. Energi dan kelelahan b. Sakit dan ketidaknyamanan c. Tidur dan istirahat d. Mobilitas e. Aktivitas f. Ketergantungan obat-obatan dan bantuan medis g. Kapasitas kerja	<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa jauh rasa sakit fisik anda mencegah anda dalam beraktivitas sesuai kebutuhan anda? (P3) • Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari anda? (P4) • Apakah anda memiliki vitalitas yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari? (P10) • Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul? (P15) • Seberapa puaskah anda dengan tidur anda? (P16) • Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan anda sehari-hari? (P17) • Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja? (P18)
	2. Kesejahteraan Psikologis	a. <i>Bodily image</i> dan <i>appearance</i> b. perasaan negatif c. Perasaan positif d. <i>Self-esteem</i> : e. Berfikir, belajar dan konsentrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa jauh anda menikmati hidup anda? (P5) • Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti? (P6)

			<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi? (P7) • Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda? (P11) • Seberapa puaskah anda terhadap diri anda? (P19) • Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti 'feeling blue' (kesepian), putus asa, cemas dan depresi? (P26)
	3. Hubungan Sosial	<p>a. Penghubung pribadi</p> <p>b. Dukungan sosial</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda? (P20) • Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda? (P21) • Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda? (P22)
	4. Lingkungan	<p>a. Sumber finansial</p> <p>b. <i>Freedom, physical safety</i> dan <i>security</i></p> <p>c. Perawatan dan kepedulian sosial</p> <p>d. Lingkungan tempat tinggal</p> <p>e. Kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru dan keterampilan</p> <p>f. Kesempatan untuk melakukan kegiatan</p> <p>g. Lingkungan fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari? (P8) • Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)? (P9) • Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi

		h. Transportasi	kebutuhan anda? (P12) <ul style="list-style-type: none"> • Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari? (P13) • Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi? (P14) • Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini? (P23) • Seberapa puaskah anda dengan akses anda pada layanan kesehatan? (P24) • Seberapa puaskah anda dengan transportasi yang harus anda jalani? (P25)
--	--	-----------------	---

Setelah sampel mengisi *WHOQOL-BREF*, kemudian dikonversikan menjadi sebuah nilai kualitas hidup mengacu pada tata cara penghitungan yang sudah baku, dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4 Cara Penghitungan *WHOQOL-BREF*

	Equations for computing domain scores	Raw score	Transformed scores*	
			4-20	0-100
Domain 1	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	a. =	b:	c:
Domain 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square$	a. =	b:	c:
Domain 3	$Q20 + Q21 + Q22$ $\square + \square + \square$	a. =	b:	c:
Domain 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	a. =	b:	c:

3.6. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* komputer SPSS versi 24 dengan urutan pengujian sebagai berikut: deskripsi statistik, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test*, uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation*.