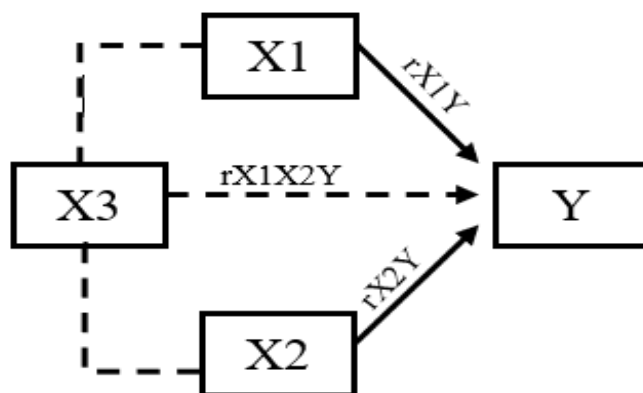


BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif-korelasional dengan pendekatan *cros-sectional*. karena tidak ada perlakuan atau intervensi untuk mengungkap variable penelitian. Data diperoleh hanya dari sekali pengumpulan atau pengetesan. Yang dikaji dalam penelitian ini adalah pola relasi/hubungan antara sejumlah variable partisipasi aktif berolahraga, motivasi belajar dan tingkat kecemasan siswa di masa pandemic Covid-19.

Adapun desain penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan :

X1 : Partisipasi Olahraga

X2 : Motivasi Belajar

X3 : Partisipasi Olahraga dan Motivasi Belajar

Y : Kecemasan

3.2. Partisipan

Partisipan dari penelitian ini adalah siswa SMK Kesehatan Annisa Kota Bogor yang berjumlah 254 siswa dengan kriteria sekolah tersebut melakukan pembelajaran jarak jauh sebagai dampak dari pandemic Covid-19.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

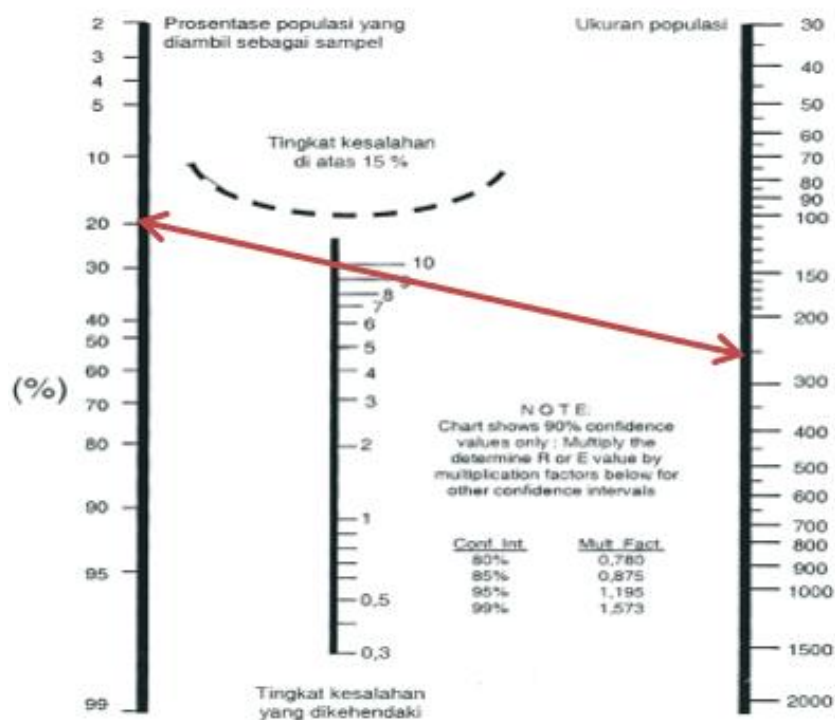
Populasi dalam penelitian ini berjumlah 254 siswa, berasal dari siswa/I SMK Kesehatan Annisa. Karakteristi sampel yaitu berjenis kelamin pria dan wanita yang berasal dari kelas X, Kelas XI, dan Kelas XII, dengan rentang usia 15-18 tahun dan mayoritas dari etnis sunda.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penentuan besarnya sampel untuk kelompok pertama atau kelompok control menggunakan teknik *Nomogram Harry King* (Sugiyono, 2010, hlm. 127-130). Cara menentukan sampel menggunakan teknik *Nomogram Harry King* adalah dengan cara menarik garis lurus dari garis sebelah kanan yang merupakan garis besarnya populasi, melewati garis tengah yang merupakan garis tingkat kesalahan yang dikehendaki dan akan sampai pada garis di sebelah kiri yang menunjukkan prosentase besarnya sampel. Setelah persentase sampel diketahui, selanjutnya adalah mengalikan persentase sampel dengan jumlah populasi dan faktor pengali. Hasil pengalihan selanjutnya dilakukan pembulatan angka agar lebih memudahkan peneliti dalam menentukan anggota sampel.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 254, taraf kepercayaan yang digunakan adalah 90% atau tingkat kesalahan sebesar 10%, dan faktor pengali dari taraf kepercayaan 10% adalah 1,195. Perhitungan besarnya sampel menggunakan *Nomogram Harry King* dilakukan dengan cara menarik garis dari populasi sebesar 250, melewati taraf kesalahan 10%, dan akan ditemukan titik di angka 19, maka perhitungan untuk mengambil besarnya sampel yang diambil adalah $254 \times (19\%) \times 1,195 = 57,6707$ dibulatkan menjadi 58 orang.

Penggunaan metode *Nomogram Harry King* akan ditunjukkan melalui gambar 3.2:



Gambar 3.2. *Nomogram Harry King Untuk menentukan Ukuran Sampel Dari Populasi Sampai 2000*

Berdasarkan hasil perhitungan di atas maka diperoleh sampel dalam penelitian berjumlah 58 orang siswa.

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*

Alat yang digunakan untuk mengukur partisipasi olahraga sama halnya dengan alat yang digunakan untuk mengukur aktivitas jasmani karena pada hakekatnya olahraga termasuk pada bagian aktivitas jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari versi singkat dari *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short form)*. Proses adaptasi melalui penerjemahan dari bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia, dan mengikuti petunjuk untuk menggunakan IPAQ. IPAQ-Bentuk Pendek digunakan dengan alasan lebih praktis dan tidak memberatkan peserta ketimbang menggunakan IPAQ-Bentuk Panjang. Para siswa mengisi sendiri kuesioner selama waktu yang cukup sehingga mereka leluasa untuk melaporkan aktivitas jasmani (olahraga) yang dilakukannya, sekurangnya selama 10 menit pada 7 hari terakhir.

IPAQ versi Indonesia sudah diuji validitasnya oleh Saragih dari Universitas Gajah Mada, penelitiannya yang berjudul “uji validitas international physical activity questionnaire (IPAQ) versi indonesia dan ipaq modifikasi terhadap pedometer pada populasi remaja di yogyakarta”, dimana sampelnya adalah remaja usia 15-18 tahun, kriteria sampel ini sama dengan yang peneliti pilih pada bagian sampel. Hasil penelitian. Hasil uji validitas Saragi menyatakan “Korelasi total langkah kaki per minggu pedometer dan total MET-menit/minggu IPAQ Indonesia lebih baik ($r=0.477$) daripada korelasi langkah kaki per hari pedometer dan total MET-menit/hari IPAQ Modifikasi ($r=0.277$)”. kesimpulannya korelasi IPAQ Indonesia lebih baik daripada IPAQ Modifikasi. Oleh karena peneliti memilih IPAQ Indonesia dalam penelitian ini.

IPAQ terdiri dari 7 pertanyaan yang terdiri dari aktivitas fisik berat, aktivitas fisik sedang, aktivitas yang dilakukan dalam berjalan kaki, dan aktivitas saat santai atau duduk. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam durasi 7 hari terakhir (Fiona *et al*, 2018). Nilai total dari aktivitas fisik dapat dihitung dengan (*metabolic equivalent*) MET menit/minggu. Data durasi aktivitas kategori berat dikalikan dengan MET = 8, data durasi aktivitas rendah dikalikan dengan MET = 4, dan data durasi aktivitas sedang dikalikan MET = 3,3. Kemudian hasilnya akan di klasifikasikan kedalam kriteria aktivitas fisik sedang, rendah, dan tinggi. Rumus perhitungan skor aktivitas fisik, yakni Total MET-menit/minggu = Rendah ($4\text{MET} \times \text{menit} \times \text{hari}$) + Sedang ($3,3\text{MET} \times \text{menit} \times \text{hari}$) + Kuat ($8\text{MET} \times \text{min} \times \text{hari}$) (IPAQ, 2005). Setelah didapatkan hasil akhirnya dalam MET menit/minggu kemudian diklasifikasikan ke dalam tingkat aktivitas fisik.

Tabel 3.1
Klasifikasi Hasil IPAQ (IPAQ, 2005)

No	<i>Metabolic Equivalent (MET-s)</i>	Kategori
1.	>3000 MET mneit/minggu	Aktivitas fisik Tinggi
2.	>600-3000 MET menit/minggu	Aktivitas fisik Sedang
3.	600 MET menit/minggu	Aktivitas fisik Rendah

3.4.2 Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Motivasi Belajar

Rahmat Wahyudiansyah, 2022

HUBUNGAN ANTARA PARTISIPASI OLAHRAGA DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN PENURUNAN KECEMASAN SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

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

Motivasi belajar Penjas diukur menggunakan *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI) (McAuley, Duncan, And Tammen, 1987). Aspek-aspek motivasi intrinsik yaitu *interest/ enjoyable, perceived competence, perceived choice, pressure/tension, dan effort/importance*. Terdapat 20 item dalam alat ukur ini yang diisi dalam 5 pilihan jawaban. Pilihan jawaban disusun menggunakan skala likert 1-7. Angka 1 menunjukkan pernyataan dalam setiap item tidak benar dengan keadaan diri responden dan angka 7 menunjukkan pernyataan dalam setiap item sangat benar dengan keadaan diri responden.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratama (2017) instrument penelitian *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI) diadaptasikan, hal ini dikarenakan perbedaan bahasa dan budaya yang menciptakan IMI tersebut. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut.

1) *Translation*

Instrumen IMI merupakan instrumen berbahasa Inggris yang kemudian oleh peneliti melakukan penerjemahan kedalam Bahasa Indonesia. Hal ini dilakukan untuk menyesuaikan alat ukur dengan konteks penelitian dan lebih dipahami oleh responden yang akan mengisi kuesioner.

2) *Expert judgement*

Expert judgement dilakukan untuk mengukur sejauh mana kedua instrumen mampu mewakili aspek yang ingin diukur. Peneliti melakukan expert judgement terhadap instrumen IMI kepada para ahli. Dalam penelitian ini expert judgement dilakukan oleh ahli psikologi yaitu Ita Juwitaningrum, dan Diah Zaleha Wyandini M.Si.

3) Uji validitas dan realibilitas Instrumen

Hasil uji validitas sebanyak 20 item valid dan hasil reliabilitas instrumen motivasi intrinsik yaitu sebesar 0,779 termasuk pada kategori intrumen reliabel.

3.4.3 Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi (DASS42)

Untuk mengumpulkan data penelitian penulis menggunakan instumen berupa skala. Skala dipergunakan untuk mengukur tingkat stres partisipan dalam

penyusunan skripsi. Skala dalam penelitian ini menggunakan modifikasi dari subskala stres DASS 42 (*Depression, Anxiety and Stress Scale*) yang disusun oleh P.F. Lovibond dan S.H. Lovibond. DASS 42 disusun untuk mengukur dari depresi, kecemasan, dan stres pada individu (Lovibond & Lovibond, 1995). *Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* terdiri 42 item pernyataan.

Menurut Lovibond & Lovibond (1995) yang dikutip oleh Crawford & Henry (2003) dalam jurnalnya yang berjudul “*DASS: Normative data & latent structure in large non-clinical sample*”. DASS mempunyai tingkatan *discriminant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha* (luc).

Untuk mempermudah dan memperlancar pengambilan data, instrument penelitian DASS (42) harus diadaptasikan, hal ini dikarenakan perbedaan bahasa dan budaya yang menciptakan DASS tersebut. Jadi instrument DASS harus diadaptasikan ke dalam budaya Indonesia, atau disesuaikan dengan budaya sampel yang datanya akan diambil. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1) Instrumen (DASS) dengan bantuan ahli bahasa diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Penulis dibantu oleh ahli bahasa Wim Salampessy (73 tahun) yang berprofesi sebagai penerjemah di Financial Consultant Prudential dan juga pernah bekerja di Kedutaan RI di United State of America, serta dibantu oleh ahli Psikolog Mubiar Agustin. dari Pasca sarjana Pendidikan Dasar Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Instrumen (DASS) yang sudah diterjemahkan, dilakukan ujicoba alat ukur dengan melihat nilai validitas dan reliabilitasnya. Ada kemungkinan dari 42 item pernyataan, yang cocok dengan budaya Indonesia kurang dari 42 item pernyataan.
- 3) Item-item pernyataan yang valid berdasarkan pengolahan SPSS 17 yang akan digunakan sebagai alat ukur pengambilan tingkat stress pada sampel yang sesungguhnya.

Berdasarkan analisis validitas yang dilakukan oleh Affari (2011) diperoleh jumlah total butir pernyataan dan pertanyaan 40 butir. Adapun hasil uji reliabilitasnya sebesar *Cronbach' Alpha* 0,747 yang terdiri dari 12 item, 0,721 14

item, dan 0,751 14 item. Berdasarkan kriteria keputusan bahwa apabila *Cronbach' Alpha* > 0,6 maka instrument dinyatakan reliabel.

Tingkatan stress pada instrumen DASS 42 Lovibond & Lovibond (1995) menggolongkan pada lima tingkatan yaitu: normal, mild, moderate, severe, dan extremely severe atau bisa dikatakan sebagai tingkatan normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Dikatakan Normal apabila skor 0-69, Ringan apabila skor 69-78, Sedang apabila skor 78-86, Berat apabila skor 86-89, dan Sangat Berat apabila skor 89-91. Adapun alternatif jawaban yang digunakan dan skala penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Skala Alternatif Jawaban

No	Alternative Jawaban	Skor
1	Tidak pernah merasakan	0
2	Pernah merasakan	1
3	Merasakan	2
4	Sering merasakan	3

3.5. Teknik Analisis dan Pengolahan Data

Analisis data atau penghitungan data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, setelah data dari sampel terkumpul langkah selanjutnya yang dilakukan adalah analisis data. Kegiatan dalam analisis data yaitu menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Dalam penelitian ini menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* dan excel. dan analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

3.5.1. Uji Normalitas

Analisis uji normalitas untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas <0,05, maka data tersebut berdistribusi tidak normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas >0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.

3.5.2. Uji Linearitas Data

Untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

- a. Dasar Pengambilan Keputusan
 - 1) Jika nilai sig. deviation from linearity $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.
 - 2) Jika nilai sig. deviation from linearity $< 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- b. Langkah-langkah dengan SPSS : Click Analyze $>$ Compare Means $>$ Means $>$ Click Variables *X1 dan X2 to $>$ Independent List $>$ Click Variables *Yto $>$ Dependent List $>$ Continue to Click Options $>$ click *Test of Linearity $>$ Continue $>$ OK
- c. Hasil Uji Linearitas dengan Nilai F
 - 1) Jika nilai F hitung $<$ F tabel, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.
 - 2) Jika nilai F hitung $>$ F tabel, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- d. Cara mencari F tabel F tabel = (df deviation from linearity ; df within groups) = (5:25) \diamond lihat pada distribusi nilai F tabel = 2,60.

3.5.3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, apabila data yang diperoleh dengan nilai signifikansinya $> 0,05$, maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal dan dilakukan analisis uji parametrik dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Product Moment/Bivariate*, dan apabila data yang diperoleh dengan nilai signifikansinya $< 0,05$, maka dapat diartikan bahwa data tidak berdistribusi normal dan dilakukan analisis uji non- parametrik dengan menggunakan rumus Pearson Korelasi.