

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2013:3) “penelitian deskriptif merupakan penelitian untuk menyelidiki keadaan maupun kondisi yang ada, yang nanti hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”. Sedangkan menurut Sugiyono (2012, hlm. 13) mengatakan bahwa “penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan variabel lainnya”. Dalam melakukan suatu penelitian diperlukan suatu metode penelitian agar penulis memperoleh data yang objektif, dapat di percaya, serta dapat di pertanggung jawabkan. Maka dari itu penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif karena ingin mendeskripsikan suatu gejala atau peristiwa yang sedang terjadi tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa yang terjadi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner atau angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 312) metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Menurut Moch Nazir, (2003,hlm. 56) mengemukakan bahwa metode survei adalah penyelidikan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala yang ada dan mencari keterangan secara faktual yang ada dilapangan. Penulis menggunakan metode penelitian berupa survei karena untuk pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Setelah data didapatkan kemudian hasilnya akan dipaparkan secara deskriptif.

3.2 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Dalam menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukannya sumber data, pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2014, hlm.117) “populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut oleh Lutan, Berliana dan Sunardi (2014, hlm.80) “populasi merupakan kelompok yang lebih besar yang mana hasil penelitian itu di generalisasikan”. Dari populasi inilah yang selanjutnya akan didapatkan informasi atau fakta yang akan diteliti berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah atlet wushu Kabupaten Cirebon yang masih aktif dengan rata-rata usia 20 tahun, yang berjumlah 115 atlet, Laki-laki 68 dan perempuan 47. Alasan pengambilan populasi pada penelitian ini karena atlet Wushu kabupaten Cirebon belum pernah memperoleh peringkat 1 pada porda terakhir (2010,2014,2018), hal ini yang mendasari penggunaan populasi tersebut.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2014, hlm.81) “ sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki populasi”. Pendekatan sampling yang di ambil pada penelitian ini adalah total sampling. Sugiyono (2014, hlm.124) menyatakan bahwa “total sampling merupakan teknik pengambilan sampel jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Yang berarti pengambilan sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet wushu Kabupaten Cirebon yang berjumlah 115 atlet. Dengan laki-laki berjumlah 68 dan perempuan 47. Digunakannya pendekatan total sampling pada penelitian ini bertujuan agar mendapatkan gambaran yang lebih luas pada permasalahan yang diteliti. Karena dalam penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian, maka bisa disebut penelitian populasi.

3.3 Instrumen Penelitian

Didalam suatu penelitian diperlukannya alat ukur yang dinamakan instrumen penelitian, yang bertujuan untuk tercapainya penelitian yang telah di tentukan. Hal ini juga perlu didukung oleh data hasil penelitian yang akurat, data akan diperoleh melalui alat ataupun instrumen penelitian Sugiyono (2013, hlm.146) menyatakan bahwa “instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Pada penelitian ini instrumen yang di gunakan adalah kuesioner atau angket. Sugiyono (2012, hlm.194) menjelaskan bahwa “kuesioner digunakan untuk menyebut metode ataupun instrumen, jadi dalam menggunakan metode angket ataupun kuesioner instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner”. Angket atau kuesioner merupakan instrumen penelitian yang berupa sajian daftar pertanyaan untuk mendapatkan keterangan dari responden. Arikunto (2010, hlm.192) mengatakan bahwa “kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatakn informasi dari responden yang berarti laporan tentang pribadinya, ataupun bisa juga tentang hal-hal yang di ketahuinya”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis kuesioner tertutup karena kuesioner yang akan diberikan kepada responden sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan.

Menurut Usman Rianse dan Abdi (2011, hlm.115) mengatakan bahwa “skala *Guttman* sangat baik untuk meyakinkan peneliti tentang kesatuan dimensi dan sikap ataupun sifat yang akan diteliti, yang biasa disebut atribut universal.” Adapaun skoring perhitungan responden dalam skala *Guttman* pada tabel 3.1 :

Tabel 3.1 Skor Skala Guttman

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Setuju (S)	1	0
Tidak Setuju (TS)	0	1

Skala *Guttman* hanya menyediakan dua pilihan jawaban yang tegas misalnya, setuju - tidak setuju, benar – salah, dan lain-lain (Sugiyono, 2013). Oleh karena itu data yang dihasilkan adalah data nominal yang mana jawaban positif diberi nilai 1 dan negatif

diberi nilai 0. Dalam penelitian ini penulis menggunakan skala *Guttman* sebagai skala pengukuran instrumen karena penulis berharap akan memperoleh jawaban yang tegas dari responden mengenai permasalahan yang ada. Tahap awal dari pembuatan kuesioner yaitu mengumpulkan berbagai informasi yang ingin didapatkan dari responden yang nantinya dituangkan ke dalam kisi-kisi instrumen, setelah itu baru disusun pertanyaan dari kisi-kisi yang sudah dibuat. Berikut kisi-kisi butir soal sebelum disusun menjadi angket penelitian pada tabel 3.2 :

Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik Dan Kebugaran Jasmani

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Soal	Jumlah Butir Soal
Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19	1. Mengetahui konsep kebugaran jasmani dan kondisi fisik	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan aktivitas sehari-hari Tidak mudah lelah Manfaat 	1,2*,3,4*,5,6*	6
	2. Mengetahui faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan kondisi fisik	<ul style="list-style-type: none"> Intensitas latihan Volume latihan Pola latihan Pola istirahat Gaya hidup sehat 	7,8,9*,10*,11,12*,13,14,15*,16*	10
	3. Mengetahui komponen kebugaran jasmani dan kondisi fisik	<ul style="list-style-type: none"> Kekuatan Kelincahan Kecepatan Fleksibilitas Daya tahan 	17,18,19*,20*,21,22,23*,24*,25,26*	10
	4. Kemauan untuk tetap menjalankan program latihan mandiri selama masa pandemi dirumah	<ul style="list-style-type: none"> Motivasi Upaya 	27,28*,29,30*	4
	5. Komitmen dalam menjalankan program latihan dirumah pada masa pandemi covid-19	<ul style="list-style-type: none"> Tanggung Jawab Disiplin 	31*,32,33,34*	4
Jumlah			34	

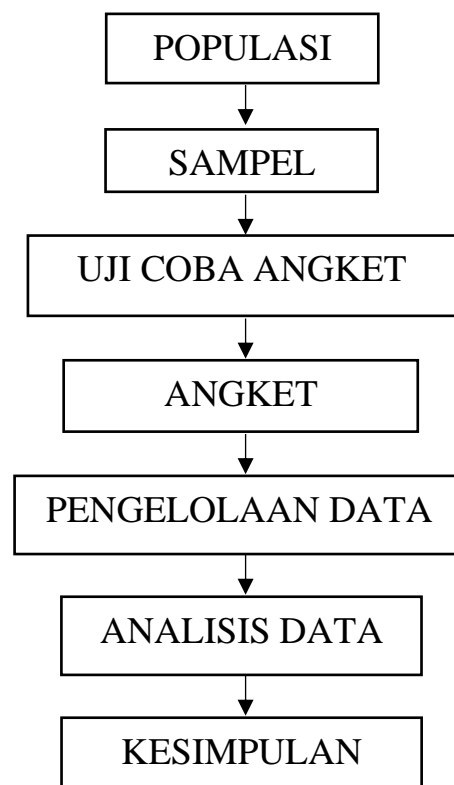
Keterangan : Tanda *(Pernyataan negatif)

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Pengambilan data tentang pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani atlet wushu kabupaten pada masa pandemi covid-19 ini dilakukan di Gor Ranggajati, Jl. Sunan Drajat Sumber, Kec.Sumber, Kabupaten Cirebon Jawa Barat 45611 dan dilakukan pada tanggal 16-20 Juni 2022.

3.5 Prosedur Penelitian

Setelah menyusun desain penelitian, kemudian penulis menyusun langkah-langkah atau yang lebih mudah disebut dengan prosedur penelitian yang berguna agar penelitian ini tersusun dengan baik. Penulis menyusun beberapa langkah seperti pada gambar 3.1 :



Gambar 3. 1

Sumber : Arikunto (2006, hlm. 79)

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

Setelah jenis instrumen ditentukan, langkah selanjutnya yaitu menguji validitas dan reliabilitas instrumen kepada atlet, instrumen yang baik harus memenuhi persyaratan valid dan reliabel. Untuk itu penulis mengadakan uji

validitas dan reliabilitas dahulu sebelum instrumen tersebut digunakan dalam penelitian.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen merupakan uji yang menentukan seberapa akurat suatu instrumen dalam melakukan sebuah pengukuran sehingga tepat dengan apa yang hendak di ukur. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2010, hlm:267) bahwa “ uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu instrumen penelitian”. Karena instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala Guttman maka untuk memperoleh tingkat validitas instrumen kuesionernya penulis menggunakan koefisien Reprodusibilitas dan koefisien Skalabilitas. Adapun rumus untuk menghitung koefisien Reprodusibilitas dan koefisien Skalabilitas yaitu :

Koefisien Reprodusibilitas (Kr)

$$Kr = 1 - \frac{e}{n}$$

Keterangan :

Kr = Koefisien Reprodusibilitas

e = Jumlah Kesalahan / Nilai error

n = Jumlah pertanyaan x Jumlah responden

(Usman Rianse dan Abdi, 2008, hlm.157)

Koefisien Skalabilitas (Ks)

$$Ks = 1 - \frac{e}{c(n-Tn)}$$

Keterangan :

Ks = Koefisien Skalabilitas

e = Jumlah kesalahan / Nilai error

n = Jumlah pertanyaan x Jumlah responden

k = Jumlah kesalahan yang diharapkan = $c (n-Tn)$ dimana c adalah kemungkinan dapat jawaban yang benar. Karena jawaban adalah “Setuju” dan “Tidak setuju” maka $c = 0,5$

Tn = Jumlah

Setelah penulis melaksanakan uji instrumen, maka didapatkan hasil dari jumlah responden sebanyak 26 orang dengan jumlah potensi salah sebesar 884 dan jumlah error sebesar 173, dengan koefisien Reprodusibilitas sebesar 0,81 dan koefisien reprodusibilitas sebesar 0,6. Untuk perhitungan secara praktis penyusun menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dengan program SKALO 2.1 (Program analisis skala Guttman), adapun perhitungan secara manualnya sebagai berikut :

Koefisien Reprodusibilitas (Kr)

$$\begin{aligned} Kr &= 1 - \frac{e}{n} \\ &= 1 - \frac{173}{884} \\ &= 1 - 0,19 \\ &= 0,81 \end{aligned}$$

Dalam perhitungan koefisien reprodusibilitas yang memiliki nilai $Kr > 0,90$ dianggap baik, karena nilai dari hasil perhitungan ini 0,81 maka koefisien Reprodusibilitas untuk hasil uji instrumen dianggap hampir memenuhi.

Koefisien Skalabilitas (K_s)

$$\begin{aligned}
 K_s &= 1 - \frac{e}{c(n-Tn)} \\
 &= 1 - \frac{173}{0,5(884-34)} \\
 &= 1 - \frac{173}{0,5(850)} \\
 &= 1 - \frac{173}{425} \\
 &= 1-0,41 \\
 &= 0,60
 \end{aligned}$$

Dalam perhitungan koefisien skalabilitas, jika nilai $K_s > 0,60$ maka dianggap baik untuk dipakai dalam penelitian. Karena dalam perhitungan ini mendapatkan hasil sebesar 0,60 maka hasil koefisien Skalabilitas ini baik digunakan untuk penelitian.

Selain itu upaya yang dilakukan penulis dalam menganalisis hasil dari uji instrumen ini adalah menggunakan pendekatan non statistik yaitu dengan menganalisis beberapa pertanyaan yang dianggap sebagai *error* dalam skala Guttman kedalam pertanyaan yang lebih relevan. Penulis juga memperbaiki beberapa item soal yang memiliki *error* paling banyak dengan asumsi oleh penulis agar data itu dapat digunakan untuk menggali informasi dari responden sesuai permasalahan yang ada. Dalam hal ini tidak semua item soal dengan *error* tertinggi dihapus, melainkan diperbaiki. Adapun menurut Arikunto (2010, hlm.168) mengatakan bahwa “tinggi rendahnya validitas suatu instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran yang di maksud”. Jumlah pertanyaan yang penulis eliminasi adalah sebanyak 8 soal dari total 34 soal, sehingga jumlah soal yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 26 soal, pada tabel 3.3 :

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Angket Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik Dan Kebugaran Jasmani Setelah Uji Validitas

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Soal	Jumlah Butir Soal
Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19	1 Mengetahui konsep kebugaran jasmani dan kondisi fisik	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan aktivitas sehari-hari Tidak mudah lelah Manfaat 	1,2*,3,4*,5*	5
	2 Mengetahui faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan kondisi fisik	<ul style="list-style-type: none"> Intensitas latihan Volume latihan Pola latihan Pola istirahat Gaya hidup sehat 	6,7,8,9*,10*,11,12,13*,14*	9
	3 Mengetahui komponen kebugaran jasmani dan kondisi fisik	<ul style="list-style-type: none"> Kekuatan Kelincahan Kecepatan Fleksibilitas Daya tahan 	15,16,17,18,19	5
	4 Kemauan untuk tetap menjalankan program latihan mandiri selama masa pandemi dirumah	<ul style="list-style-type: none"> Motivasi Upaya 	20,21*,22,23*	4
	5 Komitmen dalam menjalankan program latihan dirumah pada masa pandemi covid-19	<ul style="list-style-type: none"> Tanggung Jawab Disiplin 	24*,25,26*	3
Jumlah			26	

Keterangan : tanda *(pernyataan negatif)

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk memperoleh konsistensi suatu instrumen. Instrumen yang dikatakan baik yaitu jika mampu mengungkap fenomena ataupun individu meskipun dilakukan berulang kali. Menurut Sugiyono (2010, hlm. 354) “uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran tetap konsisten jika dilakukan pengukuran berulang kali, atau terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama”. Sedangkan menurut Arikunto (1998, hlm.171) mengatakan bahwa “instrumen yang reliabel merupakan instrumen tersebut cukup baik untuk mengungkap data

yang bisa dipercaya”. Pada penelitian ini penulis melakukan uji reliabilitas dengan *interval consistency*, yaitu uji coba instrumen dilakukan sekali saja kemudian setelah data diperoleh lalu dianalisis dengan teknik tertentu. Disini penulis menguji reliabilitas dengan menggunakan KR 20 (Kuder Richardson), adapun rumusnya yaitu :

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ \frac{s_t^2 - \sum p_i q_i}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan :

k = Jumlah item dalam instrumen

p_i = Proporsi banyaknya subjek yang menjawab pada item 1

$q_i = 1-p_i$

S_t^2 = Varians total

Sugiyono (2012, hlm.359)

Penulis menggunakan rumus KR 20 dikarenakan skor yang diperoleh adalah skor dikotomi 1 dan 0. Penulis menghitung dengan aplikasi *microsoft excel* agar lebih mudah dan praktis, adapun perhitungan secara manualnya sebagai berikut :

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ \frac{s_t^2 - \sum p_i q_i}{s_t^2} \right\}$$

$$= \frac{34}{34-1} \left\{ \frac{12.2-4.44}{12.2} \right\}$$

$$= \frac{34}{33} \left\{ \frac{7.76}{12.2} \right\}$$

$$= 1.03 \{0.63\}$$

$$= 0.65$$

Maka dengan demikian dari hasil perhitungan dengan rumus KR 20 didapatkan hasil uji reliabilitas sebesar 0.65 yang kemudian dimasukkan kedalam

tabel kriteria reliabilitas. Hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa reliabilitas cukup baik untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.4 Kriteria Reliabilitas

Nilai	Kriteria
-1,00 – 0,20	Reliabilitas sangat rendah
0,21 – 0,40	Reliabilitas rendah
0,41 – 0,70	Reliabilitas cukup
0,71 – 0,90	Reliabilitas tinggi
0,91 – 1,00	Reliabilitas sangat tinggi

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah penulis memperoleh data melalui kuesioner yang diberikan kepada responden, kemudian penulis melakukan analisis data dan teknik analisis yang digunakan penulis yaitu teknik analisis statistik deskriptif. Tujuan dari analisis statistik deskriptif itu sendiri yaitu untuk mendeskripsikan sebuah data yang sudah ada sehingga mudah untuk dipahami selain itu juga untuk membuat kesimpulan atau menarik kesimpulan mengenai karakteristik subjek penelitian. Data yang didapatkan oleh penulis merupakan data mentah yang berisi jawaban dari responden mengenai permasalahan yang diteliti. Salah satu tujuan dari analisis yaitu menyederhanakan seluruh data yang kemudian disajikan dalam susunan yang sistematis, setelah itu memaknai data yang telah didapat.

Adapun cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudjono:2006, hlm.40) :

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

Keterangan :

P : angka persentase

F : Frekuensi (jawabn responden)

N : Jumlah responden

Tabel 3.5 Skor kategori Frekuensi

No	Interval	Kategori
1	$X \leq (M - 1,5SD)$	Sangat Rendah
2	$(M - 1,5SD) < X \leq (M - 0,5SD)$	Rendah
3	$(M-0,5SD) < X \leq (M+0,5SD)$	Sedang
4	$(M+0,5SD) < X \leq (M+1,5SD)$	Tinggi
5	$X \geq (M+1,5SD)$	Sangat Tinggi

Keterangan :

X : Skor

M : *Mean* (rata-rata)

SD : Standar deviasi