

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak terlepas dari metode apa yang digunakan dalam penelitian tersebut. Dengan demikian, seorang peneliti dituntut untuk terampil menemukan metode apa yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. Oleh karena itu merumuskan masalah yang diteliti serta menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian sangat menentukan terhadap metode penelitian yang digunakan.

Metode merupakan suatu prosedur atau cara ilmiah untuk mengetahui sesuatu. Menurut Sugiyono (2009:2) cara ilmiah berarti:

Kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan itu menggunakan langkah-langkah tertentu dan bersifat logis.

Penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Margono (2007:18) mengungkapkan bahwa, "Penelitian adalah penerapan pendekatan ilmiah pada pengkajian suatu masalah". Tujuannya yaitu untuk menemukan jawaban terhadap persoalan yang signifikan, melalui penerapan prosedur-prosedur ilmiah".

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, penulis menyimpulkan bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan oleh peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan mengolah data, serta menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian. Sugiyono (2009:2) berpendapat bahwa, “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kausal komparatif yang sering juga disebut penelitian *ex post facto*. Alasan penggunaan metode kausal komparatif ini karena dalam penelitiannya penulis ingin mengamati suatu masalah secara mendalam dengan cara membandingkan dua situasi kelompok yang berbeda. Adang Suherman (2002:11) menjelaskan bahwa “penelitian kausal komparatif memungkinkan seseorang meneliti hubungan kausal diantara variabel-variabel yang tidak bisa dimanipulasi seperti dalam penelitian eksperimen”. Sementara itu, Kerlinger (dikutip Emzir, 2010:119) penelitian kausal komparatif (*causal comparative research*) yang disebut juga penelitian *ex post facto* adalah penyelidikan empiris yang sistematis di mana peneliti tidak mengendalikan variabel bebas secara langsung karena keberadaan dari variabel tersebut telah terjadi atau karena variabel tersebut pada dasarnya tidak dapat dimanipulasi.

Kemudian, Gay (dikutip Emzir, 2010:119) mengemukakan bahwa, “studi kausal komparatif atau *ex post facto* adalah penelitian yang berusaha menentukan penyebab atau alasan, untuk keberadaan perbedaan dalam perilaku atau status dalam kelompok individu”. Dengan kata lain, penelitian kausal komparatif adalah penelitian yang diarahkan untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat berdasarkan

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

pengamatan terhadap akibat yang terjadi dan mencari faktor yang menjadi penyebab melalui data yang dikumpulkan. Sementara itu Fraenkel (1993:318) menjelaskan, "The basic causal-comparative approach, therefore, is to begin with a noted difference between two groups and to look for possible causes for, or consequences of, this difference". Kutipan tersebut menjelaskan bahwa dasar pendekatan kausal komparatif adalah mulai dengan mencatat perbedaan antara dua kelompok dan untuk mencari kemungkinan penyebab atau akibat dari perbedaan ini. Dalam penelitian ini pendekatan dasarnya adalah memulai dengan adanya perbedaan dua kelompok dan kemudian mencari faktor yang mungkin menjadi penyebab atau akibat dari perbedaan tersebut.

Berdasarkan pengertian di atas, yang pasti pada penelitian *ex post facto*, peneliti tidak memulai prosesnya dari awal, melainkan langsung melihat hasilnya. Dari hasil yang diperoleh tersebut peneliti mencoba mencari sebab-sebab terjadinya peristiwa itu (Subana dan Sudrajat, 2009:42). Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki kemungkinan hubungan sebab-akibat berdasarkan atas pengamatan terhadap akibat yang ada, dan mencari kembali fakta yang mungkin menjadi penyebab melalui data tertentu.

Penelitian kausal komparatif memiliki kelebihan sekaligus kekurangan. Kelebihan yang dimiliki penelitian kausal komparatif menurut Ritz (1999) dalam Emzir (2010, 123-124) sebagai berikut;

1. Metode kausal komparatif adalah suatu penelitian yang layak dalam banyak hal bila metode eksperimen tidak mungkin untuk dilakukan.
2. Penelitian kausal komparatif menghasilkan informasi yang bermanfaat mengenai hakikat fenomena: apa sesuai dengan apa, di bawah kondisi apa, dalam urutan dan pola apa, dan seterusnya.

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

3. Memperbaiki teknik, metode statistik, dan desain dengan pengontrolan fitur-fitur secara farsial, dalam beberapa tahun belakangan, studi ini lebih banyak dipertahankan.

Penelitian kausal komparatif ini juga tidak lepas dari kelemahan, seperti yang diungkapkan oleh Adang Suherman (2002:14) bahwa:

Penelitian kausal komparatif memiliki kelemahan yang cukup serius terutama rendahnya kendali terhadap variabel-variabel yang mengancam validitas internal. Oleh karena itu manipulasi terhadap variabel independen sudah terjadi, maka kendali terhadap semua variabel yang mengancam validitas internal tidak dapat dilakukan.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran aktual tentang motivasi pria lanjut usia melakukan olahraga bulutangkis dan jalan kaki serta hubungannya dengan kebugaran jasmani.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Riduwan (2010: 55) mengatakan bahwa, “Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian”. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011:80).

Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah pria lansia yang melakukan olahraga bulutangkis dan jalan kaki di Tasikmalaya.

2. Sampel

Riduwan (2010:56) mengatakan bahwa, “Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti”. Lebih lanjut Sugiyono (2011:81) menjelaskan bahwa, “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Penentuan sumber data pada orang yang diwawancarai dilakukan secara *purposive*, yaitu dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu.

Badriah (2009:87) menjelaskan, “Sampel *Purposive* adalah sampel yang dipilih secara sengaja dengan mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai dari karakteristik yang ingin diteliti. Misalnya saja sudah ditentukan kriteria inklusi (kriteria yang mengikat subyek masuk ke dalam kelompok) dan kriteria eksklusi (kriteria yang mengikat subyek dikeluarkan dari kelompok)”. Lebih lanjut Riduwan (2010:63) menjelaskan bahwa, “*Purposive Sampling* dikenal juga dengan sampling pertimbangan ialah teknik sampling yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu.

Kriteria inklusi yang penulis buat adalah:

1. Untuk kelompok olahraga jalan kaki
 - a. sudah melakukan olahraga jalan kaki secara teratur minimal enam bulan.
 - b. berjenis kelamin laki-laki
 - c. berusia antara 45 – 59 tahun pada saat dilakukan penelitian.

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

- d. bersedia mengisi angket atau kuesioner
 - e. bersedia melakukan tes praktek jalan 4,8 km.
2. Untuk kelompok olahraga bulutangkis
 - a. sudah melakukan olahraga bulutangkis secara teratur minimal enam bulan.
 - b. berjenis kelamin laki-laki.
 - c. berusia antara 45 – 59 tahun pada saat dilakukan penelitian.
 - d. bersedia mengisi angket atau kuesioner.
 - e. bersedia melakukan tes praktek jalan 4,8 km..

Kriteria eksklusi yang penulis buat adalah:

1. Untuk kelompok olahraga jalan kaki
 - a. melakukan olahraga jalan kaki tidak teratur.
 - b. berjenis kelamin perempuan.
 - c. berusia kurang dari 45 tahun dan di atas 59 tahun.
 - d. tidak bersedia mengisi angket atau kuesioner.
 - e. tidak bersedia melakukan tes praktek jalan 4,8 km..
2. Untuk kelompok olahraga bulutangkis
 - f. melakukan olahraga bulutangkis tidak teratur.
 - g. Berjenis kelamin perempuan.
 - h. berusia kurang dari 45 tahun dan di atas 59 tahun.
 - i. tidak bersedia mengisi angket atau kuesioner.
 - j. tidak bersedia melakukan tes praktek jalan 4,8 km..

Berdasarkan hasil pendataan di lapangan, jumlah sampel yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan adalah 25 orang kelompok olahraga jalan kaki dan

Nanang Kusnandi, 2012

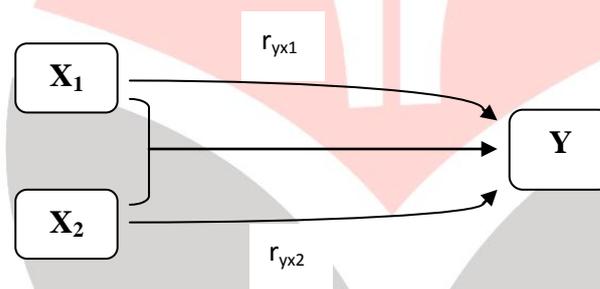
Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

25 orang kelompok olahraga bulutangkis. Hal ini sejalan dengan pendapat Adang Suherman (2002:18) bahwa, “Jumlah sampel untuk penelitian kausal komparatif sama dengan untuk penelitian eksperimen minimal 15 orang sementara sampel untuk penelitian korelasional minimal 30 orang”.

C. Desain Penelitian

Penelitian di desain dengan membagi dua kelompok penelitian, yaitu kelompok olahraga jalan kaki (X_1) dan kelompok olahraga bulutangkis (X_2), variabel moderator yaitu motivasi (y_1) dan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani (y_2) seperti dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut:



Keterangan:

X_1 = kelompok motivasi olahraga bulutangkis

X_2 = kelompok motivasi olahraga jalan kaki

r_{yx1} = korelasi motivasi olahraga bulutangkis dengan kebugaran jasmani

r_{yx2} = korelasi motivasi olahraga jalan kaki dengan kebugaran jasmani

Y = kebugaran jasmani

Gambar 3.1
Desain Penelitian

D. Definisi Operasional

1. Lanjut usia

Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh. Mengenai seseorang yang berusia lanjut, dikemukakan dalam beberapa pengertian diantaranya: Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan batasan terhadap seseorang yang telah lanjut usia ke dalam empat kategori, yaitu: usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*), antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*), antara 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (*very old*), diatas 90 tahun.

Dalam penelitian ini batasan usia yang penulis ambil adalah usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun. Hal ini didasari oleh lansia yang melakukan olahraga bulutangkis di Tasikmalaya mayoritas rentang usianya ada diantara usia 40 – 60 tahun. Selain itu kasus-kasus lansia yang mengalami gangguan kesehatan sampai meninggal dunia ada pada rentang usia tersebut di atas.

2. Motivasi

Setyobroto (1993:63) menjelaskan bahwa motivasi adalah, "Proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu". Dalam penelitian ini penulis mengambil pendapat motivasi berolahraga dari Gould dan Petlichkoff (1988) dalam Maksum

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

(2011:67) yang menjelaskan bahwa,” motivasi orang melakukan olahraga ada berbagai macam, yaitu: 1) memperbaiki keterampilan, 2) mendapatkan kesenangan, 3) mendapatkan teman, 4) memperoleh pengalaman yang menantang, 5) mendapatkan kesuksesan, 6) kebugaran. Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah motivasi pria lanjut usia terhadap olahraga bulutangkis dan jalan kaki.

3. Olahraga bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang (tunggal) atau dua orang melawan dua orang (ganda). Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttle cock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah bulutangkis nomor ganda yang dilakukan dengan sistem point 30.

Lansia di klub PB. Arina dan Lugina melakukan olahraga bulutangkis seminggu 3 kali yaitu pada hari Rabu, Jum’at dan Minggu mulai pukul 14.00 – 18.00 wib. Setiap lansia melakukan bulutangkis beranekaragam ada yang hanya satu kali sampai tiga kali. Berdasarkan pengamatan penulis setiap kali bermain bulutangkis waktu nya antara 20 – 30 menit.

4. Olahraga jalan kaki

Olahraga jalan kaki merupakan salah satu pilihan jenis olahraga yang dilakukan para lansia dalam mengisi waktu senggangnya sebagai upaya untuk

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

meningkatkan kualitas kesehatan, mencegah beragam penyakit, bahkan mencegah kepikunan. Olahraga jalan kaki merupakan olahraga yang beresiko kecil bagi lansia, bahkan jika dilakukan sangat hati-hati hampir tidak mengandung resiko bahaya. Jalan kaki dilakukan dengan ayunan langkah kaki dan lengan yang bebas, merupakan latihan yang cukup aman dengan memfungsikan seluruh persendian secara bebas.

Lansia yang melakukan olahraga jalan kaki di sekitar stadion sepak bola Wiradadaha dilakukan seminggu tiga kali yaitu pada hari selasa, Kamis dan Sabtu pada pagi hari antara pukul 07.00 – 08.00 wib. Setiap orang melakukan olahraga jalan kaki waktunya relatif berbeda tergantung dari kebugaran nya masing-masing. Berdasarkan pengamatan penulis waktu pelaksanaannya antara 30 – 45 menit.

5. Kebugaran jasmani

Physical Fitness selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, diterjemahkan pula dengan istilah-istilah lain misalnya: kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesamaptaan jasmani. Dalam perkembangannya, istilah Kebugaran jasmani menjadi terjemahan yang paling populer bagi istilah *Physical Fitness*. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Bustaman, 2002:272). Lebih lanjut Badriah (2009:31) secara harfiah, *physical fitness* berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Ini mengandung maksud adanya sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu, yaitu macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut. Oleh karena itu

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya.

Kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani pria lansia yang melakukan olahraga bulutangkis di PB Arina dan Lugina Tasikmalaya dan kebugaran jasmani pria lansia yang melakukan olahraga jalan kaki di Klub Jalan sehat Dadaha Tasikmalaya dengan tes jalan 4,8 km.

E. Instrumen Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian tentunya diperlukan sebuah alat atau metode untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Alat dalam sebuah penelitian juga dapat dikatakan dengan instrumen penelitian. Mengenai instrumen ini, Arikunto (2002:127) menerangkan sebagai berikut:

Berbicara tentang jenis-jenis metode dan instrumen pengumpulan data sebenarnya tidak ubahnya dengan berbicara masalah evaluasi. Mengevaluasi tidak lain adalah memperoleh data tentang status sesuatu dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan, karena mengevaluasi juga adalah mengadakan pengukuran. Mendasarkan daripada pengertian ini, maka apabila kita menyebut jenis metode dan alat atau instrumen pengumpulan data, maka sama saja dengan menyebut alat evaluasi, atau setidaknya hampir seluruhnya sama.

Oleh karena itu alat atau instrumen dalam sebuah penelitian mutlak harus ada sebagai bahan untuk pemecahan masalah penelitian yang hendak diteliti. Secara garis besar mengenai alat evaluasi ini Arikunto (2002:127) menggolongkannya atas dua macam yaitu tes dan non tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan,

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Non tes adalah dengan mengamati sampel yang diteliti sesuai dengan kebutuhan penelitian sehingga diperoleh data yang diinginkan.

Instrumen penelitian yang penulis gunakan dalam pengumpulan data adalah:

1. Instrumen motivasi menggunakan skala sikap dengan model skala likert yang bentuknya berupa angket. Angket yang digunakan adalah angket tertutup (angket berstruktur). Tujuan dan penyebaran angket ini adalah untuk menggali motivasi pria lanjut usia melakukan olahraga jalan kaki dan bulutangkis.
2. Tes jalan 4,8 km dari Cooper (1983:142) untuk mengukur kebugaran jasmani.
3. Observasi berkenaan dengan durasi atau lamanya melakukan olahraga jalan kaki dan bulutangkis dengan format dibuat sendiri sesuai kebutuhan.

F. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan dalam dua tahap yaitu sampel mengisi angket yang dilakukan pada saat rutinitas latihan dan tahap kedua yaitu tes jalan 4,8 km dan tambahan data dengan observasi langsung di tempat pelaksanaan olahraga bulutangkis dan jalan kaki. Untuk tes jalan 4,8 km dilakukan di stadion bola wiradadaha yang memiliki lintasan standar nasional 400 m satu putaran, artinya sampel melakukan tes jalan kaki sebanyak 12 putaran dan dihitung waktu tempuhnya. Adapun prosedur pelaksanaan pengambilan data adalah sebagai berikut:

1. Prosedur pengambilan data dengan teknik angket

Salah cara yang ditempuh dalam upaya pengumpulan data secara empiris di lapangan adalah menyebarkan angket yang memuat ragam pernyataan sebagai cara mengetahui tingkat motivasi sampel penelitian. Aspek-aspek yang dijangkau lewat angket motivasi adalah: a) memperbaiki keterampilan, b) mendapatkan kesenangan, c) mendapatkan teman, d) memperoleh pengalaman yang menantang, e) mendapatkan kesuksesan, f) kebugaran (Gould dan Petlichkoff (1988) dalam Maksun (2011:67). Dari masing-masing motivasi di atas dibuat kisi-kisi yang memuat pernyataan-pernyataan operasional yang mudah difahami oleh lansia sebagai sampel penelitian. Pernyataan-pernyataan yang dibuat ada yang positif dan negatif.

Berdasarkan definisi operasional variabel motivasi disusunlah kisi-kisi yang selanjutnya dijabarkan dalam sejumlah pernyataan yang disebut angket penelitian. Melalui angket yang sudah diselesaikan dengan hasil diskusi dengan para pembimbing dan konsultasi pada psikolog, peneliti melakukan uji coba instrumen kepada para lansia peserta olahraga jalan kaki di dadaha dan peserta bulutangkis di lapang kampus usil 13 orang dan lansia yang melakukan olahraga jalan kaki berjumlah 12 orang, sehingga jumlah keseluruhan 25 orang.

Kisi-kisi yang digunakan sebagai rujukan pembuatan pernyataan dalam angket dapat dilihat pada tabel 3.2. Alternatif jawaban yang disediakan pada angket motivasi terdiri dari lima alternatif, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), R (ragu-ragu), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Skala alternatif jawaban ini merupakan skala sikap, dengan merujuk pada konsep pengukuran sikap yang dikemukakan Likert (1984).

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Tabel 3.1
Kisi-kisi Angket Penelitian

| NO | INDIKATOR | SUB INDIKATOR | ITEM | | JML |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------|----------|-----------|
| | | | + | - | |
| 1 | Memperbaiki keterampilan | Koordinasi | 3,10,57 | 25,55 | 5 |
| | | Keseimbangan | 16, 7,40 | 6,21 | 5 |
| 2 | Mendapatkan kesenangan | Senang | 13,31,58 | 43,19,28 | 6 |
| | | Puas | 8,1 | 34,49 | 4 |
| 3 | Mendapatkan teman | Menambah teman | 15,38,4,23 | 44,11 | 6 |
| | | Persahabatan | 18,52 | 29,47 | 4 |
| 4 | Memperoleh pengalaman yang menantang | Banyak tantangan | 32,7,35 | 20,53 | 5 |
| | | Mendapatkan Pengalaman baru | 2,26,59 | 41,50 | 5 |
| 5 | Mendapat kesuksesan | Lebih baik dari orang lain | 33,13,46 | 24,51 | 5 |
| | | Dihargai orang lain | 14,39,22 | 17,56 | 5 |
| 6 | Kebugaran | Daya tahan | 5,30,54 | 42,48 | 5 |
| | | Tidak cepat lelah | 9,27 | 36,45,60 | 5 |
| Jumlah keseluruhan angket | | | | | 60 |

Tabel 3.2
Kriteria Pemberian Skor terhadap Alternatif Jawaban

| Alternatif Jawaban | Bobot Nilai | |
|--------------------|-------------|---------|
| | Positif | Negatif |
| Sangat Setuju (SS) | 5 | 1 |
| Setuju (S) | 4 | 2 |
| Ragu-ragu (RR) | 3 | 3 |
| Tidak Setuju (TS) | 2 | 4 |

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| | | |
|---------------------------|---|---|
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1 | 5 |
|---------------------------|---|---|

Tabel 3.3
Kisi – kisi angket setelah di uji validitas

| NO | INDIKATOR | SUB INDIKATOR | ITEM | | JMLH |
|----|--------------------------------------|----------------------------------|------------|----------|-----------|
| | | | + | - | |
| 1 | Memperbaiki keterampilan | Koordinasi | 3,10,57 | | 3 |
| | | Keseimbangan | 16,40 | | 2 |
| 2 | Mendapatkan kesenangan | Senang | 13,58 | 43,19,28 | 5 |
| | | Puas | 8,1 | 34,49 | 4 |
| 3 | Mendapatkan teman | Menambah teman | 15,38,4,23 | 44 | 5 |
| | | Persahabatan | 18,52 | 29,47 | 4 |
| 4 | Memperoleh pengalaman yang menantang | Banyak tantangan | 35 | 20,53 | 3 |
| | | Mendapatkan Pengalaman baru | 2,26,59 | 41,50 | 5 |
| 5 | Mendapat kesuksesan | Lebih baik dari orang lain | 33,13,46 | 24,51 | 5 |
| | | Dihargai orang lain | 14,39,22 | | 3 |
| 6 | Kebugaran | Daya tahan | 5,30,54 | 42,48 | 5 |
| | | Tidak cepat lelah | 9,27 | 36 | 3 |
| | | Jumlah keseluruhan angket | | | 47 |

Contoh butir angket motivasi yang digunakan untuk instrumen dalam penelitian ini sesuai dengan alternatif jawaban yang mengacu pada skala Likert dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel 3.4
Contoh Angket Motivasi

| No | Pernyataan | Alternatif jawaban | | | | |
|----|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | SS | S | R | TS | STS |
| 1. | Saya merasa puas setiap berolahraga. | <input type="checkbox"/> |
| | | <input type="checkbox"/> | | | | |

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| | | |
|----|---|---|
| 2. | Berolahraga itu mengasyikan. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3. | Olahraga dapat memperbaiki koordinasi tangan dan kaki saya. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4. | Saya banyak dikenal orang lain dengan berolahraga. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5. | Olahraga membuat saya mampu melakukan pekerjaan tanpa merasa lelah. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Pengisian angket oleh sampel dilaksanakan pada minggu pertama sampai ketiga bulan Januari 2012 dan dikumpulkan pada saat itu juga. Adapun waktu yang dibutuhkan oleh sampel untuk menjawab pernyataan-pernyataan dalam angket antara 5 – 10 menit. Kegiatan ini berjalan lancar, karena selain dilaksanakan oleh peneliti juga mendapat bantuan dari para petugas yang ditunjuk oleh peneliti (dalam menyebarkan dan mengumpulkan angket).

2. Prosedur tes kebugaran jasmani berupa jalan 4,8 km

Tes dilakukan di lapangan bola wiradadaha Tasikmalaya pada tanggal 20 dan 21 Januari 2012. Tes dibantu oleh beberapa orang teman sejawat. Tes dilakukan pada pagi hari mulai dari jam 7 pagi sampai dengan jam 9 pagi.

Adapun tata tertib pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

- a. Sampel dibariskan dengan tertib kemudian diberi penjelasan tentang maksud dan tujuan tes jalan 4,8 km.
- b. Setelah mendapatkan penjelasan, sampel diberi nomor dada dan langsung melakukan pemanasan kurang lebih 5 menit.
- c. Seluruh sampel secara berkelompok melakukan start jalan dengan menempuh 4,8 km atau 12 keliling lintasan lapangan bola Wiradadaha Tasikmalaya.
- d. Selama pelaksanaan tes jalan peneliti dan petugas lain yang membantu selalu mengamati sampel untuk menjaga hal-hal yang tidak diharapkan.
- e. Waktu tempuh tes jalan 4,8 km setiap sampel dicatat. Norma penilaian tes jalan 4,8 km dapat dilihat pada halaman berikut.

Tabel 3.5
Norma Penilaian Tes Jalan 4,8 km

3 Mile Walking (No Running)
Time (Minutes)

| | | | <i>Age (Years)</i> | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| <i>Fitness Category</i> | | | 13 - 19 | 20 - 29 | 30 - 39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60+ |
| I. | Very Poor sangat jelek | Men | > 45.00 | > 46.00 | > 49.00 | > 52.00 | > 55.00 | > 60.00 |
| | | Women | > 47.00 | > 48.00 | > 51.00 | > 54.00 | > 57.00 | > 63.00 |
| II. | Poor jelek | Men | 41:01 - 45:00 | 42:01 - 46:00 | 44:31 - 49:00 | 47:01 - 52:00 | 50:01 - 55:00 | 54:01 - 60:00 |
| | | Women | 43:01 - 47:00 | 44:01 - 48:00 | 46:31 - 51:00 | 49:01 - 54:00 | 52:01 - 57:00 | 57:01 - 63:00 |
| III. | Fair cukup | Men | 37:31 - 41:00 | 38:31 - 42:00 | 40:01 - 44:30 | 42:01 - 47:00 | 45:01 - 50:00 | 48:01 - 54:00 |
| | | Women | 39:31 - 43:00 | 40:31 - 44:00 | 42:01 - 46:30 | 44:01 - 49:00 | 47:01 - 52:00 | 51:01 - 57:00 |
| IV. | Good baik | Men | 33:00 - 37:30 | 34:00 - 38:30 | 35:00 - 40:00 | 36:30 - 42:00 | 39:00 - 45:00 | 41:00 - 48:00 |
| | | Women | 35:00 - 39:30 | 36:00 - 40:30 | 37:30 - 42:00 | 39:00 - 44:00 | 42:00 - 47:00 | 45:00 - 51:00 |
| V. | Excellent baik sekali | Men | < 33:00 | < 34:00 | < 35:00 | < 36:30 | < 39:00 | < 41:00 |
| | | Women | < 35:00 | < 36:00 | < 37:03 | < 39:00 | < 42:00 | < 45:00 |

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

(Cooper, 1983)

Tabel 3.6
Hasil Tes Jalan Cepat 4,8 km Kelompok Bulutangkis

| NO | NAMA | USIA | WAKTU TEMPUH | KATEGORI |
|----|----------------|--------|--------------|----------|
| 1 | Endang | 58 thn | 43,05 | Cukup |
| 2 | Wahid | 46 thn | 37,15 | Baik |
| 3 | Deded | 55 thn | 52,39 | Jelek |
| 4 | Iwan | 54 thn | 46,07 | Cukup |
| 5 | Holis | 47 thn | 37,32 | Baik |
| 6 | Yaya | 45 thn | 43,56 | Cukup |
| 7 | Guru Endang | 47 thn | 50,06 | Jelek |
| 8 | Iim | 48 thn | 44,16 | Cukup |
| 9 | Engkus | 50 thn | 41,17 | Baik |
| 10 | H. Haris | 51 thn | 46,28 | Cukup |
| 11 | Agus | 54 thn | 52,39 | Jelek |
| 12 | Dadang Budiana | 51 thn | 46,28 | Cukup |
| 13 | H. Ade | 49 thn | 37,32 | Baik |
| 14 | Maskun | 48 thn | 43,57 | Cukup |
| 15 | Rahmat | 46 thn | 38,25 | Baik |
| 16 | Dodi | 48 thn | 44,18 | Cukup |
| 17 | Tatang | 52 thn | 49,05 | Cukup |
| 18 | H. Ilyas | 55 thn | 41,17 | Baik |

Tabel 3.6 (lanjutan)

| NO | NAMA | USIA | WAKTU TEMPUH | KATEGORI |
|----|------------------|--------|--------------|----------|
| 19 | Toni | 54 thn | 48,12 | Cukup |
| 20 | Budiman | 53 thn | 48,12 | Cukup |
| 21 | Toto Suherdianto | 55 thn | 47,35 | Cukup |
| 22 | H. Ujang | 56 thn | 53,45 | Jelek |
| 23 | H. Asep | 47 thn | 43,57 | Cukup |
| 24 | Dadang Permana | 49 thn | 49,47 | Jelek |
| 25 | H. Dedi | 45 thn | 42,18 | Cukup |

| | | | | |
|-----------|---|--------------|--|--------------|
| Rata-rata | = | 1263 50,5 | kategori baik kategori cukup kategori kurang | 6 14 5 |
|-----------|---|--------------|--|--------------|

Tabel 3.7
Hasil Tes Jalan Cepat 4,8 km Kelompok Jalan Kaki

| NO | NAMA | USIA | WAKTU TEMPUH | KATEGORI |
|----|--------------|--------|--------------|----------|
| 1 | H. Kamaludin | 51 thn | 52,12 | jelek |
| 2 | Budi | 49 thn | 43,27 | cukup |
| 3 | Herman | 48 thn | 43,27 | cukup |
| 4 | Suryaman | 49 thn | 38,15 | baik |

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| | | | | |
|----|------------------|--------|-------|-------|
| 5 | Hendra | 50 thn | 39,48 | baik |
| 6 | Dede Muhendi | 52 thn | 45,34 | cukup |
| 7 | Parman | 55 thn | 42,47 | baik |
| 8 | Suherman | 56 thn | 52,12 | jelek |
| 9 | Ko Atep | 48 thn | 45,04 | cukup |
| 10 | Ipih Sopiyyulloh | 47 thn | 51,05 | jelek |
| 11 | Ko Aseng | 45 thn | 37,24 | baik |
| 12 | Deden Gunawan | 47 thn | 37,24 | baik |
| 13 | Maryana | 49 thn | 45,28 | cukup |
| 14 | Ko Heri | 51 thn | 42,47 | baik |
| 15 | Yuda | 54 thn | 43,55 | baik |
| 16 | Tedi | 53 thn | 41,37 | baik |
| 17 | Sahrul | 45 thn | 43,09 | cukup |
| 18 | H.Iman | 46 thn | 40,44 | baik |
| 19 | Ko Budi | 46 thn | 41,25 | baik |
| 20 | Ko Herman | 48 thn | 40,44 | baik |
| 21 | Haris | 47 thn | 43,09 | cukup |
| 22 | Toteng | 52 thn | 45,45 | cukup |
| 23 | Ko Ate | 50 thn | 47,24 | cukup |
| 24 | Ko Rudi | 55 thn | 41,36 | baik |
| 25 | Walimudin | 47 thn | 41,28 | baik |

Rata-rata = $\frac{1240}{25} = 49,6$

13 kategori baik
9 kategori cukup
3 kategori kurang

Tabel 3.8

Rekapitulasi Skor Motivasi dan Kebugaran Jasmani Kelompok Bulutangkis

| N O | NAMA SAMPEL | USIA | SKOR | | | | | | | |
|-----|-------------|--------|-------|--------------|------------|--------|------------|------------|-----------|--------|
| | | | KJ | MOTIVASI | | | | | | |
| | | | | Keterampilan | Kesenangan | Tema n | Pengalaman | Kesuksesan | Kebugaran | Jumlah |
| 1 | Endang | 58 thn | 43,05 | 19 | 32 | 31 | 26 | 27 | 31 | 166 |
| 2 | Wahid | 46 thn | 37,15 | 22 | 37 | 38 | 29 | 26 | 32 | 184 |
| 3 | Deded | 55 thn | 52,39 | 20 | 34 | 33 | 28 | 26 | 28 | 169 |
| 4 | Iwan | 54 thn | 46,07 | 22 | 35 | 32 | 28 | 24 | 32 | 173 |
| 5 | Holis | 47 thn | 37,32 | 19 | 33 | 32 | 22 | 27 | 32 | 165 |
| 6 | Yaya | 45 thn | 43,56 | 15 | 28 | 28 | 30 | 28 | 30 | 159 |
| 7 | Guru Endang | 47 thn | 50,06 | 21 | 33 | 29 | 27 | 27 | 34 | 171 |
| 8 | Iim | 48 thn | 44,16 | 14 | 33 | 29 | 31 | 24 | 31 | 162 |
| 9 | Engkus | 50 thn | 41,17 | 20 | 34 | 30 | 26 | 29 | 34 | 173 |
| 10 | H. Haris | 51 thn | 46,28 | 17 | 35 | 30 | 25 | 29 | 33 | 169 |
| 11 | Agus | 54 thn | 52,39 | 16 | 35 | 30 | 26 | 27 | 24 | 158 |

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 12 | Dadang Budiana | 51 thn | 46,28 | 20 | 35 | 37 | 29 | 27 | 34 | 182 |
| 13 | H. Ade | 49 thn | 37,32 | 20 | 34 | 32 | 27 | 24 | 33 | 170 |
| 14 | Maskun | 48 thn | 43,57 | 22 | 35 | 34 | 25 | 31 | 32 | 179 |
| 15 | Rahmat | 46 thn | 38,25 | 20 | 32 | 31 | 24 | 31 | 28 | 166 |
| 16 | Dodi | 48 thn | 44,18 | 21 | 38 | 27 | 28 | 27 | 31 | 172 |
| 17 | Tatang | 52 thn | 49,05 | 21 | 36 | 28 | 31 | 27 | 34 | 177 |
| 18 | H. Ilyas | 55 thn | 41,17 | 20 | 36 | 34 | 23 | 29 | 29 | 171 |
| 19 | Toni | 54 thn | 48,12 | 23 | 33 | 35 | 29 | 26 | 34 | 180 |
| 20 | Budiman | 53 thn | 48,12 | 20 | 37 | 35 | 29 | 26 | 35 | 182 |
| 21 | Toto Suherdianto | 55 thn | 47,35 | 19 | 39 | 33 | 29 | 29 | 34 | 183 |
| 22 | H. Ujang | 56 thn | 53,45 | 19 | 39 | 34 | 27 | 25 | 35 | 179 |
| 23 | H. Asep | 47 thn | 43,57 | 21 | 33 | 32 | 32 | 31 | 36 | 185 |
| 24 | Dadang Permana | 49 thn | 49,47 | 21 | 36 | 30 | 24 | 27 | 34 | 172 |
| 25 | H. Dedi | 45 thn | 42,18 | 22 | 31 | 29 | 30 | 21 | 30 | 163 |
| | Rata-rata | 51 thn | 45,03 | 19,76 | 34,52 | 31,72 | 27,40 | 27,00 | 32,00 | 172,40 |
| | Standar deviasi | | | 2,223 | 2,519 | 2,836 | 2,614 | 2,380 | 2,739 | |
| | Korelasi | | | -0,094 | 0,312 | -0,081 | 0,216 | -0,109 | 0,057 | |

Tabel 3.9
Rekapitulasi Skor Motivasi dan Kebugaran Jasmani Kelompok Jalan kaki

| NO | NAMA SAMPEL | USIA | SKOR | | | | | | | | |
|----|--------------|--------|-------|--------------|------------|--------|------------|------------|-----------|-----|--------|
| | | | KJ | MOTIVASI | | | | | | | Jumlah |
| | | | | Keterampilan | Kesenangan | Tempat | Pengalaman | Kesuksesan | Kebugaran | | |
| 1 | H. Kamaludin | 51 thn | 52,12 | 19 | 30 | 33 | 25 | 24 | 31 | 162 | |
| 2 | Budi | 49 thn | 43,27 | 22 | 33 | 33 | 29 | 26 | 32 | 175 | |
| 3 | Herman | 48 thn | 43,27 | 18 | 26 | 32 | 31 | 28 | 30 | 165 | |
| 4 | Suryaman | 49 thn | 38,15 | 23 | 31 | 34 | 30 | 29 | 36 | 183 | |
| 5 | Hendra | 50 thn | 39,48 | 21 | 29 | 31 | 24 | 29 | 30 | 164 | |
| 6 | Dede Muhendi | 52 thn | 45,34 | 18 | 31 | 30 | 26 | 22 | 28 | 155 | |
| 7 | Parman | 55 thn | 42,47 | 21 | 33 | 31 | 29 | 27 | 34 | 175 | |
| 8 | Suherman | 56 thn | 52,12 | 22 | 29 | 32 | 27 | 24 | 28 | 162 | |
| 9 | Ko Atep | 48 thn | 45,04 | 22 | 29 | 33 | 25 | 30 | 34 | 173 | |

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------|--------|-------|----------------|-----------|----------------|----------------|--------|--------|------------|
| 10 | Ipoh Sopiyyulloh | 47 thn | 51,05 | 15 | 30 | 29 | 29 | 29 | 31 | 163 |
| 11 | Ko Aseng | 45 thn | 37,24 | 18 | 25 | 27 | 30 | 25 | 35 | 160 |
| 12 | Deden Gunawan | 47 thn | 37,24 | 19 | 27 | 32 | 34 | 29 | 33 | 174 |
| 13 | Maryana | 49 thn | 45,28 | 19 | 29 | 31 | 27 | 23 | 35 | 164 |
| 14 | Ko Heri | 51 thn | 42,47 | 23 | 34 | 36 | 28 | 27 | 34 | 182 |
| 15 | Yuda | 54 thn | 43,55 | 20 | 27 | 33 | 30 | 30 | 35 | 175 |
| 16 | Tedi | 53 thn | 41,37 | 21 | 30 | 29 | 26 | 32 | 34 | 172 |
| 17 | Sahrul | 45 thn | 43,09 | 20 | 29 | 30 | 25 | 26 | 29 | 159 |
| 18 | H.Iman | 46 thn | 40,44 | 20 | 30 | 36 | 29 | 28 | 31 | 174 |
| 19 | Ko Budi | 46 thn | 41,25 | 24 | 33 | 36 | 28 | 28 | 34 | 183 |
| 20 | Ko Herman | 48 thn | 40,44 | 22 | 34 | 35 | 30 | 27 | 34 | 182 |
| 21 | Haris | 47 thn | 43,09 | 20 | 27 | 33 | 30 | 26 | 37 | 173 |
| 22 | Toteng | 52 thn | 45,45 | 21 | 28 | 32 | 30 | 28 | 35 | 174 |
| 23 | Ko Ate | 50 thn | 47,24 | 23 | 32 | 35 | 34 | 30 | 34 | 188 |
| 24 | Ko Rudi | 55 thn | 41,36 | 23 | 27 | 34 | 33 | 28 | 28 | 173 |
| 25 | Walimudin | 47 thn | 41,28 | 19 | 33 | 28 | 35 | 29 | 32 | 176 |
| | Rata-rata | 50 thn | 43,32 | 20,5 2 | 29,8 4 | 32,2 | 28,9 6 | 27,36 | 32,56 | 171, 44 |
| | Standar Deviasi | | | 2,10 4 | 2,57 7 | 2,48 3 | 2,97 9 | 2,413 | 2,631 | |
| | korelasi | | | - 0,20 9 | 0,06 7 | - 0,01 5 | - 0,28 9 | -0,314 | -0,311 | |

3. Observasi

Observasi yang peneliti lakukan adalah untuk mengetahui durasi selama olahraga jalan kaki dan bulutangkis yang dilakukan sampel. Ternyata berdasarkan hasil observasi untuk kelompok olahraga jalan kaki setiap sampel relatif berbeda waktu latihannya antara 30 – 45 menit. Sedangkan untuk kelompok olahraga bulutangkis antara 20 – 30 menit.

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu



Gambar 3.2
Sampel Mendengarkan Penjelasan dari Peneliti



Gambar 3.3
Sampel Mulai Tes Jalan setelah Mendengar Aba-aba dari Petugas
G. Analisis Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengolahan dan analisis data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

1. Menyeleksi angket yang terkumpul. Proses ini dilakukan untuk melihat apabila ada sebagian butir pernyataan dalam angket yang tidak diisi oleh responden.
2. Memberikan skor pada tiap-tiap butir pernyataan (penskoran) dalam angket sesuai dengan kriteria penilaian yang telah ditentukan.
3. Memasukkan atau melakukan input data dari skor tersebut pada program *Microsoft Excel*.
4. Langkah selanjutnya diolah dengan pengolahan statistik yang dalam hal ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment* atau *Person Correlation*. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Serie 17*. Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut:
 - a) Validitas dan Reliabilitas Angket

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini memakai pendekatan korelasi *Product Moment* dari *Pearson (Metode Pearson Correlation)*. Uji validitas dengan metode *Pearson Correlation* yaitu dengan mengkorelasikan antara skor tiap item dengan skor total. Sedangkan reliabilitas instrumen menggunakan metode *Cronbach Alpha*.

- 1) Uji validitas angket

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur secara tepat. Validitas suatu instrumen akan menggambarkan tingkat kemampuan alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan sesuatu yang menjadi sasaran pokok

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

pengukuran. Dengan demikian permasalahan validitas instrumen (angket) akan menunjukkan mampu tidaknya instrumen tersebut untuk mengukur obyek yang diukur. Apabila instrumen tersebut mampu untuk mengukur apa yang diukur, maka instrumen tersebut disebut valid, apabila tidak mampu untuk mengukur apa yang diukur disebut tidak valid.

Validitas instrumen dapat dikelompokkan menjadi beberapa tipe, antara lain adalah validitas isi (*content validity*), validitas yang berhubungan dengan kriteria (*criterion related validity*), dan validitas konstruk (*construct validity*). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah yaitu validitas isi dan konstruksi, hal tersebut didasarkan atas alasan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai motivasi berolahraga pria lansia. Mengenai pengujian validitas konstruksi (*construct Validity*), seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2011:125) bahwa :” Untuk menguji validitas konstruk, maka dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement experts*)”

Setelah pengujian konstruksi dari ahli maka diteruskan dengan uji coba instrumen. Setelah data ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Langkah selanjutnya dikonsultasikan dengan pembimbing untuk diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu.

Adapun langkah yang ditempuh dalam menentukan validitas dan reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut:

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

1. Menganalisis dan menyeleksi angket dari kemungkinan adanya butir soal yang tidak dijawab oleh responden.
2. Memberikan skor pada masing-masing pernyataan setiap responden.
3. Memasukkan atau meng-input data yang diperoleh pada program komputer Microsoft Excel.
4. Selanjutnya data tersebut diolah dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Seri 17

Berikut ini penulis uraikan ringkasan mengenai hasil uji validitas instrumen motivasi berolahraga pria lansia yang di analisis dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Serie.17. Sedangkan untuk hasil uji coba secara rinci, penulis sajikan pada bagian lampiran.

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Instrumen

| No | r hitung | r tabel | reliabilitas | Ket |
|-----|----------|---------|--------------|-----------|
| S1 | ,762 | ,413 | ,954 | valid |
| S2 | ,773 | ,413 | ,954 | valid |
| S3 | ,738 | ,413 | ,955 | valid |
| S4 | ,689 | ,413 | ,954 | valid |
| S5 | ,595 | ,413 | ,955 | valid |
| S6 | ,213 | ,413 | ,956 | tdk valid |
| S7 | ,243 | ,413 | ,956 | tdk valid |
| S8 | ,809 | ,413 | ,954 | valid |
| S9 | ,632 | ,413 | ,954 | valid |
| S10 | ,629 | ,413 | ,955 | valid |
| S11 | ,318 | ,413 | ,956 | tdk valid |
| S12 | ,718 | ,413 | ,954 | valid |
| S13 | ,569 | ,413 | ,955 | valid |

Tabel 3.10 (lanjutan)

| No | r hitung | r tabel | reliabilitas | Ket |
|-----|----------|---------|--------------|-----------|
| S14 | ,665 | ,413 | ,954 | valid |
| S15 | ,519 | ,413 | ,955 | valid |
| S16 | ,589 | ,413 | ,955 | valid |
| S17 | ,068 | ,413 | ,957 | tdk valid |
| S18 | ,638 | ,413 | ,954 | valid |
| S19 | ,596 | ,413 | ,955 | valid |

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| | | | | |
|-----|-------|------|------|-----------|
| S20 | ,574 | ,413 | ,955 | valid |
| S21 | -,017 | ,413 | ,957 | tdk valid |
| S22 | ,723 | ,413 | ,954 | valid |
| S23 | ,773 | ,413 | ,954 | valid |
| S24 | ,711 | ,413 | ,954 | valid |
| S25 | ,197 | ,413 | ,956 | tdk valid |
| S26 | ,634 | ,413 | ,954 | valid |
| S27 | ,577 | ,413 | ,955 | valid |
| S28 | ,642 | ,413 | ,955 | valid |
| S29 | ,105 | ,413 | ,956 | tdk valid |
| S30 | ,582 | ,413 | ,955 | valid |
| S31 | ,226 | ,413 | ,956 | tdk valid |
| S32 | ,115 | ,413 | ,957 | tdk valid |
| S33 | ,773 | ,413 | ,954 | valid |
| S34 | ,725 | ,413 | ,954 | valid |
| S35 | ,762 | ,413 | ,954 | valid |
| S36 | ,526 | ,413 | ,955 | valid |
| S37 | ,584 | ,413 | ,955 | valid |
| S38 | ,496 | ,413 | ,955 | valid |
| S39 | ,584 | ,413 | ,955 | valid |
| S40 | ,710 | ,413 | ,954 | valid |
| S41 | ,554 | ,413 | ,955 | valid |
| S42 | ,578 | ,413 | ,955 | valid |
| S43 | ,555 | ,413 | ,955 | valid |
| S44 | ,491 | ,413 | ,955 | valid |
| S45 | ,128 | ,413 | ,958 | tdk valid |
| S46 | ,679 | ,413 | ,954 | valid |
| S47 | ,729 | ,413 | ,954 | valid |
| S48 | ,503 | ,413 | ,955 | valid |
| S49 | ,742 | ,413 | ,954 | valid |
| S50 | ,541 | ,413 | ,955 | valid |
| S51 | ,619 | ,413 | ,954 | valid |
| S52 | ,616 | ,413 | ,955 | valid |
| S53 | ,591 | ,413 | ,955 | valid |
| S54 | ,547 | ,413 | ,955 | valid |
| S55 | ,174 | ,413 | ,956 | tdk valid |
| S56 | ,207 | ,413 | ,956 | tdk valid |
| S57 | ,577 | ,413 | ,955 | valid |
| S58 | ,642 | ,413 | ,955 | valid |
| S59 | ,697 | ,413 | ,955 | valid |
| S60 | ,124 | ,413 | ,957 | tdk valid |

2) Uji reliabilitas angket

Reliabilitas instrumen menggambarkan pada kemaantapan dan kejelasan alat ukur yang digunakan. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas atau

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

keajegan yang tinggi atau dapat dipercaya apabila alat ukur tersebut stabil (ajeg), sehingga dapat diandalkan (*dependability*) dan dapat digunakan untuk meramalkan (*predictability*). Dengan demikian, alat ukur tersebut akan memberikan hasil yang berupa apabila digunakan berkali-kali.

Dalam penelitian uji reliabilitas yang digunakan adalah koefisien reliabilitas dari Alpha. Uji coba yang dilakukan untuk menghitung koefisien alpha tersebut hanya dilakukan sekali saja pada kelompok responden tanpa dilakukan pengulangan. Penghitungan masing-masing skor dapat dilakukan menggunakan SPSS.

H. Analisis Data hasil Penelitian

a) Uji Normalitas dan Homogenitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan menguji tingkat distribusi kenormalan data. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan langkah pengolahan selanjutnya, yaitu analisis statistik apa yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau non-parametrik. Pengolahan dilakukan dengan menggunakan menu *analyze deskripsi explore data* dan *normality plots with test* pada menu SPSS Serie. 17.

Untuk menentukan hasil uji normalitas data, penulis mengacu pada kriteria keputusan yang dibuat. Kriteria yang digunakan dalam menentukan hasil uji normalitas data adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai probabilitas atau sig. $< 0,05$ (Distribusi tidak normal).
- 2) Apabila nilai probabilitas atau sig. $> 0,05$ (Distribusi Normal).

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Nilai probabilitas (Sig.) adalah output dari hasil pengolahan data statistik, sedangkan 0,05 adalah derajat kebebasan (dk) yang digunakan dalam penelitian atau tingkat kepercayaan penelitian 95%.

b) Uji Hipotesis

Uji hipotesis data dilakukan guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Jenis analisis statistik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dalam rangka mencari kesimpulan ditentukan oleh hasil uji normalitas dan homogenitas data. Adapun uji statistik yang dipergunakan adalah statistik parametrik dengan menggunakan analisis korelasi Product Moment.

Korelasi dalam hal ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah:

2) Hipotesis Motivasi Olahraga Bulutangkis dan Kebugaran Jasmani

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga bulutangkis dengan kebugaran jasmani.

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga bulutangkis dengan kebugaran jasmani.

Adapun kriteria keputusan yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah sebagai berikut:

(1) Jika signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka H_0 diterima.

(2) Jika signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

3) Hipotesis Motivasi Olahraga Jalan Kaki dan Kebugaran Jasmani

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga jalan kaki dengan kebugaran jasmani.

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

H_a: Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga jalan kaki dengan kebugaran jasmani.

Adapun kriteria keputusan yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah sebagai berikut:

- (1) Jika signifikansi (Sig.) > 0,05 maka H₀ diterima.
- (2) Jika signifikansi (Sig.) < 0,05 maka H₀ ditolak.
- c) Analisis dan deskripsi data

Dalam kegiatan dan analisis dan deskripsi data yang dilakukan adalah menganalisis serta mendeskripsikan angka-angka yang ada, hasil dari penghitungan statistik. Angka atau nilai yang dihasilkan bisa dibandingkan dengan angka tabel atau dideskripsikan secara langsung dengan berbagai pertimbangan. Analisis didasarkan pada hipotesis yang dibuat untuk dapat memaknai nilai dan angka yang dihasilkan dari penghitungan. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menguji hipotesis asosiatif/hubungan dengan teknik korelasi *product moment*. Analisis *product moment* atau *Pearson correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang mengukur seberapa kuat hubungannya, hubungannya positif atau negatif, dan untuk mengetahui apakah hubungannya signifikan atau tidak. Adapun analisis data statistik menggunakan *SPSS seri 17*. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Merekap skor motivasi dan kebugaran jasmani
- 2) Menentukan normalitas dan linieritas data
- 3) Menentukan korelasi untuk mengetahui kuat lemahnya hubungan dua

Nanang Kusnandi, 2012

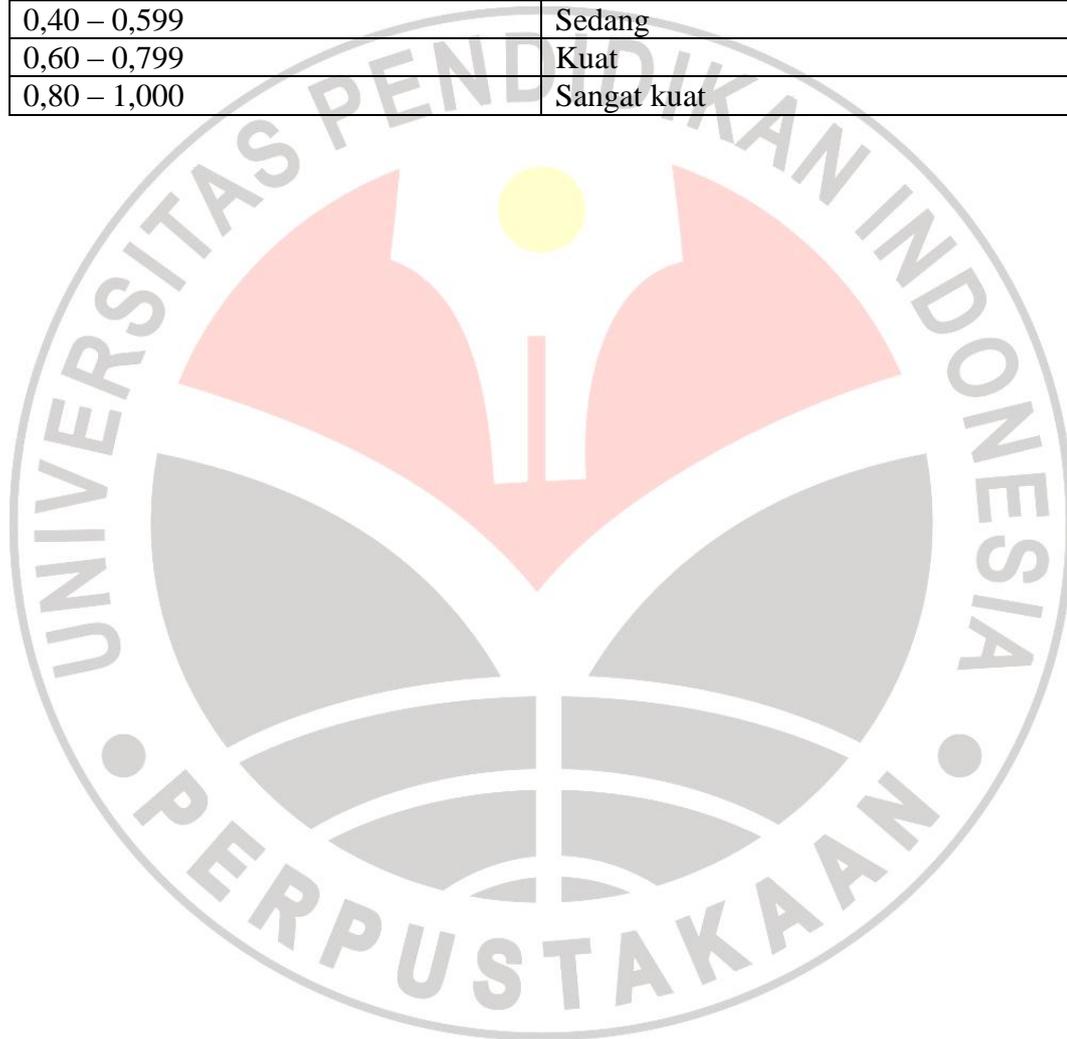
Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

variabel dan signifikansi untuk mengetahui hubungan dua variabel signifikan/berarti atau tidak.

Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi (Sugiyono (2011:184))

| Interval koefisien | Tingkat Hubungan |
|---------------------------|-------------------------|
| 0,00 – 0,199 | Sangat rendah |
| 0,20 – 0,399 | Rendah |
| 0,40 – 0,599 | Sedang |
| 0,60 – 0,799 | Kuat |
| 0,80 – 1,000 | Sangat kuat |



Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu