

BAB III

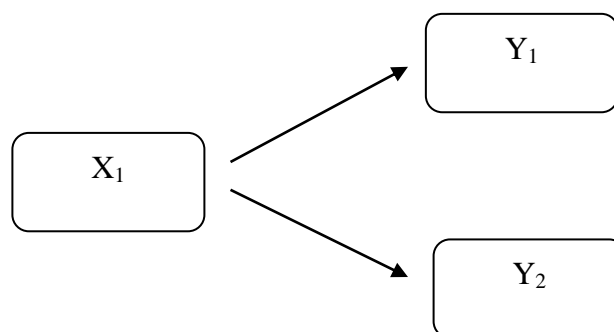
METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kausal komparatif. Penelitian causal comparative merupakan salah satu wujud penelitian yang berpendekatan kuantitatif, dan tergolong penelitian inferensial. Penelitian causal comparative selalu berbasis data kuantitatif, dengan menggunakan teknik analisis statistik lanjut. Berdasar tujuannya, penelitian causal comparative dapat berupa menguji perbandingan atau dapat pula untuk menguji pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain (Soesilo, 2018).

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kausal komparatif yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal diantara variable-variabel yang tidak bisa dimanipulasi seperti dalam penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini, peneliti menguji perbedaan motivasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik berdasarkan gender dan level aktivitas fisik.



Gambar 3.1 Desain Penelitian Kausal Komparatif

Keterangan :

X_1 = Motivasi Aktivitas Fisik

Y_1 = Level aktivitas fisik

Y_2 = Gender

3.3 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 112 partisipan yang terdiri dari sampel sebanyak 110 orang, pengambil data 1 orang dan penganalisis data sebanyak 1 orang.

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan data yang akan diamati atau diteliti (Rahayu, 2020). Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan berumur 10-19 tahun yang berada di kabupaten Bandung sebanyak 8,111,707 jiwa (Zahrotunnimah, 2020). Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi, mempergunakan sampel sebesar mungkin merupakan prinsip yang harus dipegang dalam suatu penelitian saat menggunakan sampel (Rahayu, 2020). Sample yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 110 orang remaja laki-laki dan perempuan yang berumur 10-19 tahun yang berada di kabupaten Bandung. Teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling*.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) untuk menjaga objektivitas responden dan untuk mendapatkan responden yang berjumlah cukup besar dalam waktu yang relatif singkat. Peneliti menggunakan angket yang sudah ada hanya saja peneliti menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Penelitian ini menggunakan dua instrumen angket atau kuesioner. Adapun instrument dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Skala BREQ 2 (Behavioural Regulation Exercise Questionnaire)

BREQ-2 adalah kuisisioner dengan model lima faktor yang terdiri dari 19 item kuesioner yang telah digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara perilaku regulasi dan berbagai konstruksi psikologis. Hasil dari BREQ-2 dapat dilaporkan sebagai skor untuk setiap subskala atau sebagai relative autonomy indeks (RAI), skor tunggal yang berasal dari subskala dinyatakan dalam indeks sejauh mana responden merasa menentukan keinginannya sendiri (Ciotti et al., 2020). 19 Item ini terdiri dari

(1) motivasi 4 item (2) eksternal regulasi 4 item (3) regulasi introyeksi 3 item (4) regulasi yang teridentifikasi 4 item dan (5) regulasi intrinsik 4 item. Setiap item diberi skor 1-5.

2. GPAQ (Global Physicall Activity Questionnaire)

Kementerian Kesehatan melalui Badan Litbang Kemenkes telah melakukan beberapa riset berskala nasional, dengan menyediakan data perilaku Aktivitas fisik masyarakat Indonesia, seperti pada Riset Kesehatan Dasar (Risekesdas) tahun 2007 dan 2013 dengan menggunakan instrumen GPAQ (Global Physicall Activity Questionnaire). GPAQ merupakan kuesioner yang dikeluarkan WHO untuk mengetahui derajat Aktivitas fisik individu terutama pada negara berkembang (Nainggolan et al., 2019). Pengukuran tingkat aktivitas fisik didasarkan pada besar MET (Metabolic Equivalent) yang merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan atas pertanyaan yang disediakan pada kuesioner. Pertanyaan mengarah dalam tiga domain, yaitu kegiatan di tempat kerja, perjalanan dari tempat ke tempat, dan kegiatan rekreasi. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan juga intensitas waktu yang diperlukan.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian akan dimulai dari tahap persiapan awal sampai dengan penyusunan laporan akhir sesuai dengan kaidah penelitian yang berlaku. Dalam pengambilan data, peneliti mengambil data kepada sampel secara langsung dengan menggunakan 2 instrumen yaitu GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan BREQ-2 (*The Behavioural Regulation Exercise Questionnaire*) . Adapun prosedur pengambilan data tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti akan mengumpulkan sampel pada lokasi tertentu dalam beberapa kali pertemuan.

2. Setiap sampel dipersilahkan mengisi dan menyetujui inform consent sebagai tanda bersedia untuk terlibat dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan dalam bentuk apapun dari peneliti.
3. Setiap sampel akan diberikan 2 buah instrumen dalam bentuk computer base dan dipersilahkan untuk mengisi instrumen tersebut sesuai dengan arahan peneliti.
4. Peneliti akan mendampingi sampel dan memberikan panduan terhadap sampel dalam pengisian instrumen.
5. Setelah sampel mengisi semua instrumen yang telah diberikan, peneliti akan mengumpulkan instrumen tersebut untuk dilakukan analisis data.

3.7 Analisis Data

Analisis data yang telah diperoleh dari pengumpulan data melalui angket diolah menggunakan Uji Independent Sample T-test untuk menentukan tingkat motivasi berdasarkan gender dan Kruskal Wallis H untuk menentukan tingkat motivasi berdasarkan level aktivitas fisik, yang dianalisis melalui SPSS seri 25 dan level sig 0.05. Sementara itu, untuk mendeskripsikan tingkat motivasi dan level aktivitas fisik remaja menggunakan analisis deskripsi frequencies. Adapun langkah pengolahan data tersebut yaitu dengan uji asumsi statistik, merupakan tahapan pengolahan data melalui rumus-rumus statistik dengan tujuan akhirnya untuk menjawab rumusan masalah penelitian.