

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, jenis penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan kegiatan penelitian untuk mengontrol, memanipulasi dan mengobservasi subjek penelitian. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen sederhana (Posttest Only Control Group Design). Dalam desain eksperimen sederhana terdapat dua kelompok, satu kelompok bertindak sebagai kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok lain tanpa adanya perlakuan bertindak sebagai kelompok kontrol (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012).

Desain penelitian Pos-ttest Only Control Group Design sebagai berikut:

Tabel 3.1 Skema Post-test Only Control Group Design

Kelompok	Perlakuan	Pasca-tes
Eksperimen	X	O ₁
Kontrol	-	O ₂

Keterangan:

O₁= Post-tes kelompok eksperimen

O₂= Post-tes kelompok control

X= Perakuan / intervensi

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi adalah kelompok yang diminati oleh peneliti, mencakup semua individu dalam kelompok dengan karakteristik tertentu. Kemudian hasil dari penelitiannya akan digeneralisasi (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa/i perguruan tinggi Universitas Pendidikan Indonesia

Zaki Mubarak, 2022

ANALISIS PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK DARI INTERVENSI MEDIA SOSIAL TIK-TOK

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

yang terdiri dari delapan fakultas yaitu FPOK, FIP, FPIPS, FPMIPA, FPEB, FPBS, FPSD, dan FPTK.

Sampel merupakan bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi, dipilih sedemikian rupa sehingga dapat mewakili populasi yang mengacu pada penelitian individu, kelompok atau objek penelitian tempat memperoleh informasi (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling purposif (*purposive sampling*), yaitu memilih sampel sesuai dengan yang diinginkan peneliti atau karena sampel yang terpilih memiliki informasi atau kriteria yang dibutuhkan (Acharya *et al.*, 2013). Sampel yang di ambil dalam penelitian ini sebanyak 41 orang dipilih dengan cara non random sampling (sampel tidak acak).

Kriteria sampel yang akan peneliti ambil yaitu sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i Universitas Pendidikan Indonesia yang masih aktif
2. Memiliki level aktivitas fisik rendah
3. Tidak sedang mengikuti program latihan atau rehabilitasi
4. Bukan seorang atlet
5. Sehat. Didefinisikan sebagai mereka yang tidak mengalami cedera serius, ketidakmampuan fisik jangka panjang, menderita atau rehabilitasi dari kondisi kronis dan faktor risiko yang memerlukan pengobatan.
6. Bersedia mengikuti penelitian.
7. Berdomisili di Bandung.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data secara sistematis (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012).

1) Pengetahuan

Untuk menilai pengetahuan aktivitas fisik peneliti menggunakan instrumen Health Related Fitness Knowledge (HRFK). HRFK adalah tes pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan mahasiswa tentang komponen kebugaran yang berhubungan

dengan kesehatan (rekomenadasi, daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh).

2) Physical Activity Leisure and Motivational Scale (PALMS)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat motivasi merupakan adaptasi dari *Physical Activity Leisure and Motivational Scale* (PALMS). PALMS adalah sebuah alat ukur untuk melihat motivasi seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Terdiri dari 40 item dan mencerminkan delapan subskala dan setiap subskala berisi lima item. Kedelapan subskala tersebut adalah penguasaan, kondisi fisik, afiliasi, kondisi psikologis, penampilan, harapan orang lain, kenikmatan, dan persaingan/ego. Item PALMS diukur pada skala Likert 5 poin. Skalanya adalah: 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), 5 (sangat tidak setuju).

3.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.4.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui ketepatan suatu instrument dalam mengukur variabel yang akan diteliti. Validitas mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran serta dikonsepsikan sebagai sejauhmana alat ukur mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur. Suatu instrumen pengukuran dikatakan memiliki validitas tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya sesuai dengan yang dimaksud dalam pengukuran tersebut. Karena instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari bahasa Inggris, sebelum instrumen penelitian ini dibagikan ke responden perlu dilakukan beberapa uji validasi terlebih dahulu agar instrumen yang digunakan berfungsi dan tepat.

1) Uji validasi Bahasa

Uji validasi bahasa dilakukan melalui expert judgement, yaitu penilaian item oleh orang-orang yang ahli di bidangnya. Dalam hal ini peneliti bertemu dan berkonsultasi dengan ahli bahasa untuk mengalihkan bahasa awal instrumen yaitu bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia. Pengalihan bahasa dilakukan oleh dua orang

validator yaitu, kemudian dari dua pendapat validator dilakukan uji korelasi apakah dari dua jawaban ahli berkorelasi atau tidak.

Tabel 3.2 Hasil Hitung Uji Korelasi dua validator

		correlations	
		Validator 1	Validator 2
Validator 1	Pearson correlation	1	0.546
	Sig. (2 tailed)		0.000
	N	40	40
Validator 2	Pearson correlation	0.546	1
	Sig. (2 tailed)	0.000	
	N	40	40

Dari tabel 3.2 diatas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,546 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan dan kuat hasil validasi antara validator 1 dan 2.

2) Uji keterbacaan

Setelah validasi bahasa, peneliti melakukan uji keterbacaan. Bertujuan untuk mengetahui keefektifan kalimat yang digunakan dalam instrumen. Hal ini penting agar ungkapan yang digunakan dalam penelitian ini efektif, efisien dan mudah dipahami oleh peserta ujian, sehingga kesalahpahaman tentang ungkapan yang digunakan dapat diminimalkan. Pada uji kali ini, peneliti melakukan uji keterbacaan kepada mahasiswa UPI diluar sampel sebanyak 40 responden. Item tes dapat dikatakan memenuhi syarat apabila persentase responden paham diatas 70%.

Tabel 3.3 Rekapitulasi Persentase Validitas Keterbacaan kuesioner PALMS

No. Item	Jumlah Resp. paham	Jumlah Resp. Tidak Paham	Persentas Resp. Paham	Persentas Resp. Tidak Paham
1	36	3	92,3%	7,7%

Lanjutan *Tabel 3.3*

2	38	1	97,4%	2,6%
3	38	1	97,4%	2,6%
4	37	2	94,9%	5,1%
5	37	2	94,9%	5,1%
6	30	9	76,9%	23,1%
7	33	6	84,6%	15,4%
8	34	5	87,6%	12,8%
9	39	0	100%	0%
10	39	0	100%	0%
11	38	1	97,4%	2,6%
12	37	2	94,9%	5,1%
13	38	1	97,4%	2,6%
14	38	1	97,4%	2,6%
15	39	0	100%	0%
16	37	2	94,9%	5,1%
17	29	10	74,4%	25,6%
18	36	3	92,3%	7,7%
19	36	3	92,3%	7,7%
20	30	9	76,9%	23,1%
21	38	1	97,4%	2,6%
22	39	0	100%	0%
23	39	0	100%	0%
24	37	2	94,9%	5,1%
25	39	0	100%	0%
26	30	9	76,9%	23, %1
27	32	7	82,1%	17,9%
28	39	0	100%	0%
29	36	3	92,3%	7,7%

Zaki Mubarak, 2022

ANALISIS PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK DARI INTERVENSI MEDIA SOSIAL TIK-TOK

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

Lanjutan *Tabel 3.3*

30	31	8	79,5%	20,5%
31	37	2	94,9%	5,1%
32	36	3	92,3%	7,7%
33	37	2	94,9%	5,1%
34	38	1	97,4%	2,6%
35	39	0	100%	0%
36	33	6	84,6%	15, %4
37	38	1	97,4%	2,6%
38	30	9	76,9%	23,1%
39	36	3	92,3%	7,7%
40	35	4	89,7%	10,3%

3) Validitas konstruk

Selanjutnya peneliti melakukan uji konstruk atau uji lapangan. Tujuan dilakukannya uji ini adalah untuk mengidentifikasi adanya kelemahan dari segi praktis apabila kuesioner digunakan. Peneliti mengambil 55 responden untuk melakukan uji konstruk.

Salah satu cara yang digunakan untuk menghitung validitas konstruk yaitu dengan mengkorelasikan skor untuk setiap butir pada instrumen dengan skor total.

Tabel 3.4 Hasil hitung uji validasi kuesioner PALMS

Pernyataan	Pearson Correlation	R Tabel	Keterangan
Q1	0,279	0,266	Valid
Q2	0,559	0,266	Valid
Q3	0,544	0,266	Valid
Q4	0,579	0,266	Valid
Q5	0,646	0,266	Valid
Q6	0,494	0,266	Valid

Zaki Mubarak, 2022

ANALISIS PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK DARI INTERVENSI MEDIA SOSIAL TIK-TOK

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

Lanjutan *Tabel 3.4*

Q7	0,561	0,266	Valid
Q8	0,564	0,266	Valid
Q9	0,479	0,266	Valid
Q10	0,366	0,266	Valid
Q11	0,412	0,266	Valid
Q12	0,551	0,266	Valid
Q13	0,523	0,266	Valid
Q14	0,611	0,266	Valid
Q15	0,614	0,266	Valid
Q16	0,625	0,266	Valid
Q17	0,561	0,266	Valid
Q18	0,626	0,266	Valid
Q19	0,654	0,266	Valid
Q20	0,632	0,266	Valid
Q21	0,372	0,266	Valid
Q22	0,673	0,266	Valid
Q23	0,565	0,266	Valid
Q24	0,628	0,266	Valid
Q25	0,481	0,266	Valid
Q26	0,598	0,266	Valid
Q27	0,668	0,266	Valid
Q28	0,564	0,266	Valid
Q29	0,577	0,266	Valid
Q30	0,580	0,266	Valid
Q31	0,661	0,266	Valid
Q32	0,444	0,266	Valid
Q33	0,625	0,266	Valid

Zaki Mubarak, 2022

ANALISIS PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK DARI INTERVENSI MEDIA SOSIAL TIK-TOK

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

Lanjutan *Tabel 3.4*

Q34	0,587	0,266	Valid
Q35	0,662	0,266	Valid
Q36	0,350	0,266	Valid
Q37	0,477	0,266	Valid
Q38	0,593	0,266	Valid
Q39	0,634	0,266	Valid
Q40	0,363	0,266	Valid

Pada Tabel 3.4 dapat diketahui bahwa hasil perhitungan validitas pada kedua variabel adalah sebanyak 40 pernyataan. Untuk nilai r taraf kepercayaan 95% atau signifikansi 5% dapat dicari berdasarkan jumlah responden (N). Oleh karena $N=40$ maka $df=N-2=40-2=38$. Nilai r tabel = 0,266. Hasil Pearson Correlation pada tabel diatas diketahui bahwa semua butir pernyataan memiliki nilai r hitung $>$ r tabel sehingga semua pernyataan dikatakan valid.

3.4.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan pengujian yang dipakai untuk melihat tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pernyataan tetap konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner PALMS Menggunakan Cronbach's Alpha

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,936	40

Hasil uji reliabilitas instrumen PALMS pada penelitian ini menunjukkan koefisien dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,936. Menurut wiratna Sujarweni

(2014), kuisisioner dikatakan reliabel jika nilai cronbach alpha $> 0,6$. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa kuisisioner ini reliabel atau ajeg.

3.5 Prosedur Penelitian

Peneliti memulai prosedur penelitian dari persiapan awal sampai dengan penyusunan laporan akhir sesuai dengan kaedah penelitian yang berlaku.

3.5.1 Perencanaan

Penelitian dimulai dengan mengidentifikasi topik permasalahan, mencari data dalam artikel ilmiah sebagai sumber referensi. Kemudian merumuskan pertanyaan, memberikan hipotesis untuk menjawab pertanyaan, dan memilih jenis metode penelitian yang sesuai. Kemudian pada awal penelitian, peneliti akan merancang rencana konsep pembuatan konten untuk digunakan sebagai intervensi. Setelah konsep dibuat, peneliti mulai membuat video konten yang nantinya akan digunakan sebagai intervensi. Kemudian rekrutmen terbuka dilakukan dengan prasyarat tertentu, yaitu aktivitas fisik rendah, dan siswa non-atlet memenuhi syarat untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Untuk memastikan kesamaan diantara sampel, peneliti menggunakan kuisisioner IPAQ untuk mencari peserta yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Setelah mengumpulkan sampel berdasarkan kriteria yang sesuai, sampel akan dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen yang akan diberikan intervensi berupa pemberian video konten terkait aktivitas fisik dan kelompok kontrol (tanpa intervensi).

Tabel 3.6 Intervensi Media Sosial

Hari	Isi Konten	Keterangan
Pertama	Rekomendasi aktivitas fisik	Diberikan durasi rekomendasi beraktivitas fisik dengan intensitas sedang-tinggi dalam 1 minggu
	Manfaat yoga	Diberikan video gerakan yoga serta dicantumkan manfaat ketika melakukan

Zaki Mubarak, 2022

ANALISIS PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK DARI INTERVENSI MEDIA SOSIAL TIK-TOK

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

	Challenge dance version	Diberikan contoh gerakan dance sederhana lalu sampel menirukannya
Kedua	Kategori aktivitas fisik	Kategori aktivitas fisik ringan, sedang dan berat beserta contohnya
	Mengecilkan tubuh bagian bawah	Diberikan video gerakan mengecilkan tubuh bagian bawah
	Challenge olahraga favorite	Diberikan salah satu olahraga lalu sampel melakukan olahraga favorit dan divideo
Ketiga	Body Mass Index	Cara menghitung BMI dan di cantumkan kategori tubuh ideal
	Mengecilkan otot perut	Diberikan video gerakan mengecilkan perut
	Challenge burning thigh fat	Diberikan contoh gerakan membakar lemak paha lalu sampel menirukannya
Keempat	Denyut nadi saat olahraga	Denyut nadi istirahat, denyut nadi olahraga dan cara menghitung denyut nadi maksimal
	Tips badan tetap fresh	Diberikan video gerakan agar badan tetap fresh
	Challenge a day in my life	Video mendokumentasikan aktivitas dalam sehari lalu sampel menirukannya
Kelima	Manfaat aktivitas fisik	Dicantumkan beberapa manfaat apabila rutin beraktivitas fisik
	Membentuk punggung	Diberikan video sederhana dalam membentuk punggung indah

	Challenge senam	Diberikan contoh gerakan senam lalu sampel menirukannya
Keenam	Aktivitas aerobik	Aktivitas yang dapat meningkatkan daya tahan cardiovascular
	Manfaat skipping	Diberikan manfaat ketika melakukan skipping rutin setiap hari
	Challenge berjalan 1.000 langkah	Diberikan contoh berjalan menggunakan aplikasi penghitung langkah lalu sampel mengikutinya
Ketujuh	Komponen kondisi fisik	Komponen kelenturan, kekuatan, daya tahan, kecepatan beserta bentuk latihannya
	Jenis-jenis aktivitas fisik	Jenis aktivitas fisik dan perbedaan aktivitas fisik dengan olahraga
	Challenge gerakan beserta manfaat	sampel membuat video gerakan sederhana yang memiliki manfaat

3.5.2 Pelaksanaan

- 1) Peneliti mengadakan pertemuan dengan sampel untuk diberikan informasi mengenai penelitian yang akan dilaksanakan tentang a) aktivitas fisik, b) pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik, c) media sosial TikTok.
- 2) Sampel selanjutnya mengisi informed consent sebagai bukti bersedia mengikuti penelitian tanpa adanya paksaan.
- 3) Kelompok eksperimen dimasukan kedalam *WhatsApp* grup digunakan sebagai tempat untuk mengirimkan link kepada sampel menuju video konten yang telah dibuat.
- 4) Sampel akan diberikan intervensi utama berupa video konten terkait aktivitas fisik melalui media social TikTok yang diunggah melalui akun peneliti dengan nama “Aksigraph”

Zaki Mubarak, 2022

ANALISIS PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK DARI INTERVENSI MEDIA SOSIAL TIK-TOK

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

- 5) Intervensi akan diberikan selama 7 hari, peneliti akan mengunggah video sebanyak 3 konten dalam sehari yaitu pagi, sore dan malam hari.
- 6) Untuk memastikan sampel melihat konten yang diunggah peneliti meminta sampel untuk menekan tombol *like*. Dan untuk memastikan sampel mengikuti challenge peneliti meminta sampel membuat video.
- 7) Setelah 7 hari pelaksanaan, peneliti memberikan tes pengetahuan dan kuisisioner motivasi kepada sampel dan mendampingi dalam proses pengisian.
- 8) Peneliti mengumpulkan seluruh data untuk dilakukan analisa data

3.6 Analisis Data

Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan *independent sample t test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan motivasi dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan bantuan program *Statistical Product for Sosial Science (SPSS)*.