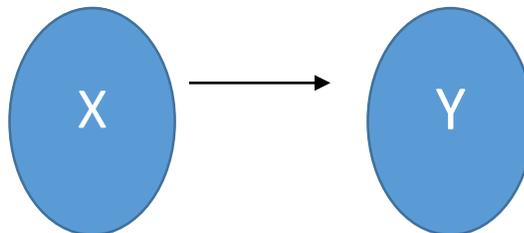


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional yang menunjukkan hubungan antar variable atau data yang memiliki makna, seperti hubungan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir yang dapat diterima. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui implikasinya terhadap sebab dan akibat (Fraenkel, 2012).

Desain Korelasi yang dipilih karena penelitian bermaksud untuk mengetahui hubungan tingkat motivasi dengan kebugaran. Seperti pada gambar 3.1, dimana X sebagai variable bebas dan Y sebagai variable terikat.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian (Fraenkel, 2012)

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini sampel sebanyak 165 orang di Kab Garut dengan rentang usia 12-25 tahun.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *convenience sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini terdiri dari sebanyak 165 orang yang lahir pada Generasi Z yang lahir pada tahun 1997-2012. (Fraenkel, 2012).

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah sebagai berikut :

3.4.1 *Behavioural Regulation Exercise And Questionere (BREQ-2)*

Menurut (Markland & Tobin, 2004) instrumen (BREQ) adalah untuk mengukur kontinum peraturan perilaku dalam konteks latihan. BREQ menilai peraturan eksternal, teridentifikasi, terintrojeksi, dan intrinsik. Tanggapan diberi skor pada skala 5 poin mulai dari 0 = “tidak benar untuk saya” hingga 4 = “sangat benar untuk saya.

Tabel 3. 1 Hasil Uji Reliabilitas Instrument BREQ-2

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .781 | 19 |

Tabel 3.1 mencantumkan hasil uji reliabilitas (koefisien reliabilitas) sebesar 0,781. Dengan demikian pengambilan keputusan berdasarkan penghitungan nilai Cronbach's Alpha $0.781 > 0,700$ maka dapat disimpulkan bahwa instrument yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi.

3.4.2 *Multi Stage Fitness Test (MSFT)*

Tes Kebugaran lari *shuttle run* 20 m adalah tes lapangan populer yang banyak digunakan untuk mengukur kebugaran *aerobic* dengan

memprediksi serapan oksigen maksimum (VO₂max) dan kinerjanya (Paradisis et al., 2014) dan selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel norma kebugaran jasmani.

Metode yang mencoba untuk memprediksi VO₂max tanpa mengeluarkan waktu yang lama dan peralatan yang rumit dalam prosedur tesnya adalah sangat atraktif. Salah satu tes tersebut, 20 meter lari bolak-balik atau *multi stage fitness test* atau *bleep test* yang hanya membutuhkan sedikit peralatan (radio tape) dan ini sangat cocok untuk pengujian dengan jumlah massa yang banyak. Tes ini dilakukan di lapangan tertutup atau terbuka dengan permukaan sintetis yang datar. Subjek berlari satu garis bolak-balik sepanjang 20 meter menyesuaikan dengan suara dari media audio (kaset dll) sebagai penanda. Frekuensi penanda dari media audio semakin cepat setiap menitnya. Tes dihentikan ketika subjek tidak lagi mampu mengimbangi frekuensi dari penanda media audio dan tidak dapat mencapai garis target dalam tiga kali kesempatan berturut-turut. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan yang digunakan untuk memprediksi VO₂Max (Eko Juli Fitrianto, 2016)

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dari awal hingga akhir penelitian menggunakan kuesioner dan tes kebugaran jasmani dengan instrument *Behavioural Regulation Exercise And Questionere (Breq-2)* dan *Multi Stage Fitness Test (MSFT)* dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Peneliti mengumpulkan sampel pada lokasi tertentu untuk dilakukan pengisian kuesioner Breq-2 dan tes kebugaran jasmani.
2. Sampel mengisi dan menyetujui *inform consent*.
3. Sampel diberikan dua buah instrument dan tes secara langsung di lapangan.

4. Peneliti mendampingi pengisian kuesioner dan tes kebugaran jasmani.
5. Ketika semua telah selesai peneliti mengumpulkan dan melakukan analisis data.

3.6 Analisis Data

Analisis yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan uji korelasi dimana peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak antara motivasi dan kebugaran generasi milenial. Untuk menghitung besarnya korelasi menggunakan teknik statistika berupa korelasi *bivariate*. Korelasi *bivariate* digunakan untuk mengukur hasil pengamatan dari populasi yang memiliki dua varian (*bivariate*). Dengan syarat populasi sampel memiliki dua varian dan berdistribusi normal.

Tahapan dalam pengelolaan data yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner.
- 2) Data di input secara otomatis dari *google form* menjadi format *Microsoft Excel*.
- 3) Kemudian mengikuti panduan cara skoring setiap *instrument*.
- 4) Kemudian data di olah menggunakan aplikasi SPSS agar dihasilkan kesimpulan dari penelitian.

3.7 Prosedur Pengelolaan Data

3.7.1 Deskriptif Data

Deskriptif data adalah menggambarkan data yang berguna untuk memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Dalam pengujian deskripsi data ini peneliti mencoba untuk mengetahui gambaran atau kondisi responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini, seperti jumlah persentase laki-laki dan perempuan (Pallant, 2011).

3.7.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui nilai distributor normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* (Pallant, 2011) karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig) digunakan untuk membandingkan dalam format pengujiannya. Uji kebermaknaan adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. atau P-value $> 0,05$ maka dinyatakan data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai Sig. atau P-value $< 0,05$ maka dinyatakan data tidak berdistribusi normal.

3.7.3 Uji Hipotesis

Untuk penggunaan uji hipotesis *parametric test* maka data harus terdistribusi normal dan linier dan apabila data tidak terdistribusi normal dan tidak linier maka harus menggunakan uji hipotesis *non parametric test* (Fraenkel, 2012).

Hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah:

- 1) H_0 : Tidak terdapat hubungan antara motivasi dengan kebugaran generasi z di kab garut.
- 2) H_1 : Terdapat hubungan antara motivasi dengan kebugaran generasi z di kab garut.

Dengan pengambilan keputusan:

- 1) Jika nilai Sig. atau P-value $> 0,05$ H_0 diterima, maka dinyatakan tidak terdapat hubungan.
- 2) Jika nilai Sig. atau P-value $< 0,05$ H_0 ditolak yang berarti H_1 , maka dinyatakan terdapat hubungan