

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Metodologi penelitian merupakan langkah yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan data dan membuatnya menjadi informasi serta melakukan investigasi pada data yang telah dikumpulkan. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa metodologi penelitian adalah sebuah cara ilmiah dalam mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Menurut Wirartha (2006), metodologi penelitian merupakan cabang ilmu yang membahas bagaimana tata laksana penelitian berdasarkan fakta secara ilmiah.

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang lazimnya dilakukan dengan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik sebuah objek dan subjek yang diteliti secara akurat (Hermawan, 2019). Pendekatan penelitian sendiri melakukan pendekatan kuantitatif yang berarti peneliti melakukan penelitian berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada sebuah populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan beberapa instrumen penelitian dan analisis data berupa kuantitatif atau statistik.

#### **3.2 Prosedur Penelitian**

Penjelasan mengenai metode penelitian yang digunakan telah dikemukakan di atas, namun dalam tahap ini peneliti ingin mencoba untuk menerangkan pula terkait prosedur penelitian yang peneliti lakukan. Dengan adanya prosedur penelitian, penelitian yang dilakukan akan lebih mudah karena langkah-langkah yang diperlukan akan lebih jelas. Maka peneliti menentukan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Pada tahap ini peneliti mencari fakta lapangan permasalahan yang akan diteliti dengan menganalisis riset-riset terdahulu yang menunjukkan fakta di lapangan. Fakta lapangan yang terjadi di sekolah tersebut adalah proses pembelajaran futsal dilakukan secara daring dan cukup banyak

peserta didik yang mengalami stres ketika melakukan pembelajaran secara daring.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan penelitian yang mana dimulai dari penentuan populasi yang akan diteliti, yakni peserta didik SMAN 20 Bandung. Setelah menentukan populasi, peneliti menentukan sampel untuk melakukan penelitian yang akan dilaksanakan, lalu memberikan angket pada sampel yang telah ditentukan sebelumnya.

## 3. Tahap Akhir

Pada tahap ini, setelah peneliti melakukan pengambilan data pada sampel, kemudian peneliti mengolah data yang telah diambil dan menganalisis data tersebut sehingga akan diketahui hasil dari penelitian tersebut dan membuat apakah terdapat hubungan atau tidak ada hubungan.

### 3.3 Partisipan

Kamus Besar Bahasa Indonesia mengemukakan bahwa partisipan ialah seorang individu yang berperan terhadap suatu kegiatan. Individu yang berperan dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 12 SMA Negeri 20 Bandung yang berjumlah **61 partisipan**.

### 3.4 Populasi dan Sampel

Pemecahan masalah penelitian tentu membutuhkan data yang dapat diperoleh dan diproses yang dapat digunakan sebagai pengukuran terhadap suatu objek penelitian. Maka dari itu dibutuhkan sebuah populasi untuk melaksanakan penelitian ini.

#### 3.4.1 Populasi

Sugiyono (2000) mengemukakan bahwa populasi ialah wilayah umum yang terdiri atas subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang dibutuhkan oleh penelitian untuk dipelajari. Populasi penelitian ini merupakan populasi siswa dan siswi SMA Negeri 20 Bandung yang terdiri dari **324 siswa**.

### 3.4.2 Sampel

Sugiyono (2012) memaparkan salah satu jenis *sampling* ialah *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan dengan pertimbangan. Penelitian ini akan menggunakan *purposive sampling* karena ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan terkait sampel yang akan diambil pada penelitian ini agar sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan teknik ini, peneliti menemukan ada **61 orang di kelas 12** yang dapat mewakili seluruh populasi dalam penelitian ini.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa instrumen penelitian ialah sebuah alat yang digunakan sebagai alat pengukuran fenomena alam ataupun fenomena sosial. Penelitian ini menggunakan angket sebagai kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan tertulis yang dapat responden isi dengan cara memberikan tanda centang pada kolom yang telah disediakan.

Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada angket untuk mengukur aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dan siswi diadaptasi dari *The General Physical Activity Questionnaire* dan *Physical Activity Level* dengan menggunakan formula sebagai berikut:

$$PAL = \frac{SUM(PAR \times Alokasi Waktu Setiap Aktivitas)}{24 \text{ Jam}}$$

Ringan jika  $PAL < 1,69$ ; Sedang jika  $PAL 1,7 - 1,99$ ; dan Berat jika  $PAL > 2,00$ .

Sedangkan, pertanyaan-pertanyaan pada angket untuk mengukur tingkat kecemasan diadaptasi dari *Hamilton Anxiety Rating Scale* dengan cara penilaian sebagai berikut:

- 0 = Tidak ada gejala sama sekali
- 1 = Satu dari gejala yang ada
- 2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada
- 3 = Berat/lebih  $\frac{1}{2}$  gejala yang ada
- 4 = Sangat berat atau semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dapat diformulasikan dengan menjumlahkan nilai skor dari semua item dengan hasil sebagai berikut: Skor  $< 6$  berarti tidak ada

kecemasan, Skor 6 – 14 berarti kecemasan ringan, skor 15 – 27 berarti kecemasan sedang dan skor > 27 berarti kecemasan berat.

Beberapa butir pertanyaan di dalam angke menggunakan jawaban skala bertingkat yang dimodifikasi dengan 4 pilihan jawaban; Sangat Setuju (SS) yang diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) yang diberi nilai 1. Masing-masing alternatif jawaban sudah terdapat skor yang ditentukan seperti yang tercantum pada tabel di bawah ini:

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

**Tabel 1 Alternatif Jawaban Responden**

Hadi (1991) mengemukakan bahwa penyusun instrumen perlu memperhatikan langkah-langkah: mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, serta menyusun butir pertanyaan.

1. **Konstruk**

Konstruk merupakan batasan penelitian untuk menghindari penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai. Konstruk dalam penelitian ini adalah kegiatan pembelajaran Futsal pada masa pandemi *Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung.

2. **Faktor**

Menyidik faktor merupakan langkah yang memiliki tujuan untuk menandai faktor-faktor yang diprediksi dan divalidasi menjadi komponen konstruk yang akan dicapai. Variabel untuk mendukung penurunan stres ialah: (1) keterlaksanaan pembelajaran Futsal adalah: (1) Gejala Fisik; (2) Gejala Emosional; (3) Gejala Intelektual; (4) Gejala Interpersonal.

3. **Butir Pertanyaan**

Langkah menyusun butir pertanyaan disusun dalam sebuah angket. Dalam menyusun pertanyaan, mengacu pada Usman (1996) harus mengutamakan hal-hal berikut:

- a. Bahasa singkat dan jelas.
- b. Kata-kata yang digunakan tidak ambigu.
- c. Menghindari pertanyaan panjang.
- d. Menghindari kata-kata berikut: semua, seluruh, selalu, tak satupun, tidak pernah dan kata-kata lain yang mengandung unsur penggiringan.

### 3.6 Uji Normalitas Instrumen

Agar tidak timbul perbedaan persepsi dalam satu penelitian dengan penelitian yang lain, maka perlu dilakukan uji normalitas. Hasil penelitian akan tepat ketika distribusi data yang nantinya diujikan sama dengan distribusi normal baku (Sugiyono, 2017). Perhitungan normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*.

Hasil perhitungan dalam uji normalitas dapat diinterpretasikan bahwa jika nilainya di atas 0,05 maka distribusi data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas, dan jika nilainya berada di bawah nilai 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut tidak normal.

		Physical activity ratio
N		84
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1.36875
	Std. Deviation	.144886
Most Extreme Differences	Absolute	.376
	Positive	.376
	Negative	-.267
Test Statistic		.376
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tingkat kecemasan
N		84
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1.39705882352
	Std. Deviation	.510683380697
Most Extreme Differences	Absolute	.666
	Positive	.274
	Negative	-.218
Test Statistic		.274
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Variabel Penurunan Stres Melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal Pada Masa *Pandemic Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung**

Hasil pengujian normalitas PENURUNAN STRES MELALUI KEGIATAN PEMBELAJARAN FUTSAL PADA MASA PANDEMIC COVID-19 DI SMA NEGERI 20 BANDUNG yang terdiri dari 24 butir pertanyaan, dapat dinyatakan normal dalam pengujian normalitas.

### 3.7 Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan kumpulan data yang berupa frekuensi dari suatu variabel penelitian. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel tingkat aktivitas fisik yang dilakukan pada proses pembelajaran dengan tingkat kecemasan yang mewakili stres. Uji yang digunakan adalah *Rank Spearman*.

No	Parameter	Nilai	Interpretasi
1	Kekuatan korelasi	0,00 – 0,199	Sangat lemah
		0,20 – 0,399	Lemah
		0,40 – 0,599	Sedang
		0,60 – 0,799	Kuat

		0,80 – 1,000	Sangat kuat
2	Nilai p	P > 0,05  P < 0,05	Terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji  Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji
3	Arah korelasi	+  -	Searah, semakin besar nilai satu variabel maka semakin besar pula variabel lain  Berlawanan arah, semakin besar nilai satu variabel maka semakin kecil nilai variabel lain.