

2.6 Hipotesis

H_0 Terdapat perbandingan antara siswa atlet futsal dan siswa reguler di SMAN 10 Bandung.

H_1 tidak terdapat perbandingan antara siswa atlet futsal dan siswa reguler di SMAN 10 Bandung.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan “penelitian yang menggambarkan objek sesuai dengan apa adanya, pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat”. (Neliwati, 2018, hlm. 85).

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut (Neliwati, 2018, hlm 69) Pendekatan kuantitatif yaitu “variabel-variabel sebagai objek penelitian dan variabel-variabel tersebut didefinisikan dalam bentuk operasionalisasi variabel masing-masing. Penelitian kuantitatif menuntut penggunaan angka, penyajian hasil dalam bentuk gambar, tabel, untuk meningkatkan serapan pembaca serta mempermudah penyampaian informasi”.

3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi di SMAN 10 Bandung. Karakteristik siswa yang akan mengikuti penelitian ini yaitu:

1. Telah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 10 Bandung.
2. Siswa yang berpartisipasi ini yaitu siswa laki-laki dan perempuan.
3. Siswa yang berpartisipasi ini yaitu siswa atlet futsal dan siswa reguler kelas 10, 11 dan 12.

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Ibnu (dalam Winarno, 2013, hlm. 80) Populasi adalah “semua subjek atau objek sasaran penelitian. Populasi ini adalah keseluruhan data yang menjadi perhatian yang nantinya diteliti dengan waktu yang peneliti tentukan”. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 10 Bandung.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Sampel yang representatif, adalah sampel yang benar-benar mencerminkan populasi'. Sugiono (dalam Winarno, 2013, hlm. 80). Pengambilan sampel ini menggunakan metode Total sampling, Menurut Sugiyono (2012) total sampling adalah sampel yang mewakili jumlah populasi. Biasanya dilakukan jika populasi dianggap kecil atau kurang dari 100”.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Ibnu dalam Winarno (2013, hlm 96) ‘Instrumen penelitian adalah ‘alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Jika data yang diperoleh tidak akurat (valid), maka keputusan yang diambil pun akan tidak tepat. Instrumen yang akan digunakan peneliti yaitu kuesioner (angket)’. Menurut (Arikunto, 2010, hlm, 194) “Kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dengan artian dalam laporan tentang pribadi atau hal-hal yang ingin diketahui oleh peneliti”.

Angket yang dipakai oleh penulis dalam penelitian yaitu angket tertutup. Karena penulis sudah menyediakan kuisisioner (angket) yang sudah disediakan yang nantinya responden tinggal memilih jawabannya. Kuesioner (angket) yang digunakan yaitu pertanyaan atau pernyataan dalam bentuk pilihan ganda atau bentuk-bentuk yang lain. Pertanyaan ini dapat digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan pengetahuan. Alasan peneliti menggunakan kuisisioner (angket) karena dengan pertanyaan atau pernyataan tertutup akan membantu responden menjawab secara cepat pertanyaan atau pernyataan yang peneliti berikan, memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data yang telah di isi oleh responden, dan responden cukup hanya menjawab pertanyaan atau pernyataan yang telah disediakan oleh peneliti, seperti sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, maupun sangat tidak sesuai.

Untuk keperluan analisis data kuantitatif, maka jawaban diberikan skor sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Dasar Perhitungan Data

No	Jawaban	Variabel	Unvariabel
1	Sangat sesuai	1	4
2	Sesuai	2	3
3	Tidak sesuai	3	2
4	Sangat tidak sesuai	4	1

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner Kesehatan Mental

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Soal
Tingkat kesehatan mental atlet dan non-atlet	Depresi	Siswa merasa tidak bisa mengendalikan suasana hatinya dan kehilangan minat terhadap banyak hal termasuk pada pembelajaran PJOK.	
	Kecemasan	Dapat terjadi pada siswa pada saat menghadapi keadaan tertentu yang mengganggu <i>personal security</i> nya, yang akan mengakibatkan ketegangan dan <i>physiological arousal</i> .	
	Stress	Dapat terjadi pada siswa apabila sesuatu yang diharapkan mendapat tantangan sehingga tidak tercapainya harapan tersebut akan menghantui pemikirannya.	

3.4.1 Hasil Uji Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid, berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk

mengukur apa yang hendak diukur (Negara et al., 2019). Menurut (Sugiyono, 2015), bila korelasi tiap faktor tersebut positif besarnya 0.30 ke atas, maka analisis faktor itu dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas konstruksi yang baik. Bila harga korelasi di bawah 0.30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang. Langkah-langkah dalam mengolah data untuk menentukan validitas instrumen adalah sebagai berikut: 1) memberi skor pada masing-masing pernyataan sesuai dengan jawaban 2) menjumlahkan seluruh skor yang merupakan skor total setiap responden 3) setiap skor butir pernyataan dikorelasikan dengan skor total menggunakan rumus korelasi *Product Moment*.

Setelah melakukan uji validitas dengan menggunakan rumus korelasi Pearson Product Moment, kemudian dibandingkan dengan r tabel. Sehingga didapat kesimpulan bahwa :

- a) Apabila r hitung lebih besar dari r tabel maka item pernyataan dinyatakan valid.
- b) Apabila r hitung lebih kecil dari r tabel maka item pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari instrumen yang akan digunakan sebagai alat pengumpul data. Adapun butir pertanyaan yang akan disebar sebanyak 38 butir soal untuk responden siswa atlet dan siswa reguler SMA Negeri 10 Bandung.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas

r hitung	r tabel	Keterangan
0,459	0,195	V
0,362	0,195	V
0,632	0,195	V
0,551	0,195	V
0,470	0,195	V

r hitung	r tabel	Keterangan
0,475	0,195	V
0,514	0,195	V
0,663	0,195	V
0,432	0,195	V
0,376	0,195	V
0,429	0,195	V
0,471	0,195	V
0,367	0,195	V
0,308	0,195	V
0,564	0,195	V
0,206	0,195	V
0,439	0,195	V
0,385	0,195	V
0,637	0,195	V
0,423	0,195	V
0,694	0,195	V
0,505	0,195	V
0,497	0,195	V
0,216	0,195	V
0,356	0,195	V
0,269	0,195	V
0,334	0,195	V
0,237	0,195	V
0,647	0,195	V
-0,371	0,195	T
0,647	0,195	V
0,662	0,195	V
0,699	0,195	V

r hitung	r tabel	Keterangan
0,711	0,195	V
0,250	0,195	V
0,344	0,195	V
-0,127	0,195	T
-0,359	0,195	T
-0,389	0,195	T
0,444	0,195	V
0,271	0,195	V
0,472	0,195	V

Setelah dilakukan uji validitas, hasil pengujian validitas yang terdiri dari 42 item pernyataan dari seluruh pernyataan dinyatakan ada 4 butir pernyataan tidak valid dan 38 butir pernyataan valid pada pengujian validitas dengan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ sebesar 0,195.

3.4.2 Hasil uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel berarti instrument yang bisa digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Negara et al., 2019).

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Kriteria Pengujian		
Nilai Acuan	Nilai Cronbach's Alpha	Kesimpulan
0,7	0,895	RELIABEL
Dasar Pengambilan Kesimpulan		
Jika nilai cronbach's alpha $> 0,70$ maka berkesimpulan reliabel		
Jika nilai cronbach's alpha $< 0,70$ maka berkesimpulan tidak reliabel		

Berdasarkan hasil yang didapat maka diketahui bahwa nilai cronbach's alpha pada instrumen angket siswa sebesar 0,874 yang masuk dalam kategori reliabel sangat tinggi. Oleh karena nilai cronbach's alpha yang diperoleh lebih dari 0,7 maka

instrumen penelitian telah reliabel dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 3. 5 Daftar Pertanyaan Angket/Kuesioner Kesehatan Mental

Pertanyaan/Pernyataan	SS	S	TS	STS
1. Saya tidak memiliki semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK.				
2. Saya selalu di <i>bully</i> karena saya tidak menyukai pembelajaran PJOK.				
3. Saya sering merasa tidak percaya diri pada saat pembelajaran PJOK.				
4. Saya sering merasa tertekan pada saat pembelajaran PJOK.				
5. Saya merasa agak kurang berminat terhadap pembelajaran PJOK dibandingkan biasanya.				
6. Saya merasa kecewa kepada diri saya ketika tidak bisa mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh guru.				
7. Berat badan saya mempengaruhi gerakan saya.				
8. Saya merasa mudah lelah daripada biasanya ketika mengikuti pembelajaran PJOK.				
9. Saya merasa tidak lebih buruk daripada orang lain.				
10. Saya tidak terlalu khawatir ketika saya tidak bisa melakukan praktik pembelajaran PJOK.				
11. Saya mengambil keputusan yang baik seperti biasanya.				

Pertanyaan/Pernyataan	SS	S	TS	STS
12. Saya tidak pernah sedikitpun memikirkan tentang bunuh diri.				
13. Kadang saya berpikir untuk bunuh diri tetapi saya tidak akan melakukannya.				
14. Saya merasa masih bisa mengontrol emosi saya seperti biasanya.				
15. Saya selalu gugup ketika pembelajaran PJOK berlangsung.				
16. Karena dengan pembelajaran PJOK rasa cemas saya berkurang.				
17. Untuk mengurangi kecemasan, saya selalu mendisiplinkan diri khususnya pada pembelajaran PJOK.				
18. Pembelajaran PJOK dapat menjadi solusi ketika saya merasa cemas.				
19. Saya merasa takut ketika ditunjuk guru untuk melakukan praktik pembelajaran PJOK.				
20. Ketika ada pertanyaan dari guru, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab.				
21. Saya merasa tegang karena selalu diperhatikan oleh guru saat pembelajaran PJOK berlangsung.				

Pertanyaan/Pernyataan	SS	S	TS	STS
22. Saya sulit berkonsentrasi ketika teman-teman saya sudah selesai mengerjakan soal ujian.				
23. Ketika akan mempresentasikan tugas di depan kelas, jantung saya berdetak cepat.				
24. Saya merasa betah ketika pembelajaran berlangsung dengan durasi yang lama.				
25. Ketika guru memulai tanya jawab saya ingin selalu aktif untuk menjawab.				
26. Saya merasa khawatir jika tidak memahami materi yang disampaikan oleh guru dikelas.				
27. Saya merasa senang ketika ditunjuk guru untuk memimpin pemanasan.				
28. Ketika ditanya oleh guru, saya menjawab dengan jelas.				
29. Saya sering merasa kurang bersemangat mengikuti pembelajaran PJOK.				
30. Saya mudah merasa lelah ketika mengikuti pembelajaran PJOK.				
31. Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran PJOK.				

Pertanyaan/Pernyataan	SS	S	TS	STS
32. Saya mudah tersinggung oleh rekan maupun guru ketika pembelajaran PJOK.				
33. Saya sering mengalami kesulitan pada saat melaksanakan pembelajaran PJOK.				
34. Saya merasa waktu istirahat yang diberikan oleh guru pada saat pembelajaran PJOK terlalu sebentar.				
35. Saya merasa fasilitas yang disediakan oleh sekolah sudah lengkap untuk melaksanakan pembelajaran PJOK.				
36. Ketika saya melakukan kesalahan, teguran yang diberikan oleh guru membuat saya tidak nyaman.				
37. Saya terhindar dari stres pembelajaran karena sikap guru yang adil dan wajar.				
38. Saya merasa bahagia ketika bisa menyelesaikan pembelajaran sampai selesai.				

3.5 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan dari dua kelompok data. Untuk menghitung besarnya korelasi menggunakan teknik statistika berupa korelasi bivariat 35. Korelasi bivariat adalah statistik yang digunakan untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel (Syahrums & Salim, 2012). Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan

bantuan program *Statistical Product for Social Science* (SPSS) versi 25. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Teknik Analisis Data

Kategori	Interval Kelas	f	%
Sangat Tinggi	$>M+1$ Std. Dev		
Tinggi	M sampai (M+1 Std. Dev)		
Rendah	(M - 1 Std.Dev) Sampai M		
Sedang	$<M -$ Std. Dev		

Adapun tahapan dalam pengolahan data yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner online di google form.
- 2) Data di input secara otomatis dari google form menjadi format Microsoft Excel.
- 3) Kemudian ikuti panduan cara skoring setiap instrument.
- 4) Kemudian data diolah menggunakan aplikasi SPSS, dengan maksud agar dapat menghasilkan kesimpulan dari penelitian.

3.6 Prosedur Pengolahan Data

Prosedur pengolahan data penelitian ini adalah:

3.6.1 Deskriptif Data

Deskriptif data berfungsi untuk menggambarkan karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian, seperti jumlah persentase laki-laki dan perempuan, nilai rata-rata dan tingkatan yang dibutuhkan seperti tingkat Pendidikan (Pallant, 2005).

3.6.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan agar data yang diperoleh berada di taraf distribusi normal atau tidak. Setiap data diuji normalitasnya, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov (Pallant, 2007) karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikan (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.

3.6.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian menggunakan levene statistic dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Jika hasil nilai sig. > 0.05 data homogen dan jika nilai sig. < 0.05 data tidak homogen (Sugiyono, 2015).

3.6.4 Uji -T

Dalam melakukan uji -t , penelitian ini menggunakan independent sample t-test dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen dengan tujuan untuk menguji signifikan perbedaan dari rata-rata. Dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut.

- 1) Jika probabilitas signifikansi $\geq 0,05$ maka H_0 diterima
- 2) Jika probabilitas signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak.