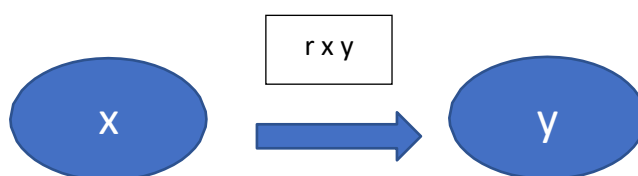


BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang menggunakan data berbentuk skor (fraenkel, wallen, hyun 2011) Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi, dan desain penelitian ini menggunakan desain korelasi. Desain korelasi terkadang disebut sebagai bentuk penelitian deskriptif karena menggambarkan hubungan yang ada antar variabel. Studi korelasi menentukan apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih. (Fraenkel, Wallen, Hyun, 2011).



Keterangan:

X : Pola Tidur

Y : Kebugaran

r_{xy} : Koefisien Korelasi antara x dan y

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah kaum milenial (gen z) yang berumur 10-25 tahun di Kabupaten Garut yang berjumlah 165 sebagai partisipan.

3.2.1 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebagai berikut: Populasi merupakan subyek penelitian. Menurut (Jack fraenkel norman wallen helen hyun 2011 n.d.), Memberikan pengertian bahwa populasi adalah suatu kelompok yang menarik. Populasi dalam penelitian ini yaitu generasi z di daerah kabupaten Garut.

Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti. Sampel menurut Sugiyono, (2013 hlm 81), adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, dimana peneliti

mengambilannya dilakukan harus (*representative*) mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik *convenience sampling* dimana peneliti menggunakan responden yang sesuai dan tersedia di lapangan.

3.3 Instrumen Penelitian

Menurut (Fraenkel, Wallen, Hyun, 2011) instrumen adalah alat ukur yang dipergunakan untuk memperoleh data penelitian, untuk itu perlu ketelitian dan ketepatan dalam menentukan instrumen penelitian karena menentukan terhadap hasil penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan instrumen yang digunakan untuk tes kebugaran adalah dengan Bleep test. PSQI merupakan instrument untuk mengetahui/menganalisis kualitas tidur seseorang.

3.1.3 PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

PSQI terdiri dari 9 pertanyaan kuesioner kualitas tidur ditambah 7 pertanyaan kisi-kisi kuesioner PSQI dan memiliki fungsi untuk mengetahui kualitas tidur seseorang dan memiliki fungsi untuk mengukur kualitas tidur terdiri dari kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, dan disfungsi di siang hari. Alasan untuk menggunakan instrumen penelitian PSQI karena instrumen ini cocok bagi sampel untuk mengetahui kualitas tidur. Skor dari ketujuh komponen dijumlahkan untuk menghasilkan skor PSQI Global dengan rentang skor total 0-21 artinya total sama dengan atau lebih rendah dari 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik dan sehat sedangkan lebih dari 5 atau > 21 menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dikenal menjadi baku instrumen internasional dan sudah dibentuk menjadi berbagai aneka bahasa dan dilaporkan mempunyai taraf validitas dan realibilitas yang baik.

3.2.3 Bleep Test

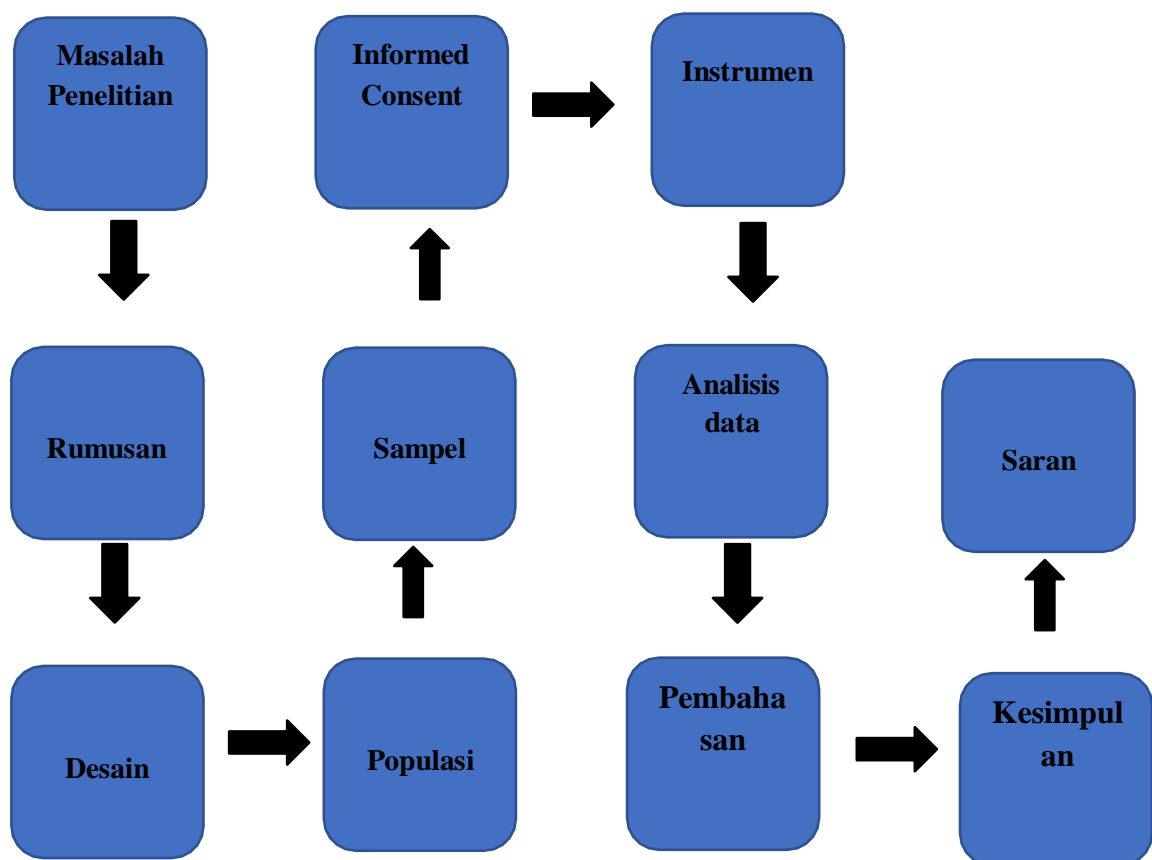
Bleep test adalah tes kebugaran yang membantu seseorang mengukur kebugaran fisik dengan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa

merasa lelah dan melakukan aktivitas lainnya. Bleep test dilakukan dengan berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 m selama mendengar suara bip.

3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini harus dilakukan peneliti yaitu menentukan populasi dan mengambil sampel dari bagian populasi sesuai dengan kebutuhan peneliti, kemudian sampel diberikan test sesuai dengan instrumen yang telah disediakan oleh peneliti kemudian selesai proses pengetesan data diolah dan dianalisa (Fraenkel, Wallen, Hyun, 2011), sebelum sampel menggunakan instrumen, peneliti menjelaskan informasi dengan maksud dan tujuan instrument yang digunakan. Setelah sampel paham dan menyanggupi dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti memberikan lembaran kesediaan mengik uti penelitian/*informed concent*. *Informed concent* merupakan lembar kesediaan sampel dalam mengikuti penelitian, dimana hal ini merupakan salah satu standar etika dalam penelitian sesuai pemaparan yang dijelaskan di atas peneliti menentukan tahapan prosedur penelitian ini yaitu

Gambar 2 Prosedur Penelitian



3.5 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Correlation untuk menunjukkan upaya untuk menemukan, meverifikasi, hubungan antar variable atau salah satu cara untuk mempelajari hubungan. Dalam proses melakukan analisis data peneliti menggunakan analisis data Spearman Correlation untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kebugaran. Spearman Correlation yaitu salah satu cara yang digunakan di dalam pengolahan data untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan dari dua variabel atau lebih (Fraenkel, Wallen, Hyun, 2011). Dalam menghitung penelitian ini menggunakan program Statistical Product for Sosial Science (SPSS) versi 25. Adapun tahapan pada pengolahan data sebagai berikut:

1. Melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner.
2. Data di input secara otomatis dari google form menjadi kedalamformat

Microsoft Excel

3. Kemudian data diolah menggunakan SPSS

3.5.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui nilai distribusi normalitas dengan menggunakan uji kolmogorov-smirnov (Julie Pallant, 2020) 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 berdistribusi tidak normal.

3.5.2 Uji Korelasi

Berdasarkan hasil dari perhitungan uji normalitas data, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal, maka analisis uji parametrik dengan perason correlation dan jika data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, maka analisis yang digunakan adalah uji non-parametrik, dalam hal ini yaitu spearman rho (fraenkel, wallen, hyun 2011)

Hipotesis H0:

H0: Tidak terdapat hubungan antara pola tidur dengan kebugaran.

Hipotesis H1:

H1: Terdapat hubungan antara pola tidur dengan kebugaran.

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak Ho pada uji ini adalah sebagai berikut:

1. Apabila terdapat nilai signifikan (Asymp.Sig) $< 0,05$, maka Ho ditolak.
2. Apabila terdapat nilai signifikan (Asymp.Sig) $> 0,05$, maka Ho diterima.

3.5.3 Uji Hipotesis

Berdasarkan dari hasil uji normalitas data, jika data yang diperoleh berdistribusi normal, maka analisis datanya akan menggunakan

uji parametrik dengan pearson correlation dan apabila hasil data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, maka analisis datanya menggunakan uji non-parametrik dengan spearman (fraenkel, wallen, hyun 2011). Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat hubungan pola tidur dengan kebugaran. Hipotesis H_1 : Terdapat hubungan pola tidur dengan kebugaran.

1. Jika nilai signifikan (Asymp.Sig) < 0,05, maka H_0 ditolak. Jika nilai signifikan (Asymp.Sig) > 0,05, maka H_0 diterima