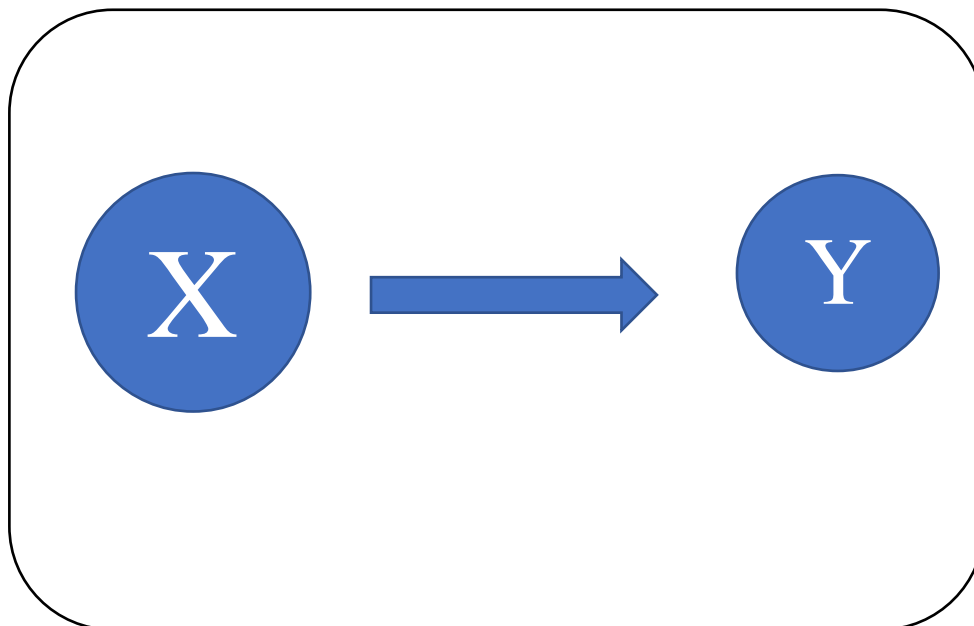


## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana kuantitatif itu sendiri ialah berbentuk skor (Fraenkel Jack R, Wallen Norman, 1932, hlm. 188). Untuk secara spesifik sebuah pendekatan kuantitatif atau desain yang digunakan dalam sebuah penelitian ini adalah deskriptif korelasi. Penelitian korelasional adalah sebuah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel lainnya pada tingkat Sekolah Menengah Atas (Fraenkel et al., 2012).

Desain korelasi ini dipilih karena peneliti bermaksud ingin mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan dan depresi. Pada gambar 3.1 terdapat 1 variabel terikat dan 1 variabel bebas.



**Gambar 3. 1 Desain Korelasi**

Sumber : (Fraenkel et al., 2012)

## 3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ialah siswa SMAN 1 Padalarang dengan jumlah 200 siswa dengan kategori kelas XII.

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Populasi diartikan sebagai kelompok yang diminati peneliti yang akan digunakan dalam sebuah penelitian, yang mengacu pada semua anggota kelompok penelitian (Fraenkel et al., 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Padalarang yang akan menghadapi Ujian Sekolah.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki sebuah populasi, yang merujuk pada individu, kelompok, atau sebuah objek penelitian (Fraenkel et al., 2012). Ada pengertian lain yang mengatakan sampel merupakan bagian dari sebuah populasi yang menjadi objek penelitian, dalam penetapan sampel dari populasi itu memiliki aturan, sampel harus representative atau mewakili pada populasi (Syahrums & Salim, 2012). Pengambilan sampel penelitian menggunakan random sampling dengan jumlah 127 sampel. Terdapat panduan untuk menentukan jumlah minimum sebuah sampel penelitian, sebuah penelitian korelasi jumlah sampel ialah 50 sampel (Fraenkel et al., 2012).

N	s			N	s			N	s			
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%	
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247	
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248	
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251	
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254	
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255	
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257	
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259	
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261	
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263	
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263	
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263	
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266	
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267	
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268	
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269	
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269	
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270	
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270	
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270	
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270	
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270	
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270	
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270	
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270	
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270	
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270	
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270	
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270	
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270	
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270	
	220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
	230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
	240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
	250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
	260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
	270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
									∞	664	349	272

Gambar 3. 2 Tabel Isaac dan Michael (Mulyatiningsih, 2011)

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner, yang mana menurut Arikunto (2019, hlm. 203) alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Muhammad Sabil, 2023

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG

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

Kuisoner IPAQ – SF (International Physical Activity Questionnaire – Short Form) yang di gunakan versi short form yang terdiri dari 7 pertanyaan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama 7 hari terakhir (April, 2004). Kuesioner yang digunakan ini sudah dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner mengenai aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - SF). Pengembangan ukuran internasional untuk aktivitas fisik dimulai di Jenewa pada tahun 1998 dan diikuti oleh uji reliabilitas dan validitas ekstensif yang dilakukan di 12 negara (14 lokasi) selama tahun 2000 dengan tingkat validitas ( $r=0,40$ ) dan reabilitas yang cukup besar yaitu 0,70-0,87. Hasil akhir menunjukkan bahwa pengukuran ini memiliki sifat pengukuran yang dapat diterima untuk digunakan di banyak tempat. dan dalam bahasa yang berbeda, dan cocok untuk studi prevalensi nasional berbasis populasi tentang partisipasi dalam aktivitas fisik. (April, 2004)

Kategori	METs (menit/Minggu)
Ringan	< 600
Sedang	≥ 600
Berat	≥ 3000

**Tabel 3.1** Norma IPAQ

IPAQ menggunakan MET (Metabolic equivalents of task) sebagai satuan, skor MET menggunakan perhitungan sebagai berikut :

Berjalan = 3,3 MET, Aktivitas Sedang = 4.0 MET, Aktivitas Tinggi = 8.0 MET

Kuisioner ASQ (The Anxiety Symptoms Questionnaire) adalah instrument kuisioner laporan diri yang mengukur frekuensi dan intensitas gejala yang dikembangkan untuk tujuan meningkatkan penilaian gejala kecemasan (Baker et al., 2019). ASQ dirancang untuk menjadi ukuran global dalam menilai kecemasan dengan mengukur lebih dari sekedar gejala fisik dan untuk menilai gejala yang menjadi pusat dari kecemasan termasuk rasa gugup, rasa khawatir, mudah tersinggung, sulit untuk bersantai, insomnia,

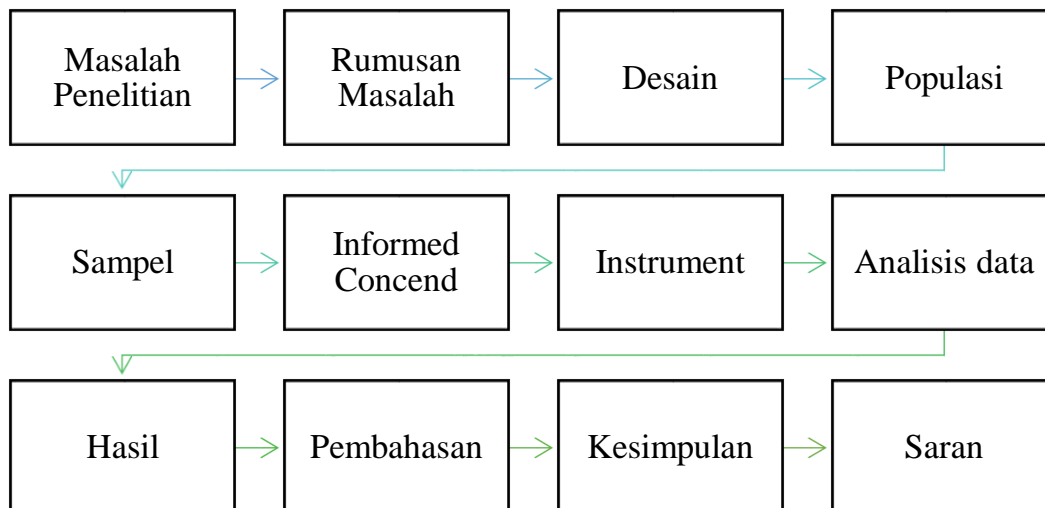
kekurangan energi, sulit untuk berkonsentrasi, dan gangguan fungsi somatic akibat kecemasan (Baker et al., 2019).

### 3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini ialah untuk menentukan populasi lalu mengambil sampel sesuai kebutuhan dari peneliti, lalu akan di berikan test sesuai dengan instrument yang sudah disediakan peneliti dan setelah itu data akan diolah kemudian akan dianalisa (Fraenkel et al., 2012). Sebelum sampel mengisi instrument yang telah digunakan, peneliti harus menjelaskan informasi dan tujuan instrument yang sudah digunakan oleh para sampel. Setelah para sampel sudah paham serta bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian, peneliti memberikan lembar kesediaan yang merupakan lembar kesediaan para sampel untuk mengikuti penelitian, karena ini merupakan salah satu standard etika dan menyetujui resiko apapun yang akan diterima saat penelitian (Fraenkel et al., 2012). Setelah itu kuisioner akan disebarakan pada siswa dengan mendatangi sekolah yang ada. Dan data akan diinput melalui google form (Fraenkel et al., 2012). Hasil validasi ASQ ini menunjukkan bahwa ini adalah ukuran kecemasan penilaian diri yang Seimbang dan valid yang sebanding, dan dalam beberapa kasus lebih unggul, untuk ukuran standar dalam alam sampel perguruan tinggi, total ASQ dapat secara signifikan membedakan antara pasien dengan kecemasan tinggi sampai yang rendah . Hasilnya serupa ketika kami mengontrol keberadaan depresi tinggi atau rendah. Kami juga menemukan bahwa total ASQ adalah dari kecemasan tinggi/ depresi rendah sampai depresi tinggi/kecemasan rendah ( $p=0,092$ ; OR, 95% CI 1,1, 0,98 hingga 1,2)(Baker et al., 2019)

Sesuai dengan pemaparan tentang apa yang sudah dijelaskan oleh peneliti, maka tahapan prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 3.6 Prosedur Pengolahan Data



**Gambar 3. 3** Prosedur Penelitian (Sumber: (Fraenkel et al., 2012))

Prosedur pengolahan data pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

#### 1) Deskriptif Data

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

#### 2) Uji Normalitas data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui nilai distribusi normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-smirnov (Pallant, 2005) karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig). digunakan untuk membandingkan dalam format pengujiannya. Uji kebermaknaan ialah sebagai berikut:

- a) Jika nilai Sig. atau P-value > 0,05 maka dinyatakan data berdistribusi normal.

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

### 3) Uji Hipotesis

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

Hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah:

H0: Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan

H1: Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan

Dengan pengambilan keputusan:

Jika nilai Sig. atau P-value  $> 0,05$  H0 diterima, maka dinyatakan tidak terdapat hubungan.

Jika nilai Sig. atau P-value  $< 0,05$  H0 ditolak, dan H1 diterima, maka dinyatakan terdapat hubungan.