

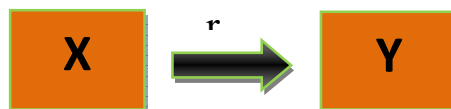
BAB III

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian menurut Sugiyono (2008:2) pada dasarnya adalah “cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Peneliti menyimpulkan bahwa metode penelitian yang dipergunakan oleh peneliti adalah metode Penelitian deskriptif asosiatif karena pada “rumusan masalah asosiatif bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih” (Sugiyono,2008:36). Pada Bab ini metode penelitian ini akan diungkap mengenai Lokasi dan sampel penelitian, definisi operasional dari variabel yang terlibat dalam penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, pendekatan yang akan digunakan dan prosedur penelitian.

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah : korelasi dengan paradigma sederhana terdiri dari satu variabel independen dan satu variabel dependen sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian.

Keterangan :

X = olahraga rekreasi

Y = Stres

r = Hubungan

Dalam penelitian terdapat dua variabel yaitu variabel independen (olahraga rekreasi) dan variabel dependen (tingkat stres pada mahasiswa). Desain penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan antara Olahraga rekreasi dalam menanggulangi stres mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2009.

B. Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang tingkat stres mahasiswa berdasarkan teori stres menurut Sarafino dalam tesis Kholidah (2009:17) yang terdiri dari 16 butir pernyataan, digunakan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa menggunakan skala *likert* yaitu “skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial” (Sugiyono,2008:93). *Questionare for adolescent demographic information* berjumlah 7 butir pertanyaan dan *recreation participation questionare* untuk pengumpulan data demografis chun dan Alabama (2008), dan angket patisipasi olahraga rekreasi berdasarkan pendapat Haryono yang dikutip oleh Kusnaedi (2007:7) yang berjumlah 16 butir pernyataan, dengan menggunakan skala *likert* untuk mengetahui partisipasi mahasiswa dalam melakukan olahraga rekreasi.

Tabel 3.1 Kisi-kisi Angket tingkat stres mahasiswa**Sarafino dalam tesis kholidah (2009:17)**

No	Aspek yang dinilai	Pernyataan	
		Positif	Negatif
1	Aspek Fisiologis	2,5	10,16
2	Aspek kognitif	1,6	9,15
3	Aspek emosional	3,7	11,14
4	Aspek perilaku sosial	4,8	12,13

Angket ini dibuat dengan 16 butir pernyataan yang berisi empat pernyataan dari setiap aspek yang dinilai dua positif dan dua negatif, seperti aspek fisiologis yaitu stres yang bersifat mengganggu fungsi alat tubuh dari yang mengalami stres tersebut seperti : pusing kepala, jantung berdebar-debar, mengeluarkan banyak keringat dan mengalami sakit atau pegal diseluruh badan. Aspek yang kedua adalah kognitif, yaitu aspek yang berhubungan dengan stres meliputi hasil-hasil dari proses penilaian dan kemampuan kontrol mahasiswa dalam perkuliahan seperti prestasi yang diraih, tugas harus mendapatkan hasil yang bagus, pola belajar yang diterapkan dalam proses perkuliahan. Ketiga adalah aspek emosional yang berhubungan dengan ketakutan, kecemasan, merasa malu, marah, stres dan juga sikap yang sabar, tabah atau penyangkalan dalam menghadapi sesuatu yang berhubungan dengan lingkungan perkuliahan seperti dengan teman, dosen. Aspek yang terakhir adalah aspek perilaku

sosial yang menilai mengenai hubungan sosial dengan lingkungan dan timbal balik sikap kepada mereka yang berada disekitar lingkungan perkuliahan.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Angket Olahraga rekreasi menurut Haryono yang dikutip Kusnaedi (2007:7)

No	Aspek yang dinilai	Pernyataan	
		Positif	Negatif
1	Aspek Kegiatan Fisik	1,7,9	13
2	Aspek waktu senggang	2,8,10	14
3	Aspek Motivasi	3,15	11,7
4	Aspek kesenangan	4,16,6	12

Angket Olahraga Rekreasi dibuat dengan tujuan untuk menilai partisipasi terhadap aktivitas Olahraga rekreasi, dikaitkan dengan stres yang dialami para mahasiswa dan cara mengatasi stres tersebut. Sejauhmana mahasiswa memilih Olahraga rekreasi sebagai cara untuk mengatasi stres yaitu dengan menilai aspek yang berasal dari pengertian Olahraga rekreasi menurut Haryono yang dikutip oleh Kusnaedi (2007:7) dengan aspek sebagai berikut : aspek kegiatan fisik untuk mengetahui sejauhmana olahraga rekreasi yang dilakukan memberikan dampak kepada para mahasiswa, kemudian aspek waktu senggang untuk mengetahui kapan para mahasiswa melakukan Olahraga rekreasi, aspek motivasi adalah aspek yang digunakan untuk mengetahui keinginan untuk melakukan olahraga rekreasi itu apakah

dari dalam diri (intrinsik) atau dari luar (ekstrinsik), aspek yang terakhir adalah aspek kesenangan yaitu untuk mengetahui sejauhmana dampak yang diberikan kepada mahasiswa setelah melakukan olahraga rekreasi untuk menurunkan tingkat stres.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Data Demografis Chun&Alabama (2008)

No	Pertanyaan	Pilihan jawaban
1	Jenis Kelamin	2
2	Umur	3
3	Asal Daerah	2
4	Beban Belajar	5
5	Frekuensi Melakukan Olahraga rekreasi	5
6	Intensitas dalam melakukan olahraga rekreasi	5
7	Waktu yang dipilih untuk melakukan OR.rekreasi	4
8	Biaya yang dibutuhkan untuk Olahraga rekreasi	5
9	Rekan dalam melaksanakan olahraga rekreasi	5
10	Stres yang paling tinggi dan yang ingin dihilangkan	5
11	Jenis Olahraga yang paling diminati untuk dilakukan	7

Tabel diatas merupakan keterangan dari kisi-kisi data demografis, yaitu data yang ingin diketahui dari mahasiswa yang dijadikan sampel, pertanyaan yang

diajukan kepada para sampel adalah jenis kelamin, umur, asal daerah, beban belajar, frekuensi melakukan olahraga rekreasi, seberapa lama atau intensitas melakukan olahraga rekreasi, waktu yang dipilih untuk melakukan olahraga rekreasi, biaya yang dikeluarkan untuk melakukan olahraga rekreasi, siapakah rekan yang diajak untuk melakukan olahraga rekreasi, stres yang dialami mahasiswa yang paling tinggi dan sangat ingin untuk dikurangi, dan yang terakhir adalah jenis olahraga rekreasi apakah yang paling sering mereka lakukan untuk mengatasi stres yang mereka alami.

C. Populasi Dan Sampel

Populasi yang dijadikan objek penelitian adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Bandung angkatan 2009. Peneliti memilih teknik pengambilan sampel dengan non probability sampling dengan sampling jenuh yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dan *purposive sampling* teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dengan menggunakan dua teknik pengambiln sampel tersebut didapat seluruh mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2009 dengan metode sampling jenuh, untuk dijadikan sampel dengan pertimbangan banyaknya beban mata kuliah yang sedang dikerjakan dan yang masih aktif mengikuti perkuliahan didapat dengan metode *purposive sampling*. Sampel yang dipilih sebanyak 62 orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2009.

D. Uji Validitas Dan Realibilitas

Sebelum menggunakan suatu angket atau kuisisioner dalam suatu penelitian, sebelumnya angket tersebut harus di uji coba terlebih dahulu kepada subjek dengan keadaan yang sama namun bukan sampel yang diteliti. Peneliti mengadakan uji validitas dan realibitas dengan membagikan angket yang sudah peneliti buat kepada 20 orang mahasiswa UPI. hasil uji validitas dan reliabilitas dari hasil pengujian instrumen Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows versi 16.0* . pada uji validitas dan reliabilitas pada angket Olahraga rekreasi menurut Haryono yang dikutip oleh Kusnaedi (2007:7) menggunakan *reliability scale* didapat hasil 0,880 dan untuk angket tingkat stres menurut Sarafino dalam tesis Kholidah (2009:17) didapatkan hasil validitas dan reliabilitasnya sebesar 0,599.

Tabel 3.4 Hasil Reabilitas Instrumen Angket Olahraga Rekreasi

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	16

Dalam buku pendekatan statistik Nisfianoor (2009:203) bahwa “apabila nilai cronbach alpa lebih besar dari 0,05 berarti hasil uji validitas dan reliabilitas dari suatu instrumen adalah valid dan reliabel.” Hasil dari angket olahraga rekreasi adalah 0,880 lebih besar dari 0,05 berarti angket ini valid dan reliabel.

Tabel 3.5 Hasil Uji Instrumen Tiap Item Angket Olahraga Rekreasi

No	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	51.8421	65.918	.721	.872
Q2	53.6316	70.246	.246	.888
Q3	52.3158	60.228	.759	.866
Q4	51.8421	72.029	.252	.886
Q5	53.5263	69.485	.399	.882
Q6	52.7895	63.509	.701	.870
Q7	53.7368	68.871	.313	.886
Q8	51.6842	76.561	.270	.897
Q9	52.6316	60.801	.639	.873
Q10	52.3158	69.339	.634	.878
Q11	52.7368	59.205	.766	.866
Q12	52.2105	62.953	.706	.870
Q13	53.2632	59.316	.794	.864
Q14	53.3158	58.784	.811	.863
Q15	53.1053	68.211	.375	.883
Q16	52.2105	68.842	.462	.880

Berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas dengan *reability scale* didapat hasil uji per item statistik. Nisfianoor (2009:204) bahwa “tiap item yang bernilai lebih dari 0,2 berarti item instrument tersebut valid dan reliabel”. Berdasarkan hasil uji didapat seluruh item memiliki nilai diatas 0,2, berarti semua item dari angket olahraga ini valid dan reliabel.

Tabel 3.6 Hasil Reabilitas Instrumen Angket Tingkat stres mahasiswa

Cronbach's Alpha	N of Items
.599	9

Dalam buku pendekatan statistik Nisfianoor (2009:203) bahwa “apabila nilai cronbach alpa lebih besar dari 0,05 berarti hasil uji validitas dan reliabilitas dari suatu instrumen adalah valid dan reliabel.” Hasil dari angket olahraga rekreasi adalah 0,599 dengan berjumlah Sembilan butir pernyataan lebih besar dari 0,05 berarti angket ini valid dan reliabel.

Tabel 3.7 Hasil Uji Instrumen Tiap Item Angket Tingkat Stres Mahasiswa

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q2	30.3500	16.661	.342	.627
Q3	30.2500	17.566	.344	.672
Q16	31.3000	12.432	.347	.552
Q13	31.3000	11.063	.405	.533
Q12	31.2500	11.987	.267	.593
Q7	30.4000	13.937	.566	.532
Q8	30.2000	14.484	.524	.548
Q6	30.7000	13.484	.444	.535
Q4	30.2500	12.197	.616	.599

Berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas dengan *reability scale* didapat hasil uji per item statistik. Nisfianoor (2009:204) bahwa “tiap item yang bernilai lebih

dari 0,2 berarti item instrument tersebut valid dan reliabel". Berdasarkan hasil uji didapat item memiliki nilai diatas 0,2, adalah pernyataan dengan nomor 2,3,4,6,7,8,12,13,16 berarti semua item dari angket olahraga ini valid dan reliabel. Semua nomor pernyataan diatas sudah mewakili seluruh aspek yang ingin dinilai.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket atau kuisioner. Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan angket kepada seluruh sampel yaitu seluruh mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2009, kemudian peneliti menginstruksikan dan menjelaskan cara pengisian angket kepada sampel agar tidak terjadi kesalahan dalam pengisian angket. Setelah itu, sampel diberi waktu 10 menit untuk mengisi semua angket hingga selesai. Setelah terkumpul semua angket diperiksa.

F. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian terdapat beberapa tahap yang harus dilakukan, adapun beberapa tahap yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Membuat proposal dan rancangan penelitian.
2. Penyusunan bab I yang berisi tentang latar belakang, merumuskan masalah, tujuan, manfaat, asumsi dasar, hipotesis, definisi operasional.

3. Penyusunan bab II yang berisi tentang pendalaman materi dan memperbanyak teori terhadap apa yang ada dalam konteks penelitian.
4. Penyusunan bab III yang berisi tentang metode penelitian.
5. Membuat kisi-kisi dan angket untuk di uji cobakan sebelum di sebarakan kepada subjek yang keadaannya sama dengan sampel.
6. Menguji validitas dan reabilitas
7. Menyebarkan angket yang sudah di uji kepada sampel sebenarnya.
8. Mengumpulkan data
9. Penyusunan bab IV yang berisi tentang analisis data.
10. Penyusunan bab V yang berisi tentang kesimpulan dan saran.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian Kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah pengumpulan data dari seluruh sampel telah terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah : input data, menguji hipotesis yang telah diajukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows versi 16.0* dan teknik analisis data yang digunakan adalah :

1. Korelasi pearson untuk mengetahui hubungan antara olahraga rekreasi dan penanggulangan stres mahasiswa. Dengan kriteria koefisien korelasi sebagai berikut :

Tabel 3. 8 koefisien Korelasi menurut Nisfianoor (2009:154)

Koefisien	Tingkat hubungan
0,0 – 0,19	Sangat rendah
0,2 – 0,39	Rendah
0,4 – 0,59	Sedang
0,6 – 0,79	Tinggi
0,8 – 1,00	Sangat Tinggi

Kemudian, dilakukan analisis regresi linear untuk mengungkapkan ada seberapa besar pengaruhnya dan kontribusi Olahraga rekreasi dalam penurunan tingkat stres mahasiswa Ilmu keolahragaan angkatan 2009.

2. Analisis *Descriptive Frequencis* untuk menjawab dan mengetahui bentuk stres yang paling tinggi yang ingin ditanggulangi dan untuk mengetahui olahraga rekreasi yang paling diminati oleh mahasiswa.