

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode/Desain Penelitian

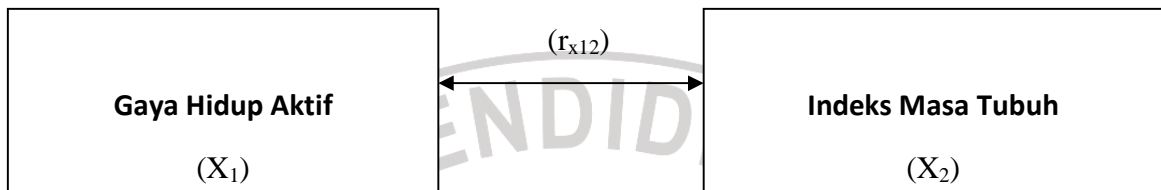
Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. karena dengan pemilihan dan penentuan metode penelitian yang tepat merupakan pedoman penyelidikan yang terarah. Metode yang harus di pakai untuk memberikan gambaran kepada peneliti tentang bagaimana memperoleh data-data yang di perlukan, metode lebih menekankan kepada strategi, proses, dan pendekatan dalam memilih jenis, karakteristik, serta dimensi ruang dan waktu dari data yang diperlukan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *ex post facto*, karena penulis ingin mengetahui mengenai hubungan gaya hidup aktif dengan indek masa tubuh. Berkenaan dengan metode *ex post facto* dijelaskan Nana Sudjana dan Ibrahim (2005:56) sebagai berikut:

Ex post facto adalah sebuah kata, maksudnya bahwa *ex post facto* sebagai metode penelitian yang menunjuk kepada perlakuan atau manipulasi variabel X yang telah terjadi sebelumnya sehingga peneliti tidak perlu memberikan perlakuan lagi, tinggal melihat efeknya pada variabel berikutnya.

Dalam penelitian ini data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan, dan dianalisa untuk menetapkan kesimpulan. Penggunaan metode ini diharapkan dapat mengungkap hubungan gaya hidup aktif dengan indek masa tubuh.

Adapun rancangan atau desain dalam penelitian ini dapat kita lihat pada bagan berikut :



**Desain Penelitian
Gambar 3.1**

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan suatu populasi yang akan meliputi karakteristik dari objek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2010:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dan sampel adalah sumber data. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMPN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 40 orang, yang terdiri dari 30 orang laki-laki dan 10 orang perempuan.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010:81) "Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini merupakan

subyek yang dilibatkan langsung sehingga diperoleh gambaran yang diharapkan dapat mewakili keseluruhan populasi”.selanjutnya seperti yang di kemukakan oleh Arikunto (2002:104) bahwa, “jika hanya kita hanya akan meneliti sebagian populasi maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel”. Tentang jumlah sampel penulis berpedoman pada pendapat Arikunto (2002:107) sebagai berikut: “untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyek kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyeknya besar dapat di ambil 10-15% atau 20-25% atau lebih”.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive. Dimana Sampling purposive merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010:85). Adapun sampel yang dipilih dari jenis kelamin laki-laki yang berjumlah 30 orang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

C. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2000 : 151). Sesuai instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen angket dengan tes pengukuran, maka instrument yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Angket

Sehubungan dengan angket yang dijelaskan oleh arikunto (2002:124) sebagai berikut “kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.”

Angket penelitian ini terdiri dari komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub komponen, indikator-indikator dan pertanyaan. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup.

Untuk memudahkan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan atau Pernyataan angket serta alternatif jawaban yang tersedia, maka responden hanya diperkenankan untuk menjawab salah satu alternatif jawaban. Jawaban yang dikemukakan oleh responden didasarkan pada pendapatnya sendiri atau suatu hal yang dialaminya.

Langkah-langkah penyusunan angket adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan spesifikasi data. Untuk lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data tersebut, maka penulis tuangkan dalam bentuk kisi-kisi.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Angket Tentang Gaya Hidup Aktif

Variable	Sub Variabel	Indikator	No. soal	
			(+)	(-)
Gaya hidup aktif Siswa	1. Aktivitas fisik	a. Kebiasaan berangkat sekolah b. Kebiasaan di sekolah c. Kebiasaan pulang sekolah d. Kebiasaan di rumah	1,3 5,7 9,11 13,15	2,4 6,8 10,12 14,16
	2. Aktifitas olahraga	a. Olahraga rekreasi	17,19	18,20

		b. Olahraga prestasi	21,23	22,24
		c. Olahraga pendidikan	25,27	26,28
	3. Frekuensi	a. Rutinitas olahraga	29,31	30,32
		b. Kebiasaan olahraga	33,35	34,36
	4. Intensitas fisik	a. Ringan	37,39	38,40
		b. Berat	41,43	42,44

b. Penyusunan angket.

Indikator – indikator yang telah dirumuskan ke dalam bentuk kisi – kisi tersebut di atas selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir – butir pertanyaan atau soal dalam angket. Butir – butir pertanyaan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan – pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala sikap yakni skala Likert. Mengenai skala Likert dijelaskan oleh Sudjana dan Ibrahim (2001:107) sebagai berikut:

Skala Likert dinyatakan dalam bentuk pernyataan dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak, melalui rentangan nilai tertentu. Oleh sebab itu pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Salah satu skala sikap yang sering digunakan dalam penelitian pendidikan adalah skala Likert. Dalam skala Likert, pernyataan – pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun negatif dinilai subjek sangat tidak setuju, tidak setuju, kurang setuju, setuju dan sangat setuju.

Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat tidak setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Kurang setuju	3	3
Setuju	4	2
Sangat setuju	5	1

Perlu penulis jelaskan bahwa dalam menyusun pernyataan-pernyataan agar responden dapat menjawab salah satu alternative jawaban tersebut, maka pernyataan-pernyataan itu disusun dengan berpedoman pada penjelasan Surakhmad (1990:184) sebagai berikut :

1. Rumuskan setiap pernyataan sejelas-jelasnya dan sesingkat-singkatnya.
2. Mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negative.
3. Sifat pernyataan harus netral dan objektif.
4. Mengajukan hanya pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain.
5. Keseluruhan pernyataan dalam angket harus sanggup mengumpulkan kebulatan jawaban yang kita hadapi.

Dari uraian tersebut, maka dalam menyusun pernyataan dalam angket ini harus bersipat jelas, ringkas dan tegas. Pernyataan-pernyataan angket penelitian ini dapat dilihat dalam lampiran.

2. Pengukuran Indeks Masa Tubuh

Indeks masa tubuh sebagai komponen dalam menentukan keadaan tubuh seseorang dilihat dari kualitas yang dikandung, di mana dalam menentukan indeks tersebut di pengaruhi oleh dua unsur yaitu berat badan dan tinggi badan. Dengan demikian, sebagai mana yang di kutip oleh Nurhasan (2000:53),

untuk mengukur keadaan status gizi seseorang, yakni dengan mempergunakan rumus:

$$\text{indeks masa tubuh} = \frac{\text{berat badan (Kg)}}{\text{tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Berdasarkan rumus di atas untuk menentukan indeks masa tubuh seseorang, maka langkah-langkah yang harus dikerjakan adalah pertama mengukur berat badan yang selanjutnya mengukur tinggi badan.

Indeks Masa Tubuh adalah sarana untuk menentukan dan memperdiksi gizi siswa. Sehingga keadaan tubuh siswa dapat diketahui secara dini apakah memiliki kekurangan gizi atau sebaliknya. Dengan diketahui keadaan gizi pada siswa, maka dapat di tentukan cara yang tepat dalam mengatasinya.

Dalam skala normal penentuan indeks masa tubuh tersebut menjadi enam klasifikasi, yaitu : status berat badan kurang, normal, overweight, beresiko, obesitas tingkat I, dan obesitas tingkat II. Lebih jelasnya tabel indeks masa tubuh sebagai berikut:

Tabel 3.3
Tabel klasifikasi indek masa tubuh

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
Berat badan kurang	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
Overweight (bera badan lebih)	>= 23,0
Beresiko	23,0-24,9
Obesitas tingkat I	25,0-29,9
Obesitas tingkat II	>=30,0

D. Uji Coba Angket

Angket yang telah disusun harus diuji cobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap butir pertanyaan-pertanyaan. Dari uji coba angket akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji coba, akan diperoleh mana butir pernyataan yang valid dan yang tidak valid. Setelah diketahui butir soal mana yang bersifat valid dan yang tidak valid, penulis hanya mengambil butir soal yang validnya saja untuk dijadikan sebagai alat ukur pada penelitian skripsi ini, karena butir pernyataan yang valid dapat mengukur apa yang hendak diukur. Sebaliknya penulis mengabaikan butir pernyataan yang tidak valid, karena butir pernyataan tersebut tidak dapat mengukur yang hendak diukur. Setiap alat ukur yang baik mempunyai ciri-ciri tertentu sebagaimana telah dikemukakan oleh Surakhmad (1990: 90) bahwa:

Setiap alat ukur yang baik akan memiliki sifat-sifat tertentu yang sama untuk setiap jenis tujuan atau situasi penyelidikan, baik alat ukur itu untuk keperluan pengukuran cuaca, tekanan darah, kemajuan belajar, kuat arus, kecepatan peluru, maupun untuk keperluan pengukuran sifat, minat, kecenderungan, bakat, kasus dan sebagainya. Semuanya memiliki sedikitnya dua buah sifat, diantaranya: validitas dan reliabilitas pengukuran. Tidak adanya satu dari sifat ini menjadikan alat itu tidak dapat memenuhi kriteria sebagai alat yang baik.

Berdasarkan kutipan tersebut, sudah jelas bahwa setiap alat ukur yang akan dipergunakan dalam penelitian harus relevan dan memenuhi syarat sebagai alat ukur serta disamping itu pula harus mempunyai validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Dalam pelaksanaan uji coba penelitian angket yang didasarkan pada kriteria penarikan sampel, penulis mengambil sampel sebanyak 20 orang untuk dijadikan

sebagai sampel uji coba penelitian. Sampel uji coba tersebut yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Karangtengah. Alasan penulis melakukan penelitian seperti itu karena agar penelitian ini sesuai dengan sampel yang sebenarnya.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Setelah data uji coba terkumpul, maka penulis langsung menguji validitas dan reliabilitas pada setiap butir pernyataan dari angket tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (2010: 211) bahwa “Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu Valid dan Reliabel.”

Untuk menguji validitas dan reliabilitas, penulis menggunakan program *scale reliability for windows SPSS versi 16.0*. Hasil analisis uji validitas dan Reliabilitas instrumen adalah: Butir soal yang valid adalah sebanyak 22 soal, dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,594 , yaitu:

Tabel 3.4
Data Valid

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	KS	S	SS
4.	Berjalan kaki ke sekolah hanya membuat saya lelah					
7.	Saya rajin dalam melakukan piket kelas					
11.	Sesudah pulang sekolah saya mengikuti ekstrakurikuler					
12.	Sesudah pulang sekolah saya lebih baik diam di rumah dari pada mengikuti ekstrakurikuler					
13.	Setiap pagi saya membersihkan kamar tidur					
15.	Setiap hari libur saya suka membantu orang tua pergi kekebun					

16.	Setiap hari libur saya bermalas-malasan di rumah					
19.	Aktivitas olahraga saya cenderung bersifat permainan dan bertamasya					
21.	Saya sehabis pulang sekolah berangkat untuk berlatih bola basket					
22.	Saya malas untuk melakukan latihan bola basket					
25.	Saya sangat menyukai apabila sudah memasuki pelajaran olahraga					
27.	Saya sangat di andalkan dalam memimpin pemanasan sebelum inti pembelajaran penjasorkes					
29.	Setiap pagi saya selalu melakukan senam kebugaran					
32.	Ekstrakurikuler membuat waktu saya terbuang sia-sia					
33.	Saya selalu mengikuti ekstrakurikuler setiap tiga kali dalam seminggu					
34.	Waktu saya sering dilakukan untuk diam di rumah dari pada mengikuti ekstrakurikuler					
36.	Saya lebih memilih tidur di rumah dari pada ikut ekstrakurikuler					
39.	Ketika saya tiba di sekolah selalu berjalan kaki tubuh saya merasa bugar					
41.	Ketika saya mengikuti ekstrakurikuler tubuh saya merasa bugar					
42.	Ketika selesai mengikuti ekstrakurikuler tubuh saya merasa lelah					
43.	Setiap hari libur saya selalu membantu orang tua membersihkan rumah tubuh saya terasa bugar					
44.	Setiap hari libur saya selalu membantu orang tua membersihkan rumah tubuh saya merasa lelah					

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Sebelum melakukan penelitian penulis melakukan observasi terstruktur yang di kutip dari Sugiono (2010:146) adalah “observasi yang telah di rancang secara

sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan di mana tempatnya”. Adapun lokasi penelitian tersebut yaitu pada siswa SMPN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Dari observasi ini penulis dapat melihat gejala-gejala atau permasalahan yang timbul, sehingga penulis melakukan penelitian ditempat ini.

2. Angket

Jenis angket yang penulis gunakan adalah jenis angket tertutup. Arikunto (2006:152) menjelaskan bahwa “kuesioner tertutup yaitu yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih”. Berdasarkan dari bentuknya maka penulis menggunakan *Check list* sebuah daftar, dimana responden tinggal membubuhkan tanda *check* (√) pada kolom yang sesuai. Serta *Rating-Scale* (skala bertingkat), yaitu sebuah pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan, misalnya mulai dari sangat tidak setuju sampai dengan sangat setuju. Hal itu penulis kutip menurut Arikunto (2006:152). “Bersifat tertutup artinya angket tersebut telah disusun atas pernyataan yang jelas, tegas, terbatas, dan disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan jawaban dengan kehendak dan keadaannya”. Sebelum angket disebarluaskan kepada sampel yang sebenarnya, dilakukan uji coba terlebih dahulu, uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas angket sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Uji coba ini dilakukan terhadap siswa selain siswa SMPN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

Penelitian ini akan dilakukan dengan cara :

- a. Mengumpulkan semua jumlah sampel.

- b. Menjelaskan maksud dan tujuan penyebaran angket tersebut.
- c. Menjelaskan cara pengisian angket terhadap sampel.
- d. Menganalisis hasil dari angket tersebut

3. Pengukuran Indeks Masa Tubuh

Indeks masa tubuh sebagai komponen dalam menentukan keadaan tubuh seseorang dilihat dari kualitas yang dikandung, di mana dalam menentukan indeks tersebut di pengaruhi oleh dua unsur yaitu berat badan dan tinggi badan. Dengan demikian, sebagai mana yang di kutip oleh Nurhasan (2000:53),

untuk mengukur keadaan status gizi seseorang, yakni dengan mempergunakan rumus:

$$\text{indeks masa tubuh} = \frac{\text{berat badan (Kg)}}{\text{tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Berdasarkan rumus di atas untuk menentukan indeks masa tubuh seseorang, maka langkah-langkah yang harus dikerjakan adalah pertama mengukur berat badan yang selanjutnya mengukur tinggi badan, dengan menggunakan timbangan dan meteran.

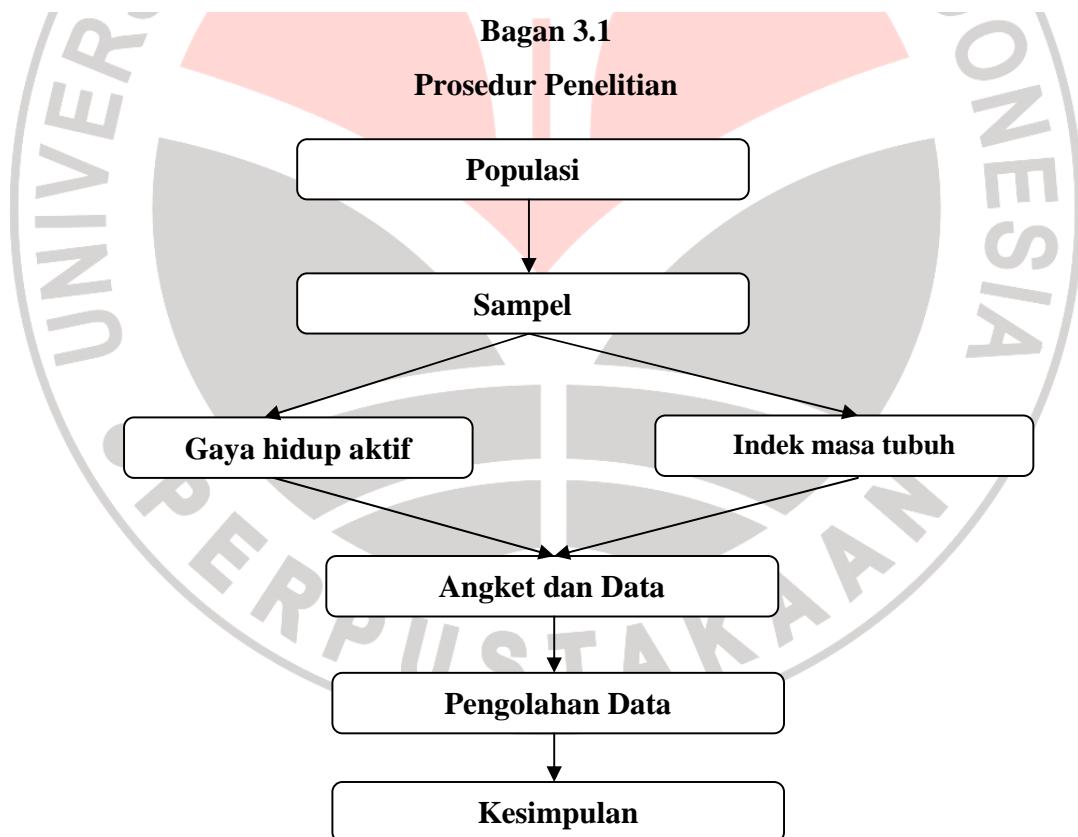
F. Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian penulis melakukan dengan bertahap, sebagai berikut :

1. Tahap melakukan observasi awal mengenai informasi dan masalah yang dihadapi di SMPN 1 Sukawening

2. Tahap pengajuan izin penelitian, dengan membuat surat perizinan penelitian pada instansi atau lembaga terkait.
3. Tahap persiapan yaitu dengan cara menyusun kisi-kisi instrumen.
4. Tahap pelaksanaan pengumpulan data, yaitu dengan cara menyebar angket dan melakukan pengukuran indeks masa tubuh.
5. Mengolah dan menganalisis data hasil penelitian.
6. Membuat kesimpulan dari data yang sudah didapat.

Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini adalah :



Arah panah pada bagan di atas menunjukkan tahapan langkah yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan gaya hidup aktif dengan indeks masa tubuh.

G. Teknik Analisis Data

Data penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan:

1. Analisis deskriptif *Frequencies* untuk mengetahui gaya hidup aktif dan indeks masa tubuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening.
2. *Correlate Bivariate* Menurut Singgih Santoso (2010:320), "koefisien ini mengukur keeratan hubungan di antara hasil-hasil pengamatan dari populasi yang mempunyai dua varian (bivariate). Perhitungan ini mensyaratkan bahwa populasi asal sampel mempunyai dua varian dan berdistribusi normal". Jadi dalam penelitian ini *correlate bivariate* yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara gaya hidup aktif dengan indeks masa tubuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening, hal ini dilakukan sebelum mencari pengaruh keduanya.
3. Setelah diketahui memiliki hubungan maka analisis data di lanjutkan yaitu menggunakan regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh gaya hidup aktif terhadap indeks masa tubuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening. Rumus ini digunakan karena akan menghasilkan nilai R yang apabila nilai R mendekati maka terdapat pengaruh yang signifikan dan positif.