

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018) menyatakan bahwa, “Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu” (hlm. 3). Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan, yaitu: cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.

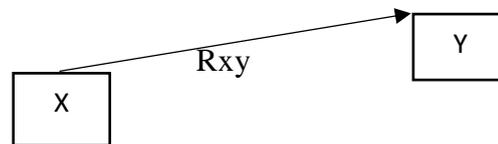
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut (Fraenkel et al., 2012) penelitian kuantitatif merupakan pendekatan menggunakan data berbentuk skor (Qorry Armen Gemael dan Febi Kurniawan, 2020, hlm. 238). Metode dalam penelitian ini deskriptif korelasi. Hal ini karena fokus penelitian yang dikaji yaitu konstelasi variabel korelasi yang memerlukan pola yang sesuai dengan variabel yang terdapat dalam tujuan dan hipotesis penelitian yang akan digunakan yakni hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan *adversity quotient* pada mahasiswa.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto (2010) penelitian korelasional merupakan “penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel” (hlm. 4). Menurut Sugiono (2019) “ Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm. 68). Variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, *adversity quotient* dan hubungan antara keduanya.

Menurut Sugiono (2019) “ Terdapat macam-macam variabel penelitian yaitu variabel bebas dan terikat. Dimana variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas” (hlm 69).

Variabel dalam penelitian ini meliputi satu variabel bebas, yaitu level aktivitas fisik (X), serta satu variabel terikat yaitu *adversity quotient* (Y). Berikut ini adalah konstelasi variabel x dengan variabel y.



Gambar 3. 1 Konstelasi variabel

Sumber : (Mubarok et al., 2018,155)

Keterangan:

X = Aktivitas fisik

Y = Adversity quotient

Rxy = Koefisien korelasi antara x dan y

### 3.3 Populasi dan Sampel

Populasi diartikan sebagai kelompok subjek yang akan dijadikan objek penelitian. Menurut Sugiono (2018) “Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi, elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang akan diteliti” (hlm. 119). Dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi yang berjumlah 852 orang.

Menurut Sugiono (2016) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (hlm. 118) . Kerlinger dan Lee (2000) menyarankan sebanyak 30 sampel sebagai jumlah minimal sampel dalam penelitian kuantitatif (Maheswari & Dwiutami, 2013, hlm. 53). Pada peneliti ini, peneliti menggunakan *Probability Sampling*. Menurut Sugiono (2018) “*Probability sampling* adalah teknik pengumpulan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk menjadi anggota sampel” (hlm.81). Peneliti menentukan jumlah sampel menggunakan perhitungan rumus slovin yaitu 89 orang dengan teknik *Random Sampling*. Menurut Sugiono (2017) *Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Adapun penghitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi yang diketahui

d = Presisi yang ditetapkan

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan toleransi kesalahan sebanyak 10%.

Berdasarkan rumus diatas maka pergitungan sampel untuk penelitian ini adalah:

$$n = \frac{852}{852 \times 0,1^2 + 1}$$

$$n = \frac{852}{852 \times 0,01 + 1}$$

$$n = \frac{852}{8,52+1}$$

$$n = \frac{852}{9,52}$$

$$= 89$$

Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 89 responden yang dianggap cukup untuk melakukan penelitian ini.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data, pertama peneliti menentukan populasi yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini. Kemudian, menetapkan sampel yang akan terlibat dalam pengambilan data. Selanjutnya peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang melibatkan sampel ini sebagai salah satu etika dalam penelitian. Setelah sampel paham mengenai penjelasan dan bersedia untuk ikut serta, maka peneliti memberikan lembar ketersediaan mengikuti penelitian atau informed concent sebagai salah satu bentuk etika penelitian juga. Langkah selanjutnya adalah pengumpulan data yang dilakukan pada sampel dengan membagikan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan *Adversity Response Profile*

(ARP) dalam bentuk google form. Selanjutnya yaitu memproses data atau menganalisis data dari hasil pengumpulan data berdasarkan instrument-instrumen tersebut. Terakhir setelah hasil data diketahui, kemudian peneliti menarik kesimpulan dari hasil data yang telah dianalisis.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, menggunakan instrumen yang berguna untuk mengukur dan menghasilkan data. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1) *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*

Dalam pengambilan data level aktivitas fisik pada penelitian ini menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. GPAQ merupakan instrumen penelitian yang mengukur level aktivitas fisik yang sering digunakan dalam survei oleh Kementerian Kesehatan (Nainggolan et al, 2019, hlm. 2) GPAQ dikembangkan dibawah naungan *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2002 sebagai bagian dari pendekatan STEP wise untuk pengawasan faktor resiko penyakit kronis. Banyak penelitian terkait validitas dan realibilitas instrumen ini. Penelitian di berbagai negara yang menggunakan GPAQ dalam survei kesehatan menunjukkan bahwa GPAQ cocok untuk pengumpulan data prevalensi aktivitas fisik baik di negara maju maupun di negara berkembang (Armstrong & Bull, 2006, hlm. 412). Menurut (Gilang Fachri Maulana & Novita Intan Arovah, 2021, hlm. 413) mengungkapkan bahwa “GPAQ terdiri dari 16 pertanyaan yang dikelompokkan untuk menangkap aktivitas fisik yang dilakukan dalam domain perilaku yang berbeda yaitu pekerjaan, 12 transportasi atau perjalanan, dan disreksi atau aktivitas bebas di waktu luang atau rekreasi”.

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses *data cleaning*, hal ini bertujuan untuk mempermudah pengolahan data melalui proses statistik. Kemudian data dikonversi dalam satuan MET-menit/minggu dengan menggunakan rumus dari instrumen GPAQ berikut ini.

<p><b>Total Aktivitas Fisik MET-Menit/Minggu =</b>  <math>[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]</math></p>
--

(World Health Organization, 2012)

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik dalam satuan MET menit/minggu lalu responden dikategorikan ke dalam tiga tingkat aktivitas fisik berikut ini.

Tabel 3 1 Kategori GPAQ

LEVEL AKTIVITAS FISIK	
MET	KATEGORI
$\geq 300$	Tinggi
600-300	Sedang
<600	Rendah

## 2) *Adversity Response Profile (ARP)*

Pengukuran aspek psikologi pada umumnya menggunakan skala yang merupakan stimulus berupa pernyataan yang mampu menggambarkan perilaku, sifat, dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini untuk mengukur nilai adversity quotient adalah dengan menggunakan *Adversity Response Profile (ARP)* yang dikembangkan oleh Dr. Paul G. Stoltz. ARP ini merupakan kuesioner berupa skala likert yang dikembangkan berdasarkan 4 dimensi *adversity quotient* menurut Stoltz yang dikenal dengan CO2RE. Dimensi-dimensi tersebut meliputi control (C), origin and ownership (O2), reach (R), dan endurance (E) (S. Phoolka & Kaur, 2012, hlm. 67). ARP terdiri dari 20 pertanyaan dengan berdasarkan 4 dimensi *adversity quotient* dengan bentuk skala 1 sampai 5. Jawaban dari setiap dimensi akan dijumlahkan secara keseluruhan dengan ketentuan tertentu. Kemudian hasil penjumlahan dikalikan 2, maka akan muncul nilai AQ.

Tabel 3 2 Tingkat *Adversity Quotient*

TINGKAT <i>ADVERSITY QUOTIENT</i>	
Total CO2RE	Kategori
178-200	<i>High AQ</i>
161-177	<i>Moderately High AQ</i>
135-160	<i>Moderate AQ</i>

118-134	<i>Moderately Low AQ</i>
117 kebawah	<i>Low AQ</i>

Adapun hasil uji reabilitas pada kuisioner adversity response profile (ARP) dengan Cronbach'Alpha  $\alpha=0,784$

Tabel 3.3 Hasil Uji Reabilitas

Reability Statistic	
Coronbach'Alpha	N
0,784	20

### 3.6 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh penulis masih berupa data mentah yang perlu dianalisis. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi rank spearman untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara kedua variabel. Analisis data ini menggunakan perhitungan manual. Berikut rumus korelasi rank spearman :

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)} =$$

Dimana :

$r_s$  : Koefisien korelasi rank spearman

$d_i^2$  : Rangking yang dikuadratkan

n : banyaknya data (sampel)

berikut langkah pengerjaan secara manual

- Jumlahkan skor item-item di tiap variabel untuk mendapatkan skor total variabel (misalnya cari skor total variabel X dengan menotalkan item-item variabel X).
- Lakukan rangking skor total x ( $r_x$ ) dan rangking skor total y ( $r_y$ ). Pembuatan ranking dapat dimulai dari nilai terkecil atau nilai terbesar tergantung permasalahannya. Bila ada data yang nilainya sama, maka pembuatan ranking didasarkan pada nilai rata-rata dari ranking-ranking data tersebut.
- Cari nilai d yaitu selisih  $r_x - r_y$  dan Cari nilai  $\sum d_i^2$

### **3.7 Langkah-langkah Penelitian**

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini meliputi menyusun rancangan penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan masalah yang terjadi dan solusi pengembangannya.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini mengumpulkan data dengan metode kuisioner level aktivitas fisik dan tingkat *adversity quotient* kepada mahasiswa Penjas Unsil dan mengumpulkan data.

c. Tahap Pelaporan

Peneliti menganalisis data hasil penelitian dan diolah sebagai laporan hasil penelitian.

### **3.8 Waktu Dan Tempat Penelitian**

Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan yaitu, metode deskriptif dimana pengambilan data hanya dilakukan satu kali dengan menyebarkan link kuisioner *level* aktivitas fisik dan tingkat *adversity quotient* kepada seluruh mahasiswa Penjas Unsiversitas Siliwangi yang bersedia menjadi sampel. Penyebaran link kuisioner dilakukan pada 5 Desember 2023.

Berikut merupakan link kuisioner GPAQ dan ARP: