

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pengumpulan data dengan bentuk angka dan statistik untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar secara kuantitatif terhadap berbagai hubungan-hubungannya.

Model kuantitatif yang dipakai adalah kuantitatif korelasional, dimana dilakukan antar hubungan variabel yang akan diteliti, dalam penelitian ini variabel nya adalah X1 dengan Y, X2 dengan Y, dan ketiga variabel X1, X2, dan Y. Maka dari itu penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional.

Penelitian ini akan dilakukan dengan sekaligus. Artinya, subjek yang akan di teliti hanya akan sekali observasi dan dilakukan kepada variabel subjek pada saat mengisi kuesioner dengan metode *cross-sectional* (Siyoto S & Sodik, 2015).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 macam, yaitu variabel terikat dan variabel bebas, variabel terikatnya adalah prestasi belajar, sedangkan variabel bebasnya adalah aktivitas fisik dan kesehatan mental. Ketiga variabel ini memiliki keterikatan secara signifikan, karena ketika aktivitas fisik dari peserta didik dijaga akan membuat kesehatan mentalnya terjaga yaitu tidak membuat cemas, dan ketika peserta didik menjaga kesehatan mentalnya akan membuat peserta didik tersebut mendapatkan motivasi belajar yang lebih hingga membuat prestasi belajarnya meningkat dengan dimulai dari aktivitas fisik.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek dan memiliki karakteristik tertentu yang dipilih peneliti yang nantinya akan di pelajari dan menarik kesimpulan atas hal-hal yang sudah di teliti atau di pelajari (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian kali ini populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas 10 SMA Negeri di Kota Tasikmalaya dengan umur 15 tahun hingga 17. Rentang umur dipilih sesuai dengan

yang direkomendasikan oleh instrumen, karena 2 kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini tidak boleh dibawah 15 tahun dan tidak boleh diatas 17 tahun

Pelaksanaan penelitian hanya dilakukan pada kelas 10 disebabkan oleh sekolah-sekolah yang menjadi tempat penelitian memberikan izin penelitian hanya pada kelas 10, sehingga populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah kelas 10, penyesuaian ini dilakukan sebelum proses penentuan sampel sehingga tidak memengaruhi teknik analisis yang digunakan dalam penelitian.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber penelitian untuk mengumpulkan data-data, sampel juga merupakan bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi menurut Sugiyono (2017). Jenis sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*, karena sampel memiliki strata/tingkatan yang dibatasi oleh tiap sekolah lalu nantinya dihitung menggunakan teknik hitung proporsional penelitian sesuai dengan persentase besarnya jumlah peserta didik yang tersebar di tiap sekolah dengan data yang diperoleh dari Data pokok pendidik (DAPODIK) Kementrian pendidikan dasar dan menengah tahun ajaran 2025/2026, setelah jumlah sampel dihitung dan diperoleh, pemilihan responden dilakukan terhadap peserta didik kelas 10 sesuai dengan izin penelitian yang diberikan oleh masing-masing sekolah.

Saran dari Fraenkel & Wallen (dalam Wiwin Wulandari, 2024) pada buku “metodologi penelitian & analisis data komprehensif” minimal sampel untuk penelitian korelasional adalah 50 maka peneliti menggunakan 3 kali minimal sampel penelitian untuk membuat lebih akurat dan mengurangi peluang kesalahan generalisasi dan nantinya peneliti menggunakan perhitungan proporsi penelitian untuk membagi sampel di tiap sekolahnya, jadi peneliti membuat sampel penelitian ini sebanyak 150 sampel yang dibagi menggunakan metode proporsi penelitian untuk setiap sekolah.

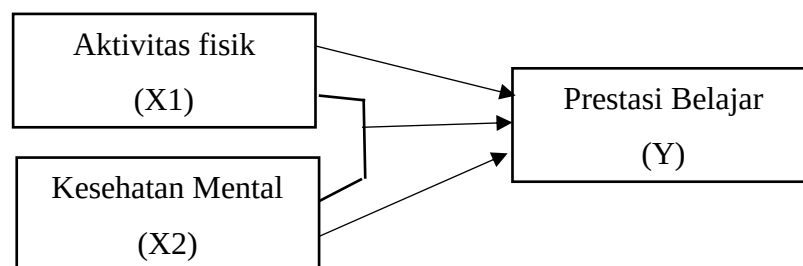
Tabel 3. 1 Pembagian Sampel di Tiap Sekolah

Sekolah	Jumlah Peserta Didik	Perhitungan	Sampel
SMA Negeri 2 Tasikmalaya	1.383	$(1.383/6.338) \times 150 = 32,73$	33
SMA Negeri 3 Tasikmalaya	1.306	$(1.306/6.338) \times 150 = 30,90$	31
SMA Negeri 5 Tasikmalaya	1.359	$(1.359/6.338) \times 150 = 32,16$	32
SMA Negeri 8 Tasikmalaya	1.306	$(1.306/6.338) \times 150 = 30,90$	31
SMA Negeri 9 Tasikmalaya	984	$(986/6.338) \times 150 = 23,28$	23
Total	6.338		150

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel pada masing-masing sekolah ditentukan secara proporsional sesuai dengan jumlah peserta didik pada setiap sekolah. Selanjutnya, responden dipilih dari peserta didik kelas X menggunakan teknik simple random sampling pada masing-masing sekolah sesuai dengan jumlah sampel yang telah ditentukan.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian ini digunakan karena penelitian ini menggunakan korelasi sehingga diharuskan memiliki desain penelitian agar penelitian ini lebih representatif mewakili data-data yang sudah di kumpulkan.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Sesuai gambar di atas, maka artinya aktivitas fisik berhubungan dengan prestasi belajar, kesehatan mental berhubungan dengan prestasi belajar, akhirnya aktivitas fisik dan kesehatan mental berhubungan linear dengan prestasi belajar.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pada kerangka penelitian sudah dijelaskan bagaimana pengumpulan data penelitian ini dilaksanakan mulai dari kuesioner untuk variabel bebas hingga dokumentasi nilai rata-rata rapor semester terakhir peserta didik. Dengan ketiga teknik tersebut penelitian ini akan menemukan kesimpulan dari hasil olahan data.

- a. Kuesioner: Metode kuesioner digunakan untuk mengetahui cara pandang dan kebiasaan suatu populasi berdasarkan responden (Leon et al., 2021). Fungsi kuesioner adalah untuk mengumpulkan data terkait aktivitas fisik dan kesehatan

mental peserta didik digunakan, IPAQ – SF dan SRQ-20 untuk melihat aktivitas fisik dan kesehatan mental peserta didik.

- b. Dokumentasi: Dokumentasi merupakan proses mengumpulkan data yang dilakukan dengan mencatat data (informasi) yang sudah ada (Leon et al., 2021). Hal ini digunakan untuk mengumpulkan arsip data peserta didik, pada penelitian ini adalah nilai rata-rata rapor peserta didik di semester terakhir yang kemudian akan di olah sebagaimana sehingga nantinya akan dilihat adakah kaitannya antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dengan prestasi belajar peserta didik di sekolah.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar pekerjaan peneliti lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis (Arikunto, 2019). Dalam penelitian ini untuk pengumpulan datanya, menggunakan angket/kuesioner yang mengacu kepada aktivitas fisik dan keadaan kesehatan mental dan dokumentasi nilai rapor dengan tujuan memperoleh data prestasi belajar peserta didik.

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner dari IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) terlampir, yang mana dikembangkan oleh Craig et. al dan di adopsi dari Shadrina Sri Nur (2017) IPAQ ini adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik peserta didik sekolah menengah atas dengan rentang usia 15-69 tahun dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik pada berbagai penelitian.

Karena instrumen IPAQ berasal dari versi berbahasa Inggris, peneliti melakukan proses alih bahasa ke dalam Bahasa Indonesia yang selanjutnya ditelaah oleh ahli bahasa Universitas Siliwangi. Penelaahan tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa hasil terjemahan memiliki kesetaraan makna dengan instrumen asli, menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh responden, serta tidak mengubah substansi setiap butir pertanyaan. Dengan demikian, instrumen hasil terjemahan layak digunakan dalam penelitian dari aspek kebahasaan.

b. Kesehatan Mental

Instrumen yang digunakan pada kesehatan mental yaitu *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) terlampir dan diadopsi dari (Maulana Hidayatullah & Nisa Al Aluf, 2021), instrumen ini dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai instrumen skrining gangguan mental emosional. Instrumen ini dipilih karena sederhana dan mudah dipahami oleh responden, sesuai digunakan pada usia 15 tahun ke atas dan banyak digunakan pada penelitian masyarakat di Indonesia.

Validitas instrumen SRQ-20 di Indonesia telah diuji oleh Hartono pada Badan Litbang Kementerian Kesehatan dengan sensitivitas sebesar 88% dan spesifisitas sebesar 81%, sehingga instrumen dinilai layak digunakan sebagai alat skrining kesehatan mental. Validitas menunjukkan sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2021).

c. Prestasi Belajar

Prestasi belajar pada penelitian ini diperoleh melalui dokumentasi nilai rapor peserta didik. Nilai yang digunakan merupakan rata-rata seluruh mata pelajaran pada semester terakhir. Penggunaan nilai rata-rata rapor bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai capaian akademik peserta didik.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses sistematis yang digunakan untuk mengelola dan mengolah informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti hasil wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan. Tahapan ini melibatkan pengelompokan data ke dalam kategori tertentu, penguraian menjadi unit-unit analisis, penyusunan sintesis, identifikasi pola-pola yang muncul, pemilihan informasi yang relevan, hingga penarikan kesimpulan. Tujuannya adalah agar hasil analisis dapat dipahami secara jelas baik oleh peneliti maupun oleh pihak-pihak yang berkepentingan (Sugiyono, 2017).

dilakukan pengujian untuk melihat hasil dari penelitian, yaitu uji statistik non parametrik, karena skala yang digunakan berbentuk ordinal, maka digunakan metode uji koefisien korelasi Kendall Tau-b untuk pengujian 2 variabel karena banyak peringkat yang sama, dalam buku aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS oleh profesor Ghazali (2018) menegaskan bahwa uji korelasi kendall's tau-b jauh lebih unggul dan akurat digunakan apabila data ordinal yang dianalisis memiliki banyak nilai

pengamatan yang sama atau kembar (*tied ranks*) dan Kendall's W untuk menguji 3 variabel.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

a. Tahap Persiapan

- 1) Mengidentifikasi masalah dan studi literatur
- 2) Menyusun proposal penelitian
- 3) Menyusun instrumen penelitian

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Membuat dan mengirimkan surat izin penelitian kepada tiap sekolah
- 2) Melakukan penelitian dengan kuesioner dan nilai rapor sebagai hal yang di teliti
- 3) Mengolah dan menganalisis data penelitian dengan menggunakan kuesioner yang kemudian untuk instrumen aktivitas fisik menggunakan *excel IPAQ-AUTOMATIC REPORT* dilakukan manual oleh peneliti untuk melihat kategori untuk aktivitas fisiknya

c. Tahap Pelaporan

- 1) Menyusun laporan penelitian
- 2) Memfungsikan hasil penelitian

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

3.9.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan rentang waktu dari bulan Agustus 2025 hingga Juni 2026, yang dijabarkan secara rinci pada tabel berikut.

Tabel 3. 2 Waktu Penelitian

[illegible]

3.9.2 Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang dipilih adalah Kota Tasikmalaya, peneliti menguji 10 sekolah yang ada di Kota Tasikmalaya, sehingga sekolah yang akan menjadi tempat penelitian di Kota Tasikmalaya sendiri ada 11 Sekolah Menengah Atas Negeri namun karena SMA Negeri 11 tidak masuk kriteria peneliti maka tidak di masukan pada penelitian ini.

Karena adanya keterbatasan penelitian, maka penelitian ini hanya dilakukan untuk beberapa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya, yaitu SMA Negeri 2, SMA Negeri 3, SMA Negeri 5, SMA Negeri 8, dan SMA Negeri 9 Tasikmalaya saja.