

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode adalah suatu cara atau jalan yang harus ditempuh apabila kita ingin mencapai suatu tujuan. Tujuan dari sebuah penelitian ialah untuk mengungkap, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil penelitian melalui sebuah cara dengan melalui prosedur yang telah ditetapkan dalam penelitian ini, penulis akan mencoba menjawab permasalahan dengan menggunakan metode deskriptif. Mengutip dari apa yang di paparkan oleh Aprilia (2013) ia memaparkan bahwa :

“Metode deskriptif dapat memecahkan serta menyelidiki masalah yang diteliti dan dapat menggambarkan keadaan yang terjadi dengan maksud untuk mendapatkan gambaran umum yang jelas, sistematis, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara fenomena yang diteliti. Sudah disinggung bahwa di dalam penelitian deskriptif tidak diperlukan administrasi dan pengontrolan terhadap perlakuan” (hlm 64).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey. Menurut Sugiyono (2012:29) metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.

Singarimbun (1982) dalam metode penelitian survey mengatakan bahwa penelitian survey adalah “penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. (hal 3)” Sedangkan menurut Tika (1997) mengatakan bahwa “survey adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan sejumlah besar data berupa variabel, unit atau individu dalam waktu yang bersamaan, data dikumpulkan melalui individu atau sampel fisik tertentu dengan tujuan agar dapat menggeneralisasikan terhadap apa yang diteliti. Variabel yang dikumpulkan dapat bersifat fisik maupun sosial. (hal 9)”.

Dari beberapa penjelasan mengenai penelitian deskriptif diatas, penulis menyimpulkan bahwa penelitian deskriptif merupakan metode yang cocok diterapkan pada penelitian yang penulis lakukan karena permasalahan dalam penelitian yang penulis

lakukan mencoba untuk memberikan suatu gambaran tentang tingkat motivasi lansia dalam mengikuti senam *aerobic low impact* pada masyarakat gang karyarasa rt 04\rw 02 sukarasa kota Tasikmalaya. Hal ini sesuai dengan pengertian penelitian deskriptif itu sendiri yakni memberikan gambaran yang tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang.

3.2. Variabel penelitian

Menurut Sugiyono (2012) menjelaskan mengenai pengertian dari variabel yaitu “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya” (hlm 59). Menurut Hadari Nawawi (1996) “Variabel tunggal adalah himpunan sejumlah gejala yang memiliki berbagai aspek, yang berfungsi mendominasi

dalam masalah tanpa dihubungkan satu dengan yang lain” (hlm 58), Lalu untuk peneliti ini variable tunggalnya yaitu “motivasi lansia”.

3.3. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah bagian terbesar dari suatu kelompok. Mengenai populasi Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di Tarik kesimpulan” (hlm 80). Populasi dalam penelitian ini ialah lansia sanggar senam graha ayu kota Ciamis Jawa Barat berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin di teliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada” (hlm 81). Menurut Silalahi (2010) mengungkapkan bahwa pengertian sampling adalah *‘Sampling is the process of selecting a number of units for a study in such a way that the units represent the large group from which they were selected’* (hlm 256). Artinya adalah, sampel merupakan proses pemilihan sejumlah unit untuk pembelajaran bahwa unit mewakili kelompok besar dari yang mereka pilih.

Teknik sampling adalah suatu cara mengambil sampel yang representative dari populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah sampling jenuh. Mengenai sampling jenuh Riduwan (2012) mengatakan bahwa: “Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel apabila semua populasi digunakan sebagai sampel” (hlm 64). Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 orang lansia sanggar senam graha ayu kota Ciamis Jawa Barat.

Dari kedua pernyataan diatas dapat diartikan bahwa sampling adalah sebuah proses pemilihan beberapa unit untuk sebuah penelitian dimana unit-unit tersebut diharapkan

dapat menggambarkan suatu kelompok yang lebih besar atau populasi maka memilih sampel secara tepat merupakan hal yang penting dalam penelitian.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2013) “Untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes” (hlm 33).

Adapun proses pengumpulan data adalah sebagai berikut :

- 3.4.1 Studi Lapangan (*field reseach*), Pengumpulan data dengan cara kuisioner atau angket ke lapangan untuk memperoleh data mengenai tingkat motivasi belajar mahasiswa pendidikan jasmani dalam mata kuliah pembelajaran sepakbola berbasis *online*. Menurut Sugiyono (2015) “kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya” (hlm. 199)
- 3.4.2 Metode dokumentasi, Teknik pengumpulan data dengan cara metode dokumentasi yang menunjang penelitian ini. Menurut Arikunto (2010) “Metode dokumentasi adalah yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatn, transkip, buku surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya” (hlm. 274).

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebagian besar langkah-langkah dalam suatu proses penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut (Notoatmodjo, 2010) “Definisi instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya.” (hlm 87).

Menurut Sugiyono (2017) “instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (hlm 102). Jika data yang di peroleh tidak akurat (tidak valid), maka keputusan yang diambil pun akan tidak tepat.

Dalam penelitian ini instrumen yang akan dilakukan ialah kuisisioner (angket). Kegunaan instrumen penelitian antara lain:

1. Sebagai alat pencatat informasi yang disampaikan oleh *responden*.
2. Sebagai alat untuk mengorganisasi proses wawancara.
3. Sebagai alat evaluasi performa pekerjaan staf peneliti.

Instrumen penelitian dirancang untuk satu tujuan dan tidak bisa digunakan terhadap penelitian yang lain. Oleh karena itu sebuah penelitian harus dirancang dengan satu instrumen penelitian, selain itu mekanisme kerja dari sebuah instrumen penelitian juga berbeda antara satu dengan yang lain karena penelitinya berbeda-beda dan penelitian yang valid harus menggunakan alat untuk mengumpulkan data.

3.5.1 Metode Kuisisioner

Menurut Sugiyono (2018) “Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden” (hlm.194). Lalu menurut Sugiyono (2018) “Kuisisioner (angket) digunakan bila responden jumlahnya besar dapat membaca dengan baik, dan dapat mengungkapkan hal-hal yang sifatnya rahasia” (hlm.121). kuisisioner yang dipakai untuk penelitian ini menggunakan lembaran angket. Alternatif jawaban dalam angket ini menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2017) berpendapat bahwa

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala *Likert* maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (hlm. 93).

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Kuisioner/Angket

| Alternatif Jawaban | | | | |
|--------------------|--------|-----------|--------------|---------------------|
| Sangat Setuju | Setuju | Ragu-Ragu | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Berikut penjelasan skor pernyataan positif dan negatif yang terdapat pada tabel diatas yaitu untuk skor positif pada SS = 5, S = 4, RR = 3 TS = 2, STS = 1. Dan untuk skor negatif yaitu pada SS = 1, S = 2, RR = 3, TS = 4, STS = 5.

3.5.2 Hasil Uji Validitas

Perhitungan uji validitas instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan rumus t table dan t hitung. Pengujian validitas yang dihitung dengan bantuan program Microsoft Excel. Dari data 30 butir soal instrumen yang diuji coba kan dengan bantuan program Microsoft Excel, dengan taraf signifikansi (α) = 0,05 = 0,093 (t tabel). Pernyataan yang tidak valid maka pernyataan tersebut di revisi, di ganti, atau bahkan dihilangkan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien validitas masing masing butir soal dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas

| No Soal | t 'hitung | t 'tabel | Keterangan |
|---------|-------------|------------|------------|
| 1 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 2 | 2,00 | 1,86 | Valid |
| 3 | 2,00 | 1,86 | Valid |
| 4 | 2,00 | 1,86 | Valid |
| 5 | 10,60 | 1,86 | Valid |
| 6 | 5,00 | 1,86 | Valid |

| | | | |
|----|-------|------|-------|
| 7 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 8 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 9 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 10 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 11 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 12 | 2,00 | 1,86 | Valid |
| 13 | 10,00 | 1,86 | Valid |
| 14 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 15 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 16 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 17 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 18 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 19 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 20 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 21 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 22 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 23 | 10,00 | 1,86 | Valid |
| 24 | 2,29 | 1,86 | Valid |
| 25 | 5,00 | 1,86 | Valid |
| 26 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 27 | 10,00 | 1,86 | Valid |
| 28 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 29 | 6,67 | 1,86 | Valid |
| 30 | 12,20 | 1,86 | Valid |

3.5.3 Membuat Skoring

Penskoran dalam instrumen ini menggunakan skala *likert* dengan lima *alternatif* jawaban dengan skor setiap jawaban disesuaikan baik pernyataan positif maupun *negatif* seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.3
Kategori Pemberian *Skor Alternative* Jawaban

| Alternatif Jawaban | Skor | |
|----------------------------------|--------------------|--------------------|
| | Pernyataan Positif | Pernyataan Negatif |
| Sangat Setuju/Selalu | 5 | 1 |
| Setuju/Sering | 4 | 2 |
| Ragu-Ragu/Kadang-Kadang | 3 | 3 |
| Tidak Setuju/Hampir Tidak Pernah | 2 | 4 |
| Sangat Tidak Setuju/Tidak Pernah | 1 | 5 |

Sumber : Sugiyono (2018,hlm.94)

3.5.4 Validitas

Validitas adalah “ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument” Arikunto (2013) “Untuk memperoleh perangkat instrumen tersebut diuji cobakan terlebih dahulu dengan responden” (hlm 211). Berkaitan dengan hal itu, pada penelitian ini diambil responden non sampel untuk uji coba. Menurut Sugiyono (2015) “Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Untuk memperoleh perangkat instrumen tersebut diuji cobakan terlebih dahulu dengan responden. Berkaitan dengan hal itu, pada penelitian ini diambil 20 responden non sampel untuk uji coba (hlm. 172). Selanjutnya dianalisis dengan menghitung korelasi antar skor butir instrument dengan skor total dan uji beda dilakukan dengan langkah-langkah berikut :

3.5.4.1 Menyusun ranking hasil tes itu secara keseluruhan, mulai dari skor yang tertinggi sampai skor terendah.

3.5.4.2 Menentukan kelompok atas dengan mengambil 27% skor kelompok atas dan 27% skor kelompok bawah dari seluruh sampel yang diujikan.

3.5.4.3 Menghitung rata-rata (\bar{X}), Simpangan baku (S), dan varians (\bar{S}^2) dari masing masing kelompok atas dan bawah.

3.5.4.4 Menghitung t-hitung, pengujian analisis daya beda dapat menggunakan t- hitung

3.5.4.5 Menghitung t-tabel dengan memakai rumus

$$(dk = n1 + n2 - 2)$$

Keterangan :

Dk = Derajat kebebasan (5%)

n = Total data dari setiap kelompok

3.5.4.6 Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan atau tidak maka harga t- hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t-tabel. Bila t-hitung \geq t-tabel, maka perbedaan itu signifikan sehingga instrumen dinyatakan valid.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, yaitu dengan mendeskriptifkan dan memaknai data dari masing-masing komponen. Data yang di peroleh dari hasil pengumpulan data akan dianalisis dengan teknik deskriptif kuantitatif. Hasil perhitungan statistik deskriptif akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram berdasarkan persentase yang diperoleh dari hasil penilaian.

Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data sebagai berikut:

- 1) Memberikan skor nilai dari masing-masing respon jawaban yang telah diberikan oleh tiap-tiap responden.
- 2) Memindahkan seluruh hasil penskoran ke dalam bentuk tabulasi data dalam computer.
- 3) Merekap jumlah skor dari masing-masing sub variabel dan skor secara keseluruhan.
- 4) Mencocokkan hasil penjumlahan masing-masing sub variabel dan keseluruhan ke dalam masing-masing tabel kriteria yang telah dibuat
- 5) Menghitung skor mean, median dan modus dari masing-masing sub variabel
- 6) Menghitung besarnya persentase dari nilai yang diperoleh
- 7) Menguji normalitas data menggunakan uji chi kuadrat
- 8) Menguji hipotesis menggunakan uji hipotesis deskriptif dengan uji dua pihak.

Menurut Sugiyono (2016) langkah-langkah pengujian seperti berikut:

- 1) Menghitung skor ideal untuk variabel yang diuji.
- 2) Menghitung rata – rata nilai *variable*.
- 3) Menghitung nilai yang di hipotesiskan.
- 4) Menghitung nilai simpangan baku *variable*.
- 5) Menentukan jumlah anggota sampel.
- 6) Memasukkan nilai – nilai tersebut ke dalam rumus.

Setelah data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik secara kesimpulan teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif.

Menurut Arikunto (2013) “Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Karena dengan adanya analisis data, maka dapat diambil kesimpulan. Secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian” (hlm.278).

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Menurut Arikunto (2013) “Data yang bersifat kuantitatif berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran diproses dengan cara dijumlah bandingkan dengan yang diharapkan dan diperoleh persentase” (hlm.27).

Cara menentukan analisis data yaitu dengan mencari besarnya *relatif persentase*:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Sumber: Arikunto 2013

Keterangan:

n = nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai

Berdasarkan langkah-langkah tersebut diatas maka kategori yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Skor maksimum :

$$= 30 \times 5$$

$$= 150$$

2) Skor minimum :

$$= 30 \times 1$$

$$= 30$$

3) Presentase maksimum :

$$= 150 : 150 \times 100\%$$

$$= 100\%$$

4) Presentase minimum :

$$= 30 : 150 \times 100\%$$

$$= 0,2\%$$

5) Rentang presentase :

$$= 100\% - 0,2\%$$

$$= 99,8\%$$

6) Interval kelas :

$$= 99,8\% : 5$$

$$= 19,96\%$$

Tabel 3.4 Klasifikasi skor

| No | Interval Persentase Skor | Kriteria |
|----|--------------------------|---------------|
| 1 | 84% – 100% | Sangat Tinggi |
| 2 | 68% – 83% | Tinggi |
| 3 | 52% – 67% | Cukup |
| 4 | 36% – 51% | Rendah |
| 5 | 20% – 35% | Sangat Rendah |

Sumber: Saputro 2016

3.6 Langkah-langkah Penelitian

Dalam menyusun angket/kuisisioner, peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menentukan variabel yang akan diteliti.
- 2) Menentukan sub variabel dan indikator setiap variabel.
- 3) Mengidentifikasi masing-masing indicator penelitian berdasarkan teori-teori yang akan dikemukakan pada BAB II.
- 4) Menyusun kisi-kisi angket.
- 5) Menyusun pertanyaan-pertanyaan dari setiap variabel, disertai dengan alternatif jawabannya
- 6) Menetapkan kriteria pemasukan skor untuk setiap alternatif jawaban.

3.6 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2021 di sanggar senam graha ayu kota Ciamis dengan objek ibu ibu lansia dan pengisian angket/kuisisioner dilakukan secara langsung karena pengisian angket/kuisisioner dilakukan secara *offline*.