

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor* pada masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian:**

Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur yang beralamat di Jl. Pemuda Nomor. 6 Jakarta Timur, DKI Jakarta.

##### **2. Waktu Penelitian :**

Penelitian berlangsung dari tanggal 25 September 2015 - 7 Januari 2016.

#### **C. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam mendapatkan data penelitian ini adalah dengan menggunakan metode survei dengan penyebaran kuesioner penelitian yaitu dengan menjawab soal-soal tentang

pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor*, yang dibagikan kepada masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.

#### **D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.

##### **2. Sampel**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampling kebetulan (*Accidental Sampling*) pengambilan sampel didasarkan pada kenyataan bahwa mereka kebetulan muncul. Misalnya, populasi adalah setiap pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur, maka peneliti mengambil sampel dari orang-orang yang kebetulan menggunakan alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur tersebut pada waktu pengamatan.

## E. Tahap Pelaksanaan Penelitian

### 1. Tahap Persiapan

- a. Persiapan administrasi, yaitu mendapatkan surat pengantar penelitian dari Kepala BAAK Universitas Negeri Jakarta yang ditujukan kepada Kepala Unit Pengelola Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.
- b. Disamping hal-hal tersebut di atas, penulis terlebih dahulu menyusun rencana pelaksanaan penelitian yang meliputi :
  - Mempersiapkan instrumen tes berupa soal yang terdiri dari butir-butir pertanyaan yang akan disebar kesetiap masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga dan Rekreasi (GOR) Ciracas yaitu pada saat uji coba dan di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur pada saat penelitian yang sesungguhnya di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Butir-butir pertanyaan yang telah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing, dan syarat-syarat penelitian yang diperlukan telah penulis penuhi, selanjutnya penulis melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Penyebaran soal kepada masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur pada saat

penelitian yang sesungguhnya. Yang dilaksanakan dari tanggal 2 Desember 2015 – 7 Januari 2016.

- b. Pengumpulan soal dan melakukan pemeriksaan hasil jawaban masyarakat pengguna alat *fitness outdoor*. Lembaran jawaban tersebut dikategorikan dalam dua bentuk, yaitu :

- Lembaran yang sah ; Lembaran ini berisikan jawaban-jawaban.

Lembaran yang diikuti sertakan dalam pengolahan data adalah lembaran - lembaran jawaban yang sah saja.

Setelah penulis mengadakan pemeriksaan terhadap lembaran-lembaran jawaban dari masyarakat tersebut, ternyata semua lembaran jawaban dianggap sah. Ini berarti semua hasil soal yang disebar, masuk dalam pengolahan data.

- b. Mengadakan perhitungan data dengan berpedoman pada kriteria perhitungan yang telah ditentukan.

## **F. Uji Coba Penelitian**

Pada uji coba penelitian ini pelaksanaan penyebaran kuesioner pertanyaan ke masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga dan Rekreasi (GOR) Ciracas Jakarta Timur. Peneliti menyebarkan kuesioner soal sebanyak 60 orang pengguna alat *fitness outdoor* maksud dari 60 orang pengguna alat yaitu dua kali (2x) jumlah N. N =30.

Berikut table program pelaksanaan uji coba penelitian.

No	Hari / tanggal	Respon nden	Keterangan
1	Rabu 2-12-2015	10	Pada pukul 16:00 – 18:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga dan Rekreasi (GOR) Ciracas Jakarta Timur. terdapat 10 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
2	Kamis 3-12-2015	8	Pada pukul 16:00 – 18:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga dan Rekreasi (GOR) Ciracas Jakarta Timur. terdapat 8 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
3	Sabtu 5-12-2015	19	Pada pukul 07:00 – 09:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga dan Rekreasi (GOR) Ciracas Jakarta Timur. terdapat 19 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
4	Minggu 6-12-2015	14	Pada pukul 07:00 – 09:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga dan Rekreasi (GOR) Ciracas Jakarta Timur. terdapat 14 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
5	Senin 7-12-2015	9	Pada pukul 16:00 – 18:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga dan Rekreasi (GOR) Ciracas Jakarta Timur.

		terdapat 9 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
Jumlah	60	

Tabel 1. Kisi-kisi Uji Instrumen Pengetahuan Praktek Penggunaan Alat

*Fitness Outdoor*

Kompetensi masyarakat yang diharapkan	Indikator	Aspek yang di Nilai			Jumlah Soal
		Ingatan (C1)	Pemahaman (C2)	Aplikasi (C3)	
A. Konsep kebugaran ( <i>fitness</i> )	1. Pengetahuan kebugaran / ( <i>fitness</i> )	3, 6,	1, 4		4
	2. Cara memperoleh kebugaran ( <i>fitness</i> )		26, 27	32	3
	3. Manfaat kebugaran ( <i>fitness</i> )	5, 19	2, 22, 28		5
B. Alat <i>fitness</i>	1. Pengetahuan alat <i>fitness</i>	8, 18	17, 24, 25	13, 15, 16, 21	9

<i>outdoor</i>	<i>outdoor</i>				
	2. Teknik penggunaan alat <i>fitness</i> <i>outdoor</i>			9, 10, 11, 12, 14, 20	6
	3. Fungsi alat <i>fitness outdoor</i>		23	7, 29, 30, 31	5
Jumlah			Cognitive ( C )		32

### G. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini pelaksanaan penyebaran kuesioner pertanyaan ke masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. Peneliti menyebarkan kuesioner soal sebanyak 100 orang pengguna alat *fitness outdoor*. Berikut table program pelaksanaan penelitian.

No	Hari / tanggal	Respon den	Keterangan
1	Sabtu 19-12-2015	20	Pada pukul 07:00 – 09:00 peneliti melakukan penyebaran kuesioner pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. Terdapat 12 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti. Dan pada

			pukul 16:00 – 18:00 dilanjut lagi peneliti melakukan penyebaran kuesioner pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. terdapat 8 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
2	Minggu 20-12-2015	22	Pada pukul 07:00 – 09:00 peneliti melakukan penyebaran kuesioner pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. terdapat 13 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti. Dan pada pukul 16:00 – 18:00 dilanjut lagi peneliti melakukan penyebaran kuesioner pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. terdapat 9 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
3	Rabu 23-12-2015	13	Pada pukul 16:00 – 18:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. terdapat 13 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
4	Minggu 27-12-2015	19	Pada pukul 07:00 – 09:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. terdapat 9 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti. Dan pada pukul 16:00 – 18:00 dilanjut lagi peneliti melakukan penyebaran kuesioner pertanyaan

			kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. terdapat 10 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti
5	Senin 4-1-2016	15	Pada pukul 16:00 – 18:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. terdapat 15 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
6	Rabu 6-1-2016	11	Pada pukul 16:00 – 18:00 peneliti melakukan penyebaran soal pertanyaan kepada masyarakat yang sedang melakukan olahraga di sekitar Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. terdapat 11 masyarakat yang mengisi soal pertanyaan dari peneliti.
Jumlah		100	

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Praktek Penggunaan  
Alat *Fitness Outdoor*

Kompetensi masyarakat yang diharapkan	Indikator	Aspek yang di Nilai			Jumlah Soal
		Ingatan (C1)	Pemahaman (C2)	Aplikasi (C3)	
A. Konsep kebugara	1. Pengetahuan kebugaran /	1, 3	5, 7		4

n	( <i>fitness</i> )				
( <i>fitness</i> )	2. Cara memperoleh kebugaran ( <i>fitness</i> )		9, 11		2
	3. Manfaat kebugaran ( <i>fitness</i> )	4, 6	8, 10		4
B. Alat <i>fitness outdoor</i>	1. Pengetahuan alat <i>fitness outdoor</i>	12, 14	16, 18, 20	22, 24, 26, 28	9
	2. Teknik penggunaan alat <i>fitness outdoor</i>			15, 17, 19, 21, 23, 25	6
	3. Fungsi alat <i>fitness outdoor</i>		27	2, 13, 29, 30	5
Jumlah		Cognitive ( C )			30

## H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah daftar pertanyaan yang berbentuk tes mengenai praktek penggunaan alat *fitness outdoor*, tes yang digunakan adalah tes tertulis dengan bentuk pilihan ganda, yang terdiri dari empat pilihan jawaban (a, b, c dan d). pengumpulan data dilakukan dengan cara menemui responden langsung yang menjadi sampel dalam penelitian.

Penulis melakukan langkah - langkah penyelesaian sebagai berikut :

1. Data yang telah masuk berdasarkan soal, disusun dan ditabulasikan sehingga akan diperoleh jawaban yang valid.
2. Menghitung persentase jawaban benar dan salah dalam tiap butir pertanyaan dengan menggunakan rumus skor yaitu :

$$\frac{X}{N} \times 100\%$$

3. Menginterpretasikan tiap butir pertanyaan berdasarkan hasil persentase jawaban benar dan salah tiap butir pertanyaan.
4. Menginterpretasikan tiap dimensi pertanyaan dengan memperhatikan persentase tiap dimensi dari pertanyaan yang ditujukan kepada masyarakat.

## **I. Instrumen Penelitian**

Pengembangan instrumen ditempuh melalui tahapan, mengkaji teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, menyusun indikator, kompetensi masyarakat yang diharapkan dari variabel, menyusun kisi-kisi, penyusunan butir pertanyaan.

### **1. Definisi Konseptual**

Pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor* adalah sebuah pengetahuan yang dihasilkan oleh proses pembentukan seluruh informasi mengenai penggunaan alat *fitness outdoor* yang diperoleh dari komponen dan sumber pengetahuan serta pengalaman yang telah ditempuh oleh seorang pengguna alat *fitness outdoor*.

### **2. Definisi Operasional**

Pengetahuan materi dan penguasaan praktek penggunaan alat *fitness outdoor* adalah skor yang diperoleh dari jawaban masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* yang terdiri dari aspek: 1. Konsep kebugaran (*fitness*), 2. Alat *fitness outdoor*. Dengan skor jawaban yang menjawab benar mendapatkan nilai 1 sedangkan skor 0 untuk jawaban salah.

## J. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Data yang diperoleh digunakan untuk menentukan tingkat kesukaran, daya pembeda, validitas dan reliabilitas instrumen.

### 1. Tingkat Kesukaran

Suharsimi Arikunto menyatakan “Tingkat kesukaran dimaksudkan untuk melihat berapa banyak masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* yang dapat menjawab benar pada setiap butir soal. Soal yang baik adalah soal yang tidak terlalu mudah atau tidak terlalu sukar, tetapi bukan berarti soal mudah dan soal sukar tidak boleh digunakan”.<sup>1</sup> Suharsimi Arikunto menjelaskan “Indeks kesukaran butir soal diklasifikasikan sebagai berikut: nilai 0,00 – 0,30 adalah soal sukar, nilai 0,30 – 0,70 adalah soal sedang dan nilai 0,70 – 1,00 adalah soal mudah”.<sup>2</sup>

### 2. Daya Beda

Suharsimi Arikunto menyatakan bahwa “Daya beda soal dimaksudkan untuk melihat sejauh mana butir tes dapat membedakan masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* yang mampu menjawab dengan benar pada setiap butir soal. Karena sampel yang akan ditentukan daya bedanya kecil, maka dibagi dua kelompok sama besar. Seluruh masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* diurutkan mulai dari skor teratas sampai terendah kemudian

---

<sup>1</sup> Suharsimi Arikunto. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*. (Jakarta: Bumi Aksara. 2009), hh. 207-208

<sup>2</sup> *Ibid.*, h. 210.

dibagi dua. Klasifikasi daya pembeda yaitu: nilai 0,00 – 0,20 kurang, nilai 0,20 – 0,40 sedang, nilai 0,40 – 0,70 baik, nilai 0,70 – 1,00 baik sekali dan nilai negatif adalah tidak baik sehingga soalnya tidak terpakai”.<sup>3</sup>

### 3. Validasi Instrumen

Proses pengembangan instrumen dimulai dengan penyusunan instrumen berbentuk kuesioner model skala Guttman sebanyak pertanyaan yang mengacu pada dimensi dan indikator variabel seperti terlihat pada tabel 3. Yang disebut konsep instrumen. Tahap berikutnya instrumen diuji validitasnya yaitu seberapa jauh butir-butir soal pertanyaan instrumen tersebut telah mengukur indikator-indikator dari variabel pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor*.

Proses validasi dilakukan dengan menganalisis data hasil uji coba instrumen yaitu validitas butir yang menggunakan koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total. Dengan rumus yang digunakan untuk menghitung validitas yaitu korelasi Point Biserial, sebagai berikut :

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{St} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

---

<sup>3</sup>*Ibid.*, hh. 211-218.

Keterangan :

$r_{pbi}$  : Koefisien korelasi biserial antara skor butir

$M_p$  : Rata-rata skor total responden yang menjawab betul butir soal nomor

$M_t$  : Rata-rata skor total semua responden

$St$  : Standar deviasi skor total

$p$  : Proporsi jawaban yang betul untuk butir soal

$q$  :  $1-p$

Hasil perhitungan setiap butir kemudian dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada tabel angka kritis dengan  $n = 60$  sebesar 0,254 untuk kriteria uji validasi instrumen. Kriteria minimum butir pertanyaan yang diterima adalah

$r_{tabel} = 0,254$  jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka butir pertanyaan dianggap valid.

Sebaliknya jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka butir pertanyaan dianggap tidak valid, didrop atau tidak digunakan.

#### 4. Reliabilitas

Reliabilitas terhadap skor butir-butir pertanyaan yang dinyatakan telah valid ditentukan dengan menggunakan rumus uji reliabilitas KR 20 (Kuder Richardson) yaitu sebagai berikut :

$$r_i = \frac{k}{k-1} \left( \frac{St^2 - \sum pq}{St^2} \right)$$

Keterangan :

$r_i$  : Indeks keterandalan butir soal

K : Jumlah butir tes (yang valid)

$St^2$  : Varians total

p : Proporsi jawaban yang benar terhadap butir soal

q : 1-p

## K. Teknik Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis

### 1. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pertanyaan.
2. Menghitung rata-rata jawaban tiap butir pernyataan yaitu dengan cara menghitung jumlah skor tiap butir pernyataan dibagi jumlah responden, kemudian dikalikan 100 % dengan rumus  $\frac{\sum X}{n} \times 100\%$ .
3. Menginterpretasikan setiap jawaban dari setiap butir pertanyaan.
4. Menginterpretasikan setiap jawaban dari kompetensi masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* yang diharapkan.

## 2. Interpretasi Hasil Analisis Data

Setelah semua selesai dilakukan maka dilakukan analisis data, selanjutnya peneliti menginterpretasikan hasil analisis mengenai pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor* dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes. Interpretasi hasil analisis data merupakan suatu kegiatan yang menggabungkan hasil analisis dengan pertanyaan, kriteria, atau standar tertentu untuk menemukan makna dari data yang dikumpulkan, untuk menjawab permasalahan pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor*. Teknik dalam melakukan interpretasi hasil analisis data dalam penelitian ini, antara peneliti, mengaitkan hasil analisis data dengan hasil kajian dari teori terkait, dan memperluas analisis dan implikasi hasil penelitian yang dilakukan.