

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

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

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu :

Untuk mengetahui manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stres pada siswa *PERTAMINA Soccer School*.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### 1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kolam Renang Simprug Jl. Sinabung II, Terusan Simprug Raya, Kawasan PERTAMINA Learning Centre Simprug, Jakarta Selatan, kode pos 12220.

Telp. +6221 722 3029-32

##### 2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2015.

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

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode deskriptif dengan teknik survei menggunakan kuesioner yang dilakukan sesudah siswa melakukan kegiatan aktifitas air. Kuesioner berupa pernyataan tertulis yang ditujukan kepada Siswa *PERTAMINA Soccer School* untuk memberikan tanggapan (respon).

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa PERTAMINA Soccer School yang melakukan aktifitas di air berjumlah 61 orang.

##### 2. Sampel

Sampel yang diambil adalah populasi Siswa PERTAMINA Soccer School dengan jumlah 61 orang yang akan melakukan aktifitas air.

Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling*

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berupa instrumen berupa penyebaran angket dan data yang diambil dari seluruh siswa yang mengikuti aktifitas air setelah melaksanakan latihan. Peneliti mengolah data sebanyak 61 angket yang disebar.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Data yang dibutuhkan dalam penelitian adalah data angket manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stres pada Siswa PERTAMINA Soccer School. Angket ini menggunakan skala "LIKERT"<sup>1</sup>.

Penilaian tanggapan atau butir angket untuk pernyataan *favorable*

5–1 sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* 1–5. Pelaksanaan penelitian didasarkan pada beberapa hal sebagai berikut:

a) Definisi Konseptual

Stres adalah kondisi yang terjadi saat individu berinteraksi dengan lingkungan dimana individu merasakan adanya kesenjangan (nyata atau tidak) yang dimilikinya.

b) Definisi Operasional

Stres adalah skor yang diperoleh dari angket tentang manfaat aktifitas air dalam meredakan stres yang terdiri dari dimensi biologis dan dimensi psikososial

c) Kisi- kisi Instrumen

Berdasarkan definisi konseptual dan operasional sebagaimana diuraikan diatas maka dikemukakan bahwa manfaat aktifitas air dalam meredakan stres yang akan diukur adalah respon atau tanggapan dari siswa *PERTAMINA Soccer School* yang bersangkutan dan mengikuti aktifitas air di kolam renang setelah selesai latihan yang ditinjau dari dimensi biologis dan Psikososial.

Tabel 3.1. Kisi-kisi kuesioner uji coba manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stres pada siswa PERTAMINA Soccer School

DIMENSI / ASPEK	INDIKATOR	SOAL FAVORABLE	SOAL UNFAVORABLE
A. BIOLOGIS	1. Membuat detak jantung lebih stabil	15 , 2	23 , 8
	2. Menciptakan pernafasan yang lebih lancar	21 , 5	28 , 14
	3. Meredakan ketegangan otot	13 , 26	19 , 7
	4. Menghilangkan kelelahan lebih cepat	9 , 24	17 , 3
B. PSIKOSOSIAL	1. Menghilangkan kecemasan	12 , 27	6 , 20
	2. Memudahkan dalam konsentrasi	22 , 4 , 16	29 , 10
	3. Membuat lebih nyaman terhadap lingkungan	11 , 25 , 18	30 , 1

- Penilaian jawaban untuk soal angket *Favorable* sebagai berikut ;

SS : Sangat setuju = Nilai 5

S : Setuju = Nilai 4

R : Ragu-ragu = Nilai 3

TS : Tidak Setuju = Nilai 2

STS : Sangat Tidak Setuju = Nilai 1

- Penilaian jawaban untuk soal angket *Unfavorable* sebagai berikut ;

SS : Sangat setuju = Nilai 1

S : Setuju = Nilai 2

R : Ragu-ragu = Nilai 3

TS : Tidak Setuju = Nilai 4

STS : Sangat Tidak Setuju = Nilai 5

### **G. Teknik Analisis Data**

Proses pengembangan instrumen meredakan stres dengan penyusunan butir instrumen sebanyak 30 butir pernyataan dengan 5 pilihan jawaban.

Penyusunan instrumen tersebut mengacu pada indikator - indikator yang ada pada kisi-kisi. Proses kalibrasi instrumen dilakukan dengan menganalisa data penelitian untuk menentukan validitas butir dan reliabilitas instrumen.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan bahwa variabel yang diukur memang benar-benar variabel yang hendak diteliti oleh peneliti. Penelitian memerlukan data yang betul valid dan reliabel, dalam rangka ini maka kuesioner sebelum digunakan sebagai data penelitian primer, terlebih dahulu diujicobakan kepada sampel uji coba penelitian dengan total sampel uji coba sebanyak 30 orang dan mendapatkan hasil 22 butir soal kuesioner yang valid

dan 8 butir soal tidak valid.

Untuk mengukur validitas angket rumus yang digunakan adalah rumus *product moment* sebagai berikut

**Rumus validitas:**

$$s^2 = \frac{\left( \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n_1} \right) + \left( \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n_2} \right)}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

- t = koefisien yang dicari
- $\bar{X}_2$  = nilai rata-rata kelompok 1
- $\bar{X}_1$  = nilai rata-rata kelompok 2
- n = jumlah subjek

Reliabilitas adalah stabilitas dan konsistensi hasil pengukuran berulang dari waktu ke waktu yang menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian mempunyai keandalan sebagai alat ukur. Reliabilitas sering disebut dengan “daya ke-ajeg-an”.

Dalam penelitian ini menguji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan r tabel 0,361 dan mendapatkan 22 butir soal yang valid dari 30 butir soal.

Suatu instrumen penelitian mengindikasikan memiliki reliabilitas

yang memadai jika koefisien *alpha cronbac* lebih besar atau sama dengan 0,70. Sementara hasil uji menunjukkan koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,92, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel ini adalah reliabel.

**Rumus reliabilitas:**

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyak butir pertanyaan atau banyak soal

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah varian butir

$\sigma_t^2$  = varians total