

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan olahraga pada anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Hubungan antara sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Hubungan antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

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

1. Waktu Penelitian :

Penelitian tanggal 5 Juni – 1 Juli 2017

2. Tempat Penelitian

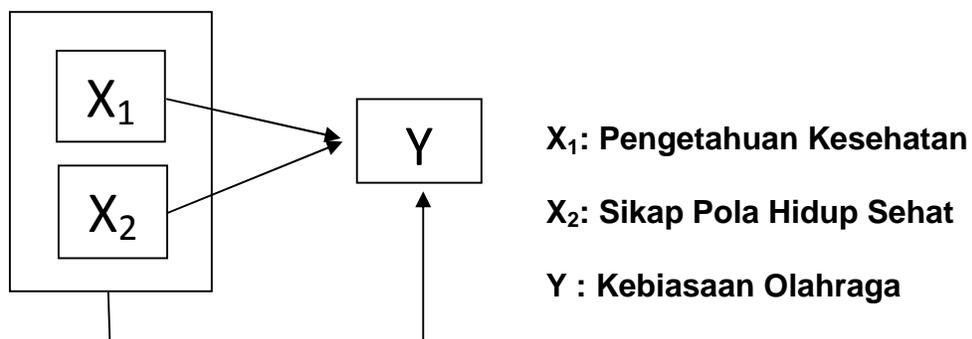
Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Jl Pemuda No. 10 Rawamangun Kec. Pulo Gadung, Jakarta Timur.

### C. Metodologi Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu.<sup>43</sup> Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik korelasional. Sebagaimana penjelasan mengenai penelitian survei yang dikatakan oleh Masri Singarimbun dan Sofyan Effendi bahwa “Penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dengan menggunakan kuisisioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok”.<sup>44</sup>

Sedangkan alasan digunakannya pendekatan korelasional ini adalah karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk memperoleh data yang tepat mengenai ada tidaknya hubungan antar variabel, sehingga dapat diketahui bagaimana hubungan variabel satu dengan variabel yang lain.

Desain penelitian korelasional yang dilakukan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian Korelasi Ganda.

Sumber: Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian*. Alfabeta. Bandung.

<sup>43</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis*. (Alfabeta: Bandung, 2003), h. 1

<sup>44</sup> Masri Singarimbun et. al., *Metode Penelitian Survey* (LP3ES Jakarta, 2004), h. 3

## **D. Populasi dan Sampel**

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>45</sup> Dalam penelitian ini yang menjadi populasi anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta berjumlah 41 orang.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan data sampel ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling*<sup>46</sup> , yang diambil 20 orang sebagai sampel yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang aktif dan terdaftar sebagai anggota klub renang FIO UNJ.
2. Bersedia mengisi angket.

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat yaitu berbentuk angket penelitian. Penelitian ini berupa angket yang disiapkan oleh peneliti. Angket ini disusun berdasarkan

---

<sup>45</sup> Sugiyono, *Op.cit.*,h. 1

<sup>46</sup> *Ibid*, h. 120

indikator-indikator yang terdapat pada variabel pengetahuan kesehatan, sikap pola hidup sehat dan kebiasaan olahraga.

Pemberian nilai jawaban test untuk variabel pengetahuan kesehatan pada setiap pertanyaan yaitu berdasarkan *Skala Guttman*, dimana dengan menjawab pertanyaan paling tepat dengan cara member tanda *check list* ( ) pada lembar jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Untuk jawaban yang benar diberi skor 1 dan untuk jawaban yang salah skor 0.<sup>47</sup> Sedangkan pemberian nilai untuk sikap pola hidup sehat dan kebiasaan olahraga pada setiap pertanyaan yaitu berdasarkan *Skala Likert* yang mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif,<sup>48</sup> dimana dengan menjawab pernyataan paling tepat dengan cara memberi tanda *check list* ( ) pada lembar jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Pemberian skor atau nilai untuk masing-masing kategori dapat dilihat pada tabel 3.1 di bawah ini.

**Tabel. 3.1. Skor Pengetahuan Kesehatan**

| Kategori jawaban | Skor |
|------------------|------|
| Benar            | 1    |
| Salah            | 0    |

Pemberian nilai untuk variabel kebiasaan olahraga yaitu berdasarkan *Skala Likert* dengan member tanda checklist (√) pada kolom yang tersedia. Dan pemberian nilai jawaban pada *skala likert* ini meliputi 5 kategori.

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 139

<sup>48</sup> *Ibid.*, hh. 134-135

Pemberian skor atau nilai untuk masing-masing kategori dapat dilihat pada tabel 3.2 di bawah ini.

**Tabel 3.2. Skor Sikap Pola Hidup Sehat**

| Kategori Jawaban          | Skor               |                    |
|---------------------------|--------------------|--------------------|
|                           | Pernyataan Positif | Pernyataan Negatif |
| Sangat Setuju (SS)        | 5                  | 1                  |
| Setuju (S)                | 4                  | 2                  |
| Ragu-ragu (R)             | 3                  | 3                  |
| Tidak Setuju (TS)         | 2                  | 4                  |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1                  | 5                  |

Pemberian nilai untuk variabel kebiasaan olahraga yaitu berdasarkan *Skala Likert* dengan member tanda checklist (√) pada kolom yang tersedia. Dan pemberian nilai jawaban pada *skala likert* ini meliputi 5 kategori. Pemberian skor atau nilai untuk masing-masing kategori dapat dilihat pada table 3.3 di bawah ini.

**Tabel. 3.3. Tabel Skor Kebiasaan Olahraga**

| Kategori Jawaban   | Skor               |                    |
|--------------------|--------------------|--------------------|
|                    | Pernyataan Positif | Pernyataan Negatif |
| Selalu (SS)        | 5                  | 1                  |
| Sering (S)         | 4                  | 2                  |
| Kadang-kadang (KK) | 3                  | 3                  |
| Jarang (J)         | 2                  | 4                  |
| TidakPernah (TP)   | 1                  | 5                  |

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Sebelum instrumen digunakan terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas. Validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mengukur apa yang ingin diukur. Reliabilitas mengacu sejauh mana suatu alat pengukur secara konsisten mengukur apa saja yang akan diukur.

### **1. Variabel Pengetahuan Kesehatan ( $X_1$ )**

#### **a. Definisi Konseptual**

Pengetahuan kesehatan merupakan hasil dari apa yang telah diketahui dan dimengerti seseorang berdasarkan arti sehat. Pengetahuan kesehatan berkaitan dengan status kesehatan seseorang.

#### **b. Definisi Operasional**

Skor yang diperoleh dari hasil jawaban responden pada butir-butir instrumen yaitu dalam bentuk *skala guttman* yang disampaikan kepada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun indikator penilaian adalah berupa pengetahuan tentang makanan dan minuman sehat, pengetahuan tentang kebersihan pribadi, pengetahuan tentang istirahat, pengetahuan tentang sakit penyakit.

#### **c. Pembuatan Kisi-kisi Instrumen**

Pembuatan instrumen mengacu pada definisi konseptual dan definisi operasional sebagaimana yang telah diuraikan di atas, yaitu indikator variabel pengetahuan kesehatan dan dikembangkan dalam butir-butir instrumen sebanyak 20 item pertanyaan seperti pada table 3.4.dibawah ini.

**Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Kesehatan**

| Variabel              | Dimensi                       | Indikator                                     | No. Pernyataan |    |
|-----------------------|-------------------------------|---|----------------|----|
|                       |                               |   | +              | -  |
| Pengetahuan Kesehatan | Pengetahuan Kesehatan Pribadi | Pengetahuan tentang makanan dan minuman sehat | 1, 4, 5, 15    | 10 |
|                       |                               | Pengetahuan tentang kebersihan diri           | 6, 8, 13, 16   | 19 |
|                       |                               | Pengetahuan tentang istirahat                 | 3, 7, 11, 20   | 18 |
|                       |                               | Pengetahuan tentang sakit penyakit            | 9, 12, 14, 17  | 2  |

## 2. Variabel Sikap Pola Hidup Sehat ( $X_2$ )

### a. Definisi Konseptual

Sikap pola hidup sehat merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.

### b. Definisi Operasional

Skor yang diperoleh dari hasil jawaban responden pada butir-butir instrumen yaitu dalam bentuk *skala likert* yang disampaikan kepada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun indikator penilaian adalah berupa mengatur makanan, menjaga kesehatan pribadi, mengatur istirahat, menghindari kebiasaan buruk.

### c. Pembuatan Kisi-kisi Instrumen

Pembuatan instrumen mengacu pada definisi konseptual dan definisi operasional sebagaimana yang telah diuraikan di atas, yaitu indikator variabel sikap pola hidup sehat dan dikembangkan dalam butir-butir instrumen sebanyak 20 item pernyataan seperti pada tabel 3.5 di bawah ini.

**Tabel 3.5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Sikap Pola Hidup Sehat**

| Variabel               | Dimensi                     | Indikator                           | No. Pernyataan  |            |
|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------|
|                        |                             |                                     | +               | -          |
| Sikap Pola Hidup Sehat | Pola Makan                  | Aturan makan memenuhi gizi seimbang | 1, 2, 4, 8, 19  | 5          |
|                        | Menjaga kesehatan pribadi   | Rawat diri                          | 3, 6, 7, 10, 16 | 11, 20     |
|                        | Mengatur Istirahat          | Melakukan pemulihan dari rasa lelah | 9               | 12, 14, 17 |
|                        | Menghindari kebiasaan buruk | Merokok, minum alcohol              | 13, 15          | 18         |

### 3. Variabel Kebiasaan Olahraga (Y)

#### a. Definisi Konseptual

Kebiasaan olahraga merupakan cara atau ciri seseorang dalam memenuhi dan memilih kebutuhan melakukan olahraga.

#### b. Definisi Operasional

Skor yang diperoleh dari hasil jawaban respon den terhadap butir-butir instrumen dalam *skala likert* yang disampaikan kepada Anggota Klub Renang

Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun indikator penilaian adalah berupa frekuensi, intensitas dan waktu.

c. Pembuatan Kisi-kisi Instrumen

Pembuatan angket mengacu pada definisi konseptual dan definisi operasional sebagaimana yang telah diuraikan di atas, yaitu indikator variabel kebiasaan olahraga dan dikembangkan dalam butir-butir instrumen sebanyak 20 item pernyataan seperti pada tabel 3.6. di bawah ini.

**Tabel 3.6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kebiasaan Olahraga**

| Variabel           | Dimensi    | Indikator              | No. Pernyataan      |          |
|--------------------|------------|------------------------|---------------------|----------|
|                    |            |                        | +                   | -        |
| Kebiasaan Olahraga | Frekuensi  | Jumlah latihan         | 1, 4, 6, 10, 13, 14 | 3, 8     |
|                    | Intensitas | Beban latihan          | 5, 12, 15, 20       | 2, 9, 17 |
|                    | Tempo      | (Durasi) Waktu Latihan | 7, 11, 18, 19       | 16       |

**G. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana. Untuk mengolah data, diperoleh dari hasil dari pengetahuan kesehatan ( $X_1$ ), sikap pola hidup sehat ( $X_2$ ) dan kebiasaan olahraga ( $Y$ ) digunakan teknik analisa regresi dan korelasi. Langkah-langkah sebagai berikut:

## 1. Mencari Persamaan Regresi

Regresi sederhana linear sederhana Y atas X berbentuk :

$$\hat{Y} = a + bx \quad 49$$

Dimana:

$\hat{Y}$  = Variabel respon yang diperoleh dari persamaan regresi.

a = Konstanta regresi untuk X = 0

b = Koefisien arah regresi yang menentukan bagaimana arah regresi terletak

Koefisien arah a dan b untuk persamaan regresi di atas dapat dihitung

dengan rumus sebagai berikut:

$$a = \frac{((\sum Y) (\sum X^2) - (\sum Y)(\sum XY))}{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \quad 50$$

$$b = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

## 2. Mencari Koefisien Korelasi

Koefisien hubungan antar variable X dengan Y

$$r_{xy} = \frac{n (\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}} \quad 51$$

## 3. Uji Keberartian Koefisien Korelasi

Sebelum koefisien hubungan di atas dipakai untuk mengambil kesimpulan, terlebih dahulu diuji mengenai keberartiannya.

<sup>49</sup> Sudjana, *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi* (Bandung, 2003), h. 6.

<sup>50</sup> *Ibid.*, h. 8.

<sup>51</sup> *Ibid.*, h. 47

Hipotesis Statistik:

- 1)  $H_0 : \rho_{x_1y} = 0$   
 $H_a : \rho_{x_1y} > 0$
- 2)  $H_0 : \rho_{x_2y} = 0$   
 $H_a : \rho_{x_2y} > 0$
- 3)  $H_0 : \rho_{R_y X_1 X_2} = 0$   
 $H_a : \rho_{R_y X_1 X_2} > 0$

Kriteria pengujian signifikansi

Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka terima  $H_0$  artinya tidak berarti

$t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka tolak  $H_0$  artinya berarti dengan taraf signifikan pada

$= 0,05$  untuk keperluan uji ini dengan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

<sup>52</sup>

#### 4. Mencari Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui kontribusi variable X terhadap Y dicari dengan jalan mengalikan koefisien hubungan yang sudah dikuadratkan dengan angka 100%.

#### 5. Regresi Linear Ganda

Mencari persamaan regresi linear ganda dicari dengan cara berikut:

$$Y = a_0 + b_1X_1 + b_2X_2$$

<sup>53</sup>

<sup>52</sup> *Ibid.*, h. 62

<sup>53</sup> *Ibid.*, h. 69

Dimana:

$$b_0 = \frac{(\sum X_2^2)(\sum X_1 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_2 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2}$$

$$b_1 = \frac{(\sum X_1^2)(\sum X_2 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_1 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2}$$
54

## 6. Mencari Koefisien Korelasi Ganda ( $R_{y1-2}$ )

Koefisien hubungan ganda ( $R_{y1-2}$ ) dicari dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{y1-2} = \frac{r_{y1}r_{y2} - r_{12}}{\sqrt{(1-r_{12}^2)(1-r_{y1}^2)(1-r_{y2}^2)}}$$
55

Dimana:

$$JK (Reg) = b_1 \sum x_1 y + b_2 \sum x_2 y$$
56

## 7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda

Hipotesis statistik

$$H_0 : R_{y x_1 x_2} = 0$$

$$H_a : R_{y x_1 x_2} > 0$$

$H_0$  : Koefisien korelasi ganda tidak berarti

$H_a$  : Koefisien korelasi ganda berarti

Kriteria pengujian signifikansi

<sup>54</sup> *Ibid.*, h. 76

<sup>55</sup> *Ibid.*, h. 107

<sup>56</sup> *Ibid.*, h. 91

Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka terima  $H_0$  artinya tidak berarti

$F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka tolak  $H_0$  artinya berarti dengan taraf signifikan

pada  $\alpha = 0,05$  untuk keperluan uji ini dengan rumus

Rumusnya:

$$F = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

F : Uji keberartian regresi

R : Koefisien regresi ganda

K : Jumlah variable bebas

n : Jumlah sampel

$F_{tabel}$  dicari dari distribusi F dengan dk sebagai pembilang adalah k atau 2 dan sebagai dk penyebut (n-k-1) pada  $\alpha = 0,05$

## 8. Mencari Koefisien Determinasi

Hal ini dapat dilakukan untuk mengetahui sumbangan dua variable  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap variabel Y koefisien determinasi dicari dengan jalan mengalikan  $R^2$  dengan 100%.

---

<sup>57</sup> *Ibid.*, h. 108

## H. Hipotesis Statistik

a) Hipotesis pertama

$$H_0 : x_1 y = 0$$

$$H_a : x_1 y > 0$$

b) Hipotesis statistik kedua

$$H_0 : x_2 y = 0$$

$$H_a : x_2 y > 0$$

c) Hipotesis statistik ketiga

$$H_0 : R_{x_1 x_2 y} = 0$$

$$H_a : R_{x_1 x_2 y} > 0$$