

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan sesuatu kondisi yang terjadi di populasi saat ini. Pendekatan yang dilakukan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu teknik yang digunakan untuk mengolah data berbentuk angka sebagai hasil pengukuran.

#### **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di MTs NU Ungaran pada tanggal 10 Desember 2020. Responden penelitian ini adalah remaja yang tinggal di pondok dan bersekolah di MTs NU Ungaran.

#### **C. Subjek Penelitian**

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

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putra putri MTs NU Ungaran yaitu 776 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut dengan sampling (Sugiyono, 2016).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan kriteria inklusi :

- a. Sampel bersekolah di MTs NU Ungaran
- b. Sampel tinggal di Pondok Pesantren

Sehingga sampel yang diperoleh berjumlah 30 orang, dengan 17 orang berjenis kelamin perempuan dan 13 orang berjenis kelamin laki-laki.

### **D. Definisi Operasional**

Menurut Setiadi (2013) Definisi Operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian.

**Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan remaja tentang <i>Yoga</i> untuk mengatasi stres.	Hal-hal yang diketahui oleh remaja tentang yoga untuk penurunan tingkat stres, meliputi : 1. Pengertian Yoga 2. Manfaat Yoga 3. Persiapan Yoga 4. Teknik yoga	Kuisione r pengetah uan remaja tentang yoga untuk mengatas i stres. 30 pertanyaa n dengan skor jika benar 1 jika salah 0.	Kriteria a. Baik Dari 30 soal, jika jumlah skor (23-30) : 76%-100% b. Cukup Dari 30 soal, jika jumlah skor (17-22) : 56%-75% c. Kurang Dari 30 soal, jika jumlah skor (0-16) : < 56%	Ordina l
	Sub Variabel a. Pengetahuan remaja tentang pengertian yoga.	Segala sesuatu yang diketahui remaja tentang pengertian yoga.	Kuisione r 4 soal pernyataa n positif dan 1 soal pernyataa n negatif	Jumlah Soal 5 a. Baik : Jika dari 5 soal mendapatkan jumlah skor (4-5) b. Cukup : Jika dari 5 soal mendapatkan jumlah skor (3) c. Kurang : Jika dari 5 soal mendapatkan jumlah skor (0-2)	Ordina l
	b. Pengetahuan remaja tentang manfaat yoga	Segala sesuatu yang diketahui remaja tentang manfaat yoga	Kuisione r 5 soal pernyataa n positif dan 3 soal pernyataa n negatif	Jumlah Soal 8 a. Baik : Jika dari 8 soal mendapatkan jumlah skor (7-8) b. Cukup : Jika dari 8 soal mendapatkan	Ordina l

					jumlah skor (5-6)	
					c. Kurang : Jika dari 8 soal mendapatkan jumlah skor (<5)	
c.	Pengetahuan remaja tentang persiapan yoga	Segala yang remaja persiapan yoga	sesuatu diketahui tentang yoga	Kuisi 4 pernyataan positif dan 1 soal pernyataan negatif.	Jumlah Soal 5 a. Baik : Jika dari 5 soal mendapatkan jumlah skor (4-5) b. Cukup : Jika dari 5 soal mendapatkan jumlah skor (3) c. Kurang : Jika dari 5 soal mendapatkan jumlah skor (0-2)	Ordina 1
d.	Pengetahuan remaja tentang teknik yoga	Segala yang remaja teknik yoga	sesuatu diketahui tentang yoga	Kuisi 9 pernyataan positif dan 3 soal pernyataan negatif.	Jumlah Soal 12 a. Baik : Jika dari 12 soal mendapatkan jumlah skor (10-12) b. Cukup : Jika dari 12 soal mendapatkan jumlah skor (7-9) c. Kurang : Jika dari 12 soal mendapatkan jumlah skor (0-6)	Ordina 1

## E. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu Pengetahuan Remaja Tentang Yoga.

## F. Pengumpulan Data

### 1. Jenis dan Sumber Data

Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer dalam penelitian ini adalah data tentang apa yang didapat dari responden dengan cara membagikan kuesioner kepada responden tentang yoga.

### 2. Alat Pengumpulan Data

Kuesioner merupakan alat pengumpulan data dengan cara mengedarkan daftar pertanyaan berupa formulir, diajukan secara tertulis kepada responden, untuk mendapat tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya. Jika responden menjawab “Benar” akan mendapat skor 1 sedangkan jika menjawab “Salah” akan mendapat skor 0 pada pernyataan positif (*favorable*). Sedangkan untuk pernyataan negatif (*unfavorable*) jika menjawab “Benar” akan mendapat skor 0 dan jika menjawab “Salah” akan mendapat skor 1.

**Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuisisioner**

Variabel	Indikator	Positif	Negatif	Jumlah soal
Pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengatasi stres.	Pengertian Yoga	1,3,4,5	2	5
	Manfaat Yoga	6,7,8,9,13	10,11,12	8
	Persiapan Yoga	14,16,17,18	15	5
	Metode Yoga untuk mengatasi stres.	20,22,23,24,25, 27,28,29,30	19,21,26	12
	Mengatasi Stres			

### 3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang di ukur. Validitas pengumpulan dan yang merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum alat tersebut digunakan (Natoatmodjo, 2010).

Uji validitas dilakukan di SMP Islam Ungaran dengan jumlah responden 20 remaja putra putri. Pemilihan ini dilakukan dengan alasan mempunyai karakteristik responden yang sama, yaitu berada di lokasi Ungaran, karakteristik pendidikan SMP dan merupakan remaja.

Uji validitas pada instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner pengetahuan berjumlah 40 soal pernyataan dan diberikan kepada 20 responden pada tanggal 2 Desember 2020. Uji validitas pada instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu,  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,444). Hasilnya adalah dari 40 soal pernyataan instrument pengetahuan, 30 soal dinyatakan valid dan 10 soal dinyatakan tidak valid terdapat pada nomor 5, 6, 8, 17, 20, 24, 29, 31, 34, 38. Karena 30 soal telah mewakili semua pernyataan, sehingga 10 soal lainnya dieliminasi. Uji realibitas yaitu *Cronbach alpha* 0,929, sehingga kuisisioner dinyatakan reliabele.

### 4. Etika Penelitian

Menurut Hidayat (2012), Etika penelitian meliputi :

#### a. *Informed Conccent* (lembar persetujuan)

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan

*informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi lembar responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti dengan maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan.

b. *Anonymity* (tanpa nama)

Masalah etika kebidanan adalah masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

c. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi atau masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

5. Prosedur Pengambilan data

Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta surat ijin kepada institusi untuk pengambilan data yang ditujukan kepada MTs NU Ungaran.

- b. Peneliti meminta izin ke MTs NU Ungaran untuk mengadakan penelitian dengan mengajukan surat izin penelitian dari institusi.
- c. Peneliti mengadakan pendekatan ke bagian Kurikulum Kesiswaan dan guru BP MTs NU Ungaran guna menjelaskan maksud dan tujuan peneliti.
- d. Setelah mendapatkan izin dari Kurikulum Kesiswaan, peneliti bersama guru BP menentukan waktu penelitian.
- e. Saat penelitian, peneliti dan guru BP mengumpulkan responden yang telah ditentukan.
- f. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian, lalu membagikan kuesioner dan lembar persetujuan.
- g. Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner dan mendampingi responden ketika mengisi kuesioner sampai selesai.
- h. Peneliti mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi dan diperiksa kembali kelengkapan jawaban dari responden agar apabila ada jawaban yang kurang lengkap peneliti dapat meminta responden.

## **G. Pengolahan Data**

### *1. Editing*

Peneliti melakukan kelengkapan data dan pencocokkan pada setiap data yang telah terkumpul yaitu kuisisioner tentang yoga.

### *2. Scoring*

*Scoring* adalah kegiatan menyekor hasil checklist observasi yang dilakukan pada responden. Peneliti memberikan skor pada kuesioner

tingkat pengetahuan yang diukur dengan jawaban benar dengan skor 1, salah dengan skor 0 untuk pertanyaan positif (*favorable*). Sedangkan untuk pertanyaan negatif (*unfavorable*) jika menjawab benar akan mendapat skor 0 dan jika menjawab salah mendapat skor 1.

### 3. *Coding*

Kegiatan ini memberi kode angka pada kuisioner terhadap tahap-tahap dari jawaban responden agar lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Coding pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kode berupa angka, yaitu :

- a. Baik : kode 1
- b. Kurang : Kode 2
- c. Cukup : Kode 3

### 4. *Entry Data*

Peneliti memasukkan seluruh hasil kuesioner responden kedalam SPSS dan Microsoft Excel

### 5. *Cleaning Data*

Semua data yang telah masuk SPSS dan Microsoft Excel di cek kembali kelengkapannya baik kode, ataupun pemberian skor.

### 6. *Tabulating Data*

Penelitian melakukan penghitungan dengan cara memasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi yang ada di dalam SPSS.

## H. Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan nilai pada setiap pertanyaan. Teknik ini berlaku untuk setiap variable tunggal, adapun rumus perhitungan besarnya persentase sebagai berikut:

$$X = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

X : hasil persentase

F : frekuensi hasil pencapaian

n : total seluruh observasi