

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Metode kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan menguji hipotesis melalui pengukuran variabel menggunakan instrumen penelitian serta analisis data secara statistik. Pendekatan cross-sectional dipilih karena pengukuran variabel independen (kontrol orang tua) dan variabel dependen (perilaku sedenter) dilakukan pada waktu yang bersamaan dalam satu periode tanpa adanya intervensi. Desain ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta kekuatan hubungan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada siswa SMA Negeri 01 Tuntang.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 01 Tuntang, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah, pada tanggal 1-3 Oktober 2025. Lokasi penelitian dipilih karena berdasarkan hasil studi pendahuluan, sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan perilaku sedenter dan terdapat variasi pola pengasuhan orang tua yang beragam, sehingga sesuai dengan fokus penelitian. Selain itu, sekolah ini memiliki akses yang mudah, dukungan yang baik dari pihak sekolah, serta belum pernah dilakukan penelitian serupa mengenai hubungan kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada siswanya.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2016), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 01 Tuntang kelas X dan XI, dengan jumlah seluruh siswa di SMA Negeri 01 Tuntang adalah 644 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5% atau 0,05:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

- n = Jumlah sampel
- N = Jumlah populasi
- e = Tingkat kesalahan yaitu 5% (*margin of error*)

Perhitungan:

$$n = \frac{644}{1 + 644(0,05)^2} = \frac{644}{1 + 644(0,0025)} = \frac{644}{1 + 1,61} = \frac{644}{2,61} = 246,7 = 247 \text{ siswa}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 247 siswa. Untuk mengantisipasi kemungkinan data yang tidak lengkap atau responden yang tidak mengembalikan kuesioner, peneliti menambahkan 10% dari jumlah sampel, sehingga total sampel menjadi:

$$247 + (247 \times 10\%) = 247 + 24,7 = 271,7 = 272 \text{ siswa}$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 272 siswa.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2016), *purposive sampling* merupakan

teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dilakukan secara sengaja berdasarkan karakteristik atau kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian. Artinya, responden yang dipilih benar-benar mewakili kondisi yang ingin diteliti sesuai variabel yang dikaji, bukan dipilih secara acak.

Teknik ini digunakan karena penelitian ini secara khusus meneliti hubungan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada remaja di lingkungan sekolah. Tidak semua siswa memenuhi kriteria yang relevan dengan penelitian, sehingga peneliti memilih sampel berdasarkan pertimbangan karakteristik usia dan kondisi sosial keluarga yang sesuai dengan variabel penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 01 Tuntang, dengan total 644 siswa, yang terdiri dari:

- Kelas X sebanyak 336 siswa, dan
- Kelas XI sebanyak 308 siswa.

Pemilihan dua tingkatan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas X dan XI masih berada pada fase remaja menengah (usia 15–17 tahun) yang dinilai paling relevan dalam mengamati hubungan antara kontrol pengasuhan orang tua dengan perilaku sedenter.

Setelah jumlah total sampel ditentukan, langkah berikutnya adalah menentukan proporsi sampel untuk masing-masing tingkatan kelas. Hal ini bertujuan agar distribusi sampel tetap proporsional sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelas. Perhitungan proporsi sampel dilakukan menggunakan rumus:

$$N_i = n \times \frac{S_i}{T}$$

Keterangan:

- N_i = jumlah sampel pada tiap tingkat kelas
- n = jumlah total sampel (252 siswa)

- S_i = jumlah siswa pada tingkat kelas X atau XI
- T = total populasi (644 siswa)

Perhitungan proporsinya adalah sebagai berikut:

a. Kelas X

$$N_{i=272} \times \frac{336}{644} = 272 \times 0,5217 = 141,9 = 142 \text{ siswa}$$

b. Kelas XI

$$N_{i=272} \times \frac{308}{644} = 272 \times 0,4782 = 130,0 = 130 \text{ siswa}$$

Hasil perhitungan ini kemudian dituangkan ke dalam tabel proporsi sampel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Proporsi Sampel

Tingkatan	Jumlah Siswa (S_i)	Proporsi	Jumlah Sampel (N_i)
Kelas X	336	$252 \times \frac{336}{644} = 141,9$	142
Kelas XI	308	$252 \times \frac{308}{644} = 130,0$	130
Total	644		272

Menurut (Sugiyono, 2019), dalam teknik sampling *non-probability* seperti *purposive sampling*, peneliti wajib menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi agar sampel yang dipilih benar-benar relevan dengan tujuan penelitian, sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa kelas X dan XI berusia 14–16 tahun.
- 2) Tinggal bersama orang tua atau wali.
- 3) Bersedia menjadi responden.
- 4) Mengisi kuesioner secara lengkap.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Tidak hadir pada hari pengisian kuesioner.
- 2) Mengisi kuesioner tidak lengkap atau tidak sesuai instruksi.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penentuan construct sehingga menjadi variabel yang dapat diukur (Sugiyono, 2016). Definisi operasional menjelaskan cara tertentu yang digunakan untuk meneliti dan mengoperasikan *construct*, sehingga memungkinkan bagi peneliti yang lain untuk melakukan replikasi pengukuran dengan cara yang sama atau mengembangkan cara pengukuran *construct* yang lebih baik.

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variable

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Kontrol orang tua (Variabel Independen)	Persepsi remaja terhadap tingkat pengawasan, penerapan aturan, dan dukungan yang diberikan oleh orang tua dalam mengatur perilaku sehari-hari, terutama terkait penggunaan <i>gadget</i> , waktu belajar, dan aktivitas fisik	<i>Parenting Control Questionnaire (PCQ)</i> dengan 12 item pernyataan menggunakan <i>skala Likert 5</i> poin (1=sangat tidak setuju hingga 5=sangat setuju)	Kategori: - Rendah: skor 8-18 - Sedang: skor 19-29 - Tinggi: skor 30-40	Ordinal
Perilaku Sedenter (Variabel Dependen)	Kebiasaan remaja melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi minimal ($\leq 1,5$ MET) dalam posisi duduk atau berbaring, termasuk aktivitas berbasis layar (menonton TV, bermain <i>gadget</i> , media sosial) dan non-layar	<i>Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ)</i> yang mengukur durasi (jam/hari) dan frekuensi aktivitas sedenter dalam seminggu terakhir	Kategori: - Rendah: skor 0-20 (<4 jam/hari) - Sedang: skor 21-35 (4-7 jam/hari) - Tinggi: skor 36-60 (>7 jam/hari)	Ordinal

(membaca,
belajar) selama
waktu luang

E. Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2016), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel:

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2016). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Kontrol orang tua.

Kontrol orang tua merupakan persepsi remaja terhadap tingkat pengawasan, penerapan aturan, dan dukungan yang diberikan oleh orang tua dalam mengatur perilaku sehari-hari, terutama terkait penggunaan *gadget*, waktu belajar, dan aktivitas fisik.

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku sedenter.

Perilaku sedenter merupakan kebiasaan remaja melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi minimal ($\leq 1,5$ MET) dalam posisi duduk atau berbaring, termasuk aktivitas berbasis layar (menonton TV, bermain *gadget*, media sosial) dan aktivitas non-layar (membaca, belajar) selama waktu luang. Variabel ini mengukur durasi dan frekuensi aktivitas sedenter yang dilakukan remaja dalam kehidupan sehari-hari.

F. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis data:

a. Data Primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2016). Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responden (siswa SMA Negeri 01 Tuntang) melalui pengisian kuesioner yang berisi:

- 1) Karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat kelas)
- 2) Kuesioner Kontrol orang tua *Questionnaire* (PCQ)
- 3) Kuesioner *Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire* (YLSBQ)

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen (Sugiyono, 2016). Data sekunder dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Profil SMA Negeri 01 Tuntang
- 2) Jumlah siswa keseluruhan dan distribusi per kelas tahun ajaran 2025/2026
- 3) Literatur dan penelitian terdahulu yang relevan

2. Instrumen Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2016), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama:

a. Kuesioner Karakteristik Responden

Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai:

- 1) Identitas responden (inisial nama, usia, jenis kelamin, tingkat kelas)
 - 2) Status tinggal dengan orang tua/wali
- b. Kontrol orang tua Questionnaire (PCQ)
- 1) Deskripsi: Instrumen yang dikembangkan untuk mengukur persepsi remaja terhadap kontrol pengasuhan orang tua
 - 2) Jumlah item: 12 pernyataan
 - 3) Skala pengukuran: *Likert* 5 poin (1=Sangat Tidak Setuju, 2=Tidak Setuju, 3=Netral, 4=Setuju, 5=Sangat Setuju)
 - 4) Rentang skor: 8-40
 - 5) Kategori:
 - a) Rendah: 8-18 (kontrol longgar, kurang pengawasan)
 - b) Sedang: 19-29 (keseimbangan antara pembatasan dan kebebasan)
 - c) Tinggi: 30-40 (kontrol ketat dengan aturan jelas dan konsisten)
 - 6) Validitas dan reliabilitas: Berdasarkan penelitian (Sari & Wijaya, 2022), instrumen ini memiliki *Content Validity Index (CVI)* = 0,87, *Cronbach's alpha* = 0,89, dan *Intraclass Correlation Coefficient (ICC)* = 0,81
- c. **Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ)**
- 1) Deskripsi: Instrumen yang mengukur durasi dan frekuensi aktivitas sedenter remaja selama waktu luang
 - 2) Komponen yang diukur:
 - a) Aktivitas berbasis layar: menonton TV/video, bermain game, media sosial, browsing internet
 - b) Aktivitas non-layar: membaca, belajar, mendengarkan musik, mengobrol sambil duduk
 - 3) Pengukuran: Responden melaporkan rata-rata waktu (jam/hari) yang dihabiskan untuk setiap aktivitas selama seminggu terakhir

- 4) Rentang skor: Dihitung berdasarkan total jam aktivitas sedenter per hari
- 5) Kategori:
 - a) Rendah: 0-20 (<4 jam/hari, risiko minimal)
 - b) Sedang: 21-35 (4-7 jam/hari, mulai menurunkan metabolisme)
 - c) Tinggi: 36-60 (>7 jam/hari, risiko tinggi gangguan kesehatan)
- 6) Validitas dan reliabilitas: Berdasarkan penelitian (Cabanas-Sánchez et al., 2018; Putri et al., 2024), instrumen ini memiliki validitas konstruk dengan korelasi *Spearman* = 0,78 ($p < 0,001$), CVI = 0,89, *Cronbach's alpha* = 0,91, dan ICC = 0,79

G. Prosedur Penelitian

1. Proses perijinan

Peneliti mengumpulkan data melalui tahapan sebagai berikut :

- a. Peneliti mengurus surat ijin untuk melakukan studi pendahuluan dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- b. Peneliti mendapatkan surat permohonan ijin studi pendahuluan yang ditujukan kepada SMA Negeri 01 Tuntang.
- c. Menyampaikan ijin penelitian kepada Kaprodi Ilmu Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- d. Mengajukan surat ijin penelitian kepada Kepala bagian Dinas Pendidikan Kab. Semarang.
- e. Peneliti mendapatkan surat balasan dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I Provinsi Jawa Tengah berupa surat ijin studi pendahuluan di SMA Negeri 01 Tuntang.
- f. Peneliti mengajukan surat permohonan ijin melakukan penelitian kepada Kepala Sekolah di SMA Negeri 01 Tuntang.

- g. Peneliti membutuhkan asisten penelitian sebanyak 3 orang, dengan syarat asisten sebagai berikut :
- 1) Merupakan mahasiswa program keperawatan
 - 2) Sudah atau sedang mengambil skripsi
 - 3) Peneliti melakukan persamaan persepsi sebelum melakukan penelitian
- h. Setelah mendapatkan ijin penelitian dari kepala sekolah SMA Negeri 01 Tuntang, peneliti melakukan identifikasi data calon responden.
- i. Setelah studi pendahuluan selesai, peneliti melakukan uji validitas instrumen penelitian.
- j. Setelah peneliti selesai melakukan uji validitas instrumen penelitian, peneliti kemudian mengajukan surat permohonan untuk mengurus *ethical clearance* yang ditujukan kepada Komite Etik Universitas Ngudi Waluyo.
- k. Peneliti mendapatkan surat permohonan untuk mengurus *ethical clearance* yang ditujukan kepada Komite Etik Universitas Ngudi Waluyo, kemudian peneliti mengajukan proposal penelitian kepada Komite Etik di Universitas Ngudi Waluyo untuk mendapatkan surat *clearance*.
- l. Komite Etik Universitas Ngudi Waluyo kemudian mengeluarkan surat *ethical clearance*.
- m. Peneliti kemudian mengajukan surat ijin penelitian dan pengambilan data kepada Universitas Ngudi Waluyo yang ditujukan kepada SMA Negeri 01 Tuntang.
- n. Selanjutnya peneliti mendapatkan surat ijin penelitian dan pengambilan data dari Universitas Ngudi Waluyo untuk SMA Negeri 01 Tuntang.
- o. Peneliti kemudian membawa surat ijin penelitian dan pengambilan data, serta surat *ethical clearance* untuk mengajukan permohonan ijin penelitian ke SMA Negeri 01 Tuntang.

- p. Setelah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 01 Tuntang, peneliti memperoleh surat keterangan telah melaksanakan penelitian dari sekolah.
- q. Setelah mendapatkan data jumlah remaja kemudian peneliti melakukan penyebaran kuesioner menurut jumlah data yang diperlukan.
- r. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan pengisian kuesioner kepada responden.
- s. Setelah memahami tujuan penelitian, responden diminta menandatangani surat pernyataan kesediaan menjadi responden penelitian.
- t. Kuesioner dipersilahkan untuk diisi selama kurang lebih 10-15 menit menurut syarat dan ketentuan yang sudah dijelaskan.
- u. Proses pengisian kuesioner dilakukan secara langsung di dalam kelas dengan pengawasan oleh 2–3 asisten peneliti pada setiap kelas. Pengawasan tersebut bertujuan untuk memastikan responden mengisi kuesioner secara mandiri, jujur, dan sesuai dengan petunjuk yang diberikan, serta untuk meminimalkan kemungkinan terjadinya kecurangan atau diskusi antar responden selama proses pengisian.

2. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kontrol orang tua adalah *Parenting Control Questionnaire (PCQ)* yang sudah didahului uji validitas dan uji reliabilitas yang dikutip dari *Parental control and its associations with psychological adjustment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis* yang dilakukan oleh (Pinquart, 2023) terdapat 8 pertanyaan untuk mengukur kontrol orang tua di kalangan remaja.

Instrumen penelitian ini juga menggunakan *Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ)* untuk mengukur perilaku sedenter di kalangan remaja yang sudah didahului uji validitas dan uji reliabilitas yang dikutip dari

Reliability and validity of the Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ) in Spanish adolescents yang dilakukan oleh (Putri et al., 2024) terdapat 12 pertanyaan untuk mengukur perilaku sedenter pada remaja. Kuesioner ini cocok digunakan dalam penelitian untuk mengetahui adakah hubungan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada remaja.

H. Pengolahan Data

Menurut (Sugiyono, 2016), setelah data terkumpul dari lapangan, data tersebut perlu segera diolah agar dapat menghasilkan informasi yang berguna. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap:

1. *Editing* (Penyuntingan Data)

Editing adalah kegiatan untuk melakukan pengecekan terhadap data atau bahan yang sudah terkumpul (Sugiyono, 2016). Pada tahap ini peneliti melakukan:

- a. Memeriksa kelengkapan pengisian kuesioner oleh responden
- b. Memastikan tidak ada jawaban yang terlewat atau rangkap
- c. Memeriksa kejelasan tulisan dan konsistensi jawaban
- d. Kuesioner yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria akan dikeluarkan dari analisis

2. *Coding* (Pengkodean Data)

Coding adalah kegiatan memberikan kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori (Sugiyono, 2016). Pengkodean dalam penelitian ini meliputi:

- a. Kode identitas responden: R001, R002, ... R272
- b. Kode karakteristik:
 - 1) Jenis kelamin: 1 = Laki-laki, 2 = Perempuan

- 2) Usia: Angka sebenarnya (15, 16, 17, 18 tahun)
- c. Kode variabel Kontrol orang tua:
 - 1) Setiap item pernyataan diberi skor 1-5 sesuai skala *Likert*
 - 2) Total skor dihitung dengan menjumlahkan seluruh item
 - 3) Kategori: 1 = Rendah, 2 = Sedang, 3 = Tinggi
- d. Kode variabel Perilaku Sedenter:
 - 1) Durasi aktivitas sedenter dicatat dalam jam/hari
 - 2) Total skor dihitung berdasarkan rata-rata waktu sedenter per hari
 - 3) Kategori: 1 = Rendah, 2 = Sedang, 3 = Tinggi

3. Entry Data (Memasukkan Data)

Entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer (Sugiyono, 2016). Proses entry data dilakukan dengan:

- a. Memasukkan data dari kuesioner ke dalam program *Microsoft Excel*
- b. Kemudian memindahkan data ke software statistik (SPSS versi 25)
- c. Melakukan double entry untuk memastikan akurasi data

4. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Cleaning adalah kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di-entry untuk memastikan tidak ada kesalahan (Sugiyono, 2016). Tahap ini meliputi:

- a. Memeriksa *missing* data (data yang hilang)
- b. Mengidentifikasi *outlier* (data yang menyimpang ekstrem)
- c. Memeriksa konsistensi dan logika data
- d. Melakukan koreksi jika ditemukan kesalahan entry

5. Tabulating (Tabulasi Data)

Tabulating adalah kegiatan menempatkan data ke dalam tabel-tabel tertentu dan mengatur angka-angka serta menghitungnya (Sugiyono, 2016). Tabulasi dilakukan untuk:

- a. Mengelompokkan data berdasarkan kategori variabel
- b. Membuat distribusi frekuensi untuk setiap variabel
- c. Menyajikan data dalam bentuk tabel silang (*crosstabulation*) antara variabel independen dan dependen
- d. Memudahkan proses analisis statistik

I. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi hasil pengukuran variabel yang diteliti, yaitu kontrol orang tua dan perilaku sedenter pada remaja SMA Negeri 01 Tuntang. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, yaitu perhitungan distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui penyebaran setiap kategori data. Menurut (Sugiyono, 2016), analisis deskriptif adalah teknik yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data sebagaimana adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini berfungsi untuk memberikan gambaran secara deskriptif terhadap setiap variabel yang diteliti tanpa mengaitkannya dengan variabel lain. Menurut (Sugiyono, 2016), analisis univariat dilakukan untuk mengetahui sebaran data melalui distribusi frekuensi, nilai rata-rata, median, modus, serta bentuk penyebaran dari masing-masing variabel. Dalam penelitian berjudul “Hubungan Kontrol orang tua dengan Perilaku Sedenter pada Remaja di SMA Negeri 01 Tuntang”, analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat kelas, serta menggambarkan dua variabel

utama, yaitu tingkat kontrol orang tua dan perilaku sedenter. Pengukuran tingkat kontrol orang tua dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Parenting Control Questionnaire (PCQ)* yang hasilnya dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sementara itu, perilaku sedenter diukur dengan instrumen *Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ)* yang kemudian diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase agar dapat memberikan pemahaman yang jelas mengenai karakteristik setiap variabel penelitian.

Analisis univariat dalam penelitian kuantitatif biasanya menggunakan rumus persentase untuk melihat distribusi frekuensi dari tiap variabel. Rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

f = frekuensi atau jumlah kasus pada kategori tertentu

N = total sampel atau responden

Rumus ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel secara kuantitatif seperti jenis kelamin, tingkat kelas, tingkat kontrol orang tua, atau perilaku sedenter dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Analisis ini biasanya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, atau kategori. Misalnya, hasil analisis univariat pada penelitian ini dapat menampilkan distribusi:

- a. Gambaran kontrol orang tua (tinggi, sedang, rendah) di SMA Negeri 01 Tuntang
- b. Gambaran perilaku sedenter (rendah, sedang, tinggi) di SMA Negeri 01 Tuntang

Dengan demikian, analisis univariat membantu memberikan gambaran umum mengenai pola data dari masing-masing variabel.

Hasil ini memberikan gambaran awal bahwa variasi tingkat kontrol orang tua kemungkinan berkaitan dengan variasi perilaku sedenter pada remaja, yang kemudian diuji lebih lanjut pada tahap analisis bivariat untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel yang diteliti, yaitu variabel independen kontrol orang tua dan variabel dependen perilaku sedenter. Menurut (Sugiyono, 2019), analisis bivariat digunakan untuk menguji sejauh mana hubungan, pengaruh, atau perbedaan antara dua variabel, sehingga peneliti dapat melihat keterkaitan keduanya berdasarkan data yang diperoleh.

Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara *parenting control* dengan perilaku sedenter pada remaja di SMA Negeri 01 Tuntang. Pada penelitian ini, baik variabel kontrol orang tua maupun perilaku sedenter memiliki skala data ordinal, karena masing-masing dikategorikan dalam tiga tingkatan (rendah, sedang, tinggi) dan disajikan dalam tabel 3×3 . Oleh karena itu uji yang tepat dilakukan pada penelitian ini adalah uji korelasi Spearman Rank (*Spearman's rho*). Uji ini digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal.

- a. Nilai positif (+) = hubungan searah (semakin tinggi kontrol orang tua, semakin tinggi/rendah perilaku sedenter)
- b. Nilai negatif (-) = hubungan bersifat berlawanan arah, yaitu semakin tinggi kontrol orang tua, semakin rendah perilaku sedenter, dan sebaliknya.

Selain itu, hasil p-value digunakan untuk melihat apakah hubungan tersebut signifikan (bermakna secara statistik):

- a. Jika nilai p-value $> 0,05$, maka data berdistribusi normal
- b. Jika nilai p-value $\leq 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal

Rumus Korelasi *Spearman*:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

r_s = Koefisien korelasi *Spearman Rank*

d_i = Selisih ranking antara kedua variabel untuk subjek ke-i

n = Jumlah subjek/sampel

1) Arah hubungan:

- Nilai positif (+) = hubungan searah (semakin tinggi kontrol orang tua, semakin tinggi/rendah perilaku sedenter)
- Nilai negatif (-) = hubungan berlawanan arah

3. Tingkat Kepercayaan

Penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan 95% dengan tingkat kesalahan (α) = 0,05 atau 5%.