

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan design penelitian jenis deskriptif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian yang memiliki tujuan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel dalam penelitian. Kajian kuantitatif penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran dengan harga diri pada remaja akhir calon anggota TNI. Sedangkan desain *cross-sectional* merupakan jenis penelitian yang mengukur data variabel independen dan dependen secara bersamaan. (Nursalam,2017)

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang diputuskan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan sebagai hasil penelitiannya.pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen yakni aktivitas tingkat kebugaran. Variabel Dependen yaitu harga diri (Sugiyono,2017).

1. Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau yang menjadi alasan perubahan pada variabel dependen atau terikat (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini variabel independen yang diteliti yaitu tingkat kebugaran.
2. Variabel dependen atau variabel terikat variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi hasilnya,

karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini variabel dependen yang diteliti yaitu tingkat harga diri.

C. Definisi konseptual variabel yang diteliti

1. Pengertian tingkat Kebugaran

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan tanpa merasa lelah (Faqih & Hartati, 2017).

2. Pengertian harga diri

harga diri yakni penilaian terhadap diri seseorang, totalitas dari pikiran serta perasaan mengenai diri individu (Arroisi & Badi', 2022).

D. Definisi Operasional variabel yang diteliti

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala data
1.	Tingkat kebugaran	Kemampuan remaja calon anggota TNI melakukan kegiatan tanpa merasa lelah.	<i>Harvard step test</i>	Tes naik turun bangku selama 5 menit dengan menggunakan irama metronome.	Rasio
2.	Harga diri	Persepsi seseorang terhadap nilai dan kemampuannya pada aspek kehidupan yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan mental.	Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)	Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan	Ordinal

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi penelitian

Populasi adalah kelompok yang menjadi fokus penelitian dan memenuhi syarat yang telah ditetapkan oleh peneliti (Nursalam,2020). Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu remaja akhir calon anggota TNI usia 18- 21 tahun di komunitas Binlat Tunas Excellence SESKOAD, Kota Bandung yang berjumlah 71 orang.

2. Sampel penelitian

Sample merupakan sekelompok individu dari populasi yang digunakan sebagai subjek dalam penelitian dengan metode sampling (Nursalam, 2020). Sample pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu remaja calon anggota TNI di komunitas Binjas Tunas Excellence SESKOAD, Kota Bandung sebanyak 71 orang.

3. Teknik pengambilan sampel

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merujuk pada kriteria yang digunakan untuk memilih individu dari populasi yang akan dijadikan sampel, yang telah memenuhi syarat yang relevan dengan tema dan kondisi studi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Remaja usia 17 – 22 tahun
- 2) Calon anggota TNI di komunitas Binlat Tunas Excellence
- 3) Kesiapan mengisi kuesioner dan tes kebugaran.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi kriteria yang diterapkan untuk menyingkirkan sampel atau bagian dari populasi yang tidak layak digunakan sebagai sampel. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Memiliki riwayat penyakit kronis (Diabetes, Hipertensi)
- 2) Sedang memiliki cedera
- 3) Sedang menjalani pengobatan psikiatri

F. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa test kebugaran menggunakan (*Harvard step test*) dan kuesioner. *Harvard step test* adalah tes naik turun bangku selama 5 menit dengan menggunakan irama metronome. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan kepada responden dan diberikan jawaban (Sugiyono,2017).

1. Kuesioner Data demografi

Kuesioner data demografi digunakan untuk mencatat karakteristik responden. Dalam penelitian ini, karakteristik yang diteliti dalam penelitian ini adalah initial responden, jenis kelamin,usia, cita-cita, berat badan, tinggi badan.

2. *Harvard Step Test*

Harvard step test merupakan sebuah tes untuk menilai kebugaran dengan menggunakan bangku atau platform yang diinjak. Tes ini mengutamakan denyut nadi, karena semakin baik fungsi jantung, maka akan semakin cepat jumlah denyut nadi berkurang.

(Zaki & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2024) Alat yang diperlukan pada Harvard step test yaitu:

- a) Platform dengan ketinggian 48 cm untuk pria atau 43 cm untuk wanita. Platform dapat berupa bangku yang cukup kuat untuk menahan berat badan peserta.
- b) Metronom untuk mempertahankan ritme atau ketukan gerakan naik turun platform.
- c) Stopwatch

Tabel 3.2 Rumus Perhitungan *Harvard Step Test*

$$\text{Durasi lama naik turun bangku (detik)} \times 100 : (2 (\text{DN1} + \text{DN2} + \text{DN3}))$$

Tabel 3.3 Kategori kebugaran

Skor Kebugaran	Kategori Tingkat Kebugaran
< 50	Kurang sekali
50 – 64	Kurang
65 – 79	Cukup
80 – 89	Baik
>90	Sangat Baik

Sumber: (Yusuf, 2018)

3. Kuesioner Harga Diri *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, yang sudah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia. Kuesioner ini diukur menggunakan skala likert 1 – 4. Jawaban untuk pertanyaan positif: Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Jawaban untuk pertanyaan negatif : Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4. Responden diharuskan menjawab 10 pertanyaan yang kemudian hasilnya akan dikategorikan (<15) *low self esteem*, (15-25) *normal self esteem*, (>25) *high self esteem*. Kuesioner ini bersifat unidimensional yang berarti hanya dapat mengukur satu faktor yaitu *self esteem*.

4. Uji validitas

Harvard Step Test merupakan metode yang sudah di validasi secara internasional untuk mengukur tingkat kebugaran. Peneliti tidak melakukan uji validitas karena menggunakan *Harvard Step Test* yang diambil dari penelitian Ramadhana (2020), dengan hasil tingkat validitas -0,883, dapat disimpulkan bahwa tes ini layak digunakan untuk penelitian.

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) Uji validitas menggunakan pendekatan *confirmatory factor analysis* pada kuesioner RSES dari penelitian yang dilakukan oleh Maroqi (2019) menunjukkan signifikan $t > 1.96$ yang artinya instrument ini valid dan dapat diterima. Instrument RSES yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia ini menunjukkan bahwa dari 10 pertanyaan pada kuesioner tersebut bersifat unidimensional atau hanya mengukur satu faktor saja.

5. Uji Reliabilitas

Peneliti tidak melakukan uji reliabilitas karena menggunakan *Harvard Step Test* yang diambil dari penelitian Ramadhana (2020), dengan hasil tingkat reliabilitas 0,987 termasuk kategori *excellent*, maka dapat disimpulkan bahwa tes ini layak digunakan untuk penelitian.

Pada kuesioner RSES yang diadaptasi oleh Maroqi dalam Zakiyyah & Latifah (2022) menunjukkan nilai Cronbach's alpha 0,805 yang menunjukkan bahwa kuesioner RSES yang telah di adaptasi oleh Maroqi reliabel atau baik.

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui tes kebugaran dengan menaiki bangku kayu dengan durasi 5 menit dan pemberian kuesioner untuk mengukur harga diri. Prosedur pengumpulan data melalui langkah – langkah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan test kebugaran dengan menaiki bangku selama 5 menit dilakukan saat jadwal latihan berlangsung (Sabtu dan Minggu).
2. Penyebaran kuesioner diberikan secara daring menggunakan G- Form agar memudahkan responden dalam mengisi instrumen.
3. Responden diberikan waktu selama 2 minggu untuk mengisi kuesioner. Pada tahap ini peneliti siap memberikan bantuan dan arahan apabila responden mendapat kesulitan dalam pengisian kuesioner.
4. Kerahasiaan dan keamanan data akan dijaga penuh kerahasiaannya. Hanya peneliti yang memiliki kewenangan data tersebut, dan data yang telah di dapat juga hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

H. Teknik Analisa Data

1. Pengolahan Data

a) *Editing*

Penelitian ini editing dilakukan peneliti untuk meyakinkan kelengkapan hasil pengisian kuesioner. Peneliti akan memeriksa data yang telah di dapatkan dari responden pada Binlat Tunas Excellence, lalu memastikan bahwa responden telah mengisi jawaban dengan benar.

b) *Coding*

Peneliti mengubah data dari kualitatif menjadi data yang kuantitatif yang dapat di analisis secara statistik. Peneliti akan memberikan kode pada setiap kategori data. Misalnya, pada jenis kelamin diberikan kode (1: laki – laki, 2: Perempuan), cita – cita TNI (1), ya (1), tidak (0), Usia (17 – 19 Tahun : 1, 20 – 22 Tahun : 2, >22 Tahun : 3). Perokok aktif / pasif (Ya : 1, Tidak :0), sebelum ikut Binlat sudah sering olahraga (Ya : 1, Tidak :0), frekuensi olahraga (tidak pernah sama sekali : 1, 1 kali/minggu : 2, 2 – 3 kali/ minggu : 3. Setiap hari: 4). Pada *harvard step test* kode yang digunakan adalah (<50: Kurang Sekali = 1, 50 – 64: Kurang = 2, 65 – 79: Sedang = 3, 80 – 89: Baik = 4, >90; Sangat Baik = 5). Sedangkan pada *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* Jawaban untuk pertanyaan positif: Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Jawaban untuk pertanyaan negatif : Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju

(TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4. Pada RSES jika data responden menunjukkan *Low Self Esteem* (1), *Normal Self Esteem* (2), *High Self Esteem Scoring* (3). *Scoring* proses dimana memberikan skor pada jawaban responden sesuai dengan skala yang sudah di tentukan. Dalam penelitian ini, skoring dengan memberi nilai pada tiap jawaban. Pada tes kebugaran skoring menggunakan skala numerik, sedangkan pada pengukuran harga diri skoring dilakukan menggunakan skala likert. Hasil skoring ini digunakna untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran dengan harga diri.

c) *Entry Data*

Proses memasukkan data yang sudah diberikan kode ke dalam perangkat statistik untuk dilanjutkan pada proses analisis lebih lanjut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan IBM SPSS Statistics Version 25 untuk melakukan uji lanjutan. Dengan menggunakan SPSS peneliti dapat melakukan uji *Rank Spearman* untuk menguji hubungan antara tingkat kebugaran dengan harga diri. Selain itu juga peneliti menggunakan Microsoft Excel untuk pembuatan tabel ataupun grafik yang dapat membantu peneliti dalam memperjelas hasil temuannya agar lebih mudah dipahami.

d) *Cleaning*

Peneliti lalu akan memastikan data yang telah masuk dalam sistem sudah sesuai dengan format atau belum, memastikan apakah terdapat data yang hilang atau tidak. Proses ini sangat penting untuk memastikan

keakuratan data sebelum akan dilakukan analisis lebih lanjut. Data yang sudah selesai dibersihkan siap digunakan untuk analisis uji statistik yang hasil temuannya akurat dan terpercaya.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan karakteristik setiap variabel penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran, lalu harga diri sebagai variabel dependen. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase.

b. Analisa Bivariat

Metode statistik yang dipakai untuk meneliti hubungan antara dua variabel berbeda untuk menentukan ada tidaknya, kekuatan, dan arah hubungan tersebut. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk membuktikan hipotesis hubungan tingkat kebugaran dengan harga diri pada remaja akhir calon anggota TNI. Data yang sudah di dapatkan lalu dilakukan uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov Smirnov test* karena jumlah sampel 71 orang (>50). Hasil dari uji normalitas data apabila data berdistribusi normal maka menggunakan uji *pearson*, bila data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka menggunakan *rank spearman*.

Pengambilan keputusan hipotesis:

1. Menentukan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika nilai $P < 0,05$ maka H_0 Ditolak.
2. Untuk uji korelasi apabila data berdistribusi normal menggunakan uji *pearson* untuk melihat adakah hubungan antara tingkat kebugaran dengan harga diri. Bila data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka menggunakan *rank spearman*.
3. Jika hasil uji korelasi nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan antar tingkat kebugaran dengan harga diri.

I. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Pada penelitian ini peneneliti mempersiapkan surat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung dengan nomor surat 1265/KEP. 01/UNISA-BANDUNG/V/2025.

2. Tahap Pelaksanaan

- a) Melakukan cek data sekunder secara teliti satu persatu untuk memastikan kecocokan antara pertanyaan dan jawaban.
- b) Memeriksa pertanyaan yang memungkinkan memilih lebih dari satu jawaban.
- c) Menghapus jawaban yang tidak sesuai untuk setiap pertanyaan dan jawaban responden.
- d) Memantau jawaban responden satu persatu.

3. Tahap Akhir

Peneliti lalu akan melakukan pengecekan data. Selanjutnya, peneliti melakukan pengolahan data statistik menggunakan IBM SPSS Statistics Version 25. Terakhir, peneliti akan menyajikan hasil dari pembahasan serta kesimpulan dari hasil penelitian.

J. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada komunitas Binlat Tunas Excellence SESKOAD. Waktu pelaksanaannya saat jadwal latihan berlangsung (Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu).

K. Etika Penelitian

1. *Agreement* (Persetujuan)

Peneliti meminta persetujuan antara peneliti dengan pelatih Binlat Tunas Excellence dengan menggunakan surat ijin dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam penelitian.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Peneliti akan melindungi privasi identitas subjek. Pada lembar pengumpulan data, peneliti tidak akan mencantumkan nama subjek. Lembar tersebut akan diisi dengan kode tertentu.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti akan menjaga kerahasiaan data sekunder, juga akan menghindari informasi yang bisa mengidentifikasi subjek secara langsung.

Peneliti dapat menjamin bahwa informasi yang telah disediakan oleh subjek penelitian akan dimanfaatkan untuk keperluan riset dan tidak akan menimbulkan kerugian bagi yang bersangkutan.

4. *Beneficient* (Manfaat)

a. Teoritis

Menambah pengetahuan serta meningkatkan wawasan mengenai hubungan kebugaran dengan harga diri pada remaja.

b. Praktis

1) Manfaat bagi profesi keperawatan

Menambah wawasan mengenai pentingnya kesehatan mental. Dengan memahami hubungan kebugaran dengan harga diri perawat bisa lebih efektif memberikan dukungan kepada remaja yang mengalami masalah harga diri.

2) Manfaat bagi instansi pendidikan

Manfaat yang ingin diberikan oleh peneliti kepada instansi pendidikan keperawatan adalah penelitian diharapkan dapat menjadi referensi di institusi dan menjadi bahan tambahan untuk penelitian lainnya.

3) Manfaat bagi organisasi Binlat Tunas Excellence

Hasil penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan program terstruktur guna peningkatan kualitas pelatihan di Binlat Tunas Excellence, dengan memfokuskan pentingnya kebugaran fisik dalam membangun harga diri calon anggota TNI.

4) Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menggambarkan hasil dari pembelajaran peneliti selama mengemban pendidikan sehingga dapat melaksanakan penelitian berdasarkan ilmu yang telah didapatkan peneliti sebelumnya serta mengembangkan pengetahuan serta wawasan mengenai kebugaran dengan harga diri.