

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif yang artinya penelitian ini nantinya hanya menggambarkan situasi yang sedang berlangsung tanpa adanya pengujian hipotesis, metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode *survey* yang berbentuk angket. Penelitian ini khusus dilakukan untuk anggota *fitness* di Pesona Merapi Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Menurut Moh. Nazir (2003: 56) mengatakan bahwa metode survei adalah metode penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala yang ada dan mencari keterangan secara faktual dari suatu kelompok atau suatu daerah.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui persepsi anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta. Adapun instrumen datanya menggunakan angket atau kuesioner.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta. Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tanggapan anggota *fitness* Pesona Merapi terhadap citra tubuh yang anggota *fitness* miliki.

Persepsi citra tubuh anggota *fitness* yang di maksud adalah anggota *fitness* dengan citra tubuh yang buruk akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang tidak memiliki penampilan yang menarik atau buruk, sedangkan orang yang

memiliki citra tubuh yang baik akan bisa melihat bahwa dirinya menarik baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain, atau setidak-tidaknya akan menerima dirinya apa adanya

Citra tubuh yang dimaksud disini adalah persepsi seseorang mengenai penampilan fisik dirinya sendiri. anggota *fitness* dengan cira tubuh yang buruk akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang tidak memiliki penampilan yang menarik atau buruk, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh yang baik akan bisa melihat bahwa dirinya menarik baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain, atau setidak-tidaknya akan menerima dirinya apa adanya.

### **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah para anggota *fitness* yang aktif di Pesona Merapi. Jumlah populasi anggota *fitness* Pesona Merapi berjumlah 250 anggota.

#### **2. Sampel**

Dalam menentukan besarnya sampel, jika yang akan diteliti adalah sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel.. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 42 anggota *fitness*.

Menurut Suharsimi Arikunto, Purposive sample adalah sampel dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto : 1999, 127) sebagai sample dalam penelitian ini adalah anggota *fitness* Pesona

Merapi Yogyakarta. Pemilihan sampel anggota didasarkan pertimbangan umur 17 – 30 tahun.

#### **D. Waktu dan Tempat**

Penelitian dilakukan di Pesona Merapi Yogyakarta. Yang beralamat di tengah kawasan perumahan Pesona Merapi Sleman Yogyakarta, tepatnya Jalan Kaliurang Km.9 Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada 2-9 September 2014 dengan cara memberikan angket pada responden untuk mendapatkan data yang diperlukan.

#### **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen**

Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian diperoleh melalui instrumen tersebut. Instrumen yaitu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto 1985: 104). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu angket.

Adapun langkah-langkah penyusunan instrumen menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada tiga yaitu:

- a. Mendefinisikan konstrak

Yang dimaksud adalah membatasi variabel yang akan diukur, dalam penelitian ini adalah persepsi anggota *fitness* Pesona Merapi terhadap citra tubuh.

b. Menyidik faktor

Faktor yang akan diteliti dalam penelitian ini dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen berupa pertanyaan yang akan diajukan kepada anggota. Faktor-faktor yang akan diteliti berupa pengetahuan tentang persepsi citra tubuh.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Butir-butir pertanyaan disusun berdasarkan faktor-faktor yang telah dijabarkan diatas. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang akan digunakan, maka disajikan kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Orientasi Penampilan, Evaluasi Kebugaran Fisik, Orientasi-Evaluasi Kesehatan, dan Kecemasan terhadap Kegemukan.

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Persepsi Citra Tubuh Anggota <i>Fitness</i>	1. Orientasi-evaluasi penampilan	- Usaha individu dalam memperbaiki dan menjaga penampilan - Perhatian individu dalam menjaga penampilan - Evaluasi terhadap penampilan dari diri sendiri - Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain - Usaha individu dalam meningkatkan kebugaran fisik - Evaluasi individu	Positif 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 29	19
			Negatif 1, 2, 4, 5, 13, 24, 25, 26, 27, 28, 30	11

		<p>terhadap kebugaran fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi individu terhadap kesehatan</li> <li>- Usaha individu dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatannya</li> <li>- Kecemasan terhadap kegemukan</li> <li>- Kewaspadaan individu terhadap berat badan</li> </ul>		
	2. Kepuasan Bagian Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepuasan individu terhadap tubuh bagian bawah, tengah, dan atas.</li> <li>- Kepuasan individu terhadap tampilan otot, berat dan tinggi badannya serta terhadap keseluruhan penampilan</li> </ul>	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42	12
	3. Ukuran Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berat badan</li> <li>- Tinggi badan</li> </ul>	43, 44	2
Jumlah				44

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 144), untuk mengetahui kualitas instrumen perlu dilakukan pengukuran tingkat validitas dan reliabilitas.

### 1. Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditasan atau kesahihan suatu instrumen. Untuk mengetahui validitas instrumen dapat digunakan rumus product moment dari Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left\{ N \sum X^2 - (\sum X)^2 \right\} \left\{ N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \right\}}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  : Koefisien validitas

$N$  : Banyaknya subjek

$X$  : Nilai pembanding

$Y$  : Nilai dari instrument yang akan dicari validitasnya.

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk kepada keajegan pengukuran. Keajegan suatu hasil tes adalah apabila dengan tes yang sama diberikan kepada anggota *fitness* yang berbeda. Jadi, berapa kalipun dilakukan tes dengan instrumen yang reliabel akan memberikan data yang sama. Untuk memperoleh reliabilitas digunakan rumus Alpha Cronbach yaitu (Suharsimi Arikunto, 2006: 178-196):

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

Keterangan :

$r_{11}$  = Koefisien reliabilitas instrumen yang dicari

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah variansi skor butir soal ke-i

$i$  = 1, 2, 3, 4, ...n

$\sigma_t^2$  = Variansi total

Adapun hasil analisis uji reliabilitas sebagai berikut: uji reliabilitas instrumen menunjukkan bahwa koefisien alpha (rtt) sebesar 0,895 dengan peluang kesalahan (p) 0,000 disimpulkan bahwa instrumen ini adalah handal.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan angket kepada responden untuk diisi tiap pertanyaan sesuai petunjuk yang sesuai dalam angket.

Agar tiap-tiap butir pertanyaan dalam angket bisa menghasilkan data, diberikan skor terhadap tiap-tiap jawaban adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Butir Pertanyaan

Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat Tidak setuju	1	4

Pembuatan tiga kriteria dimaksudkan untuk mempermudah dalam menganalisis data citra tubuh. Adapun tiga kriteria dimaksud sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria Citra Tubuh

No	Faktor	Baik	Sedang	Buruk
1	Orientasi-evaluasi penampilan	$87,17 < X$	$76,03 - 87,16$	$X < 76,02$
2	Kepuasan Bagian Tubuh	$5,96 < X$	$1,20 - 5,95$	$X < 1,19$
3	Pengkategorian ukuran tubuh	$0,87 < X$	$0 - 0,86$	$X < -0,1$

## F. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini akan menggambarkan persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta.