

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif, hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang aktivitas lansia dan derajat kebugaran jasmani lansia di panti wredha budhi dharma serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran (*mix-method*), yaitu dalam melakukan penelitian peneliti menggunakan kombinasi metode kuantitatif dan metode kualitatif. Metode campuran digunakan karena didalam penelitian ini menghasilkan dua jenis data, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif.

Metode campuran (*mix-method*) yang digunakan didalam penelitian ini adalah metode campuran konkuren, yang merupakan prosedur-prosedur yang mana didalamnya peneliti mempertemukan atau menyatukan antara data kuantitatif dan data kualitatif untuk memperoleh analisis komprehensif atas masalah penelitian (Creswell 2013: 320). Peneliti mengukur tes kebugaran jasmani lansia yang berada di panti wredha budhi dharma kemudian setelah itu peneliti melakukan observasi dan wawancara.

B. Populasi, Sampel, atau Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2014: 297), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi didalam penelitian ini adalah lansia yang berada di panti wredha budhi dharma. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, artinya adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan-pertimbangan yang ditetapkan sebagai berikut:

- a. Lansia berumur 60 tahun keatas
- b. Lansia masih bisa beraktivitas, minimal bisa berdiri
- c. Lansia masih bisa berkomunikasi
- d. Lansia yang tinggal di Panti Wredha Budhi Dharma

C. Lokasi/Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di panti jompo Yogyakarta, yang beralamat di panti wherda UH7/203, Giwangan, Umbulharjo, Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

April s/d Mei 2018

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2012: 60). Variabel didalam penelitian ini meliputi:

1. Aktivitas fisik
2. Kebugaran jasmani

Selanjutnya untuk membatasi pengertian yang digunakan dan memudahkan pemahaman dalam penelitian ini, maka diperlukan adanya definisi dari masing-masing variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan suatu energi untuk melakukannya, seperti berjalan, menari, bersepeda, dan lain sebagainya.

2. Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah teknik atau cara yang dilakukan oleh peneliti mengumpulkan data, menurut Enzir (2009: 401) teknik pengumpulan data adalah langkah utama dalam proses penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data merupakan salah satu faktor penting demi keberhasilan suatu penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 2 metode pengumpulan data, adapun dua teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kualitatif menggunakan observasi dan wawancara kemudian kuantitatif menggunakan tes *Fitness Of Adult* dan pengukuran *Physical Fitness* untuk lansia.

F. Instrumen

Pada penelitian kualitatif yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti sendiri berfungsi untuk menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data yang akan diambil, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya. Berikut ini beberapa uraian teknik pengumpulan data kualitatif.

1. Teknik Pengumpulan Data Kualitatif

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang memiliki ciri spesifik jika dibandingkan dengan teknik wawancara dan kuesioner. Teknik pengumpulan data observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono 2012: 203). Metode observasi ini digunakan untuk memperoleh deskripsi mengenai aktifitas fisik lansia yang berada di panti wredha budhi dharma.

b. Wawancara

Menurut Sugiyono (2012: 194) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan masalah yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil.

Teknik wawancara didalam penelitian ini digunakan oleh peneliti untuk memperoleh informasi secara mendalam dan mengkonfirmasi informasi

tentang kebugaran aktivitas fisik lansia yang berada di panti wredha budhi dharma.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik dalam mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan transkrip, buku, surat kabar, majalah notulen, prestasi, agenda, dsb Arikunto (2010: 274). Dokumentasi didalam penelitian ini meliputi tes kebugaran jasmani, observasi, dan wawancara kepada lansia.

2. Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif

Peneliti mengadopsi dan menggabungkan dari dua jenis instrumen tes *Physical Fitness* yang sudah baku. yaitu pengukuran *Fitness Of Older Adult. Comparative Analysis of the Indicators of the functional fitness of the elderly* (Jones CJ, Rikli R 2002: 25-30) yang mempunyai reliabilitas 0.99, validitasnya 0.94 dan objektivitas 0.95 dan Pengukuran *Physical Fitness* untuk Lansia (Kusmaedi N, 2014: 93).

Bentuk-bentuk tes *Fitness Of Older Adult. Comparative Analysis of the Indicators of the functional fitness of the elderly* sebagai berikut :

1. *6 minute walk test*
2. *2 minute step test*
3. *30 second chair stand test*
4. *Arm curl test*
5. *Chair sit and reach*
6. *Back scratch*
7. *8 up and go*

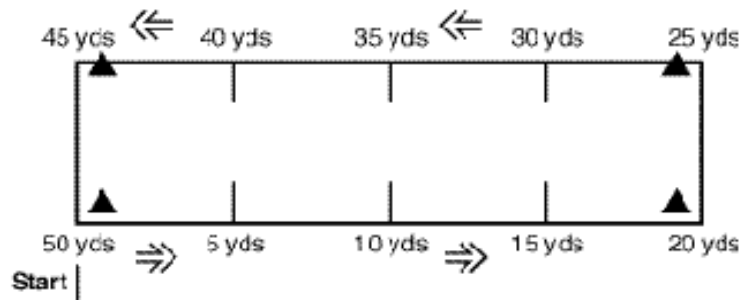
Bentuk-bentuk tes pengukuran *Health Related Physical Fitness* untuk lansia sebagai berikut:

1. Tes jalan 2,4 km
2. Indeks Masa Tubuh
3. Lemak Tubuh.
4. Tes Kekuatan genggam
5. Tes Tarik dan Dorong
6. Tes Kekuatan Otot Punggung
7. Tes Kekuatan Otot Tungkai
8. Tes Fleksibilitas Bagian atas
9. Tes Fleksibilitas Bagian bawah

Peneliti mengadopsi dan menggabungkan instrumen ini karena alasan kaidah penelitian dan peneliti hanya mengambil dari beberapa item tes diatas mengenai kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan saja. Berikut adalah beberapa item tes yang akan peneliti pakai dalam penelitian ini beserta alasannya: *2 minute step test* dan tes jalan 2,4 tidak dipakai karena sama fungsinya dengan *6 minute walk test* sama-sama berfungsi untuk mengukur daya tahan jantung paru-paru, peneliti memakai *6 minute walk test* karena melihat kondisi lapangan atau tempat tes di Panti Wredha Budhi Dharma tidak luas. Sedangkan *8 up and go* tidak dipakai karena berfungsi untuk mengukur keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis dan dinamis bukan komponen dari *health related physical fitness* tetapi masuk ke komponen *skill related physical fitness*. Kemudian indeks masa tubuh ditambahkan karena ini sangat penting bagi lansia dan ini masuk kedalam komponen *health physical related fitness*.

Bentuk-bentuk tes yang dipakai oleh peneliti yakni: *6 minute walk test*, *30 second chair stand test*, *arm curl test*, *chair sit and reach*, *back scratch*, indeks masa tubuh dan lemak tubuh.

1. *6 minute walk test*



Gambar 3.1

Instrumen Penelitian

(Sumber : Jones CJ, Rikli R, (2002: 29))

2. *30 Second Chair Stand Test*



Gambar 3.3
Instrumen Penelitian
(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

3. *Arm Curl Test.*



Gambar 3.4
Instrumen Penelitian
(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29))

4. *Chair sit and reach test*



Gambar 3.5
Instrumen Penelitian

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 29)

5. *Back scratch.*



Gambar 3.6

Instrumen Penelitian

(Sumber :Jones CJ, Rikli R (2002: 30))

6. Pengukuran Indeks Massa Tubuh.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Massa Tubuh (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Gambar 3.7
Instrumen Penelitian IMT
(Sumber :Kusmaedi, N. (2014))

7. Norma Kebugaran Jasmani

Tabel 3.12 Norma Kebugaran Jasmani

Sumber: Azwar, S (2012: 56)

Sangat Rendah	< 35
Rendah	35 - 45
Sedang	45 - 55
Tinggi	55 - 65
Sangat Tinggi	> 65

8. Pedoman pembuatan Norma Kebugaran Jasmani

Sangat Rendah	$X < M - 1,5 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ SD} < X < M - 0,5 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,5 \text{ SD} < X < M + 0,5 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ SD} < X < M + 1,5 \text{ SD}$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 \text{ SD} < X$

Sumber: Azwar, S (2012: 56)

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan didalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yaitu dengan mendeskripsikan dan memaknai data dari masing-masing aspek yang diteliti. Untuk data hasil penelitian ini berupa data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah dibuat.

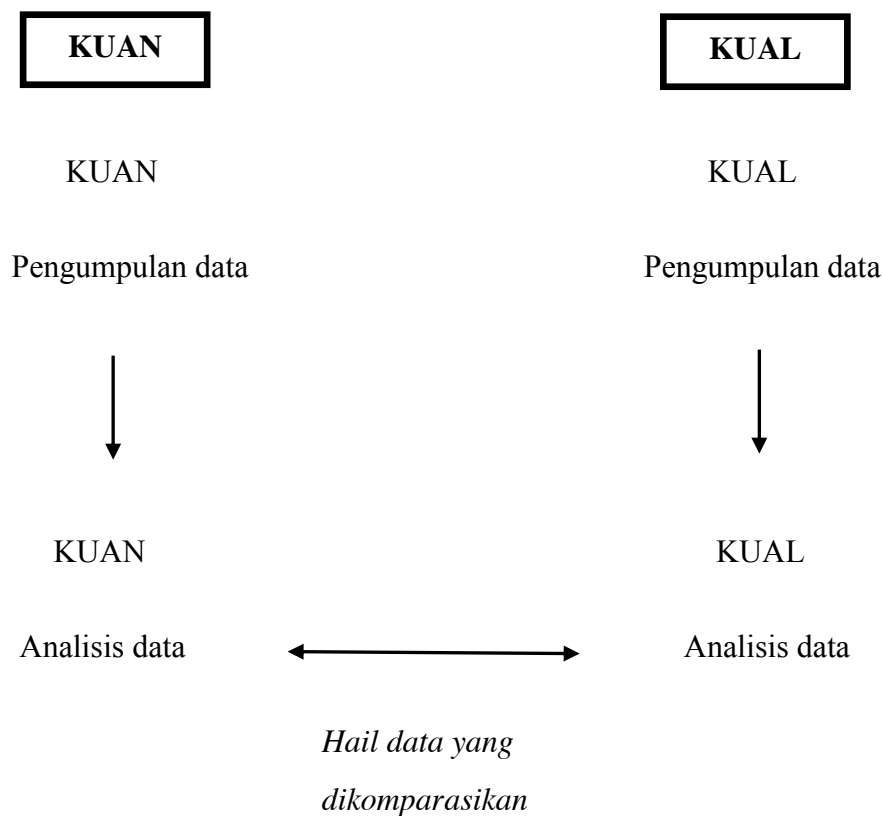
Data kuantitatif yang diperoleh selanjutnya akan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Peneliti menggunakan bantuan perhitungan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Program for Social Science*). Namun didalam perhitungan tersebut tidak untuk menguji hipotesis melainkan hanya untuk mengetahui rata-rata, standar deviasi, z-score, dan t-score. Hal tersebut bertujuan untuk menyamakan hasil dari data kuantitatif tersebut agar menjadi satu jenis data.

Kemudian selanjutnya untuk data kualitatif akan dianalisis dengan teknik analisis kualitatif dengan langkah sebagai berikut:

1. Mengolah dan mempersiapkan data, langkah ini melibatkan transkrip wawancara, men-scaning materi, mengetik data lapangan, memilah dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.

2. Membaca keseluruhan data, pada tahap ini peneliti membangun general sense atas informasi yang diperoleh dan merefleksikan makna secara keseluruhan. Gagasan umum apa yang terkandung didalam perkataan partisipan? Bagaimana nada gagasan tersebut? Bagaimana kesan dari kedalaman, kredibilitas, dan penuturan informasi itu? Peneliti terkadang menulis catatan-catatan khusus atau gagasan-gagasan umum mengenai data yang diperoleh.
3. Menganalisis lebih detail dengan meng-coding data, coding merupakan proses mengolah materi atau informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya.
4. Menerapkan proses coding, proses coding diterapkan untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori-kategori, dan tema-tema yang akan dianalisis. Deskripsi ini melibatkan usaha menyampaikan informasi secara detail mengenai orang-orang, lokasi-lokasi, atau peristiwa-peristiwa didalam setting tertentu.
5. Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi atau laporan kualitatif. Pendekatan yang paling populer adalah menerapkan pendekatan naratif dalam menyampaikan hasil analisis.

6. Selanjutnya untuk melihat keabsahan data digunakan strategi triangulasi konkuren, menurut Creswell (2013: 320) dalam strategi triangulasi konkuren peneliti mengumpulkan data secara konkuren (dalam satu waktu). Pada strategi ini, pencampuran (mixing) terjadi ketika penelitian sudah sampai tahap interpretasi dan pembahasan. Pencampuran ini dilakukan dengan melebur dari hasil dua data penelitian menjadi satu atau dengan mengintergrasikan atau mengkomparasikan hasil-hasil dari dua data tersebut secara berdampingan dalam pembahasan. Berikut bagan strategi triangulasi konkuren ditunjukkan pada gambar 3.9.



Gambar 3.9. Strategi Triangulasi Konkuren, Creswell (2013: 314)

Metode kuantitatif disimbolkan dengan “KUAN”, sedangkan metode kualitatif disimbolkan dengan “KUAL”. Penulisan simbol tersebut keduanya menggunakan jenis huruf dan jumlah huruf yang sama. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua metode tersebut digunakan bersama-sama dengan bobot yang sama. Peneliti melakukan pengumpulan data kuantitatif dan data kualitatif secara bersama-sama (dalam satu waktu), kemudian data tersebut dianalisis. Tahap selanjutnya adalah hasil analisis dari masing-masing data yang telah diperoleh dibahas dan disimpulkan.