

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan model atau metode yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian yang memberikan petunjuk dan arah jalannya penelitian. Desain penelitian ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan metode survey. Penelitian observasional adalah penelitian yang tidak melakukan manipulasi atau intervensi pada subyek penelitian. Metode survey merupakan penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relative, distribusi dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis (Sugiyono, 2011: 7).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan gaya hidup sehat remaja.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2013: 31) mengungkapkan bahwa definisi operasional adalah penentuan konstruk atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur, sedangkan 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. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu satu variabel terikat dan satu variabel bebas. Berikut ini definisi operasional masing-masing variabel penelitian.

1. Tingkat kebugaran jasmani

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh remaja untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan atau berikutnya. Kebugaran jasmani diukur dengan TKJI. Berikut ini instrumen TKJI yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

Tabel 3.1
Instrumen TKJI

| No | Tes |
|----|----------------------------------|
| 1. | Lari 50/60 meter |
| 2. | Gantung angkat tubuh untuk putra |
| | Gantung siku tekuk untuk putri |
| 3 | Baring duduk 60 detik |
| 4 | Loncat tegak |
| | - Tinggi raihan : cm |
| | - Loncatan I : cm |
| | - Loncatan II : cm |
| | - Loncatan III : cm |
| 5 | Lari 1000 meter (putra) |
| | Lari 800 meter (putri) |

Ketentuannya:

- a. Kurang sekali : skor 5 – 9
- b. Kurang : skor 10 – 13
- c. Sedang : skor 14 – 17
- d. Baik : skor 18 – 21
- e. Baik sekali: skor 22 – 25

Skala: ordinal

2. Status gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Rumus IMT adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Ketentuannya adalah:

Tabel 3.2
Klasifikasi IMT

| Jenis Kelamin | Kategori IMT | | | |
|----------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| | Kurus | Normal | Kegemukan | |
| Tingkat Ringan | | | Tingkat Berat | |
| Pria | < 18 kg/m ² | 18-25 kg/m ² | >25 – 27 kg/m ² | >27 kg/m ² |
| Wanita | < 17 kg/m ² | 17-23 kg/m ² | >23 -27 kg/m ² | |

Sumber: Depkes RI (2003)

Skala: Ordinal

3. Sikap gaya hidup sehat

Gaya hidup sehat adalah gambaran mengenai perilaku seorang remaja yang meliputi bagaimana remaja tersebut memanfaatkan waktu dan uang yang dimilikinya serta bagaimana cara ia memanfaatkan hidupnya. Variabel gaya hidup diukur dengan indikator sebagai berikut (Irianto, 2006: 7-10) :

- a. Olahraga adalah salah satu alternatif untuk memperoleh kebugaran tubuh, karena dengan berolahraga tubuh akan memperoleh manfaat seperti fisik, psikis dan sosial.
- b. Makan adalah setiap saat yang bisa diproses di dalam tubuh, terutama untuk membangun dan mendapatkan tenaga untuk kesehatan sel di dalam tubuh
- c. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh mempunyai waktu melakukan pemulihan, sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan nyaman

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Azwar (2005: 77) mendefinisikan populasi sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2013: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Azwar (2005: 79) mendefinisikan sampel sebagai sebagian dari populasi dan bagian tersebut harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi.

Teknik pengambilan sampel merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Terdapat dua teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel, yaitu:

1. *Probability sampling*

Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini meliputi *simple random sampling, proportionate stratified random sampling, disproportionate stratified random sampling, sampling area (cluster)*.

2. *Non probability sampling*

Non probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik ini meliputi sampling sistematis, kuota, aksidental, *purposive sampling*, jenuh, *snowball*.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* yaitu dengan teknik *area cluster sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel yang berasal dari kelompok-kelompok unit terkecil. Berdasarkan teknik *area cluster sampling* maka diperoleh sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Muntilan sebanyak 45 siswa dan siswa kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan sebanyak 70 siswa.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2013: 146) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Lembar perhitungan IMT untuk mengukur status gizi, yaitu dengan membagi berat badan dengan tinggi badan siswa. Rumus IMT adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

- b. Lembar perhitungan TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang meliputi kecepatan lari, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak. Instrumen TKJI terdiri atas:

Tabel 3.3
Instrumen TKJI

| No | Tes |
|----|----------------------------------|
| 1. | Lari 50/60 meter |
| 2. | Gantung angkat tubuh untuk putra |
| | Gantung siku tekuk untuk putri |
| 3 | Baring duduk 60 detik |
| 4 | Loncat tegak |
| 5 | Lari 1000 meter (putra) |
| | Lari 800 meter (putri) |

- c. Kuesioner gaya hidup sehat yaitu instrument yang mengukur gaya hidup yang dijalani siswa. Instrumen ini diukur dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Olahraga
- 2) Makan
- 3) Istirahat

Berikut ini kisi-kisi instrumen gaya hidup sehat adalah:

Tabel 3.4
Instrumen Gaya Hidup Sehat

| No | Indikator | No. Item |
|----|-----------|--|
| 1. | Olahraga | 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| 3 | Makan | 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 |
| 4 | Istirahat | 3, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 |

Variabel gaya hidup sehat diukur menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Sangat setuju diberi skor 4, setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2 dan sangat tidak setuju diberi skor 1.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data dan keterangan yang digunakan dalam penelitian. Terdapat beberapa metode dalam mengumpulkan data, yaitu:

- a. Studi kepustakaan, merupakan metode pengumpulan data dengan cara membaca literature yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti.
- b. Dokumentasi, merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengambil data yang mempunyai hubungan dengan masalah dalam penelitian yang diambil dari hasil publikasi lembaga-lembaga atau instansi pemerintah, seperti BPS dan lain sebagainya.

- c. Wawancara, merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan wawancara langsung dengan responden yang menjadi sampel untuk memperoleh data yang diperlukan dengan bantuan daftar pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya oleh peneliti.
- d. Angket/kuesioner, yaitu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengambilan data dengan cara menyiapkan beberapa daftar pertanyaan tertulis yang dikirim kepada responden untuk dijawab.

3. Uji Instrumen Penelitian

Untuk variabel status gizi dan tingkat kebugaran jasmani, tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena sudah baku. Sedangkan untuk variabel gaya hidup sehat, dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid apabila mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2011: 52). Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Rumusnya adalah sebagai berikut.

$$\text{Rumusnya : } r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x^2)(\sum y^2)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\}} \sqrt{\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi (r-hitung)

$\sum x$ = Skor jawaban responden/skor butir pernyataan

$\sum y$ = Skor total jawaban responden

$\sum xy$ = Hasil kali skor butir dengan skor total

n = Jumlah responden

Ketentuannya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ berarti pernyataan tersebut valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas pada dasarnya adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliable apabila jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2011). Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Cronbach Alpha* (α).

Rumusnya:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left| 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right|$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Jumlah butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varian butir

σ_t^2 : varian total

Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai $\alpha > 0,70$.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data meliputi mengelompokkan data sesuai variabel penelitian, menyajikan data setiap variabel yang diteliti dan menghitung untuk menjawab rumusan masalah.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic deskriptif dan analisis inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui kecenderungan dari masing-masing variabel penelitian. Hasil analisisnya di sajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Analisis inferensial dalam penelitian ini menggunakan uji statistic, untuk mengetahui perbedaan status gizi, tingkat kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat siswa antara siswa SMP Negeri 1 Muntilan dengan siswa Islam Terpadu Al Qur'aniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan. Analisis inferensial dalam penelitian menggunakan uji beda *independen sample t test*. Ketentuannya apabila nilai sig < 0,05 berarti terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan apabila nilai sig > 0,05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan.