

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Pencegahan Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan.
2. Mengetahui Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan.
3. Mengetahui Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Cairan Tubuh Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan.
4. Mengetahui Pemahaman Anggota *Fitness* Tentang Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian pengambilan data ini dilakukan di Elite Klub Epicentrum, Komplek Rasuna Epicentrum, Jl. Rasuna Said Kuningan, Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian.

Waktu melakukan pengambilan data penelitian pada tanggal 20-26 mei 2016

C. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan *metode deskriptif kualitatif* yaitu suatu *metode* penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau *deskripsi* tentang suatu keadaan secara objektif, dengan teknik survey penyebaran angket sebagai instrumen dalam pengumpulan data.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah anggota fitness yang berada di Elite Klub Epicentrum Jakarta selatan.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah dengan *purposive sampling* yaitu populasi dijadikan sampel penelitian untuk anggota fitness berjumlah 30 orang kriteria sampel sebagai berikut :

1. Pernah melakukan olahraga jogging.
2. Mengetahui tentang dehidrasi.
3. Laki-laki dan perempuan bersedia mengisi angket.

Kriteria Kehilangan sampel :

1. Tidak Pernah Joging.
2. Tidak mengetahui tentang dehidrasi.
3. Tidak mau mengisi angket.

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang bersifat tertutup, yaitu kuesioner yang telah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Kuesioner yang digunakan berbentuk pernyataan.

1. Membuat Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Dimensi	Indikator	No soal positif	No soal negatif
Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi	Joging	1. Aktifitas fisik	4,	1, 2, 3,5
	CARIAN TUBUH	1. Hal yang mempengaruhi jumlah cairan tubuh 2. Masuknya cairan tubuh 3. Hilangnya cairan tubuh 4. Keseimbangan cairan	7, 9 &10 12 14, 16 &17	6, 8 11 13, 15
	Dehidrasi	1. Gejala-gejala dehidrasi 2. Macam-macam dehidrasi 3. Penyebab dehidrasi 4. Pencegahan	19, & 20 23 24 & 26	18 21, 22 25 27,28,29,30

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket. Teknik ini dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pernyataan yang berupa formulir, diajukan secara tertulis kepada sejumlah responden untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya. Kemudian data diperoleh dengan menyebarkan angket yang berisi pernyataan yang menggambarkan tingkat Pemahaman Anggota Fitnes Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini akan menggambarkan Pemahaman Anggota Fitnes Tentang Pencegahan Dan Bahaya Dehidrasi Saat Joging Di Elite Klub Epicentrum Jakarta Selatan. Setelah data terkumpul melalui angket tersusun dan telah divaliditas dengan persetujuan oleh dosen ahli. Setelah data terkumpul melalui angket, maka data atas melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Seleksi data (*Editing*), yaitu penulis melakukan penelitian terhadap data yang diperoleh dan diteliti apakah terdapat kekeliruan atau tidak dalam penelitian.

2. Pemberian Kode (*Coding*), yaitu penulis memberikan kode tertentu pada tiap-tiap data sehingga memudahkan dalam melakukan analisis data.
3. Pengelompokan data (*Tabulating*), jawaban-jawaban responden yang sama dikelompokkan dengan teliti dan teratur lalu dihitung dan dijumlahkan, kemudian dalam tabel-tabel.

Setelah melakukan tiga tahapan diatas, selanjutnya kita melakukan analisis data untuk mengetahui distribusi frekuensi dari tiap indikator yang diteliti, sehingga dapat diketahui tingkat gambaran dari tiap indikator. Untuk menghitung besaran presentase dari frekuensi digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Presentase

f : frekuensi (jumlah soal yang dijawab benar)

n : Jumlah seluruh pertanyaan¹

¹Budiarto, *Metode Penelitian Kedokteran*(Jakarta: EGC, 2004), h. 36.

Untuk mengelompokkan kategori penelitian, penulis membagi tingkat pengetahuan menjadi empat kelompok, yaitu dalam kategori baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik. Menurut Budiharto, untuk penentuan kategori penelitian dinilai sebagai berikut :

1. Kategori baik, 76 – 100% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.
2. Kategori cukup, 51 – 75% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.
3. Kategori kurang, 25 – 50% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.
4. Kategori tidak baik, jika kurang dari 25% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.²

²*Ibid.* h.37.