

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana (Rusunawa) Pulo Gebang, Jakarta Timur
2. Untuk mengetahui tingkat kecukupan energi pada penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana (Rusunawa) Pulo Gebang, Jakarta Timur

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (rusunawa) Pulo Gebang, Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2016.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, yaitu data penelitian berupa angka – angka.²⁶ Dan statistik yang digunakan dalam

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2011), h.7.

penelitian ini adalah statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya.²⁷ Penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani responden, dan menggunakan teknik wawancara, kemudian mencatat jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi responden serta mencatat aktivitas responden selama 24 jam, untuk mengetahui tingkat kecukupan energi responden.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu.²⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah penghuni tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang, Jakarta Timur yang berjumlah 359 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.²⁹ Sampel pada penelitian ini adalah penghuni

²⁷ *Ibid.*, h. 147.

²⁸ *Ibid.*, h. 80.

²⁹ *Ibid.*, h. 81.

tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur, berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penarikan sampel yang dilakukan berdasarkan karakteristik yang ditetapkan terhadap elemen populasi yang disesuaikan dengan tujuan atau masalah penelitian.³⁰

Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah :

- a. Sehat jasmani dengan dibuktikan surat keterangan sehat dari dokter atau puskesmas
- b. Bersedia menjadi sampel penelitian
- c. Laki – laki dengan rentang usia 26 – 35 tahun
- d. Mengikuti seluruh item tes

Adapun kriteria *drop out* pada penelitian ini adalah :

- a. Sakit
- b. Tidak mengikuti seluruh item tes

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data untuk tingkat kebugaran jasmani adalah dengan melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) saja karena sampel pada

³⁰ Maman Abdurrahman, *Panduan Praktis Memahami Penelitian* (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2011), h. 136.

penelitian ini adalah orang biasa bukan atlet. Item yang dites adalah daya tahan jantung dan paru (*endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*) kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh.

Sementara teknik pengumpulan data untuk tingkat kecukupan energi dengan menggunakan wawancara. Adalah dengan metode *recall* 24 jam, yaitu sampel diwawancara untuk menceritakan semua yang telah dikonsumsi selama 24 jam yang lalu.³¹ Selain mencatat makanan yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir, sampel juga diminta untuk menceritakan semua aktivitas yang dikerjakannya selama 24 jam yang lalu. Semua pencatatan itu dilakukan selama 2 hari tidak berturut – turut. Kemudian kedua data ini dijadikan sebagai data konsumsi yang masuk dan data energi yang keluar, yang kemudian dapat diketahui tingkat kecukupan energi sampel dengan panduan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan daftar kebutuhan energi untuk aktifitas fisik.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian tingkat kebugaran jasmani, antara lain :

³¹ | Dewa Nyoman Suparisa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar, *op.cit.*, h. 94.

- a. Daya tahan jantung paru (*endurance*) dengan *Harvard Step Test*. Alat yang dibutuhkan adalah bangku harvard setinggi 40 cm, *stopwatch* digital, dan metronom.



Gambar 3.1. Bangku Harvard
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 3.2. Metronom
Sumber :Dokumentasi Pribadi



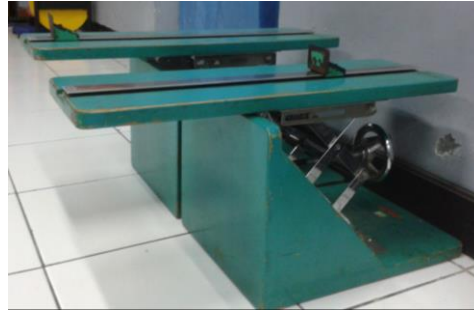
Gambar 3.3. *Stopwatch*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

- b. Daya tahan otot (*muscle endurance*) tangan menggunakan tes *push up*. Alat yang dibutuhkan adalah matras dan stopwatch.
- c. Kekuatan otot bahu dengan *push and pull dynamometer*.



Gambar 3.4. *Push and Pull Dynamometer*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

- d. Kelentukan (*Flexibility*) menggunakan *sit and reach flexibility*.



Gambar 3.5. *Sit and Reach Flexibility*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

- e. Komposisi tubuh menggunakan timbangan berat badan dan alat pengukur tinggi badan.
- f. Kertas dan pulpen untuk mencatat hasil penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk penelitian tingkat kecukupan energi, antara lain :

- a. Form *recall* 24 jam selama 2 hari tidak berturut – turut
- b. Form pengeluaran energi selama 2 hari tidak berturut – turut
- c. Pulpen
- d. Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
- e. Daftar pengeluaran energi untuk menghitung pengeluaran energi
- f. Kalkulator

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif, yaitu statistik yang digunakan untuk

menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya.

Langkah – langkah dalam menganalisis data sebagai berikut :

1. Menentukan nilai tertinggi dari setiap item tes
2. Menentukan nilai terendah dari setiap item tes
3. Menentukan rentang dari selisih antara nilai tertinggi dan nilai terendah
4. Menentukan median dan modus
5. Menghitung rata – rata nilai keseluruhan tiap item tes.

Dengan rumus : $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

Keterangan :

\bar{x} = Nilai rata – rata

$\sum x$ = Jumlah nilai

n = Jumlah sampel

6. Menentukan standar deviasi $s = \sqrt{\frac{(\sum xi - \bar{x})^2}{n}}$

Keterangan : s = Standar Deviasi

$\sum xi$ = Jumlah masing – masing data

\bar{x} = Rata – rata

n = Banyak sampel