

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar pemahaman *personal trainer* tentang cedera olahraga
2. Seberapa besar pemahaman *personal trainer* tentang program penurunan berat badan

#### **B. Tempat dan waktu penelitian**

1. Tempat pengambilan data

Tempat pengambilan data dilakukan di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta. Jl. Epicentrum Utama Raya, Kuningan Jakarta Selatan 12940

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukanggal tanggal 10-11 Juli 2017

#### **C. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah untuk membuat perumpamaan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah

tertentu.<sup>1</sup>Penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode survei. Metode survei adalah seorang peneliti melakukan persiapan, perencanaan, menentukan strategi sampling yang hendak digunakan dengan memilih dari alat pengumpul data seperti angket dan wawancara, bagaimana menyampaikan instrumen tersebut kepada responden sebagai kelengkapan teknik survei, sampai akhirnya mengidentifikasi beberapa prosedur yang tepat agar dapat memproses dan menganalisis untuk memperoleh hasil penelitian.<sup>2</sup>

#### **D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian.<sup>3</sup>Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *Personal Trainer* yang ada di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta yang berjumlah 14 orang.

#### **E. Teknik Pengambilan Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.<sup>4</sup> Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi relatif kecil, kurang dari yaitu

---

<sup>1</sup>Sumadi Suryabrata, Metodologi Penelitian,( Jakarta: Rajawali Pers,Edisi II, 2014) hal. 75.

<sup>2</sup>Sukardi, Metodologi penelitian Pendidikan Kompetensi dan prakteknya,(Yogyakarta: PT Bumu Aksara, Cetakan I, 2003) hal. 195.

<sup>3</sup>Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Paraktik,(jakarta: Rineka Cipta, cetakan 15,2013) hal. 173.

<sup>4</sup>*Ibid.*, h. 174.

seluruh *personal trainer* Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta yang berjumlah 14 orang.

## **F. Instrumen Penelitian**

### **1. Kisi-Kisi Instrumen**

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur respon atau tanggapan *personal trainer* berdasarkan kriteria yang telah di tentukan yaitu :

- a. *Personal Trainer* Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta
- b. Pernah melatih member program penurunan berat badan

Berdasarkan kriteria tersebut *personal trainer* menjawab pernyataan-pernyataan yang telah di siapkan dan harus di jawab oleh responden dengan memberi tanda pada jawaban yang menurut reponden benar pada lembar angket yang sudah disediakan.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen kuesioner cedera dan program penurunan berat badan

Variabel	Dimensi	Indikator	No soal
Pemahaman <i>personal trainer</i> tentang cedera dan program penurunan berat badan	Pengetahuan Cedera Olahraga	1. Pengetahuan tentang cedera olahraga 2. Faktor terjadinya cedera olahraga 3. Pencegahan cedera olahraga 4. Penanganan cedera olahraga	2,5,6,19,17,20,21 7,11,12,25,13,14 1,3,4,22,23,24 8,9,10,15,16,18
	Program Penurunan Berat Badan	1. Pengaturan pola makan 2. Dampak penurunan berat badan secara derastis 3. Olahraga Penurunan berat badan	1,2,3,8,9,11,14,16, 21,24,19 6,15,17,18,20,22, 4,5,7,10,12,13,23, 25

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket. Teknik ini dilakukan dengan menyebarkan suatu daftar pertanyaan yang berupa formulir, di ajukan secara tertulis kepada *personal trainer* di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta. Sejumlah responden untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya.

Dalam melakukan penelitian, ada tahap-tahap yang harus dilakukan, yaitu pertama adalah menentukan populasi, menentukan jumlah sampel, menentukan waktu pengamatan data, lalu menyusun kisi-kisi pernyataan dengan menggunakan skala *guttman*. Apabila jawaban benar akan mendapatkan poin 1 sedangkan bila jawaban salah akan mendapatkan poin 0. Kemudian data dapat diperoleh dengan menyebar kan angket yang berisi pernyataan yang sifatnya tertutup. Menggambarkan tentang pemahaman *personal trainer* tentang cedera olahraga dan program penurunan berat badan.

## **H. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini akan menggambarkan pemahaman *personal trainer* tentang cedera dan penurunan berat badan. Setelah data terkumpul melalui angket, maka data akan di olah melalui beberapa tahapan yaitu :

1. Seleksi data (*editing*) yaitu peneliti melakukan penelitian terhadap data diperoleh dan diteliti apakah terdapat kekeliruan atau tidak dalam penelitian

2. Pemberian kode (*coding*), yaitu peneliti memberikan kode tertentu pada tiap-tiap data sehingga memudahkan dalam melakukan analisis data
3. Pengelompokan data (*Tabulating*), yaitu jawaban-jawaban responden yang sama di kelompokkan dengan teliti dan teratur lalu dihitung dan dijumlahkan, kemudian dituliskan dalam bentuk tabel-tabel.<sup>5</sup>

Untuk mendapatkan gambaran mengenai pemahaman personal trainer terhadap cedera dan program penurunan berat badan , maka data yang telah diperoleh dianalisis dengan menggunakan metode statistik deskriptif menggunakan persentase dengan rumus:

$$P = \frac{F_x}{N} \times 100\%$$

keterangan :

P : Hasil pembagian dalam bentuk persen (%)

F<sub>x</sub> : Frekuensi responden

N : Jumlah responden

---

<sup>5</sup>W. Gulo, Metodologi Penelitian ( Jakarta: PT.Grasindo, 2010), h.136.

Untuk pengelompokan kategori penelitian, peneliti membagi tingkat pemahaman menjadi empat kelompok, yaitu : dalam kategori baik, baik, cukup baik, dan tidak baik. Menurut Budiarto, untuk penentuan kategori penelitian pengetahuan kategori di nilai sebagai berikut:

1. Kategori baik, 76-100% pernyataan yang dijawab benar oleh responden
2. Kategori cukup, 51-75% pernyataan yang dijawab benar oleh responden
3. Kategori kurang, 25-50% pernyataan yang dijawab benar oleh responden
4. Kategori tidak baik, jika kurang dari 25% pernyataan yang dijawab benar oleh responden.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup>Budiarto, Metode Penelitian Kedokteran( Jakarta: EGC,2004), hal. 36.