

BAB IV

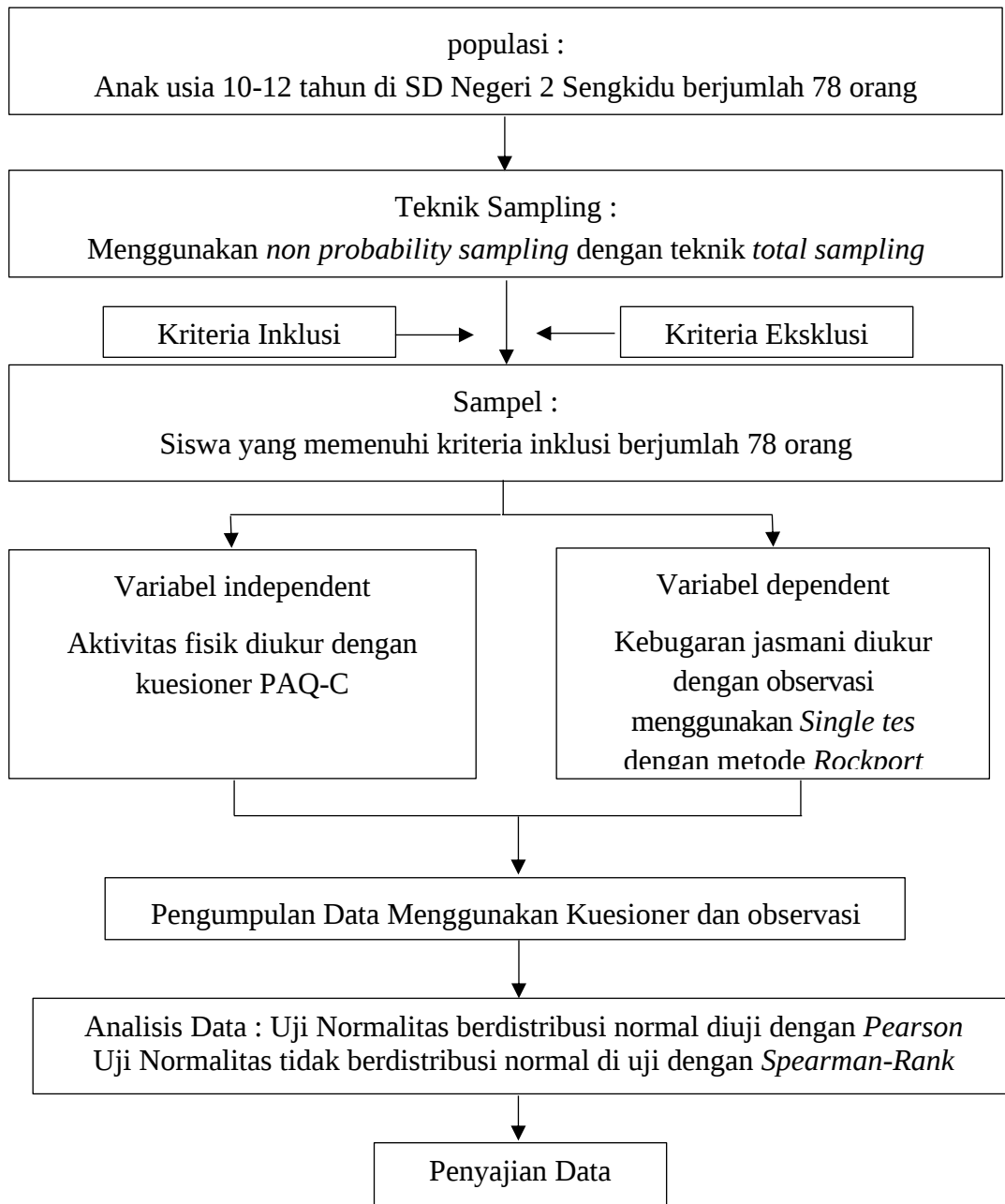
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (hubungan/asosiasi) yaitu mengkaji hubungan antara variabel. Peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dimana jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/ observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. (Nursalam, 2015) Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu, Tahun 2023.

B. Alur Penelitian

Alur penelitian merupakan tahapan atau prosedur penelitian yang akan dilaksanakan. Alur penelitian sebaiknya dibuat dalam bentuk bagan sehingga terlihat sistematika kerja penelitiannya.



Gambar 2 Alur Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 2 Sengkidu

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Sengkidu pada bulan April-Mei tahun 2023.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Masturoh & Anggita, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu yang berjumlah 78 orang anak.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik suatu kesimpulan. Penelitian dengan sampel lebih menguntungkan daripada menggunakan populasi dikarenakan penelitian dengan sampel lebih hemat biaya, waktu, dan tenaga (Masturoh & Anggita, 2018).

a. Teknik sampling

Teknik sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili suatu populasi secara tepat. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan metode sampling jenuh yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. (Masturoh & Anggita, 2018).

b. Besar sampel

Besaran sampel pada penelitian ini digunakan semua jumlah populasi anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu yaitu sebanyak 78 orang anak.

c. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria yang akan menyaring dan memilah anggota populasi menjadi sampel yang memenuhi kriteria secara teori yang sesuai dan terkait dengan topik dan kondisi dari suatu penelitian. Selain itu, kriteria inklusi juga dapat diartikan sebagai ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang nantinya dapat diambil sebagai sampel (Masturoh & Anggita, 2018). Adapun kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu

- 1) Anak Usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu

d. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria yang dapat digunakan untuk mengeluarkan sampel dari kriteria inklusi atau dengan kata lain ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Masturoh & Anggita, 2018). Adapun kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu:

- 1) Anak usia 10-12 tahun yang tidak bersedia menjadi responden
- 2) Anak usia 10-12 tahun yang sakit

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

a. Data primer

Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang *up to date*. Untuk mendapatkan data primer, peneliti dapat mengumpulkan dengan Teknik observasi dan kuesioner (Masturoh & Anggita, 2018) Data primer yang dikumpulkan dari sampel meliputi data aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu dengan menggunakan kuesioner PAQ-C

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti Biro Pusat Statistik (BPS), buku, laporan, jurnal, dan lain-lain (Suyoto, Dr. Sandu & Sodik, 2015) Data sekunder pada penelitian ini akan dikumpulkan melalui observasi, dan dokumentasi.

2. Cara pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner dan observasi. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Sedangkan observasi dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan cara melakukan *single tes* dengan metode *rockport* yaitu tes lari 1000 meter. (Masturoh & Anggita, 2018) . Pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
- b. Mengajukan etichal clearance kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Poltekkes Denpasar.

- c. Mengajukan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian ke Badan Perizinan Penanaman Modal (BPPM) Kabupaten Karangasem
- d. Mengajukan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian ke UPTD Puskesmas Manggis II.
- e. Membawa surat tembusan izin penelitian ke SD Negeri 2 Sengkidu
- f. Melakukan pemilihan populasi dan sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi untuk dijadikan sampel.
- g. Melakukan pendekatan dengan responden dan memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan dari penelitian dengan mengisi *informed consent* untuk menjadi responden. Lembar persetujuan yang akan diberikan oleh peneliti menggunakan formulir. Calon responden yang tidak setuju tidak akan dipaksa dan tetap dihormati haknya.
- h. Memberikan kuesioner kepada responden
- i. Melakukan pengumpulan data primer mengenai aktivitas fisik anak yang telah diisi.
- j. Melakukan pengecekan kelengkapan data yang telah diisi dalam kuesioner.
- k. Melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani dengan metode single test (test lari 1000 meter)
- l. Melakukan pengumpulan data hasil tes kebugaran
- m. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan analisis data.

3. Instrumen pengumpulan data

- a. Instrumen penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data

dalam suatu penelitian, dimana kita dapat menggunakan instrumen yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya atau dapat menggunakan instrumen yang dibuat sendiri (Masturoh & Anggita, 2018).

1) Aktivitas Fisik

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia yaitu menggunakan kuesioner PAQ-C sebagai alat ukur aktivitas fisik seorang anak. Kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik anak usia sekolah dasar (kelas 4-8; kira-kira usia 8-14 tahun) yang telah dikembangkan oleh (Kowalski et al., 2004). Pengambilan data untuk mengetahui aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-C yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia.

Responden diminta untuk mengisi kuesioner terkait aktivitas fisik yang biasa dilakukan selama 7 hari terakhir. Kuisisioner ini terdiri dari data demografi responden yang meliputi nama, umur, jenis kelamin dan data daftar pertanyaan yang terdiri dari 9 butir item soal yang akan diberikan skor (1-5) pada setiap pilihan jawaban dari pertanyaan yang diberikan dalam kuesioner PAQ-C, dan terdapat 9 butir item pertanyaannya.

2) Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan *single test* dengan metode rockport, yaitu tes lari dengan menggunakan panjang lintasan 1000 meter.

Alat dan fasilitas :

- a) Lintasan Lari
- b) Stopwatch
- c) Bendera start
- d) Peluit
- e) Tiang pancang
- f) Alat tulis untuk mencatat hasil
- g) Tabel
- h) Nomer dada

Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan paru-paru

Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start

Gerakan :

- 3) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- 4) Pada aba-aba “ya” peserta lari dengan kecepatan konstan menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter sesuai kelompok usia dan jenis kelamin

Catatan

Lari diulang bila :

- a) Ada pelari yang mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- 5) Pencatatan hasil
 - a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
 - b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta menempuh jarak yang telah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan

menit dan detik.

- c) Klasifikasi nilai test dapat dilihat dalam tabel penilaian single test.
(Kementerian Kesehatan RI, 2013)

b. Uji validitas

Validitas adalah kesesuaian isi instrumen atau alat ukur yang digunakan dengan topik yang akan diteliti (Masturoh & Anggita, 2018) Uji validitas ini menggunakan program SPSS dan yang paling sering digunakan uji validitas adalah *Pearson Product Moment* dengan mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Pada dasarnya uji validitas pearson dikatakan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan dikatakan tidak valid apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$. Cara lain yang dapat digunakan yaitu dengan melihat nilai signifikasi (Sig), jika nilai $Sig < 0,05$ maka item soal dinyatakan valid dan nilai $Sig > 0,05$ maka item soal dinyatakan tidak valid (Setyawan, 2014).

1) Aktivitas Fisik

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Children (PAQ-C)*. Dalam kuisisioner ini siswa menjawab pertanyaan yang terdiri dari jenis, frekuensi dan durasi aktivitas, berdasarkan uji validitas yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Mei 2023, dengan jumlah responden yang telah digunakan dalam uji validitas kuesioner PAQ-C yaitu 30, sehingga diperoleh df 28, yang kemudian nilai df tersebut digunakan untuk melihat r tabel dengan kemaknaan 0.05. Untuk r tabel dengan df 28 adalah 0.361, didapatkan hasil bahwa dari 9 butir pernyataan kuesioner PAQ-C yang di uji coba, didapatkan hasil nilai r hitung 0.404-0.836, maka pernyataan tersebut valid karena nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel ($r\text{-tabel} > 0.361$), hasil

terlampir.

2) Kebugaran jasmani

Penelitian ini menggunakan lembar observasi dengan single test menggunakan metode rockport yaitu tes lari 1000 meter yang sudah baku sehingga tidak dilakukan uji validitas sehingga observasi kebugaran jasmani menggunakan single test dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani pada anak

c. Uji reliabilitas

Alat ukur dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut memiliki sifat yang konsisten. Pengujian reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur apakah dapat diandalkan dan konsisten jika dilakukan pengukuran berulang dengan instrument tersebut (Masturoh & Anggita, 2018). Uji reliabilitas instrument untuk pernyataan yang valid diuji dengan rumus Cronbach's Alpha menggunakan program SPSS, jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka kuesioner dinyatakan reliabel atau konsisten, sementara Cronbach's Alpha $< 0,60$ maka kuesioner dinyatakan tidak reliabel (Setyawan, 2014).

1) Aktivitas fisik

Uji reliabilitas dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)*, pernyataan pertama didapatkan nilai $r\text{-Alpha} = 0.929 \geq 0.60$, pernyataan kedua didapatkan nilai $r\text{-Alpha} = 0.784 \geq 0.60$, pernyataan ketiga didapatkan nilai $r\text{-Alpha} = 0.770 \geq 0.60$, pernyataan keempat didapatkan nilai $r\text{-Alpha} = 0.800 \geq 0.60$, pernyataan ke lima didapatkan nilai $r\text{-Alpha} = 0.766 \geq 0.60$, pernyataan ke enam

didapatkan nilai $r\text{-Alpha} = 0.780 \geq 0.60$, pernyataan ke tujuh didapatkan nilai $r\text{-Alpha} = 0.804 \geq 0.60$, dan pernyataan ke sembilan didapatkan nilai $r\text{-Alpha} = 0.747 \geq 0.60$, maka kuesioner dinyatakan reliable (hasil uji terlampir).

2) Kebugaran jasmani

Penelitian ini menggunakan lembar observasi dengan single test yang sudah baku sehingga tidak dilakukan uji reliabilitas, instrumen dapat dinyatakan reliabel dan digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani responden.

F. Pengolahan Dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data adalah bagian dari penelitian setelah melakukan pengumpulan data, dimana pada tahap ini data mentah atau *raw data* yang telah dikumpulkan dan diolah atau dianalisis menggunakan rumus-rumus maupun cara-cara tertentu sehingga dapat menghasilkan informasi (Masturoh & Anggita, 2018). Pengolahan data meliputi kegiatan berikut :

a. *Editing*

Editing atau penyuntingan data adalah tahapan dimana data yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner disunting kelengkapan jawabannya. Jika pada tahapan penyuntingan ternyata ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban, maka harus melakukan pengumpulan data ulang (Masturoh & Anggita, 2018).

b. *Coding*

Coding adalah kegiatan merubah data dalam bentuk huruf menjadi bentuk angka/bilangan menggunakan lembaran kode yang terdiri dari tabel

dibuat sesuai dengan data yang diambil dari alat ukur yang digunakan untuk memberikan identitas data agar memiliki arti sebagai data kuantitatif (berbentuk skor) (Masturoh & Anggita, 2018).

c. *Data entry*

Data Entry adalah mengisi kolom dengan kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan (Masturoh & Anggita, 2018).

d. *Tabulasi*

Tabulasi data adalah membuat penyajian data, sesuai dengan tujuan penelitian. Pengolahan data dengan aplikasi pengolah data hampir sama dengan pengolahan data manual, hanya saja beberapa tahapan dilakukan dengan aplikasi tersebut (Masturoh & Anggita, 2018).

e. *Processing*

Processing adalah proses setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar serta telah dikode jawaban responden pada kuesioner ke dalam aplikasi pengolahan data di computer (Masturoh & Anggita, 2018).

f. *Cleaning*

Cleaning data adalah pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah sudah betul atau ada kesalahan pada saat memasukan data (Masturoh & Anggita, 2018).

2. Analisa Data

Analisis data merupakan suatu kaidah penelitian yang wajib dilakukan oleh semua peneliti agar penelitian dapat menghasilkan data yang bermanfaat dan berarti. Analisis data merupakan proses atau analisa yang dilakukan secara sistematis terhadap data yang dikumpulkan dengan tujuan supaya data *trend* dan *relationship* bisa dideteksi (Nursalam, 2015).

a. Analisa Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai data-data yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti. Data yang diperoleh terdiri dari data aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun.

1) Aktivitas Fisik

Ambillah rata-rata ringkasan terakhir skor aktivitas PAQ-C pada masing-masing pertanyaan dari 1-9 item yang telah memiliki 1-5 poin. Skor 1 menunjukkan aktivitas fisik paling rendah, sedangkan skor 5 menunjukkan aktivitas fisik paling tinggi.

2) Kebugaran jasmani

Setelah melaksanakan observasi kebugaran jasmani menggunakan *single tes* dengan metode *rockport* (tes lari 1000 meter) hasil data observasi akan diklasifikasikan ke tabel.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu. Penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Rank Spearman* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat.

3. Etika Penelitian

Menurut Suprajitno (2016), pada bagian ini dicantumkan etika yang mendasari dalam penyusunan penelitian, yang terdiri dari:

1. *Informed consent* (persetujuan menjadi klien)

Informed consent merupakan suatu persetujuan yang diberikan oleh subyek riset setelah mendapat informasi yang jelas dan benar tentang riset. Pemberian informasi harus menggunakan bahasa yang dimengerti oleh subyek riset. Bentuk persetujuan sebagai subyek riset, setelah mendapat informasi subyek riset diharuskan menandatangani persetujuan.

2. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality merupakan suatu kegiatan merahasiakan identitas subyek riset pada saat pengumpulan data, pengolahan data, dan menulis laporan riset sampai dengan publikasi hasil riset. Sehingga periset hanya diperbolehkan menulis kode dan inisial sebagai pengganti subyek riset.

3. *Anonymity* (tanpa nama)

Anonymity merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam subyek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan.