

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional yaitu peneliti yang dilakukan dengan pengamatan dan pencatatan pada objek yang diteliti. Rancangan penelitian yang digunakan adalah cross sectional, data kebugaran fisik, status gizi, dan aktifitas permainan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 8 Dauh Puri yang berlokasi di Jl. P.B Sudirman No. 8 Dauh Puri Kelod, Denpasar Barat. Pertimbangan pemilihan lokasi ini sebagai tempat penelitian, antara lain : a) Terdapat sanggar permainan tradisional dan belum pernah dilakukan evaluasi pola aktifitas permainan tradisional dan permainan modern; b) Lokasi tempat penelitian mudah dijangkau sehingga efisien dalam pemanfaatan waktu, tenaga dan biaya; c) Sudah mendapatkan izin dari pihak SD Negeri 8 Dauh Puri, sehingga penelitian dapat dilaksanakan.

2. Waktu Penelitian :

Penelitian dilaksanakan dari bulan Januari sampai Mei 2019

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh siswa di SD Negeri 8 Dauh Puri.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi dengan kriteria inklusi : a) Siswa kelas 4 dan 5 SD ; b) Mengikuti permainan tradisional atau modern; c) Bersedia menjadi sampel dengan mengisi form informed consent. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah : a) Sakit pada saat penelitian.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$n_0 = \frac{(z)^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(D)^2}$$

Keterangan rumus :

- a) z = Rentang kepercayaan 95% = 1,96
- b) D = Batas toleransi penyimpangan 10% = 0,1
- c) p = Persentase permasalahan yang terjadi = 8 % $p = 0,08$

Berdasarkan rumus diatas diketahui besar sampel yaitu 28 orang, untuk lebih jelasnya bisa dilihat di lampiran 3. Kemudian dari jumlah tersebut akan diamati dalam 2 kelompok yaitu, siswa yang mengikuti permainan tradisional dan modern.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan Teknik *non probability* (non random) sampling dengan metode purposive sampling. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas 4 dan 5 SD. Sampel yang diambil adalah 28 anak yang mengikuti permainan tradisional dan 28 anak yang mengikuti permainan modern. Tetapi pada saat pengambilan sampel hanya terdapat 16 sampel yang mengikuti permainan tradisional yang terdapat dikelas 4 dan 5. Sedangkan untuk anak yang mengikuti permainan modern sebanyak 28 sampel yang diambil dikelas 5 saja. Sehingga sampel yang diambil sebanyak 44 sampel.

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data yang Dikumpulkan

a. Data Primer

Data ini secara langsung didapat dari responden, meliputi identitas sampel, tinggi badan, berat badan, kebugaran fisik dan aktifitas permainan tradisional dan modern.

b. Data Sekunder

Data ini merupakan data yang dikumpulkan berdasarkan hasil pencatatan data yang sudah ada di SD Negeri 8 Dauh Puri, seperti gambaran umum sekolah.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Identitas sampel

Data identitas sampel dikumpulkan dengan membagikan form biodata yang kemudian diisi oleh sampel yang bersangkutan.

b. Tinggi Badan

Data tinggi badan diperoleh dengan cara mengukur tinggi badan dengan menggunakan microtoice. Pengukuran dilakukan dengan cara menarik terlebih dahulu pita microtoice sampai menunjukkan angka 0, tempelkan ujung pita diatas dengan lakban. Pastikan alat dipasang di tempat yang datar. Posisikan anak berdiri tegak lurus dengan kepala, punggung, pantat, betis dan tumit menyentuh tembok. Lalu Tarik microtoice sampai menyentuh kepala anak. Lalu lihat angka dengan posisi lurus menghadap ke microtoice. Pengukuran selesai dan catat sesuai identitas sampel.

c. Berat Badan

Data berat badan diperoleh dengan cara mengukur berat badan dengan menggunakan timbangan. Pengukuran dilakukan dengan cara pastikan timbangan sudah menunjukkan angka 0, lalu pastikan anak yang akan ditimbang menggunakan pakaian seminimal mungkin agar mendapatkan hasil yang lebih akurat.

d. Kebugaran Fisik

Pengukuran status kebugaran dilakukan dengan cara bleep test, Pelaksanaan dari Bleep tes atau tes lari multi tahap, yaitu: 1) Ikuti petunjuk dari kaset; 2) Setelah 5 hitungan *bleep*, peserta tes mulai berlari/jogging, dari garis 1 ke arah garis 2. Kecepatan berlari harus diatur konstan dan tepat tiba di garis lalu berbalik arah (*pivot*) ke garis asal. Jika peserta tes sudah sampai di garis sebelum terdengar bunyi *bleep*, peserta tes harus menunggu di belakang garis, dan baru berlari lagi saat bunyi *bleep*. Begitu seterusnya, peserta tes berlari bolak-balik

sesuai dengan irama *bleep*; 3) Lari bolak-balik ini terdiri dari beberapa tingkatan (*level*). Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan (*shuttle*). Setiap *level* ditandai dengan 3 kali *bleep* (seperti nada turalit), sedangkan setiap *shuttle* ditandai dengan satu kali *bleep*; 4) Peserta tes berlari sesuai irama “*bleep*”, sampai ia tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut (pada saat “*bleep*” terdengar peserta tes belum sampai garis). Jika dalam 2 kali berturut-turut peserta tes tidak berhasil mengejar irama “*bleep*”, maka peserta tes tersebut dianggap sudah tidak mampu mengikuti tes, dan ia harus berhenti (lakukan pendinginan dengan cara berjalan, jangan langsung berhenti/duduk). (Zaky, 2014)

e. Aktifitas permainan tradisional

Data pola aktifitas permainan tradisional dan modern dilakukan dengan cara memberikan kuesioner, kemudian dijelaskan mengenai Teknik pengisian.

f. Aktifitas permainan modern

Data pola aktifitas permainan tradisional dan modern dilakukan dengan cara memberikan kuisisioner, kemudian dijelaskan mengenai Teknik pengisian kuisisioner.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan atau diperoleh akan diolah sesuai, dengan jenis data dan tinjauan yang ingin dicapai, yaitu :

a) Gambaran umum sampel

Ditabulasi kemudian disajikan dengan tabel frekuensi dan dianalisis secara deskriptif

b) Status gizi

Pada anak usia 6-12 tahun, hitung terlebih dahulu IMT anak dengan cara :

$$IMT = \frac{BB}{TB^2}$$

Setelah mendapatkan hasil dari IMT selanjutnya hitung dengan menggunakan Z-Score dengan cara :

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Status gizi IMT/U bisa dikategorikan sebagai berikut : 1) Sangat Kurus = <-3 SD; 2) Kurus = -3 SD s/d <-2 SD; 3) Normal = -2 SD s/d 1 SD; 4) Gemuk = >1 SD s/d 2 SD; 5) Obesitas = >2 SD.

a. Data kebugaran fisik

Data diolah dengan melakukan bleep test dan melihat apakah hasilnya tergolong baik atau tidak.

Tabel 3
Kategori Prediksi Ambilan VO₂max Berdasarkan Tes Lari Multy Tahan (Bleep Test)

VO ₂ max	Kategori	Vo ₂ max	Kategori
Laki-Laki		Perempuan	
≤ 36	Kurang (K)	≤ 30	Kurang (K)

37 – 47	Cukup (C)	31 – 42	Cukup (C)
48 ≥	Baik (B)	43 ≥	Baik (B)

b. Data pola aktifitas permainan

Melihat banyaknya siswa yang mengikuti permainan tradisional dan siswa yang mengikuti permainan modern

2. Analisis Data

Kecenderungan antara kebugaran fisik dengan status gizi dianalisis lalu ditabulasikan dengan tabel silang kemudian dideskripsikan. Kebugaran fisik berdasarkan aktifitas permainan dan data status gizi berdasarkan pola aktifitas permainan.

F. Etika Penelitian

1. Mengurus izin ethical clearance sebelum penelitian
2. Pengambilan data dilakukan setelah mendapat izin dari pihak sekolah
3. Setiap responden dimohon ketersediaannya untuk menjadi responden dengan mengisi formulir PSP (Persetujuan Setelah Penjelasan) yang telah dibagikan.