

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Observasional* dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu pengumpulan data dilakukan sekali pada waktu yang relatif bersamaan dan hanya melakukan pengamatan secara langsung serta mencatat informasi sesuai dengan hasil yang didapatkan di tempat penelitian tanpa memberikan intervensi atau perlakuan khusus pada variabel yang akan diteliti (Notoatmojo, 2010).

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

##### 1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD N 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.

Penelitian ini dilakukan di tempat tersebut dengan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Belum pernah dilakukan penelitian sejenis di sekolah ini sebelumnya .
- b. Pihak sekolah bersedia melakukan kerjasama untuk melakukan penelitian.

##### 2. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan selama 2 minggu yaitu pada Bulan Mei 2019.

#### **C. Populasi sampel**

##### 1. Populasi

Populasi adalah semua siswa SD Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.

## 2. Sampel

Sampel penelitian adalah siswa kelas IV dan V SD N 2 Kelusa Payangan. Pemilihan kelas IV dan V dengan pertimbangan kemampuan pemahaman dan kemampuan komunikasi lebih baik dibandingkan kelas yang lebih rendah dan tidak memakai siswa kelas VI karena dalam persiapan ujian nasional. Adapun kriteria sampel ditetapkan berikut :

- a) Rentang umur 8-13 tahun
- b) Tidak sedang sakit atau sedang haid bagi siswa wanita
- c) Bersedia menjadi sampel dengan mengikuti arahan yang ditetapkan oleh peneliti.
- d) Berdasarkan kriteria tersebut besar sampel adalah 36 orang.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Cara penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan metode “*Purposif Sampling*” yaitu mengambil sampel dari populasi berdasarkan kriteri yang sudah ditetapkan sampai jumlah sampel keseluruhan terpenuhi.

## **D. Jenis dan cara pengumpulan data**

### **1. Jenis data**

Jenis data yang dikumpulkan ada dua jenis yaitu data primer dan data sekunder .

#### a. Data Primer

Data primer yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi identitas sampel, tingkat konsumsi energi, aktivitas olahraga dan kebugaran fisik.

b. Data Sekunder

Data sekunder berupa data gambaran umum mengenai sekolah di SD Negeri 2 Kelusa.

**2. Cara Pengumpulan Data**

a. Data Primer

1) Identitas Sampel

Data mengenai identitas sampel dikumpulkan dengan cara wawancara langsung kepada sampel dengan menggunakan formulir identitas sampel.

2) Data Tingkat Konsumsi energi

Data mengenai tingkat konsumsi energi dikumpulkan dengan metode recall 2 x 24 jam secara tidak berurutan dengan menggunakan form recall.

3) Data Aktivitas Olahraga dikumpulkan dengan mengisi langsung menggunakan Kuesioner Aktivitas Olahraga.

4) Data Kebugaran Fisik

Data mengenai kebugaran fisik dikumpulkan dengan cara tes fisik dikumpulkan dengan menggunakan metode TKJI Tahun 2016 (Tes Kesehatan Jasmani Indonesia)

b. Data Sekunder

1) Gambaran Umum Sekolah

Data mengenai gambaran umum SD N 2 Kelusa diperoleh dengan cara mencatat data tersebut.

**3. Instrumen Pengumpulan Data**

- a. Form identitas sampel untuk mencatat data umum sampel (nama, tanggal lahir/umur, dan alamat)
- b. Form recall 24 jam untuk mencatat jumlah energy yang dikonsumsi selama 24 jam.
- c. Microtoise (stature meter 2 M) dengan ketelitian 0,1 cm untuk mengukur Tinggi Badan.
- d. Timbangan “*one med OD 205 health scale*” dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur berat badan.
- e. Stopwatch untuk mengukur waktu yang ditempuh sampel ketika tes lari 40 meter dan tes baring duduk 30 detik.

## **E. Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Tingkat Konsumsi Energi**

#### **a. Data Tingkat Konsumsi Energi**

Data konsumsi energi sehari diperoleh dengan cara wawancara dan melakukan recall konsumsi makan 1 x 24 jam yang dilakukan 2 kali secara berurutan dengan menggunakan form recall sehingga diperoleh data konsumsi energi perhari dalam satuan gram. Data ini kemudian diolah menggunakan *nutrisurvey* sehingga didapatkan jumlah konsumsi energi dalam satu hari. Selanjutnya data konsumsi energi hasil recall hari 1 dan hari ke 2 dijumlahkan dan hasilnya dibagi dua sehingga diperoleh rata-rata konsumsi energi dalam 1 hari.

Data kebutuhan energi sehari diperoleh dengan menghitung memakai Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 dikelompokkan menurut umur sebagai berikut.

Tingkat konsumsi energi sampel diperoleh dengan rumus :

$$\text{Tingkat konsumsi energi} = \frac{\text{Konsumsi energi rata-rata per hari hasil recall}}{\text{Standar Kebutuhan energi (AKG 2013)}} \times 100\%$$

Setelah dibandingkan antara asupan energi dengan kebutuhan per individu, tingkat konsumsi energi di kategorikan sebagai berikut (Supriasa,2014) :

- Baik : 100 – 120% AKG
- Sedang : 80 – 99% AKG
- Kurang : 70 – 79% AKG
- Defisit : < 70% AKG

#### b. Data Aktivitas Olahraga

Data aktivitas olahraga sampel diperoleh dengan melakukan wawancara dengan sampel untuk mengetahui frekuensi, jenis, dan lamanya olahraga yang dilakukan dalam satu minggu menggunakan bantuan kuesioner, selanjutnya dikategorikan menurut katagori Jackson dkk, (2005) sebagai berikut :

- Kategori berat, bila :
  - 1) Kegiatan fisik seperti lari sekitar 37,5 km per minggu atau aktivitas fisik seperti lari, jogging, berenang intensif, bersepeda, senam aerobic, skipping, tenis dan lain - lain. Lebih dari 8 jam per minggu.
  - 2) Kegiatan fisik seperti lari sekitar 30 km - < 37,5 km setiap minggu atau aktivitas seperti lari, jogging, berenang intensif, bersepeda, senam aerobic, skipping, tenis dan lain - lain antara 7 jam s.d <8 jam per minggu.

- 3) Kegiatan fisik seperti lari sekitar 22,5 km - < 30 km setiap minggu atau aktivitas seperti lari, jogging, berenang intensif, bersepeda, senam aerobik, skipping, tenis dan lain - lain antara 6 jam s.d <7 jam per minggu.
- 4) Kegiatan fisik seperti lari sekitar 15 km - < 22,5 km setiap minggu atau aktivitas seperti lari, jogging, berenang intensif, bersepeda, senam aerobik, skipping, tenis dan lain - lain antara 3 jam s.d <6 jam per minggu.
- 5) Kegiatan fisik seperti lari sekitar 7,5 km - < 15 km setiap minggu atau aktivitas seperti lari, jogging, berenang intensif, bersepeda, senam aerobik, skipping, tenis dan lain – lain antara 1.5 jam s.d <3 jam per minggu.
- 6) Kegiatan fisik seperti lari sekitar 1,5 km - < 7,5 km setiap minggu atau aktivitas seperti lari, jogging, berenang intensif, bersepeda, senam aerobik, skipping, tenis dan lain lain antara 30 jam s.d <60 jam per minggu.

- Kategori sedang, bila :

- 1) Kegiatan fisik ringan 10 s.d. 60 menit per minggu seperti tenis meja dan berjalan cepat
- 2) Kegiatan fisik ringan lebih dari 60 menit seperti tenis meja dan berjalan cepat

- Kategori ringan, bila :

- 1) Aktivitas ringan seperti menaiki tangga, berjalan sampai dengan terengah-engah dan berkeringat.
- 2) Kegiatan fisik ringan kurang dari 10 menit per minggu seperti tenis meja dan berjalan cepat.

c. Data Kebugaran Jasmani

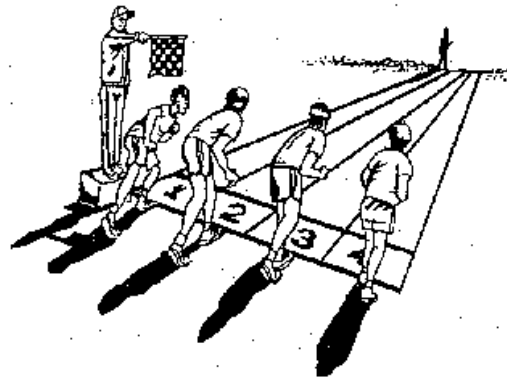
Data kebugaran Jasmani diperoleh dengan melakukan tes lari cepat 40 meter dan tes baring duduk (*sith-up*) 30 detik sebagai berikut:

1) Tes Lari 40 meter

Prosedur pelaksanaan test :

Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50/60 meter
- b) Bendera start
- c) Peluit
- d) Tiang pancang
- e) Stop watch
- f) Serbuk kapur
- g) Formulir TKJI
- h) Alat tulis



Gambar 2.

Tes Lari 40 Meter

Petugas Tes

- a) Petugas pemberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

Pelaksanaan

- a) Sikap permulaaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

b) Gerakan

- Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

c) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- Mencuri start
- Tidak melewati garis finish
- Terganggu oleh pelari lainnya
- Jatuh / terpeleset

d) Pengukuran waktu

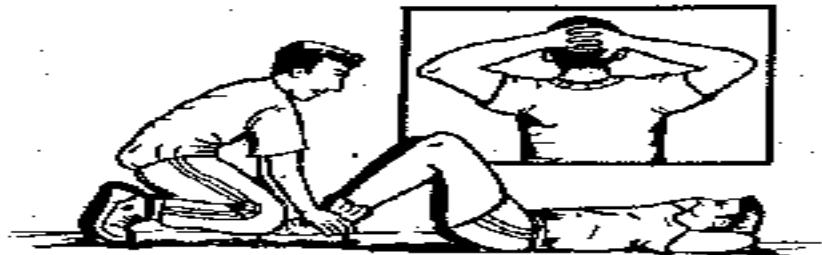
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

e) Pencatat hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
- Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2) Tes Baring Bangun 30 detik

Prosedur pelaksanaan test :



Gambar 3.



## Tes Baring Bangun 30 detik

### Alat dan fasilitas

- a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih
- b) Stopwatch
- c) Alat tulis
- d) Alas / tikar / matras dll

### Petugas tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

### Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan
  - Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala
  - Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

### Gerakan

- a) Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.



b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

#### Pencatatan Hasil

a) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

b) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

3) Data tersebut kemudian dinilai berdasarkan tabel 2

Tabel 2

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Untuk Kelompok Umur 8– 13 tahun (Permana, 2016)

Nilai	Lari 40 meter (dalam detik) Putra	Lari 40 meter (dalam detik) Putri
5	S.d – 6,3	S.d – 6,7
4	6,4 – 6,9	6,8 – 7,5
3	7,0 – 7,7	7,5 – 8,3
2	7,8 – 8,8	8,4 – 9,6
1	8,9 – dst	9,7 – dst

Tabel 3

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Untuk Kelompok Umur 8– 13 tahun (Permana, 2016)

Nilai	Baring duduk 30 detik Putra	Baring duduk 30 detik Putri
5	23 x keatas	20 x ke atas
4	18 – 22	14 – 19
3	12 – 17	7 – 13
2	4 – 11	2 – 6
1	0 – 3	0 – 1

Selanjutnya nilai kedua tes tersebut digabungkan diperoleh standar/norma tes kebugaran jasmani masing-masing sampel sebagai berikut

Tabel 4

Norma Tes Kebugaran jasmani Indonesia

Nilai	Jumlah Nilai Rata-rata	Klasifikasi
1	5	Baik Sekali
2	4	Baik
3	3	Sedang
4	2	Kurang
5	1	Kurang sekali

## 2. Analisis Data

Data identitas sampel, data konsumsi energi dan data kebugaran fisik anak sekolah disajikan dalam bentuk tabulasi dan diuraikan secara deskriptif. Sedangkan keterkaitan antara data konsumsi energi dan aktivitas olahraga dengan kebugaran fisik disajikan dalam bentuk tabulasi silang dan diuraikan secara deskriptif.