

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah bersifat kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu desain penelitian dibidang pendidikan yang bersifat obyektif, mencakup pengumpulan dan analisis data kuantitatif serta menggunakan metode pengujian statistik. Tujuan penelitian kuantitatif pendidikan adalah untuk menguji hipotesis yang berkaitan dengan model pembelajaran dan teori-teori pembelajaran yang berkontribusi untuk pengembangan pembelajaran dalam dunia pendidikan. Untuk pengambilan datanya pun cukup mudah, yaitu dengan menggunakan teknik pengukuran kebugaran jasmani melalui metode Harvard Step Tes yang dilakukan secara berkala atau berstruktur.

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pre eksperimen. Desain pre-experimental design adalah penelitian eksperimen yang belum dilakukan dengan sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang berpengaruh kepada variabel terikat. Pendekatan yang dipilih oleh peneliti yaitu pendekatan One Group Pre Test Post Test, yaitu memberikan perlakuan hanya pada satu grup saja. Desain yang diklasifikasikan sebagai pre experimental adalah eksperiment yang hanya melibatkan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding atau control. Pelaksanaan penelitian pada kelompok eksperimen awal adalah (1) kelompok tersebut diberi test awal atau pre test untuk mengukur kebugaran jasmani, (2) kemudian kelompok tersebut diberi perlakuan atau ekperiment berupa pemberdayaan mengenai senam

irama, dan (3) kemudian kelompok tersebut diberikan test akhir/ post test untuk mengukur kebugaran jasmani setelah dilakukan pemberdayaan senam irama.

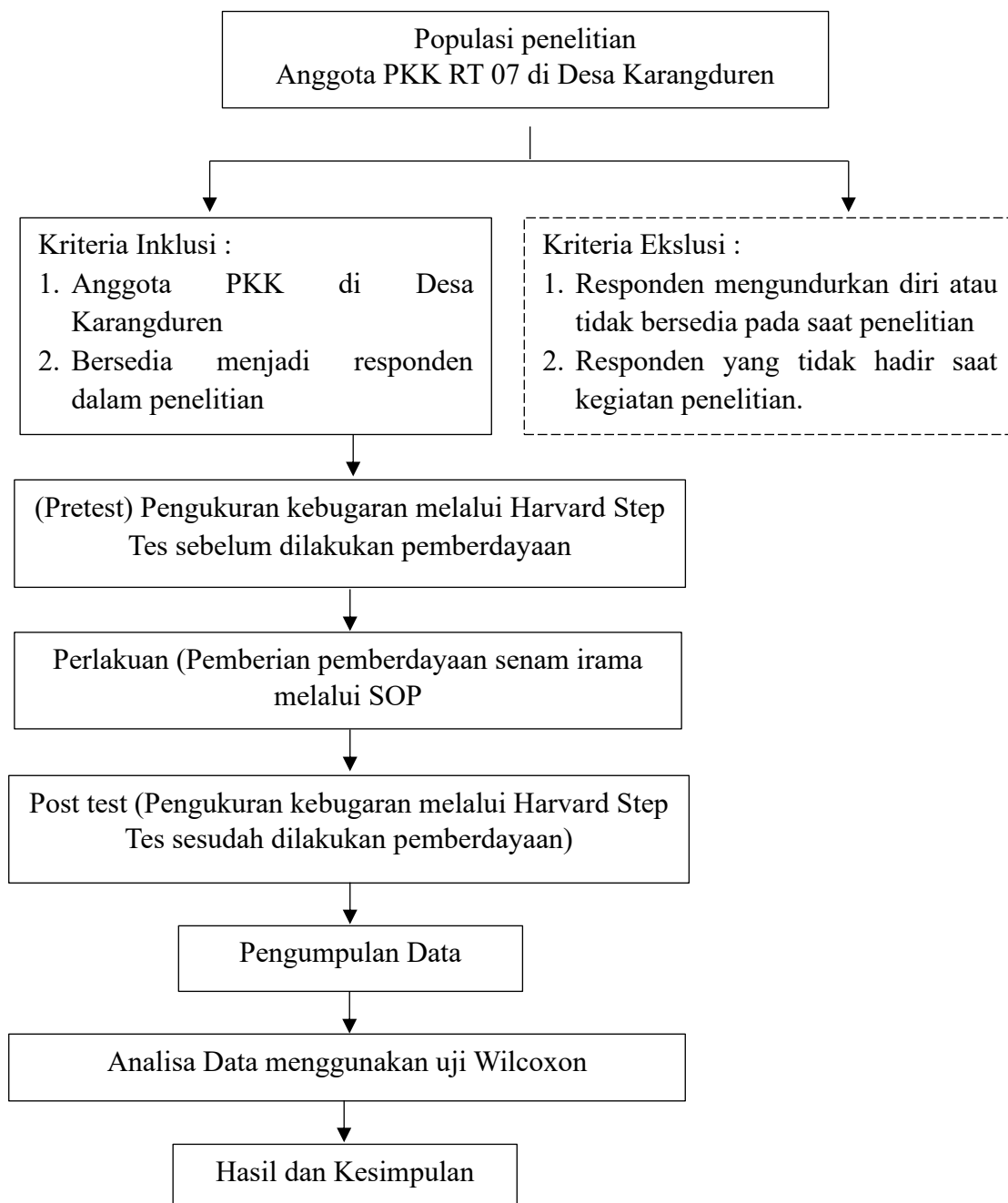
Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan :

- O1 : Nilai Pretest (Pengukuran kebugaran melalui metode Harvard Step Tes sebelum dilakukan pemberdayaan)
- X : Pemberian pemberdayaan senam irama melalui SOP
- O2 : Nilai Posttest (Pengukuran kebugaran melalui metode Harvard Step Tes sesudah diberikan pemberdayaan)

B. Kerangka Operasional



Gambar 3. 1 Kerangka Operasional

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi menurut I Ketut Swarjana adalah sekelompok orang (Lembaga, peristiwa atau subjek studi lainnya) yang ingin dideskripsikan atau yang ingin digeneralisasikan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota PKK di Desa Karangduren RT 07 yang berjumlah 32 anggota.

2. Sampel

Sampel adalah sekumpulan kasus yang ditarik atau dipilih dari kumpulan atau populasi kasus yang besar, biasanya dengan tujuan memperkirakan karakteristik dari himpunan atau populasi yang lebih besar. Sampel dalam penelitian ini merupakan anggota PKK yang sejumlah 32 anggota.

3. Sampling

Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan Teknik Total sampling. Pengambilan sampel menggunakan Teknik Total Sampling yaitu suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang mana seluruh elemen yang ada pada populasi digunakan sebagai sampelnya. Sampel dari penelitian ini yaitu berjumlah 32 anggota.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Karangduren, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang. Penelitian ini dilakukan pada April hingga Mei 2024.

E. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian, dimana didalamnya terdapat faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti. Variabel dapat diartikan sebagai sifat yang akan diukur atau diamati yang nilainya bervariasi antara satu objek ke objek lainnya. Dalam penelitian ini variable yang digunakan yaitu variable bebas dan variable terikat.

1. Variabel Bebas / Independent Variable

Variabel independen, sering disebut juga sebagai variabel bebas, variabel yang mempengaruhi. variabel Independen merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas umumnya dilambangkan dengan huruf X. dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu pemberdayaan senam irama.

2. Variabel Terikat / Dependent Variable

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Sehingga variabel ini merupakan variabel terikat yang besarnya tergantung dari besaran variabel independen ini, akan memberi peluang terhadap perubahan variabel dependen (terikat) sebesar koefisien (besaran) perubahan dalam variabel

independent. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya yaitu kebugaran ibu PKK.

F. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dengan sesuatu yang didefinisikan tersebut.

Definisi operasional penelitian ini adalah:

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel bebas Pemberdayaan senam irama	7 langkah pemberdayaan senam irama dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu dan durasi 15-30 menit untuk menambah kebugaran ibu PKK.	-	-	-
2.	Variabel terikat Kebugaran Ibu PKK	Pengukuran tingkat kebugaran ibu PKK pada pretest dan posttest melalui pengukuran Harvard Step Tes yaitu dengan cara mengukur frekuensi denyut nadi.	Pengukuran kebugaran melalui Harvard Step Tes (pre test dan post test)	Presentase skor pada Perempuan 1. Baik sekali (> 86) 2. Baik (76 - 86) 3. Cukup (61 - 75) 4. Kurang (50 - 60) 5. Kurang sekali (< 50).	Ordinal

G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil survei langsung di lapangan, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang akurat terkait penelitian yang dilakukan (Safitri dkk., 2023). Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data primer dengan cara mengukur kebugaran ibu PKK. Dalam lembar pengukuran tersebut data yang diperoleh yaitu karakteristik dari responden, berupa tingkat kebugaran ibu PKK melalui metode Harvard Step Tes

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh secara tidak langsung (sumber kedua), yang biasanya berasal dari instansi terkait penelitian yang dilakukan (Safitri dkk., 2023). Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari hasil literatur seperti buku, jurnal, dan data terkait yaitu Riskesdas.

H. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar pengukuran Harvard Step Tes kepada responden saat pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat kebugaran berdasarkan frekuensi denyut nadi. Sebelum memberikan lembar pengukuran peneliti menjelaskan alur penelitian kepada perwakilan atau ketua PKK.

I. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Peneliti meminta izin kepada Ketua Jurusan Promosi Kesehatan untuk melakukan penelitian
- b. Peneliti meminta izin kepada Ketua Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan untuk melakukan penelitian
- c. Peneliti mengajukan perizinan kepada kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang untuk melakukan penelitian
- d. Peneliti mengajukan perizinan kepada kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang
- e. Peneliti mengajukan perizinan kepada Puskesmas Pakisaji untuk melakukan penelitian
- f. Peneliti meminta izin kepada ketua PKK RT 07 Desa Karangduren
- g. Mengajukan Etical Clearance ke komisi etik penelitian Kesehatan Politektik Kesehatan Kemenkes Malang

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud, tujuan, dan alur penelitian kepada peserta
- b. Peneliti memberikan lembar inform consent kepada perwakilan Ketua PKK
- c. Pemberian Pretest

Pemberian pretest dilakukan berdasarkan jumlah sampel pada penelitian. Pemberian pre test dilakukan dengan lembar pengukuran

kebugaran Ibu PKK. Tujuan pelaksanaan pretest digunakan untuk mengetahui kebugaran Ibu PKK sebelum dilakukan penelitian.

d. Proses Pemberdayaan

Proses pemberdayaan dilakukan dengan memberikan perlakuan secara langsung kepada peserta penelitian yaitu anggota PKK. Berikut merupakan 7 langkah pemberdayaan :

1) Tahap Persiapan

Petugas tenaga pemberdayaan masyarakat yaitu dari peneliti sendiri mahasiswi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan. Persiapan lapangan yaitu menentukan lokasi yang akan dilakukan penelitian.

2) Tahap Pengkajian

Pada tahap pengkajian, peneliti melakukan sesi diskusi dengan perwakilan PKK yaitu ketua PKK dengan menanyakan masalah-masalah kesehatan setempat yang saat ini dialami di daerah penelitian terutama kepada Ibu PKK.

3) Tahap Perencanaan Alternatif Program atau Kegiatan

Peneliti dan ketua PKK melakukan diskusi pemecahan masalah yang dihadapi di lokasi penelitian untuk menghasilkan usulan dalam meningkatkan kebugaran ibu PKK. Selain itu, peneliti juga melakukan diskusi terkait media yang cocok digunakan dan sebagai pendukung dalam kegiatan pemberdayaan nanti.

4) Tahap Performalisasi Rencana Aksi

Pada tahap ini, peneliti berperan sebagai petugas tenaga pemberdayaan masyarakat, penyelenggara dan penyandang dana. Sehingga peneliti tidak membuat proposal untuk melaksanakan kegiatan kepada penyandang dana karena murni dari peneliti.

5) Tahap Pelaksanaan Program

Pada tahap ini peneliti melaksanakan kegiatan pemberdayaan dari pemecahan masalah yang telah disepakati. Ketua PKK diharapkan dapat menjaga keberlangsungan kegiatan. Semua ibu PKK dilibatkan dalam kegiatan pemberdayaan.

6) Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti melakukan proses pengawasan dan evaluasi untuk melihat apakah kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan dampak positif bagi anggota PKK. Selain itu peneliti juga menanyakan langsung kepada ketua PKK terkait kendala atau masalah yang dialami selama proses pemberdayaan berlangsung.

7) Tahap Terminasi

Pada tahap ini peneliti melakukan pemutusan hubungan antara ketua PKK dan anggota PKK. Selain itu peneliti melakukan kesepakatan akhir pada ketua PKK untuk melanjutkan program yang telah dilakukan sebelumnya.

e. Pemberian Posttest

Pemberian posttest dilakukan sama seperti pretest, Ibu PKK akan melakukan posttest setelah diberikan setelah kegiatan pemberdayaan senam selesai. Tujuan diadakan posttest untuk mendapatkan pengaruh pemberdayaan senam irama setelah dilakukan perlakuan.

J. Manajemen Data

Data yang sudah didapatkan dari hasil jawaban kuesioner yang telah diberikan kepada responden selanjutnya diolah. Manajemen data penelitian menurut (Rustyaningrum dkk., 2020) dilakukan dengan melalui tahap-tahap sebagai berikut :

1. *Editing* merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan
2. *Coding* merupakan kegiatan pemberian kode numeric (angka terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori).
 - a. Nomor urut peseta
 - R1 : Responden nomor urut 1
 - R2 : Responden nomor urut 2
 - dst
3. *Scoring* yaitu menghitung skor jawaban dari tiap item pertanyaan dari masing-masing variabel.
4. *Tabulating* yaitu kelanjutan dari coding yaitu kegiatan memasukan data-data yang telah dikoding ke dalam tabel dengan tujuan untuk mempermudah penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi.

5. *Entry Data* yaitu memasukkan data ke komputer dengan menggunakan aplikasi program data SPSS (*Statistical Package for Social Science*).
6. *Processing* yaitu memproses data setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar, serta sudah melewati pengkodean, agar data yang sudah dimasukan dapat dianalisis. Program yang digunakan yaitu SPSS.
7. *Cleaning* merupakan pembersihan data yang bertujuan untuk pengecekan kembali data yang sudah dimasukan apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan yang dimaksud yaitu saat memasukan data kedalam komputer.
8. Langkah-langkah Pemberdayaan

Tahapan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan

Petugas tenaga pemberdayaan masyarakat yaitu dari peneliti sendiri mahasiswi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan. Persiapan lapangan yaitu menentukan lokasi yang akan dilakukan penelitian.

- b. Tahap Pengkajian

Pada tahap pengkajian, peneliti melakukan sesi diskusi dengan perwakilan PKK yaitu ketua PKK dengan menanyakan masalah-masalah kesehatan setempat yang saat ini dialami di daerah penelitian terutama kepada Ibu PKK.

- c. Tahap Perencanaan Alternatif Program atau Kegiatan

Peneliti dan ketua PKK melakukan diskusi pemecahan masalah yang dihadapi di lokasi penelitian untuk menghasilkan usulan dalam meningkatkan kebugaran ibu PKK. Selain itu, peneliti juga melakukan

diskusi terkait media yang cocok digunakan dan sebagai pendukung dalam kegiatan pemberdayaan nanti.

d. Tahap Performalisasi Rencana Aksi

Pada tahap ini, peneliti berperan sebagai petugas tenaga pemberdayaan masyarakat, penyelenggara dan penyandang dana. Sehingga peneliti tidak membuat proposal untuk melaksanakan kegiatan kepada penyandang dana karena murni dari peneliti.

e. Tahap Pelaksanaan Program

Pada tahap ini peneliti melaksanakan kegiatan pemberdayaan dari pemecahan masalah yang telah disepakati. Ketua PKK diharapkan dapat menjaga keberlangsungan kegiatan. Semua ibu PKK dilibatkan dalam kegiatan pemberdayaan.

f. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti melakukan proses pengawasan dan evaluasi untuk melihat apakah kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan dampak positif bagi anggota PKK. Selain itu peneliti juga menanyakan langsung kepada ketua PKK terkait kendala atau masalah yang dialami selama proses pemberdayaan berlangsung.

g. Tahap Terminasi

Pada tahap ini peneliti melakukan pemutusan hubungan antara ketua PKK dan anggota PKK. Selain itu peneliti melakukan kesepakatan akhir pada ketua PKK untuk melanjutkan program yang telah dilakukan sebelumnya.

9. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah analisa yang meliputi variabel kebugaran jasmani. Pengukuran kebugaran dapat dilihat dari frekuensi denyut nadi setelah melakukan kegiatan Harvard Step Tes :

$$\text{Indek} = \frac{\text{Waktu test dalam detik} \times 100}{2 \times (DN 1 + DN 2 + DN 3)}$$

Tabel 3. 2 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani pada Laki-laki dan Perempuan

No.	Laki - Laki	Perempuan	Klasifikasi
1.	> 90	> 86	Baik Sekali (BS)
2.	80 – 90	76 – 86	Baik (B)
3.	65 – 79	61 – 75	Cukup (C)
4.	55 – 64	50 – 60	Kurang (K)
5.	< 55	< 50	Kurang Sekali (KS)

b. Analisis Bivariat

Setelah dilakukan analisis univariat dapat dilanjutkan dengan analisis bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara kedua variabel. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji statistic Wilcoxon Singn Rank Test dengan bantuan aplikasi computer SPSS yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran ibu PKK sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

K. Etika Penelitian

Etika penelitian dalam penelitian ini yaitu peneliti mengajukan permohonan untuk melakukan permohonan persetujuan penelitian kepada kepala Puskesmas Pakisaji. Aspek legal dalam penelitian ini antara lain:

1. Informed Consent

Informed consent yaitu peneliti meminta persetujuan kepada responden untuk menjadi sampel penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Anonymity merupakan jaminan dari peneliti untuk tidak mencantumkan identitas responden dalam lembar kuesioner untuk menjaga privasi responden.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Confidentiality merupakan jaminan dari peneliti untuk menjamin kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah –masalah lain. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaanya oleh peneliti.

4. Ethical Clearence

Ethical Clearence merupakan keterangan tertulis yang diberikan oleh komisi etik penelitian untuk riset yang melibatkan makhluk hidup (manusia, hewan dan tumbuhan) yang menyatakan bahwa suatu proposal riset layak dilaksanakan setelah memenuhi persyaratan tertentu.

L. Penyajian Data

Menurut (Arikunto, 2008:246) data hasil penelitian disajikan dalam bentuk kategori presentase berdasarkan pedoman interpretasi. Hal ini digunakan untuk menjelaskan kuantitas hasil penelitian yang dikaji/dikategorikan sebagai berikut :

0%	= Tidak seorangpun dari responden
1% - 25%	= Sebagian kecil dari responden
26% - 49%	= Hampir setengahnya dari responden
50%	= Setengahnya dari responden
51% - 75%	= Sebagian besar dari responden
76% - 99%	= Hampir seluruhnya dari responden
100%	= Seluruhnya dari responden