

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian atau metode ilmiah merupakan prosedur atau langkah-langkah dalam mendapatkan pengetahuan ilmiah atau ilmu, cara sistematis untuk menyusun ilmu pengetahuan berkaitan dengan suatu tujuan penelitian (Prof. Dr. Suryana, 2012).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian deskriptif kualitatif yang utama adalah merupakan data yang dikumpulkan berupa kalimat, kata-kata atau gambar yang mempunyai makna dan dapat memacu timbulnya pemahaman yang lebih nyata dari pada sekedar angka ditambah kajian dokumen, segala informasi baik lisan maupun tulis, bahkan bisa berupa gambar atau foto, yang berkontribusi untuk menjawab masalah penelitian sebagaimana dinyatakan di dalam rumusan masalah atau fokus penelitian. yang bertujuan tidak hanya untuk menggali data, tetapi juga untuk mengungkap makna yang terkandung dalam latar penelitian. membuat catatan lapangan yang terdiri dari catatan deskriptif yang berisi gambaran tempat, orang dan kegiatannya (Nuryana et al., 2019).

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa metode penelitian merupakan proses kegiatan untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, metode deskriptif kualitatif merupakan data yang dikumpulkan berupa kata-kata. bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dan dilakukan dengan mengumpulkan data dan akan lebih fokus tertuju pada elemen manusia, objek, dan institusi, serta hubungan dalam upaya memahami suatu peristiwa lebih meneliti ke substansi makna dari fenomena tersebut. Analisis dan ketajaman penelitian kualitatif sangat terpengaruh pada kekuatan kata dan kalimat yang dipergunakan.

Metode penelitian kualitatif merupakan sebuah cara atau metode penelitian yang lebih menekankan analisa atau deskriptif. dalam sebuah proses penelitian deskriptif kualitatif hal-hal yang bersifat perspektif subjek lebih ditonjolkan serta landasan teori dimanfaatkan oleh peneliti sebagai pemandu, agar proses penelitian sesuai dengan fakta yang ditemui di lapangan ketika melakukan penelitian.

Metode penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dengan mendalam dan dilakukan dengan mengumpulkan data sedalam-dalamnya. Metode deskriptif kualitatif lebih mengutamakan pengamatan fenomena dan lebih meneliti ke substansi makna dari fenomena tersebut. Analisis dan ketajaman penelitian deskriptif kualitatif sangat terpengaruh pada kekuatan kata dan kalimat yang digunakan.

ketika seorang peneliti melakukan penelitian dengan metode kualitatif akan lebih fokus tertuju di elemen manusia, objek, dan institusi, dan hubungan atau hubungan di antara elemen-elemen tersebut, dalam upaya memahami suatu peristiwa, perilaku, atau fenomena. Tujuan seorang peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif ketika akan melakukan penelitian merupakan untuk memahami bagaimana suatu komunitas atau individu-individu dalam menerima isu tertentu. Peneliti juga harus faham serta mengerti serta memiliki pengetahuan memadai terkait permasalahan yang akan ditelitinya. (Simamora & Simamora, 2022).

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai kegiatan yang akan dilaksanakan. dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain angket, Penelitian kualitatif merupakan salah satu jenis penelitian di mana peneliti memutuskan apa yang akan di teliti, menyusun pertanyaan, membatasi pertanyaan, mengumpulkan data terukur dari partisipan. Penelitian kualitatif memerlukan studi pada sampel dari populasi (Hera & Elvandari, 2021).

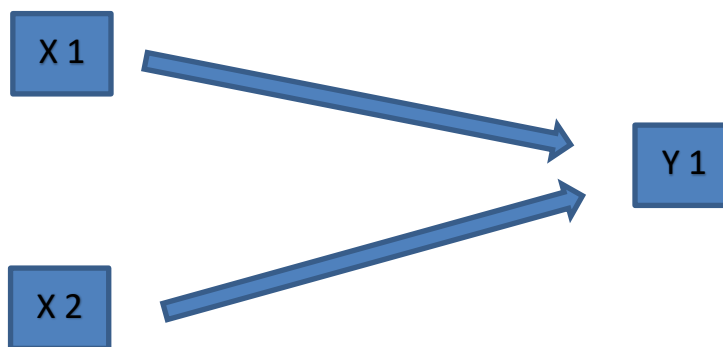
Proses, metode, dan tujuannya berbeda, penelitian kualitatif memiliki model desain yang berbeda dengan penelitian kuantitatif. tidak ada pola baku tentang format desain penelitian kualitatif, sebab instrumen utama penelitian kualitatif artinya peneliti sendiri, sehingga masing-masing orang bisa memiliki model desain sendiri, proses penelitian kualitatif bersifat siklus, sehingga sulit untuk dirumuskan format yang baku, dan umumnya penelitian kualitatif berangkat dari kasus atau fenomena tertentu, sehingga sulit buat dirumuskan format desain yang baku

Hadi Lasmana, 2023

ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gambar 3. 1 Kerangka Penelitian



Keterangan :

X1 : pola latihan

X2 : pola hidup

Y1 : atlet angkat besi

3.3 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu atlet angkat besi kota Bogor Padjajaran Kota Bogor karakteristik atlet yang akan mengikuti penelitian ini yaitu:

1. Atlet yang berpartisipasi yaitu atlet angkat besi Kota Bogor berjumlah 20 atlet angkat besi Kota Bogor.

3.4 Populasi Dan Sampel

Dalam metode penelitian kata populasi digunakan buat menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian, Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam yang lain. populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut (Hum, 2021).

Bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk di pelajari, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet angkat besi Kota Bogor yang berjumlah 30 atlet.

Hadi Lasmana, 2023

ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut, pengambilan sample dilakukan Jika pada penelitian terdapat jumlah populasi yang besar dan memiliki keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian, pengambilan sampel ini haruslah benar-bener sehingga data yang diambil bisa mewakili keseluruhan populasi yang ada (Aryani, 2013).

Pada penelitian ini sampel yang akan digunakan yaitu siswa atlet angkat besi yang berjumlah 14 laki-laki dan 6 perempuan total keseluruhan sampel 20 siswa atlet angkat besi Kota Bogor yang masih sekolah, usia siswa atlet angkat besi kota bogor 10-15 tahun pertimbangan ini yang paling mengetahui apa yang di harapkan peneliti maka dari itu pertimbangan ini dilakukan untuk menentukan sampel yaitu siswa atlet angkat besi Kota Bogor sebagai sampel untuk melakukan penelitian.

3.5 Intrumen Penelitian

Instrumen adalah pekerjaan penting di dalam langkah penelitian, tetapi mengumpulkan data jauh lebih penting lagi, terutama Jika peneliti menggunakan metode yang rawan terhadap masuknya unsur subjektif peneliti. Itulah sebabnya menyusun instrumen pengumpulan data harus ditangani secara serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaannya yaitu pengumpulan variabel yang tepat (Moshinsky, 1959). Berdasarkan pengertian diatas bahwa instrument penelitian merupakan suatu alat yang sangat penting dalam penelitian, karena sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis dan menyajikan data data secara sistematis. pada penelitian ini menggunakan instrument observasi dan angket (kuesioner).

3.5.1 Kisi-Kisi Intrumen

Kisi-kisi instrumen merupakan sebuah format berupa matriks yang memuat pedoman untuk menulis soal atau merakit soal menjadi suatu alat penilaian. menjadi pedoman pembuatan soal yang memuat secara lengkap kriteria dari soal yang akan disusun dalam sebuah tes setelah dibuatnya kisi-kisi maka disusunlah beberapa item pernyataan untuk disebarkan kepada responden. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator-indikator (Muqorrobin, 2010).

- a. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang mengharapkan responden untuk menuliskan jawabannya berbentuk uraian tentang suatu hal.
- b. Pertanyaan tertutup adalah pertanyaan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan yang ada.

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti menggunakan angket tertutup dengan tujuan memudahkan responden dalam memberikan jawaban yang menjadi subjek penelitian. dengan demikian responden memberikan jawaban pada pilihan yang sudah ada.

Tabel 3. 1 Tabel Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Indikator penelitian	Item pernyataan
Pola latihan (Chan,2012)	Fisik (emral,2017)	1,2,3,4,5,6,7,8
	Teknik (FIK-UNP et al ,2018	9,10,11,12,13,14
	Taktik (moshinsky 1959)	15,16,17,18
	Psikologi (effendi , 2016)	19,20,21,22
Pola hidup (Utami,2013)	Pola makan (kurnia et al, 2020)	23,24,25,26
	Pola tidur (Amin & Ashadi,2021)	27,28,29,30,31,32
	Pola kebersihan (Rusdin et al , 2022)	33,34,35,36

3.5.2 Angket (Kuesioner)

Angket (kuesioner) merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi atau mengajukan seperangkat pertanyaan atau pernyataan

tertulis kepada para responden, kuesioner sebagai salah satu instrumen penelitian ilmiah banyak dipakai pada penelitian (Pujihastuti, 2010).

Berdasarkan para ahli di atas bahwa angket (kuesioner) merupakan pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden.

1. Membuat konsep variabel penelitian

Pada langkah ini peneliti menentukan konsep dari variabel yang akan dijadikan instrumen. Pada penelitian ini konsep yang digunakan yaitu konsep tentang pola latihan dan pola hidup.

2. Skala Pengukuran

Skala likert mempunyai empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yg merepresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. dalam proses analisis data, komposit skor, biasanya jumlah atau rata-rata, dari semua butir pertanyaan dapat digunakan.

Penggunaan jumlah dari semua butir pertanyaan valid karena setiap butir pertanyaan adalah indikator dari variabel yang direpresentasikannya. bahwa skala likert dapat menghasilkan skala pengukuran interval (Budiaji, 2013).

Tabel 3. 2 Tabel skala likert

Jawaban	Negatif	Positif
(SS) sangat setuju	1	4
(S) setuju	2	3
(TS) tidak setuju	3	2
(STS) sangat tidak setuju	4	1

Tabel 3. 3 Daftar pernyataan angket pola latihan dan pola hidup

No	Pernyataan	(SS)	(S)	(TS)	(STS)	(-/+)
1	Saya merasa senang bisa mengangkat barbel pada tehnik angkatan snact saat latihan olahraga angkat besi					+

Hadi Lasmana, 2023

ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2	Saya merasa biasa saja jika tidak bisa mengangkat barbel pada tehnik angkatan snact saat latihan olahraga angkat besi					-
3	Saya merasa senang bisa mengangkat barbel pada tehnik angkatan clean and jeck saat latihan olahraga angkat besi					+
4	Saya merasa biasa saja jika tidak bisa mengangkat barbel pada tehnik angkatan clean and jeck saat latihan olahraga angkat besi					-
5	Saya sebelum latihan angkat besi melakukan pemanasan					+
6	Saya sebelum latihan angkat besi tidak melakukan pemanasan					-
7	Dalam melakukan latihan angkat besi dibutuhkan kelenturan					+
8	Dalam melakukan latihan angkat besi tidak dibutuhkan kelenturan					-
9	Ada kepuasan tersendiri ketika saya menguasai Teknik dalam latihan angkat besi					+
10	Tidak ada kepuasan tersendiri ketika saya menguasai Teknik dalam latihan angkat besi					-
11	Saya tidak merasa kesulitan dalam melakukan teknik snact dalam olahraga angkat besi					+
12	Saya merasa kesulitan dalam melakukan Teknik snact dalam olahraga angkat besi					-
13	Saya tidak merasa kesulitan dalam melakukan Teknik clean and jeck dalam olahraga angkat besi					+
14	Saya merasa kesulitan dalam melakukan Teknik clean and jeck dalam olahraga angkat besi					-

15	Taktik diterapkan saat pertandingan angkat besi					+
16	Taktik tidak diterapkan saat pertandingan angkat besi					-
17	Taktik merupakan suatu pola pikir yang digunakan saat pertandingan angkat besi					+
18	Taktik merupakan suatu pola pikir yang tidak digunakan saat pertandingan angkat besi					-
19	Mental diterapkan saat pertandingan angkat besi					+
20	Mental tidak diterapkan saat pertandingan angkat besi					-
21	Mental merupakan suatu pola pikir yang digunakan saat pertandingan angkat besi					+
22	Mental merupakan suatu pola pikir yang tidak digunakan saat pertandingan angkat besi					-
23	Sesudah latihan angkat besi saya makan-makanan mie instan					+
24	Sesudah latihan angkat besi Saya tidak makan-makanan mie instan					-
25	Sebelum latihan angkat besi saya minum susu					+
26	Sebelum latihan angkat besi saya tidak minum susu					-
27	Saya istirahat pagi sebelum latihan angkat besi					+
28	Saya tidak istirahat pagi sebelum latihan angkat besi					-
29	Sesudah latihan angkat besi saya istirahat dengan cukup					+
30	Sesudah latihan angkat besi saya tidak istirahat dengan cukup					-
31	Sebelum latihan angkat besi saya tidur siang					+

32	Sebelum latihan angkat besi saya tidak tidur siang					-
33	Saya membesihkan seluruh tubuh saya setelah latihan angkat besi					+
34	Saya tidak membesihkan seluruh tubuh saya setelah latihan angkat besi					-
35	Sebelum latihan angkat besi saya membesihkan tempat latihan					+
36	Sebelum latihan angkat besi saya tidak membesihkan tempat latihan					-

3.6 Uji Validitas Dan Reabilitas

Validitas merupakan tingkat akurasi antara data yang dihasilkan dalam penelitian dan kinerja yang dapat dilaporkan oleh peneliti. ada dua jenis validitas penelitian: validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal mengacu pada tingkat keakuratan desain penelitian dengan hasil yang diperoleh. Validitas eksternal mengacu pada tingkat akurasi, hasil penelitian dapat digeneralisasikan atau sampel dapat dikaitkan dengan populasi dari mana ia diekstraksi validitas intrumen digunakan untuk mengetahui dukungan suatu item terhadap skor total.

Menguji validitas setiap butir instrumen, skor-skor yang ada pada butir instrumen yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Sebuah item akan memiliki validitas yang tinggi Jika skor tersebut memiliki dukungan yang besar terhadap skor total (Novikasari, 2017). Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila dalam beberapa kali pelaksanaan dan pengukuran pada subjek yang sama terdapat hasil yang relatif sama Reabilitas mengacu pada tingkat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. dalam pandangan positif, suatu data dapat dibilang reliabel Jika dua atau lebih peneliti dalam objek yang sama menghasilkan data yang sama, Jika peneliti yang sama menghasilkan data yang sama pada waktu yang berbeda, atau Jika data dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda (Novikasari, 2017).

3.6.1 Hasil Uji Validitas

Langkah-langkah dalam mengolah data untuk menentukan validitas instrumen adalah sebagai berikut : 1) memberi skor pada masing-masing pernyataan sesuai dengan jawaban, 2) menjumlahkan seluruh skor yang merupakan skor total setiap responden, 3) setiap skor butir pernyataan dikorelasikan dengan skor total menggunakan rumus korelasi *Product Moment*.

Keterangan :

R = Angka indeks korelasi “r” Product Moment

N = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat

Setelah melakukan uji validitas dengan menggunakan rumus korelasi pearson *Product Moment*, kemudian dibandingkan dengan r tabel, sehingga didapat kesimpulan sebagai berikut :

- a) Apabila r hitung lebih besar dari r tabel maka item pernyataan dinyatakan valid
- b) Apabila r hitung lebih kecil dari r tabel maka item pernyataan dinyatakan tidak valid

Uji coba instrumen penelitian ditujukan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas suatu angket sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas

N	r-hitung	r-tabel	Keputusan
1	0,333	0,329	Tidak Valid
2	0,330	0,329	Valid
3	0,339	0,329	Valid
4	0,391	0,329	Valid
5	0,339	0,329	Valid
6	0,337	0,329	Valid
7	0,347	0,329	Valid
8	0,352	0,329	Valid
9	0,341	0,329	Valid
10	0,340	0,329	Valid
11	0,339	0,329	Valid
12	0,342	0,329	Valid
13	0,340	0,329	Valid
14	0,369	0,329	Valid
15	0,368	0,329	Valid
16	0,374	0,329	Valid

Hadi Lasmana, 2023

ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

17	0,314	0,329	Valid
18	0,323	0,329	Valid
19	0,447	0,329	Valid
20	0,448	0,329	Valid
21	0,449	0,329	Valid
22	0,372	0,329	Valid
23	0,274	0,329	Valid
24	0,273	0,329	Valid
25	0,444	0,329	Valid
26	0,417	0,329	Valid
27	0,570	0,329	Valid
28	0,500	0,329	Valid
29	0,333	0,329	Tidak Valid
30	0,333	0,329	Tidak Valid
31	0,330	0,329	Valid
32	0,339	0,329	Valid
33	0,391	0,329	Valid
34	0,339	0,329	Valid
35	0,337	0,329	Valid
36	0,347	0,329	Valid

3.6.2 Hasil Uji Reliabilitas

Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila dalam beberapa kali pelaksanaan dan pengukuran pada subjek yang sama terdapat hasil yang relatif sama.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas

Kriteria Pengujian		
Nilai Acuan	Nilai Cronbach's Alpha	Kesimpulan
0,7	0,735	Reliabel
Dasar Pengambilan Keputusan		
Jika Nilai Cronbach's Alpha > 0,70 Maka Berkesimpulan Reliabel		
Jika Nilai Cronbach's Alpha < 0,70 Maka Berkesimpulan Tidak Reliabel		

Hadi Lasmana, 2023

ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan hasil yang didapat maka diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha pada instrumen angket siswa sebesar 0,735 termasuk dalam kategori reliabel. Dengan demikian nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh lebih dari 0,7 maka instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

3.7 Analisis Data

Pengumpulan data di lapangan tentu berkaitan dengan teknik penggalian data, berkaitan dengan sumber dan jenis data setidaknya sumber data dalam penelitian kualitatif berupa: (1) katakata serta (2) tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen atau sumber data tertulis setelah semua data terkumpul melalui responden dan pengumpulan data maka peneliti melakukan analisis data. Analisis data yang digunakan peneliti yaitu analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan (Rijali, 2019).