

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Lokasi Penelitian**

Penelitian Mengenai Profil Kebugaran Jasmani Peserta Rehabilitasi Penyalahgunaan Napza di Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat, dilaksanakan pada:

1. Tempat : Jl. Kolonel Masturi Km. 7 Cimahi.
2. Waktu : Rabu, 05 Maret 2014.

### **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini diperlukan sumber data, dan pada umumnya disebut populasi atau sampel penelitian. Populasi adalah keseluruhan elemen penelitian. Populasi penelitian ini adalah peserta rehabilitasi napza Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat.

Sampel penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik pengetesan kebugaran jasmani dengan *PAR-Q* dan tes kebugaran jantung – paru dengan jalan cepat/jogging 1,6 Km cara *Rockport*. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengambil sampel penelitian adalah peserta rehabilitasi napza di Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat.

### **C. Langkah – langkah Penelitian**

Agar suatu penelitian berjalan dengan mudah maka perlu dibuat langkah-langkah penelitian. Hal ini dilakukan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan dan tujuan serta hasil dari penelitian dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Adapun langkah-langkah dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Menentukan populasi, populasi yang digunakan adalah populasi peserta rehabilitasi penyalahguna napza di Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat.
2. Menentukan sampel, sampel yang dipilih sebanyak 20 orang.
3. Melakukan pengtesan yaitu tes kesehatan dan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan metode *PAR-Q* dan *Rockport* yang dikemas dalam kartu menuju bugar.
4. Mengumpulkan data dari hasil tes kebugaran jasmani.
5. Melakukan pengolahan data dan analisis data yang diperoleh dari hasil pengtesan dengan menggunakan uji statistik.
6. Setelah data diolah dan di analisis kemudian data tersebut dibuat kesimpulan.

#### **D. Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010, hlm. 2): “metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif. Lebih jauh mengenai definisi metode deskriptif ini disampaikan oleh Sudjana (1989:64) yang dikutip dalam Ani Suryani (2009, hlm. 45) bahwa: “penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah – masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan”. Selanjutnya Sukardi (2003, hlm. 162), menjelaskan bahwa: “penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha untuk menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya (keadaan sebenarnya).”

#### **E. Definisi Operasional**

Untuk menghindari terjadinya salah penafsiran yang dilakukan dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang digunakan agar pembahasan yang diharapkan dapat mengarah pada penelitian yang efektif. Istilah-istilah tersebut yaitu:

Aprilia Soma Dika, 2014

*Profil Kebugaran Jasmani Peserta Rehabilitasi Penyalahguna Napza Di Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat*

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

### 1. *Anatomical Fitness*

*Anatomical fitness* menurut Nurhasan (2000, hlm. 81) adalah hal yang sukar dapat dikembangkan oleh karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, sehingga akan memerlukan banyak waktu dan hasilnya pun sangat minim sekali, karena dalam *Anatomical Fitness* ini dipengaruhi oleh faktor herediter.

### 2. *Physiological Fitness*

*Physiological fitness* menurut Nurhasan (2000, hlm. 81) adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atas terhadap tugas fisik yang memerlukan kerja otak secara; a) cukup efisien, b) tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, c) telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada esok harinya.

### 3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2003, hlm. 25) adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Nurhasan (2008, hlm. 81) menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Dalam *total fitness* terdapat beberapa komponen yaitu, 1) *Anatomical Fitness*, 2) *Physiological Fitness*, 3) *Physicological Fitness*.”

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrument yang digunakan untuk mengukur variabel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *PAR-Q* dan *Rock port* yang di kemas dalam kartu menuju bugar sebagai alat pengumpul data.


### Tes Kebugaran Jantung - Paru Dengan Jalan Cepat / Jogging 1,6 Km Cara Rockport

- Dapat dijadikan panduan dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.
- Dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok / massal.
- Resiko minimal bagi yang memiliki faktor resiko terhadap penyakit.
- Tidak memerlukan alat khusus kecuali lintasan datar sepanjang 1,6 km, alat pencatat waktu dan sepatu olahraga.
- Dilakukan semampunya dengan berjalan cepat atau lari.



### Pelaksanaan

- Sebelum tes, lakukan pemanasan dengan peregangan seluruh tubuh terutama otot-otot tungkai dan diakhiri dengan berjalan. Selama 10 - 15 menit.
- Saat memulai tes, pencatat waktu dihidupkan.
- Berjalan cepat atau berlari dengan kecepatan konstan pada jarak yang telah ditentukan yaitu 1,6 km.
- Catat waktu tempuhnya.
- Gunakan tabel 1 untuk mendapatkan VO<sub>2</sub>Max.
- Gunakan tabel 2 untuk mendapatkan tingkat kebugaran jantung - paru sesuai dengan kelompok umur dan jenis kelamin.
- Dengan menggunakan grafik berwarna sesuai dengan kelompok umur berikan tanda \* sesuai dengan hasil VO<sub>2</sub>Max anda.
- Jalankan program olahraga dengan warna sesuai dengan warna grafik.
- Lakukan tes dengan cara yang sama setiap 3 bulan dan masukan hasilnya kedalam grafik.

## KARTU MENUJU BUGAR



DINAS KESEHATAN PROVINSI JAWA BARAT

Nama : AHMAD S.....

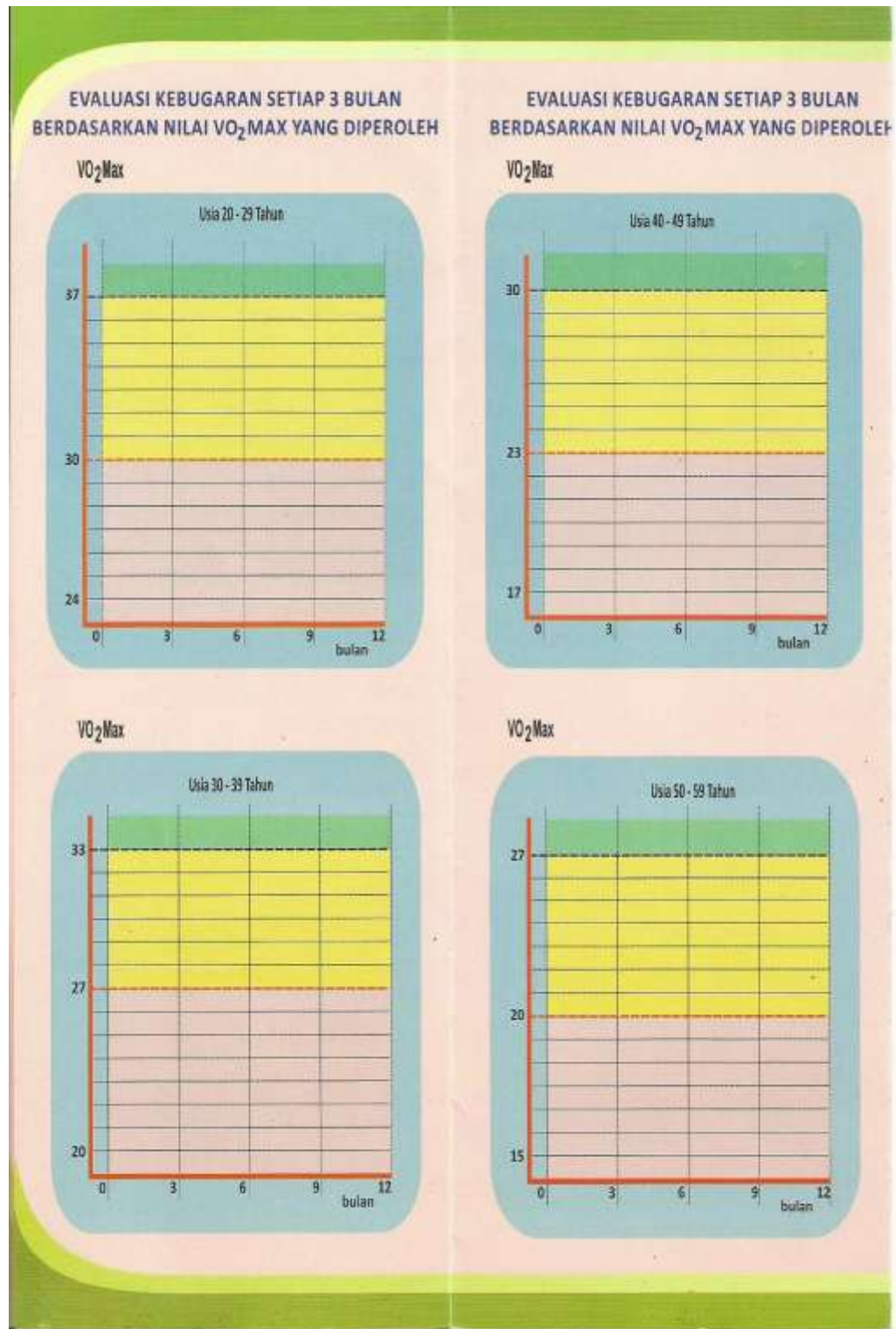
Umur : 23 Tahun P/W

Alamat : RSI. PROV. JABAR

---

Status kebugaran jantung - paru awal :  
Kurang / Cukup / Baik

Kegiatan Pembinaan Upaya Kesehatan Kerja  
Dan Olahraga Tahun 2013  
APBN DEKON





PROGRAM LATIHAN	PAR-Q & YOU
<p><b>Aerobik tipe 1</b> Jalan Santai, Jalan Cepat, Joging, Bersepeda</p>	<p>Apakah dokter pernah menyatakan anda mempunyai gangguan jantung ?</p> <p>Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p><b>Aerobik Tipe 2</b> Senam, Renang, Step Aerobik, Disco Robik dll</p>	<p>Apakah anda pernah merasakan nyeri dada sewaktu beraktivitas ?</p> <p>Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p><b>Aerobik Tipe 3</b> Olahraga Permainan Seperti Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voly, Badminton, Tennis Meja dll</p>	<p>Apakah Anda pernah merasakan nyeri dada sewaktu beristirahat ?</p> <p>Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p><b>Tingkat Kebugaran Jasmani Anda Kurang :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frekuensi berolahraga Anda cukup 2X seminggu</li> <li>2. Intensitas olahraga Anda dengan denyut nadi 100-120X/mnt</li> <li>3. Lamanya Anda berolahraga cukup 20-30 menit</li> <li>4. Tipe/Jenis olahraga anda hanya dengan Aerobik tipe 1</li> </ol>	<p>Apakah anda pernah mengalami gangguan keseimbangan ?</p> <p>Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p><b>Tingkat Kebugaran Jasmani Anda Cukup :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frekuensi Berolahraga Anda sebaiknya 3X seminggu</li> <li>2. Intensitas Olahraga Anda dengan denyut nadi 120-140X/mnt</li> <li>3. Lamanya Anda berolahraga 30 - 40 menit</li> <li>4. Tipe/Jenis olahraga Anda berupa Aerobik tipe 1 dan tipe 2</li> </ol>	<p>Apakah anda pernah mengalami masalah tulang atau persendian sehingga mengganggu aktivitas anda ?</p> <p>Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p><b>Tingkat Kebugaran Jasmani Anda Baik :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frekuensi Berolahraga Anda sebaiknya 4 - 5X seminggu</li> <li>2. Intensitas olahraga Anda dengan denyut nadi 140 - 150X/mnt</li> <li>3. Lamanya Anda berolahraga 40 - 60 menit</li> <li>4. Tipe/Jenis olahraga Anda dapat bervariasi Aerobik tipe 1,2, dan 3</li> </ol>	<p>Apakah dokter pernah memberi anda obat hipertensi atau sakit jantung ?</p> <p>Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Apakah Anda pernah mengalami keluhan lain sehingga anda tidak dapat beraktivitas ?</p> <p>Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p><b>PEMERIKSAAN FISIK</b></p> <p>TB = _____ cm      BB = _____ kg</p> <p>IMT = _____ kg/m<sup>2</sup></p> <p>Tekanan Darah = <u>105 / 70</u> mmHg</p> <p>Denyut Nadi Istirahat <u>76</u> X/menit</p>

### NILAI VO<sub>2</sub> MAX BERDASARKAN WAKTU TEMPUH

No	Waktu Tempuh (Menit - Detik)	Vo <sub>2</sub> max (ml/kg/Menit)
1	5'18" - 5'23"	62
2	5'24" - 5'29"	61
3	5'30" - 5'35"	60
4	5'36" - 5'42"	59
5	5'42" - 5'49"	58
6	5'50" - 5'56"	57
7	5'57" - 6'04"	56
8	6'05" - 6'12"	55
9	6'13" - 6'20"	54
10	6'21" - 6'29"	53
11	6'30" - 6'38"	52
12	6'39" - 6'48"	51
13	6'49" - 6'57"	50
14	6'58" - 7'08"	49
15	7'09" - 7'19"	48
16	7'20" - 7'31"	47
17	7'32" - 7'43"	46
18	7'44" - 7'56"	45
19	7'57" - 8'10"	44
20	8'11" - 8'24"	43
21	8'25" - 8'40"	42
22	8'41" - 8'56"	41
23	8'57" - 9'15"	40
24	9'15" - 9'32"	39
25	9'15" - 9'32"	38
26	9'15" - 10'14"	37
27	10'15" - 10'36"	36
28	10'37" - 10'36"	35
29	11'02" - 11'28"	34
30	11'29" - 11'57"	33
31	11'58" - 11'28"	32
32	12'30" - 13'03"	31
33	13'04" - 13'41"	30
34	13'42" - 14'23"	29
35	14'24" - 15'08"	28
36	15'09" - 16'00"	27
37	16'01" - 16'57"	26
38	16'58" - 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" - 20'39"	23
41	20'40" - 22'17"	22
42	22'18" - 24'11"	21

### TINGKAT KEBUGARAN

JENIS KELAMIN DAN KELOMPOK UMUR  
( Untuk Laki - Laki )

VO <sub>2</sub> Max	Tingkat Kebugaran				
	Umur (tahun)	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik
20 - 29	< 25	25 - 33	34 - 42	42 - 52	53 +
30 - 39	< 23	23 - 30	31 - 38	39 - 48	49 +
40 - 49	< 20	20 - 26	27 - 35	36 - 44	45 +
50 - 59	< 18	18 - 24	25 - 33	34 - 42	43 +
60 - 59	< 16	16 - 22	23 - 30	31 - 40	41 +

### TINGKAT KEBUGARAN

JENIS KELAMIN DAN KELOMPOK UMUR  
( Untuk Perempuan )

VO <sub>2</sub> Max	Tingkat Kebugaran				
	Umur (tahun)	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik
20 - 29	< 24	24 - 30	31 - 37	38 - 48	49 +
30 - 39	< 20	20 - 27	28 - 33	34 - 44	45 +
40 - 49	< 17	17 - 23	24 - 30	31 - 41	42 +
50 - 59	< 15	15 - 20	21 - 27	28 - 37	38 +
60 - 59	< 13	13 - 17	18 - 23	24 - 34	35 +

TES DAPAT DILAKUKAN DENGAN CARA JALAN  
ATAU LARI DENGAN JARAK 1600 METER SECARA  
KONSISTEN SEJAK AWAL HINGGA SELESAI DAN  
TIDAK BOLEH DIPAKSAKAN

## G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam memudahkan proses penelitian ini, selanjutnya menyusun teknik pengumpulan data. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

### 1. Menentukan populasi.

Populasi menurut Sugiyono (2013, hlm. 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi merupakan sumber data yang penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana.

### 2. Menentukan sampel.

Menurut Sugiyono (2013, hlm. 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Untuk dapat menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini terdapat beberapa teknik sampling. Pada penelitian ini semua anggota populasi akan dijadikan sampel, sehingga teknik sampling yang sesuai dengan penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 65) “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

### 3. Melakukan tes *Rock port*

Tes kebugaran jasmani *rock port* adalah test untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan berjalan cepat atau jogging dengan jarak tempuh 1,6 km.



#### 4. Pengumpulan data

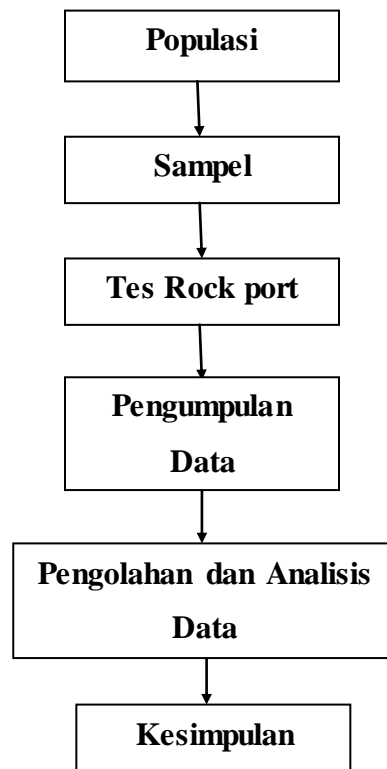
Mengambil data yang di peroleh dari hasil pengetesan dan dikumpulkan untuk dapat diproses selanjutnya.

#### 5. Pengolahan dan analisis data

Menurut Sugiyono (2013, hlm. 147) “Kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data terkumpul, dengan cara mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”.

#### 6. Kesimpulan

Menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan.



**Gambar 3.1**  
**Teknik Pengumpulan Data**

## H. Analisis data

Analisis data atau pengolahan data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam melakukan suatu penelitian. Kesalahan dalam analisis dapat berpengaruh terhadap pengambilan sebuah kesimpulan. Terutama apabila menggunakan generalisasi kesimpulan untuk masalah yang akan diteliti. Suatu kesimpulan akan diperoleh dari pengolahan data tersebut.

Langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Memasukan data, setelah melakukan pengetesan dari para sampel sebagai sumber data, maka data yang diperoleh dimasukan ke dalam sebuah table.
2. Mengkategorikan data yang diperoleh yang berupa hasil vo2max masing-masing sampel sesuai dengan parameter yang sudah ditetapkan pada sumber.
3. Menganalisis data untuk memperoleh kesimpulan. Untuk dapat mengetahui hasil pengolahan data sehingga dapat menggambarkan masalah yang diungkap, yaitu profil kebugaran jasmani peserta rehabilitasi penyalahguna napza di Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat, maka penulis menggunakan teknik penghitungan data dengan spss versi 17 analisis statistika deskriptif dengan metode analisis *frequencies*.