BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mengungkapkan suatu hubungan anatara dua variabel atau lebih dan juga untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Metode penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakukan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Ma'sum, 2017).

Dalam penelitian ini peneliti memberikan *treatment* berupa Latihan selama 16 kali pertemuan dalam satu setengah bulan untuk mencari tahu pengaruh Latihan *Dance art* terhadap presentase lemak tubuh. Banyak pertemuan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat ahli yang menyatakan bahwa "praktik 12 hingga 16 kali telah mengalami perubahan permanen" (Hassan, 2023).

3.2 Desain Penelitian

Adapun rencana atau rancangan penelitian yang digunakan adalah The *One Group Pretest – Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan dilakukan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*Pretest*), kemudian diberi perlakuan *dance art*, kemudian dilakukan lagi tes akhir (*Posttest*). (Sapitri, 2018) menjelaskan bahwa "Pada dasarnya metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu".

Tabel 3.2 Desain *one – group Pre – posttest Design* dimana pada penelitian ini diberikan dua kali pengukuran di awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan dan pada akir kegiatan (*posttest*). Hasil pengukuran *pre test* dan *post test* akan dibandingkan untuk melihat perbedaan nilai variabel setelah diberikan intervensi (Marsden , 2012).

Fathiyya Shayna Amira, 2024
PENGARUH PROGRAM LATIHAN DANCE ART TERHADAP PRESENTASE LEMAK TUBUH MEMBER FITNESS 20
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3. 2 *Desain One Group Pre-Posttest*

O_1	X	O_2

Keterangan:

O_1: Hasil *Pre – test* dengan mengukur alat ukur timbangan *inbody* 120

X: Kelopok eksperimen menggunakan program Latihan *Dance art*

O_2: Hasil *Post – test* pengukuran Kembali massa lemak menggunakan *inbody* 120 setelah dilakukan *treatment.*

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk memperoleh permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek atau populasi yang diselidiki. Menurut Frankel (2012, hlm.92)"Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai bahan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah member obesitas yang mengikuti kelas *dance art* di *Fitness* 20 sebanyak 12 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki sifat dan karaker yang sama sehingga betul betul mewakili populasinya menurut sugiyono (2011, hlm.120) menyatakan bahwa "sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimliki oleh populasi". Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang.

Teknik sampel yang digunakkan adalah *purposive sampling. Purposive sampling* adalah Teknik pengambilan sampel berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat sifat populasi ataupun ciri ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Lenaini, 2021).

Adapun kriteria sampel pada penelitian ini:

- Member Fitness 20

- Kelompok umur 30-46 Tahun
- Wanita berusia 20 tahun keatas dengan kategori kegemukaan
- Wanita dengan *percent body fat* diatas 32 %

3.4 Program Latihan *Dance Art*

NO	AKTIVITAS	AKTIVITAS			waktu	intensitas	catatan
1	WARMING-UP	Dynamic stretching			6mnt	60%	lagu 1&2
							kecepatan standart
2	INTI LATIHAN	jab cross single			10 mnt		lagu ke 3&4
		jab cross double					tempo mengikuti lagu
		jab cross single single double					
		squad single					
		single double jab cross samping kanan kiri			12 mnt		lagu ke 5&6
		Kick					udh masuk kaki
		Knee					
		kaki ke belakang					
		kombinasi kaki tangan					
						70%	lagu 7&8
		jab cross single			10 mnt		naik turun
		jab cross double burpee					optional lunges
		jab cross double push up					optional squad
		jab cross single			10mnt	75%	lagu ke 9&10
		Jab cross double					tempo naik terus

		Lunges					lagu 10 tempo turun
		Jumping jack					
		DB front raises			10 mnt	55%	lagu ke 11&12
		DB Lateral raises					latihan beban
		Squad to overhead press					
	COOLING DOWN	Dangdut fun			6 mnt	50%	lagu ke 13
							dance
							menurunkan hydrate
							pemilihan lagu santai

3.5 Instrumen

Instrumen penelitian identik dengan alat pengumpul data. Di dalam suatu penelitian, pengumpulan data harus dilakukan karena masalah yang ada dalam penelitian akan dijawab dari proses pengumpulan data dan pengolahan data. Pengumpulan data tentunya harus menggunakan suatu alat atau instrumen yang dirancang, dikontraksi atau disusun sedemikian rupa sesuai dengan jenis, masalah dan tujuan penelitian. Apabila seorang peneliti telah merumuskan konsep dari variabel penelitian, maka peneliti harus membuat alat pengukur (instrumen) penelitian yang tepat sehingga teori dan hipotesa yang telah ditetapkan atau dipakai dalam suatu penelitian dapat diuji kebenarannya (Mukrimaa et al., 2016) Adapun alat atau instrumen yang dipergunakan untuk menunjang penelitian ini adalah Timbangan berat badan *Inbody 270* Timbangan adalah alat yang dipakai untuk mengetahui IMT dan kadar lemak, cara menggunakan timbangan yaitu cukup berdiri di perangkat, kemudian testi naik di atas timbangan dengan kedua kaki sejajar, badan tegak lurus, pandangan lurus ke depan dan genggam elektroda dan hasil timbangan akan dilihat oleh penelititi. Sampel sebelumnya melakukan pengukuran pre – test akan dimulai treatment selama 16 kali pertemuan dengan melakukan Latihan

dance art kemudian dilakukan *post test* untuk mengetahui perubahan presentase lemak tubuh.

Gambar 3. 4 *inbody 270 body composition Analyzer*

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini dianalisis dengan memggunakan uji -t amatan ulangan (*pairs – test*) yaitu membedakan antara sebelum dan sesudah melakukan *treatmen*t Latihan *dance art*.

1. Uji Deskriptif pada penelitian ini memuat data deskriptif statistik yang berisikan jumlah sampel, jumlah data nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata rata dan standar deviasi.
2. Uji normalitas untuk mengetahui pendekatan mana yang dapat digunakkan dalam melakukan uji hipotesis, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk.*
3. Uji homogenitas pada penelitian ini di uji dilakukan untuk mengetahui apakah variable X dan Y bersifat homogen atau tidak.
4. Uji Hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Jika data berdistribusi normal maka menggunakan

pendekatan dengan uji *paired* sampel T *Test*, namun, jika data berdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon*