

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menerapkan, dan menyimpulkan data guna menguji suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian. Sesuai dengan permasalahan yang dipaparkan oleh penulis di atas, maka analisis data memerlukan metode yang tepat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen di mana rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan dengan satu kelompok melalui tes awal – tes akhir (*one group design*).

3.2 Desain Penelitian

Penelitian dapat berjalan dengan baik jika penelitian tersebut memiliki langkah-langkah dan rencana penelitian. Hal ini dilakukan agar alur penelitian tidak menyimpang dari peraturan yang telah ditetapkan dan tujuan serta hasil penelitian dapat tercapai seperti yang diharapkan oleh peneliti. Desain penelitian merupakan suatu rancangan penelitian yang diperlukan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah true experimental dengan desain one group pretest-posttest design. Menurut Sugiono (2018) “metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu variable terhadap variabel lainnya”. Adapun peneliti menyusun dengan menggunakan desain penelitian berupa one group pre- test post-test dapat di gambarkan seperti berikut ini :

Pretest	Treatment	
O	X1	O

Gambar 3.1 Desain Penelitian *one group pretest-posttest*

Sumber : Fraenkel, J. R. and Wallen, N. E.(2007)

Keterangan :

X1 : *Treatment* (perlakuan) menggunakan *free weight training*.

O : *Pretest-Posttest* sebelum dan setelah subjek mendapatkan *treatment* (perlakuan).

3.3 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah Member SOSI Sport club 1 Balubur Town Square wanita pelaku latihan kebugaran yang memiliki persentasi kadar lemak berlebih diatas 25% dan IMT $>25\text{kg/m}^2$ dengan kategori obesitas dengan usia lebih dari 20 tahun.

3.4 Populasi dan Sample

3.4.1 Populasi

Dalam suatu penelitian, populasi merupakan kumpulan individu atau objek yang akan di teliti. Mengenai populasi menurut Fraenkel & Wallen (2012, hlm. 92) menyatakan bahwa “populasi adalah kelompok yang diminati peneliti, ingin menggeneralisasikan hasil penelitian”. Jadi dengan kata lain populasi adalah kelompok yang menarik untuk penelitian, dan untuk menggeneralisasi hasil sebuah penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Member sosi sport club Balubur Town square Bandung yang berjumlah 30 member aktif.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakter yang sama sehingga betul – betul mewakili populasinya menurut Sugiyono (2011,hlm. 120) menyatakan bahwa “Sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *Non probability* sampling dengan menggunakan purposive sampling sebagaimana yang dijelaskan Sugiyono (2015,hlm. 124) “bahwa sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Jadi, sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data. Mengenai sampel tersebut bahwa yang dimaksudkan dengan sampel dalam penelitian ini member sosi sportclub wanita yang pernah memiliki kadar lemak berlebih berjumlah 15 orang, karena penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling maka peneliti memilih sampling dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Wanita pelaku latihan kebugaran yang memiliki IMT 23-24,9kg/m² dengan kategori kegemukan dengan usia lebih dari 20 tahun

2. Wanita pelaku latihan kebukaran yang memiliki IMT $>25\text{kg/m}^2$ dengan kategori obesitas dengan usia lebih dari 20 tahun

Keterangan kegemukan dan obesitas tersebut mengacu pada kriteria BMI menurut Asian Pasifik WHO tahun 2000

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat ukur yang disebut instrumen menurut Sugiyono (2015, hlm. 97) “Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati”. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa Omron Karada.

Omron Karada Scan HBF-375 *Body Fat Analyzer* adalah merupakan alat untuk mengukur yang sangat fungsional untuk mengatasi masalah obesitas dan memantau tingkat berat badan. Berkaitan dengan penelitian ini, terdapat langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian sebagai berikut:

1. Sampel sebelumnya melakukan pengukuran pre- test tinggi dan berat badan untuk memperoleh IMT,
2. Selanjutnya dilakukan pengukuran persentase massa lemak menggunakan karada.
3. Setelah mendapatkan hasil pre-test akan di mulai treatment selama 12 kali pertemuan dengan melakukan latihan *free weight*
4. Kemudian di lakukan post test untuk mengetahui perubahan. Dengan takaran latihan mengikuti FITT dimulai dari intensitas 60% di ukur dari denyut nadi maksimal



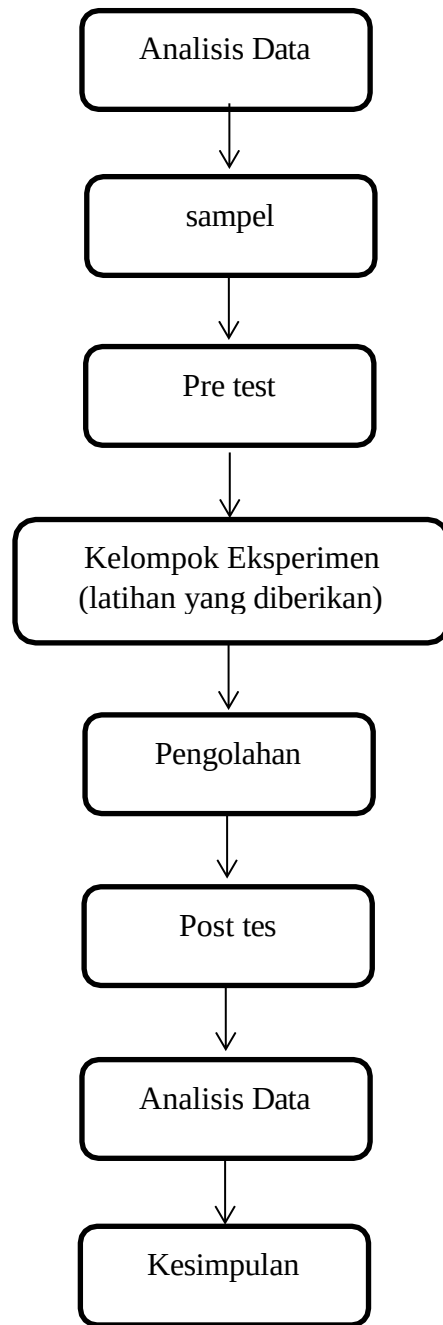
Gambar 3.2 Omron carada scan

(Sumber : <https://OmronBodyFatCompositionMonitorKaradaScan->)

3.6 Prosedur Penelitian

Untuk memberikan gambaran mengenai langkah – langkah penelitian yang dilakukan, maka perlu prosedur penelitian sebagai rencana kerja. Dengan adanya prosedur penelitian, hal ini sangat mempermudah untuk memulai langkah dari sebuah penelitian. Adapun prosedur penelitian yang akan dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

1. Peneliti menentukan subjek penelitian yaitu member sosi sport club
2. Menentukan sampel melalui observasi
3. Melakukan pre-test pada sampel penelitian untuk mengetahui nilai awal sebelum diberikan metode latihan free weight
4. Pengambilan data *pretest* yang didapat dari jumlah kadar lemak di empat titik tubuh dengan alat *carada scan* sebelum diberikan perlakuan.
5. Analisis, Pada tahap ini peneliti melakukan analisis terhadap hasil yang diperoleh setelah adaya treatment atau perlakuan yang diberikan. Kemudian data diolah untuk menghasilkan hasil dari penelitian tersebut dan disajikan dalam bentuk statistik yang selanjutnya akan dianalisis.
6. Kesimpulan, pada tahap ini peneliti menyimpulkan hasil penelitian tersebut secara terperinci dan jelas. Merumuskan simpulan hasil analisis data akan memberikan kesimpulan penelitian yang merupakan kegiatan akhir penelitian.



Gambar 3.6 langkah – langkah penelitian

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu dengan:

3.7.1 Uji Prasyarat Analisis

- a) Uji Deskriptif pada penelitian ini memuat data deskripsi statistik yang berisikan jumlah sample, jumlah data, nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata rata dan standar deviasi
- b) Uji normalitas pada penelitian ini uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS 22.0. Kriteria penerimaan hipotesis apabila nilai Signifikansi lebih besar dari 0,05. Apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.
- c) Uji homogenitas pada penelitian ini uji dilakukan untuk mengetahui apakah variabel X da Y bersifat homogen atau tidak.

3.7.2 Pengujian Hipotesis

Setelah kedua persyaratan dipenuhi, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t test*. Penentuan hipotesis diterima apabila thitung lebih besar dari nilai ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan signifikansi lebih kecil atau sama dengan dari 0,05 ($p \leq 0,05$); artinya ada pengaruh peningkatan antara *pretest* dan *posttest*.