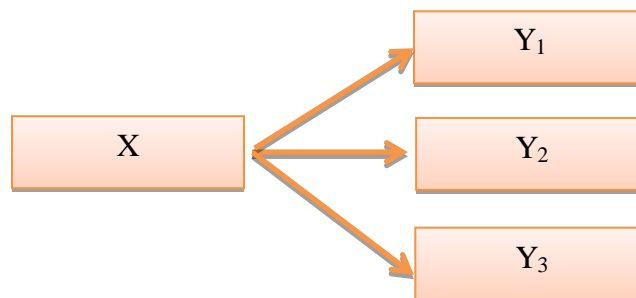


## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Desain penelitian memberikan prosedur untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyusun atau menyelesaikan masalah dalam penelitian. Desain penelitian merupakan dasar untuk melakukan penelitian. Oleh karena itu, desain penelitian yang baik akan menghasilkan penelitian yang efektif dan efisien. Klasifikasi desain penelitian dibagi menjadi dua yaitu, eksploratif dan konklusif. Desain penelitian konklusif dibagi menjadi dua tipe yaitu deskriptif dan kausal. Dalam penelitian ini digunakan penelitian eksploratif dan deskriptif. Penelitian eksploratif bertujuan untuk menyelidiki suatu masalah atau situasi untuk mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang baik. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan sesuatu. Penelitian deskriptif memiliki pernyataan yang jelas mengenai permasalahan yang dihadapi, hipotesis yang spesifik, dan informasi detail yang dibutuhkan. Adapun paradigma penelitian ini adalah :



**Gambar 3.1 Desain Penelitian**

(Sugiyono, 2014, hlm. 42)

Keterangan :

X = Dismenore

Y1 = Aktivitas Fisik Ringan

Y2 = Aktivitas Fisik Sedang

Y3 = Aktivitas Fisik Berat

Penelitian ini menggunakan *single cross-sectional design* karena untuk pengumpulan data dari setiap elemen populasinya dilakukan satu kali dalam satu periode penelitian.

## **B. Partisipan**

Partisipan yang peneliti libatkan dalam penelitian berjumlah 30 orang, 10 orang masing-masing dari setiap cabang olahraga diambil untuk diuji perbedaan tingkat dismenorenya. Semua yang peneliti libatkan adalah atlit wanita yang sudah mengalami menstruasi. Dasar pertimbangan pemilihannya peneliti mencari wanita yang aktif fisik atau rutin melakukan olahraga setiap minggunya.

## **C. Populasi dan Sampel**

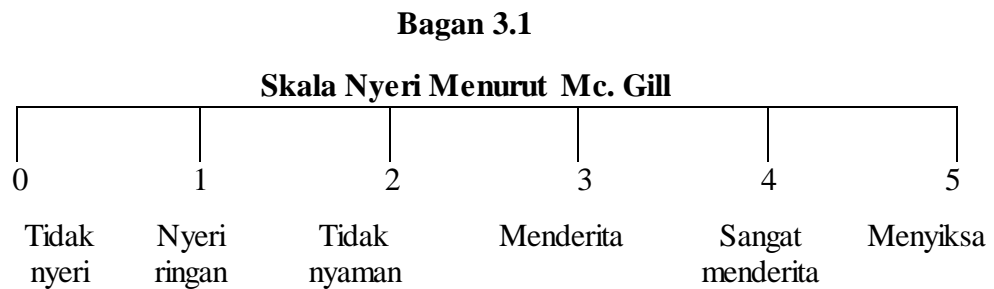
Penelitian mengenai perbedaan tingkat dismenore pada aktivitas ringan, sedang, dan tinggi atlit KBB akan melibatkan 30 orang atlit dari masing-masing cabang olahraga yang berbeda. Masing-masing dari cabang olahraga adalah 10 orang, yaitu dari cabang olahraga catur, tenis meja dan atletik. Tempat yang akan dilakukan untuk penelitian di tempat latihan masing-masing cabang olahraga. Waktu yang akan dilaksanakan untuk dilakukannya penelitian akan disesuaikan dengan jadwal latihan dari masing-masing cabang olahraga. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan cara *propotionate stratified random sampling*. Karena penulis beranggapan bahwa dari setiap cabang olahraga masing-masing mewakili dari setiap aktivitas fisik

## **D. Instrumen Penelitian**

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, peneliti menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010, hlm. 102) adalah “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala nyeri Mc. Gill dengan rentang skala skor 0-5. Kuisisioner Mc. Gill didasarkan pada transmisi nyeri dan

persepsi nyeri dari Mander (2003) Teori Gate Kontrol. *Present pain intensity* (PPI) merupakan bagian dari Mc. Gill *Pain Quisioner* adalah skala pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan tanda *numerical*, bagan skala nyeri Mc. Gill adalah sebagai berikut :



Dalam penelitian ini juga menggunakan *physical activity rating (PA-R) Questionnaire* untuk mengetahui aktivitas fisik umum atlet cabang olahraga tertentu selama sebulan terakhir dengan rentang skor 0-7. Untuk mendeskripsikan aktivitas fisik atlet yaitu :

**Tabel 3.1**

**Physical Activity Rating (PA-R) Questionnaire**

<i>Point</i>	<i>Deskripsi Aktivitas Fisik</i>
	Tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik berat ataupun olahraga rekreasi yang terprogram
0	Menghindari berjalan atau keletihan, contohnya selalu menggunakan lift, memakai kendaraan kemana-mana yang masih memungkinkan, dibanding berjalan.
1	Berjalan untuk kesenangan, rutin menggunakan tangga, sesekali berolahraga cukup letih sampai nafas terengah-engah atau berkeringat.
	<i>Berpartisipasi regular pada aktivitas fisik rekreasi atau kerja yang membutuhkan tenaga cukup berat, seperti golf, menunggang kuda, kalistenik, senam, tenis meja, angkat besi, berkebun.</i>
2	10 s.d. 60 menit per minggu

3	Lebih dari 60 menit per minggu
	<i>Berpartisipasi teratur dalam olahraga berat seperti lari, jogging, renang, bersepeda, mendayung, lompat tali, lari di tempat atau aktivitas aerobik intensitas tinggi seperti tenis, basket, handball.</i>
4	Lari kurang dari 1,6 km per minggu atau menghabiskan waktu kurang dari 30 menit per minggu untuk aktivitas fisik yang sepadan.
5	Lari 1,6 sampai 8 km per minggu atau menghabiskan waktu antara 30-60 menit per minggu untuk aktivitas fisik sepadan.
6	Lari 8 sampai dengan 16 km per minggu atau menghabiskan waktu 1-3 jam per minggu untuk aktivitas fisik yang sepadan.
7	Lari lebih dari 16 km per minggu atau menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per minggu untuk aktivitas fisik yang sepadan

*Source: Siti Saadah (2014)*

### 1. Pengujian Validitas dan Reliabilitas

Angket tidak langsung diberikan kepada sampel yang sesungguhnya. Perlu adanya suatu pengujian angket dan mengukur tingkat validitas serta reliabilitas angket tersebut. Hanya pernyataan yang memenuhi syarat yang dapat digunakan sebagai pengumpulan data, dalam penelitian ini untuk mengetahui pernyataan tersebut memenuhi syarat maka perlu ditentukan tingkat validitasnya (Eki M., 2013).

Untuk memperoleh data soal yang sah peneliti perlu melakukan uji coba angket. Dari uji coba tersebut penulis dapat mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Data uji angket tersebut dianalisis menggunakan SPSS v.16.0 dengan menggunakan rumus *reliability scale*. Pada uji coba angket ini diujikan terhadap 26 orang sampel selain sampel penelitian. Setelah semua skor hasil angket uji coba diinput dan hasil uji coba angket beserta hasil penghitungan uji validitas tiap butir pertanyaan.

**Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Angket**

Soal	Corrected Item-Total Correlation	Status
Lima	.699	Valid
Enam	.674	Valid
Tujuh	.444	Valid
Delapan	.775	Valid
Sembilan	.428	Valid
Sepuluh	.775	Valid
Sebelas	.674	Valid
Duabelas	.201	Valid

Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan nilai *Corrected Item-Total Correlation* hasil dari analisis *Reliability Scale*. Untuk menyatakan butir item valid atau tidak valid digunakan patokan 0,2. Terlihat pada tabel diatas semua soal dinyatakan valid. Dari hasil validitas instrumen tersebut didapatkan nilai reliabilitas instrumen sebagai berikut :

**Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	8

Berdasarkan tabel 3.3 di atas dapat dilihat hasil uji reliabilitas (koefisien reliabilitas) sebesar  $0.850 > 0.600$ . Sebuah penelitian ilmiah harus memiliki instrumen yang valid dan reliabel, sifat valid dan reliabel diperlihatkan oleh tingginya validitas dan reliabilitas hasil ukur suatu pengukuran.

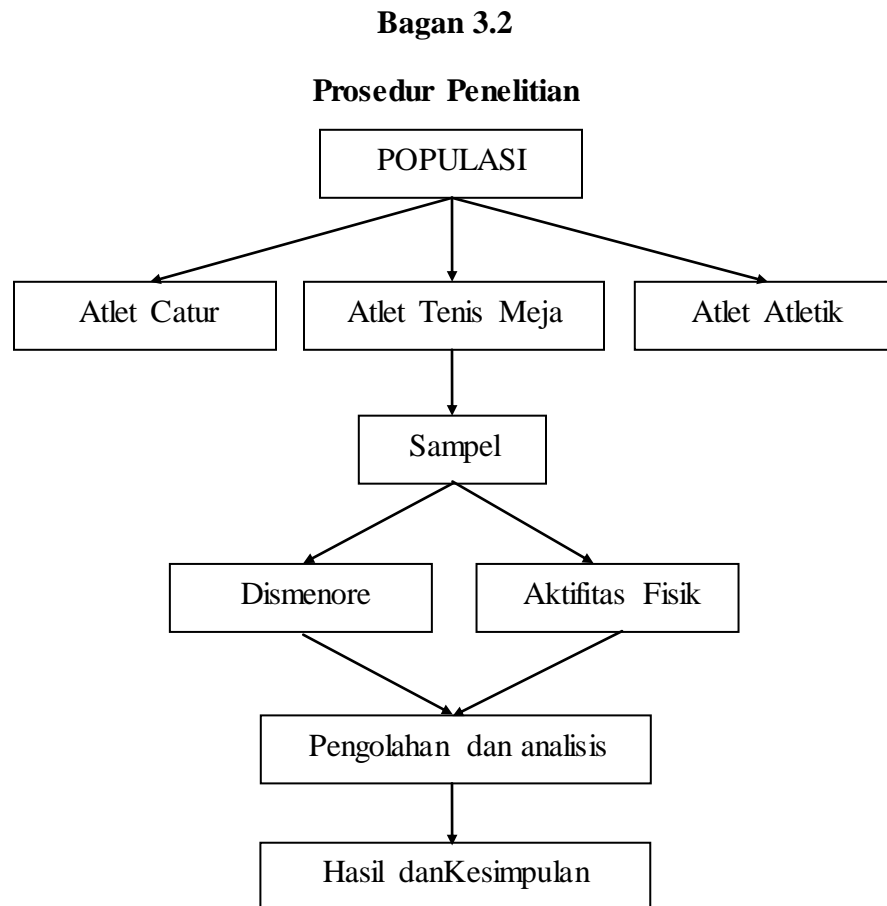
### **E. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, Baganan atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat antar fenomena yang diteliti.

Dalam menyelesaikan penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Mencari ide atau gagasan penelitian  
Ide atau gagasan penelitian muncul karena peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat perbedaan dismenore pada atlit wanita yang tingkatan aktivitas fisiknya berbeda-beda.
2. Melakukan studi literatur  
Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan dengan mencari informasi dan referensi yang terkait untuk mendukung penelitian.
3. Menentukan masalah  
Setelah melakukan studi literatur maka menentukan rumusan masalah yang tepat dan berkaitan dengan tema.
4. Menentukan tujuan-tujuan penelitian yang akan dicapai dalam kegiatan penelitian agar tidak menyimpang dari permasalahan yang telah dirumuskan.
5. Melakukan pengambilan data  
Data diambil dari angket yang telah didapat dari hasil penelitian
6. Menganalisis data  
Data yang dikumpulkan diolah lebih lanjut kemudian disajikan dalam bentuk statistik dan selanjutnya dianalisis.
7. Merumuskan simpulan hasil analisis data akan memberikan kesimpulan penelitian yang merupakan kegiatan akhir penelitian.

Mengenai penjelasan prosedur penelitian di atas, peneliti coba tuangkan dalam bentuk Bagan di bawah ini.



#### F. Analisis Data

Analisis data yang menjelaskan teknik dan langkah-langkah yang ditempuh dalam mengolah data atau menganalisis data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0. berikut analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. Uji deskriptif dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 menggunakan menu deskriptif frekuensi. Untuk mempermudah menganalisis data yang diperoleh maka di interpretasikan dengan kriteria sebagai berikut :

**Tabel 3.4****Norma Aktivitas Fisik**

(Penggolongan norma berdasarkan 27% batas bawah dan 73% batas atas dalam Nisfiannoor, 2009)

Interval	Kategori
<3	Aktivitas Ringan
3-5	Aktivitas Sedang
>5	Aktivitas Berat

2. Analisis uji Normalitas untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $<0,05$ , maka data tersebut berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $>0,05$ , maka data tersebut berdistribusi normal (Suherman dan Rahayu, 2011).
3. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal maka menggunakan analisis uji parametrik dengan menggunakan rumus *one way anova*, dan apabila data yang diperoleh tidak berdistribusi normal maka menggunakan analisis uji non-parametrik dengan menggunakan rumus *kruskal wallis*.
4. Jika data berdistribusi normal, setelah dilakukan uji *one way anova*, data dilanjutkan dengan analisis *post hoc*.
5. Setelah hasil di dapat data lalu di deskripsikan sesuai dengan rumusan masalah yang telah di rumuskan.