

BAB III

METODE PENELITIAN

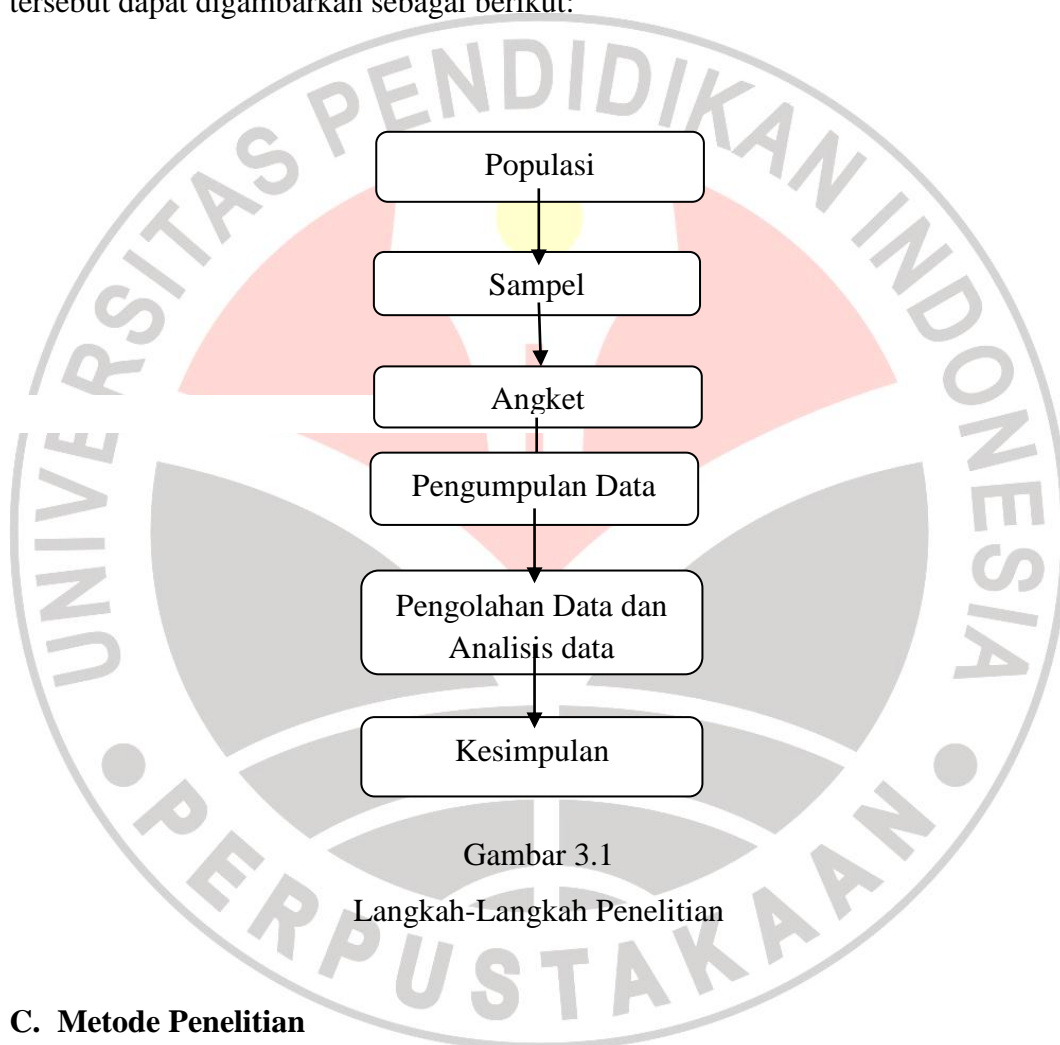
A. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan batasan dalam melakukan penelitian terdapat satu variabel.

1. Variabel Independen (bebas) adalah Gaya Hidup Sehat Lansia dan Olahraga Kesehatan yang dilakukan lanjut usia (senam lansia dan gerak jalan).
2. Sampel yang dijadikan objek penelitian adalah seluruh lansia di Kelurahan Leuwigajah sebanyak sekurang-kurangnya 30 orang baik itu perempuan ataupun laki-laki. Karena subjek penelitian ini ditentukan jumlahnya yaitu 30 orang, maka seluruh populasi dijadikan objek penelitian atau *total sample*.
3. Lokasi penelitian adalah di lingkungan Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi.
4. Instrument yang digunakan Kuesioner Gaya Hidup yang di adaptasi dari skripsi Kiki Muhammad Iqbal (2011) dan Partisipasi Dalam Olahraga yang di adaptasi dari skripsi Hari Nur seda Utomo (2012). Teknik pengambilan sampel penelitian adalah teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Suherman 2009: 60). Pertimbangan dalam menentukan sampel pada penelitian ini yaitu lansia yang rutin olahraga di kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi.

B. Langkah-langkah Penelitian

Dalam memudahkan proses penelitian ini, selanjutnya penulis menyusun langkah-langkah penelitian yang dilakukan. Adapun langkah-langkah penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1

Langkah-Langkah Penelitian

C. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 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

Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sudjana (1989:64) yang di kutip dalam skripsi Rachmat Mulyana (2008:45) bahwa : “penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah actual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan”. Selanjutnya sukardi (2003:162), menjelaskan bahwa: “Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha untuk menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya (keadaan sebenarnya).

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran yang dilakukan dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang di gunakan agar pembahasan yang di harapkan dapat mengarah kepada penelitian yang efektif. Istilah-istilah tersebut yaitu :

a. Olahraga kesehatan

Olahraga kesehatan menurut Giriwijoyo (2010:8) adalah suatu bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan. Sebagai suatu kegiatan olahraga jelas menggarap raga atau jasmani. Lebih lanjut dari sudut pandang ilmu faal, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.

b. Gaya hidup

Gaya hidup adalah pola-pola tindakan yang membedakan satu orang dengan yang lain (Chaney, 2004:40). Istilah gaya hidup, baik dari sudut pandang individual maupun kolektif, mengandung pengertian bahwa gaya hidup sebagai cara hidup mencakup sekumpulan kebiasaan, pandangan dan pola-pola respons terhadap hidup, serta terutama perlengkapan hidup. Cara sendiri bukan sesuatu yang alamiah melainkan hal yang ditemukan, diadopsi, atau diciptakan, dikembangkan dan digunakan untuk menampilkan tindakan agar mencapai tujuan

tertentu. Untuk dapat dikuasai, cara harus diketahui, digunakan dan dibiasakan (Donny Gabral Adlin (ed):2006: 37).

Menurut Nurlan Kusmaedi (2002: 38) gaya hidup sehat adalah suatu cara atau metode bertindak atau berpenampilan yang diatur oleh standard-standard kesehatan tertentu. Standard-standard kesehatan ini meliputi makan, minum dan kerja (termasuk belajar) dan istirahat, olahraga atau latihan, hubungan sosial, keseimbangan emosi/ mental, spiritual dan sesuai dengan norma-norma sosial budaya daerah/ nasional. Gaya hidup sehat bersifat dapat mengubah dari gaya hidup yang buruk menuju gaya hidup yang sehat dan harus dipelihara dan dipertahankan.

c. Lansia

Lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas (Hardywinoto dan Setiabudhi, 1999;8). Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Constantinides, 1994). Karena itu di dalam tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal (Darmojo dan Martono, 1999;4).

E. Instrument Penelitian

Instrument yang digunakan untuk mengukur variabel pada penelitian ini adalah menggunakan angket atau kuesioner sebagai alat pengumpul data yang akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya.

Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub komponen, indikator-indikator pertanyaan. Butir- butir

pertanyaan atau pernyataan itu merupakan gambaran tentang partisipasi dalam olahraga yang di adaptasi dari skripsi Hari Nur seda Utomo (2012) dan angket gaya hidup yang di adaptasi dari skripsi Kiki Muhammad Ikbal (2011).



Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Angket gaya hidup

Tabel 3.1

Kisi-Kisi Instrument Penelitian Gaya Hidup

Variable	Sub Variabel	Indikator	No soal	
			(+)	(-)
Gaya hidup aktif	1. Aktivitas olahraga	a. Kebiasaan di rumah	1,3	2,4
		b. Teratur	5,7	6,8
	2. Aktivitas sehari-hari	a. Dominan unsur fisik	9,11	10,12
		b. Membutuhkan keterampilan fisik	13,15	14,16
		c. Intensitas tinggi	17,19	18,20
	3. Olahraga aktif secara fisik	a. Aktivitas di rumah	21,23,31	22,24,32
b. Olahraga kesehatan		25,27,29	26,28,30	

2. Angket Partisipasi dalam Olahraga

Tabel 3.2

Kisi kisi Angket Partisipasi dalam Olahraga

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor soal	
			(+)	(-)
Partisipasi	1. Keterlibatan secara langsung	a. Memiliki tujuan	1	42
		b. Keinginan sendiri	3	40
		c. Karena kebutuhan	5	38
	2. Tujuan	a. Membina kebugaran jasmani	7	36
		b. Kesenangan dan kepuasan	9	34
		c. Pengalaman gerak	11	32

Ani Suryani, 2013

 Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	3. Tanggapan	a. Teratur	13	30
		b. Sungguh-sungguh	15	2

Tabel 3.2 (Lanjutan)
Kisi kisi Angket Partisipasi dalam Olahraga

	Sub Variabel	Indikator	Nomor soal	
			(+)	(-)
		Meluangkan waktu	17	26
4. Informasi		a. Mencari informasi sendiri	19	24
		b. Mendapatkan informasi dari pihak lain	21	22
		c. Memberikan informasi pada orang lain	23	20
5. Kesempatan rasa memiliki		a. Mempersiapkan untuk aktivitas	25	18
		b. Mengajak orang lain untuk beraktivitas	27	16
		c. Menyumbang untuk kelangsungan aktivitas	29	14
6. Tanggung jawab		a. Melakukan aktivitas sesuai kemampuan	31	12
		b. Menjaga keamanan	33	10
		c. Aktif dalam aktivitas	35	8
7. Merasakan manfaat		a. Tubuh menjadi bugar.	37	6
		b. Menimbulkan senang dan puas.	39	4
		c. Mudah untuk bergaul.	41	2

Indikator-indikator yang telah dirumuskan kedalam bentuk kisi-kisi tersebut selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pernyataan dalam angket. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala guttman untuk menginginkan tipe jawaban tegas, seperti jawabanya “ya” dan “tidak” atau

Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

“benar” dan “salah”. Untuk mengetahui besar kecilnya nilai alternatif jawaban Sugiyono dalam bukunya (2011:94) menjelaskan bahwa skala Guttman dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda maupun daftar checklist. Untuk jawaban positif seperti ya atau benar diberi skor 1; sedangkan untuk jawaban negatif seperti tidak atau salah diberi skor 0.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis menetapkan skala pengukuran menggunakan Skala Guttman kategori penyekoran sebagai berikut:

Table 3.3

Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Skor alternatif jawaban	
Ya	Tidak
1	0

Sumber : Sugiyono (2011:96)

Setelah membuat butir pernyataan berdasarkan indikator dalam kisi-kisi selanjutnya penulis melakukan uji coba angket untuk menguji kadar validitas dan reabilitas instrument. Dengan kriteria penilaian yaitu skor tertinggi – interval, sehingga Cukup = jika skor $\geq 50\%$ dan Rendah = jika skor $< 50\%$

F. Proses Pengembangan Instrument

Angket yang telah disusun harus diuji cobakan untuk mengukur validitas dan reabilitas dari setiap butir pernyataan-pernyataan. Dari uji coba angket akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat penelitian dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini.

Uji coba angket ini dilakukan terhadap lanjut usia aktif berolahraga yang bertempat tinggal di luar Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi. Angket tersebut

Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

diberikan kepada 20 orang lanjut usia dengan menggunakan *Sampling Purposive*. Peneliti memilih *sampling purposive* karena sampel tidak bisa secara acak karena ditentukan dengan menggunakan pertimbangan tertentu dengan alasan tidak semua lansia rutin melakukan olahraga. Sebelum angket diisi oleh sampel, penulis memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisiannya dan menjelaskan bahwa responden adalah sampel dalam uji coba angket bukan sampel yang sebenarnya.

Untuk mengetahui kesahihan dan keabsahan dari tiap butir soal pernyataan-pernyataan angket, maka penulis melakukan uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows versi 16.0* yaitu menggunakan *reliability scale*.

1. Pengujian validitas

Perhitungan uji validitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan program *SPSS 16*. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh diinterpretasikan menurut Nisfianoor (2009: 204) bahwa “tiap item yang bernilai lebih dari 0,2 berarti item instrumen tersebut valid dan reliabel”.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Instrumen Partisipasi dalam Olahraga

Item-Total Statistics

No		Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	Q2	5.90	19.568	.789	.883
2	Q4	5.75	19.250	.676	.885
3	Q8	5.75	19.250	.676	.885

Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4	Q11	5.35	20.134	.452	.893
5	Q16	5.85	20.029	.562	.889
6	Q18	6.00	21.158	.512	.893
7	Q22	5.70	19.168	.666	.885

Tabel 3.4 (Lanjutan)
Hasil Uji Validitas Instrumen Partisipasi dalam Olahraga
Item-Total Statistics

8	Q24	5.60	19.305	.601	.888
9	Q26	5.75	19.671	.568	.889
10	Q30	5.55	20.050	.424	.895
11	Q31	5.80	20.168	.475	.892
12	Q34	5.85	20.871	.326	.897
13	Q35	5.25	20.829	.337	.896
14	Q36	5.80	20.063	.503	.891
15	Q38	5.60	19.411	.576	.889
16	Q40	5.65	19.187	.641	.886
17	Q42	5.65	19.292	.615	.887

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan *reliability scale* dengan menggunakan alat bantu SPSS 16 *for window* didapat hasil uji per item statistik. Dalam Sugiyono (2011:134) bahwa, “Syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat yang bernilai lebih dari 0,2 berarti item instrumen tersebut valid dan reliabel”.

Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Maka menurut hasil perhitungan data, didapatkan item Q2, Q4, Q8, Q11, Q16, Q18, Q22, Q24, Q26, Q30, Q31, Q34, Q35, Q36, Q38, Q40, dan Q42 maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang valid berjumlah 17 soal dan tidak valid berjumlah 25 soal dari 42 soal yang di uji cobakan.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Instrumen Gaya Hidup
Item-Total Statistics

No		Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	Q1	8.89	14.322	.419	.840
2	Q3	8.79	15.175	.236	.846
3	Q4	9.63	14.135	.597	.834
4	Q5	8.89	14.433	.378	.842
5	Q7	9.26	13.427	.521	.835
6	Q10	9.63	14.135	.597	.834
7	Q11	8.89	14.322	.419	.840
8	Q12	9.58	13.924	.567	.834
9	Q13	9.21	14.509	.224	.852
10	Q14	9.68	14.450	.657	.835
11	Q16	9.58	14.146	.484	.837
12	Q18	9.47	14.263	.346	.844
13	Q19	8.95	13.942	.490	.837

Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

14	Q20	9.63	14.801	.309	.844
15	Q21	8.95	14.386	.342	.843
16	Q23	9.53	14.263	.383	.842
17	Q24	8.89	14.544	.338	.843
18	Q26	9.63	14.135	.597	.834
19	Q28	9.68	14.450	.657	.835
20	Q29	9.00	14.556	.257	.848
21	Q31	8.95	14.053	.453	.838

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan *reliability scale* dengan menggunakan alat bantu SPSS 16 *for window* didapat hasil uji per item statistik. Dalam Sugiyono (2011:134) bahwa, “Syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat yang bernilai lebih dari 0,2 berarti item instrument tersebut valid dan reliabel”.

Berdasarkan hasil perhitungan data, di dapatkan item Q1, Q3, Q4, Q5, Q7, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q16, Q18, Q19, Q20, Q21, Q23, Q24, Q26, Q28, Q29, dan Q31 dinyatakan valid. Maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang valid berjumlah 21 soal dan tidak valid berjumlah 11 soal dari 32 soal yang di uji cobakan.

2. Reliabilitas

Perhitungan uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *program SPSS 16*. Nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh diinterpretasikan berdasarkan kriteria pengklasifikasian menurut J.P Guilford (Suherman, 2003: 119) sebagai berikut.

Tabel 3.6

Nilai koefisien reliabilitas

Koefisien reliabilitas	Interpretasi
$0,90 \leq r_{11} \leq 1,00$	Derajat reliabilitas sangat tinggi
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	Derajat reliabilitas tinggi
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	Derajat reliabilitas sedang
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Derajat reliabilitas rendah
$r_{11} \leq 0,20$	Derajat reliabilitas rendah

Reabilitas angket tingkat partisipasi dalam olahraga dapat dilihat pada tabel 3.7, sebagai berikut :



Tabel 3.7
Hasil Uji Reabilitas Instrumen Partisipasi Dalam Olahraga

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	17

Dalam buku pendekatan statistik Nisfianoor (2009:203) bahwa “ apabila nilai *cronbach alpha* lebih besar dari 0,05 berarti hasil uji validitas dan reabilitas dari suatu instrumen adalah valid dan reliabel.” Hasil dari angket tingkat pengetahuan kesehatan adalah 0,896 lebih besar dari 0,05 berarti angket ini valid dan reliabel.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reabilitas Instrumen Gaya Hidup

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	21

Dalam buku pendekatan statistik Nisfianoor (2009:203) bahwa “ apabila nilai *cronbach alpha* lebih besar dari 0,05 berarti hasil uji validitas dan reabilitas dari suatu instrumen adalah valid dan reliabel.” Hasil dari angket tingkat pengetahuan kesehatan adalah 0,846 lebih besar dari 0,05 berarti angket ini valid dan reliabel.

G. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket/kuesioner gaya hidup pada lansia yang aktif berolahraga dan partisipasi

Ani Suryani, 2013

Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam olahraga. Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan angket kepada sampel. Kemudian peneliti menginstruksikan dan menjelaskan kepada sampel cara pengisian angket gaya hidup lansia agar tidak terjadi kesalahan dalam pengisian angket. Setelah itu, sampel diberi waktu 15 menit untuk mengisi semua angket hingga selesai. Setelah terkumpul semua angket diperiksa.

H. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan salah satu langkah yang penting dalam melakukan suatu penelitian, dikarenakan kesalahan dalam analisis dapat berpengaruh dalam pengambilan sebuah kesimpulan. Terutama apabila digunakan generalisasi kesimpulan untuk masalah yang akan diteliti. Suatu kesimpulan akan didapat dari pengolahan data tersebut.

Langkah langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut :

1. Menyeleksi data. Setelah angket terkumpul dari para sampel sebagai sumber data, maka harus diseleksi untuk memeriksa keabsahan pengisian angket. Mungkin saja terdapat butir pernyataan dalam angket yang tidak di isi oleh responden
2. Memberikan nilai pada tiap butir-butir pernyataan dalam angket dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Untuk pertanyaan positif : ya = 1
 - b. Untuk pertanyaan negatif : tidak = 0
3. Mengelempokan setiap butir pertanyaan.
4. Menjumlahkan nilai seluruh pertanyaan untuk tiap butir pernyataan.
5. Menganalisa data, yaitu untuk memperoleh kesimpulan yang dapat dipercaya.

Untuk mengetahui atau memperoleh hasil pengolahan data sehingga dapat menggambarkan masalah yang di ungkap, yaitu mengenai profil gaya hidup sehat lansia yang aktif melakukan olahraga kesehatan, maka penulis menggunakan

teknik penghitungan data dengan rumus (Nurhasan dkk. ; Modul Tes dan Pengukuran FPOK UPI) :

$$P = \frac{\sum X1}{\sum Xn} \times 100\%$$

Keterangan :

P = jumlah atau besarnya prosentasi yang dicari.

$\sum X1$ = jumlah skor berdasarkan alternatif jawaban.

$\sum Xn$ = jumlah total skor.

