

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif yaitu metode yang meneliti sejauh mana variabel tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan UPI dengan variasi-variasi pertanyaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan UPI.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survei. “dalam penelitian survei peneliti tertarik terhadap penggambaran opini dari suatu kelompok atau orang tentang topik atau masalah tertentu”. (Frankle dkk, 2011 hal. 392).

Selain itu menurut (Frankle dkk, 2011, hal. 402) dalam penelitian survei mempunyai tiga karakteristik utama yaitu (1) Informasi yang dikumpulkan dari sampel difungsikan untuk menggambarkan beberapa aspek atau karakteristik seperti kemampuan opini perilaku, pengetahuan dan gaya hidup. (2) Cara mendapatkan informasi dengan teknik survei adalah dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan jawaban-jawaban dari pertanyaan tersebut dijadikan sebagai indikator data untuk mengambil kesimpulan penelitian. (3) Informasi yang dikumpulkan hanya dari sampel saja tidak dari semua anggota populasi.

3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah dosen di lingkungan UPI baik laki-laki maupun perempuan dari berbagai fakultas yang ada di Universitas Pendidikan Indonesia.

Peneliti mengambil sampel dari Tenaga Pengajar UPI Bandung dari setiap fakultas yang ada di UPI dengan kriteria jenis kelamin laki-laki dan perempuan dan yang berkontribusi sebagai tenaga pengajar di UPI dengan jumlah total 201 responden. Adapun pengambilan sampelnya dari 8 fakultas yang ada di UPI Bandung yakni FIP 30 dosen, FPIPS 13 dosen, FPBS 47 dosen, FPMIPA 20 dosen, FPTK 29 dosen, FPOK 18 dosen, FPEB 11 dosen dan FPSD 33 dosen.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2014, hal. 119). Maka populasi dari penelitian ini adalah seluruh tenaga pengajar dari semua fakultas yang ada di UPI yakni, FPOK, FPMIPA, FIP, FPEB, FPSD, FPIPS, FPBS dan FPTK dan dari setiap fakultas minimal diwakilkan satu jurusan atau satu program studi, untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan UPI.

Pengertian teknik sampling menurut Margono (2004) adalah: Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif.

Adapun teknik pengambilan sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. Menurut sugiyono (2009:85), *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Dalam penelitian bisa saja terjadi diperolehnya sampel yang tidak direncanakan terlebih dahulu, melainkan secara kebetulan yaitu unit atau subjek tersedia bagi peneliti saat pengumpulan data dilakukan. Proses diperolehnya sampel semacam ini disebut sebagai penarikan sampel secara kebetulan.

3.4 Instrumen Penelitian

Sugiyono (2014, hal. 92) mengungkapkan bahwa “Syarat dari sebuah instrumen yaitu instrumen yang digunakan harus valid (dapat mengukur apa yang hendak diukur) dan reliabel (ketetapan hasil)”. Instrument yang digunakan dalam penelitian survey ini adalah angket yang mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi bagaimana tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar dilingkungan UPI.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire*, yaitu merupakan instrumen dalam bentuk kuesioner yang diadopsi dari *World Health Organization* (WHO) yang digunakan untuk mengukur

tingkat aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia. Dimana GPAQ sudah distandarisasi secara internasional.

Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari variabel dan pertanyaan. Kuesioner yang digunakan adalah GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang berstruktur dengan pertanyaan yang bersifat tertutup. Maksud angket berstruktur ini adalah angket yang disusun dengan sejumlah jawaban yang telah disediakan sebagai pilihan responden, untuk dipilih sesuai pendiriannya masing – masing. Adapun untuk jumlah pertanyaan pada kuesioner ini ialah sejumlah 16 butir pertanyaan. Yang mana dalam menjawab pertanyaannya apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas berat seperti *jogging*, senam aerobik dan lainnya? iya atau tidak, berapa hari melakukan aktivitas fisik berat? Dan berapa lama (berapa menit atau berapa jam) melakukan aktivitas berat.

Pengukuran tingkat aktivitas fisik didasarkan pada besar MET (*Metabolic Equivalent*) yang merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Adapun kategori tingkat aktivitas fisik sebagai berikut:

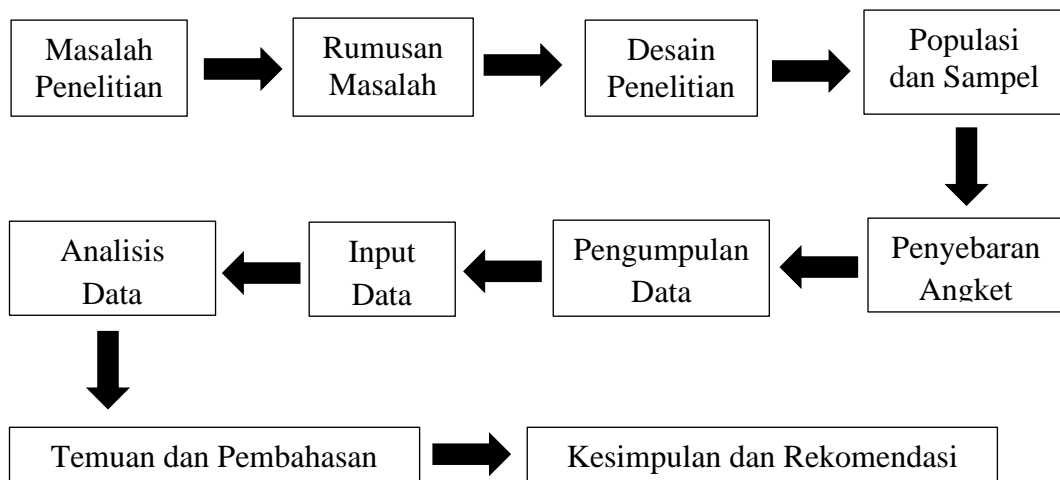
Tabel 3.1 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

MET	Kategori
≥ 3000	Berat
600 - 3000	Sedang
600<	Rendah

3.5 Prosedur Penelitian

Dalam menyusun penelitian ini tentu diperlukannya tahapan – tahapan maupun prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh seorang peneliti. Guna untuk mempermudah peneliti dalam proses penyusunan ataupun langkah-langkah yang akan dilakukan oleh peneliti. Adapun prosedur yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut :

Gambar 3.1 Struktur Prosedur Penelitian.



Langkah awal yaitu mencari masalah penelitian agar paham apa yang akan diteliti. Kemudian menentukan rumusan masalah untuk mengetahui apa yang akan dikaji dalam penelitian. Lalu tentukan desain penelitian, menentukan populasi yaitu tenaga pengajar di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia, setelah itu mengambil sampel dari populasi untuk penentuan jumlah pengambilan sampel yaitu sebagaimana menurut (Fraenkel 1999:92) bahwa penelitian deskriptif jumlah minimum sampel adalah 100 sampel. Akan tetapi lebih banyak sampel lebih bagus (Gratton & Jones, 2004:104). Berikutnya peneliti mulai melakukan penyebaran angket ke fakultas – fakultas yang ada di UPI Bandung. Dalam penyebaran kuesioer tersebut peneliti sekaligus memberitahu apa maksud dan tujuan dari penyebaran kuesioner tersebut. Dalam pengumpulan data ada yang pada saat penyebaran kuesioner diambil dan ada pula yang berbeda pengambilan ataupun pengumpulan data. Setelah data sudah terkumpul kemudian di input melalui *Microsoft Excel* dikolektifkan dan terkumpul jumlah sampel sebanyak 201 sampel. Setelah selesai menginput data peneliti melanjutkan penelitian dengan mengolah data lalu menyajikan dalam bentuk statistika dan menganalisis data. Setelah itu masuk ke tahap temuan dan pembahasan. Dan yang terakhir menyimpulkan dan juga memberikan saran ataupun rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

3.6 Analisis Data

Untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan UPI, peneliti memperoleh data angket. Dalam hal ini data yang terkumpul telah melalui proses *editing* kemudian di kualifikasi atau dituangkan

dalam bentuk angka – angka, sehingga data tersebut kuantitatif. Untuk selanjutnya ditafsirkan secara deskriptif.

1) Teknik Pengolahan

Setelah data terkumpul, selanjutnya adalah mengolah data. Dal tahapan dalam pengolahan data peneliti melalui ebagai berikut

(1) *Editing*

Dalam pengolahan data yang pertama dilakukan adalah *editing* yaitu meneliti satu persatu kelengkapan pengisian dan kejelasan penulisannya.

(2) *Scoring*

Data yang sudah diedit kemudian diberi skor terdapat butir – butir pertanyaan di angket. Item – item dalam GPAQ (*Global Physical Activity Questionnari*) versi pendek telah terstruktur untuk menyediakan skor terpisah pada aktivitas berjalan, aktivitas intensitas sedang dan aktivitas intensitas berat. Komputasi dari total skor memerlukan penjumlahan dari durasi (dalam menit) dan frekuensi (dalam hari) dari kegiatan tersebut. Setelah pembersihan data, data yang didapat dari responden dikelompokkan ke dalam kategori usia, jenis kelamin dan fakultas. Untuk pengkategorian usia terdapat pada tabel dibawah ini

Tabel 3.2 Kategori Usia
(Sumber: Departemen Kesehatan Republik Indonesia 2009)

Usia	Kategori Usia
0-5 th	Balita
6-11 th	Kanak-kanak
12-16 th	Remaja Awal
17-25 th	Remaja Akhir
26-35 th	Dewasa Awal
36-45 th	Dewasa Akhir
46-55 th	Lansia Awal

56-65 th	Lansia Akhir
≥66 th	Manula

Selanjutnya data dikonversi dalam satuan MET menit per minggu. Data durasi aktivitas dalam kategori berat dikalikan dengan koefisien MET=8 dan untuk data durasi aktivitas sedang dikalikan dengan koefisien MET=4. Untuk mengetahui total MET aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Data yang sudah dikonversi atau dihitung kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria berat, sedang dan rendah sebagaimana yang tertera di tabel 3.1

(3) Uji Asumsi

Sebelum memulai uji perbedaan, hal penting yang perlu diperhatikan yaitu melakukan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu sebagai prasyarat. Uji normalitas dan uji homogenitas perlu dilakukan untuk menentukan statistika yang akan digunakan dalam uji perbedaan.

(4) Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas pada penelitian ini maka dilanjutkan untuk melakukan uji hipotesis. Dikarenakan hasil uji normalitas dan uji homogenitas hasil data tidak berdistribusi normal dan tidak homogen. Maka uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik statistik non parametrik *mann whitney* untuk penghitungan data jenis kelamin dan *Kruskal Wallis* untuk penghitungan data usia dan fakultas dengan menggunakan SPSS versi 24 *for Windows*. Adapun ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada beberapa ketentuan sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 = tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik tenaga pengajar UPI antar fakultas, usia dan jenis kelamin

H_1 = terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik tenaga pengajar UPI antar fakultas, usia dan jenis kelamin

Kriteria keputusan:

- (1) Jika nilai Asymp (sig) $>0,05$ maka H_0 diterima
- (2) Jika nilai Asymp (sig) $<0,05$ maka H_1 diterima

