

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Ada beberapa pengertian tentang desain penelitian, menurut Suherman (2011 hlm. 50) menjelaskan bahwa desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian, dalam pengertian sempit desain penelitian hanya mengenai pengumpulan dan analisis data saja. Menurut Nawawi (1996, hlm. 91) menjelaskan bahwa metode penelitian adalah suatu metode yang digunakan dalam usaha untuk menangkap gejala-gejala alam dan gejala sosial dalam kehidupan dengan mempergunakan prosedur kerja yang sistematis, teratur, tertib, dan dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Metode penelitian sangat dibutuhkan dalam sebuah penelitian, karena akan memberikan petunjuk bagaimana penelitian tersebut harus dilaksanakan.

Metode dalam penelitian ini adalah metode Deskripsi Komparasi yang dimana penelitian ini bertujuan untuk mengadakan perbandingan yang ada di dua tempat apakah ada kesamaan atau perbedaan, jika ada coba jelaskan mana yang lebih baik. Desain Penelitian desain kausal komparatif. Penelitian kausal komparatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki hubungan sebab akibat dengan cara mengamati dasar akibat yang ada dan mencari kembali faktor penyebabnya.

3.2 Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia Di Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum Kota Bandung yang berjumlah dan terdaftar sebanyak 80 orang. Selain itu penelitian ini dibantu oleh 1 orang pendiri klub untuk mengetahui data yang ada disana.

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

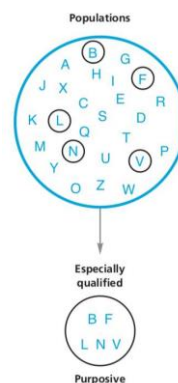
3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi Menurut (Walliman, 2011) “Populasi merupakan jumlah total jenis kasus yang menjadi subjek penelitian”. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan sumber data dan informasi mengenai penelitian kita. Jadi populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi juga meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki obyek atau subyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia Di Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum Kota Bandung yang berjumlah 80 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari sebuah populasi (Pagano, 2009). Jadi sampel merupakan bagian terkecil dari populasi, pada penelitian ini, teknik yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik dengan pemilihan sampel yang terdiri dari individu yang memiliki kualifikasi khusus (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2015). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu proses pemilihan sejumlah individu (sampel) dari suatu populasi, lebih disukai sedemikian rupa sehingga individu-individu tersebut mewakili kelompok besar tersebut.



Gambar 3.1
Metode Purposive Sampling
(sumber : Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2015)

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Sampel pada penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

- 1) Lansia yang bersedia untuk diteliti.
- 2) Anggota Aktif dan masih mengikuti kegiatan Di Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum Kota Bandung
- 3) Mengikuti aktivitas fisik di klub secara rutin
- 4) Secara fisik dan klinis sehat
- 5) Termasuk lansia dengan Berusia 60 tahun lebih

Sampel yang ikut penelitian ada 44 orang terdiri dari 26 wanita dan 18 orang pria, karena 8 orang wanita tidak termasuk kriteria diatas. Jadi jumlah sampel seluruhnya 36 orang. Terdiri dari 18 orang wanita dan 18 orang pria.

3.4 Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini test *sit and reach* untuk mengukur fleksibilitas tubuh bagian bawah atau batang tubuh dan sendi panggul. (Jones, Rikli, Max, & Noffal, 1998).

Tabel 3. 1

Nilai Normatif Sit and Reach Test untuk lansia pria

Age	Below Average (inches)	Average (inches)	Above Average (inches)
60-64	< -2,5	2,5 < to 4,0	>4,0
65-69	< -3,0	3,0 < to 3,0	>3,0
70-74	< -3,5	3,5 < to 2,5	>2,5
75-79	< -4,0	4,0 < to 2,0	>2,0
80-84	< -5,5	5,5 < to 1,5	>1,5
85-89	< -6,0	6,0 < to 1,0	>1,0
90-94	< -6,5	6,5 < to -0,5	>0,5

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3. 2

Nilai Normatif Sit and Reach untuk lansia wanita

Age	Below Average (inches)	Average (inches)	Above Average (inches)
60-64	< -0,5	< -0,5 to 5,0	>5,0
65-69	< -0,5	< - 0,5 to 4,5	>4,5
70-74	< -1,0	< - 1,0 to 4,0	>4,0
75-79	< -1,5	< - 1,5 to 3,5	>3,5
80-84	< -2,0	< - 2,0 to 3,0	>3,0
85-89	< -2,5	< - 2,5 to 2,5	>3,5
90-94	<- 4,5	<- 4,5 to 1,0	>1,0

Adapun alat dan prosedur pelaksanaanya adalah sebagai berikut:

- 1) Alat dan Perlengkapan test: Penggaris (Alat ini digunakan untuk mengukur fleksibilitas pada lansia), Alat Tulis, Meja, Asisten, Meteran
- 2) Prosedur pelaksanaan test *Sit and Reach* : Sebelum di test, Lansia harus melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk melemaskan otot, sampel membuka alas kaki dan duduk di tempat yang telah disediakan dengan punggung menyender di dinding, lalu Kedua kaki diperpanjang ke depan dengan lutut lurus, tumit di lantai, setelah itu Letakkan satu tangan di atas yang lain dengan ujung jari tengah rata, Ambil nafas dengan diiringi kedua tangan dijulurkan ke depan secara perlahan-lahan untuk menjangkau ujung kaki sejauh mungkin dengan menekuk pinggul, Pastikan kepala, punggung, dan lutut lurus, Tahan jangkauan selama 2 detik, lakukan dua kali percobaan, Skor akan diambil dari hasil skor tertinggi dua kali percobaan tersebut

3.5 Prosedur Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini, langkah-langkahnya sebagai berikut

Prosedurnya yaitu :

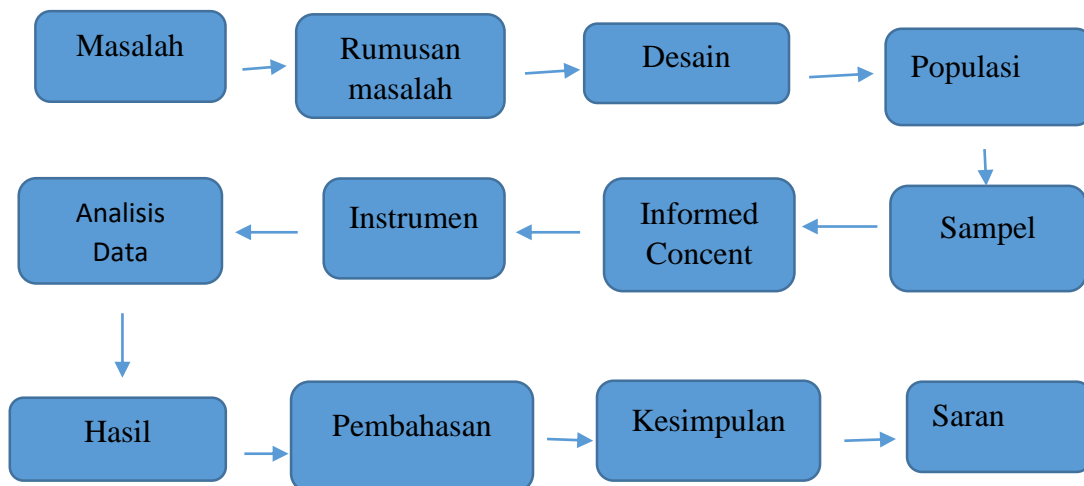
Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Mengidentifikasi mengenai suatu permasalahan yang akan diteliti.
- 2) Merumuskan suatu permasalahan secara jelas dan teliti.
- 3) Menentukan tujuan dan manfaat apabila penelitian ini dilakukan.
- 4) Melakukan studi pustaka mengenai permasalahan dalam penelitian.
- 5) Membuat kerangka berfikir, menentukan pertanyaan pada penelitian, dan menentukan hipotesis penelitian.
- 6) Merancang metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian, seperti menentukan populasi, sampel, teknik sampling, menentukan instrument pengumpulan data, dan menganalisis data.
- 7) Mengambil data, menganalisis, lalu mengolahnya dengan menggunakan teknik statistika yang relevan.
- 8) Merumuskan penelitian secara keseluruhan dalam bentuk laporan penelitian.

Secara keseluruhan tahapan yang ditempuh peneliti sejak tahap awal sampai kesimpulan seperti bagan berikut ini :



Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian
Sumber : (Frankel et al., 2012)

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.6 Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang dipergunakan untuk melihat Perbedaan fleksibilitas lansia wanita dan pria di Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum Kota Bandung diolah menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences version 25* (Spss) dengan rumus independent sample t test jika parametrik, dan *Mann Whitnett u test* jika non parametrik

A. Deskriptif data

Yaitu suatu tahap awal dalam pengolahan data untuk menggambarkan karakteristik sampel yang digunakan dalam sebuah penelitian yang meliputi skor terendah, skor tertinggi, rata-rata, dan standar deviasi (Pallant, 2010)

B. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai syarat atau asumsi dari berbagai uji parametris, baik itu paired sampel t test, independent sampel t tes, dan lain-lain. Dalam uji Independent sampel T yang diuji adalah variabel terikat antar kelompok. jika nilai sig. > 0.05 itu menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, dan apabila nilai sig. < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Jika berdistribusi normal diuji dengan independent sampel t test, sedangkan apabila tidak berdistribusi normal diuji dengan uji non parametris yaitu mann whitneyy u test. Jika sampel > 50 memakai kolmogorov Smirnov, sedangkan apabila sampel < 50 orang memakai Saphiro wilk

C. Uji homogenitas

Uji homogen sama halnya dengan uji normalitas, bila uji normalitas berlaku bagi semua uji parametris, namun uji homogenitas ini hanya berlaku dalam uji parametris independent dan anova saja. Jika data homogen maka uji dengan indepent, sedangkan apabila data tidak homogen uji dengan independent welch's test. Jika nilai (sig.) < 0,05, artinya data tidak memiliki variansi yang homogen (tidak sama) dan jika nilai signifikasi (sig.) > 0,05, berarti data memiliki variansi yang homogen.

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

D. Uji hipotesis

Apabila data berdistribusi normal, maka uji parametrik. Dan apabila data berdistribusi tidak normal maka uji non parametrik. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan fleksibilitas antara lansia wanita dan pria di klub olahraga bugar Muhajirin. Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan fleksibilitas antara lansia wanita dan pria di klub olahraga bugar Muhajirin.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan fleksibilitas lansia wanita dan pria

H_1 : Terdapat perbedaan fleksibilitas lansia wanita dan pria

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu