

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kausal komparatif yang memungkinkan peneliti mengkaji hubungan kausal diantara variabel-variabel yang tidak bisa dimanipulasi seperti dalam penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat kelompok yang berbeda pada variabel tertentu kemudian dibandingkan dengan variabel lain. Penelitian ini berupaya untuk mengetahui penyebab atau akibat dari suatu perbedaan yang sudah terlebih dulu muncul diantara dua atau beberapa kelompok individu. Penelitian ini menggunakan metode kausal komparasi dengan tipe eksplorasi penyebab, yaitu eksplorasi terhadap variabel independent yang mengkaji tentang perbandingan pola aktivitas fisik wanita pada dua waktu yang berbeda yaitu pada masa pandemic covid 19 dan pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Desain dasar penelitian kausal komparatif dilakukan dengan pemilihan dua atau lebih kelompok yang berbeda berdasarkan variabel tertentu yang menjadi perhatiannya, kemudian membandingkannya berdasarkan variabel atau beberapa variabel lainnya tanpa melakukan manipulasi. Desain dasar causal-comparative disebut juga desain kelompok kriteria (a criterion-group design) adalah sebagai berikut :

Cara	Kelompok	Variabel Independen	Variabel dependen
<i>Basic desain</i>	I	C (Grup yang memiliki karakteristik)	O (Pengukuran)
	II	- C Grup yang tidak memiliki karakteristik	O (Pengukuran)
<i>Desain dalam penelitian ini</i>	I	C1 <i>Aktivitas Fisik Wanita</i>	O <i>Masa pandemic covid 19</i>
	II		O <i>Adaptasi Kebiasaan baru</i>

Tabel 3.1 *Tabel Penelitian*

### 3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 110 orang, yang terdiri dari sampel penelitian 100 orang, pengambil data lapangan 5 orang, instruktur aktivitas fisik 3 orang, dan pembantu lapangan 2 orang. Seluruh partisipan berkontribusi terhadap penelitian ini dan memiliki peran yang besar terhadap kelancaran proses penelitian terutama dalam pengambilan data lapangan.

### 3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### 3.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah kelompok wanita yang melakukan aktivitas fisik di kabupaten bandung, yaitu di kecamatan cicalengka yang berjumlah 100 orang.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel penelitian ini adalah kelompok wanita yang melakukan aktivitas fisik di kecamatan cicalengka yang berada pada kelompok usia pertengahan sebanyak 100 orang dengan simple random sampling. Kelompok wanita usia madya (Middle age) dalam penelitian ini adalah kelompok wanita pada rentang usia 40-60 tahun, penelitian ini dilakukan pada kelompok tersebut karena pada periode ini mulai terjadi perubahan-perubahan fisik, jasmaniah dan mental yang berakibat pada penurunan tenaga serta memerlukan kewaspadaan mental yang tinggi. Penelitian ini dilakukan karena kelompok ini memerlukan perhatian untuk diteliti secara mendalam agar dapat memberikan gambaran aktual mengenai pola aktivitas fisik mereka terutama pada kondisi sekarang pandemic saat ini, untuk kemudian diberikan rekomendasi mengenai pola aktivitas fisik yang dapat menunjang peningkatan kualitas hidup mereka secara fisik dan mental.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk mengukur Aktivitas Fisik yang terdiri dari 16 item pernyataan. GPAQ terdiri dari tiga ranah aktivitas fisik, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat, dan aktivitas yang bersifat rekreasi atau waktu luang (Organization, 2016). Dengan hasil uji Reliabilitas yang

Rizki Ramadhan, 2020

**POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA PANDEMI COVID 19 DAN PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KABUPATEN BANDUNG**

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

dilakukan oleh (Bull et al., 2009) tentang *Global Physical Activity Questionnaire* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan hasil uji reliabilitas tinggi sebesar *Cronbach's Alpha*  $\alpha = 0,67-0,73$  dan validitas sedang  $r = 0,48$ . Sedangkan untuk kepentingan penelitian ini, uji validasi instrument menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.83

### **3.5 Prosedur Penelitian**

#### **3.5.1 Tahap Persiapan**

Pada Tahap persiapan peneliti melakukan studi literatur untuk memperoleh teori-teori yang akurat mengenai permasalahan yang akan diteliti, kemudian menentukan lokasi penelitian yang akan digunakan serta menghubungi pihak-pihak yang terkait untuk meminta izin dan penelitian di lokasi tersebut. Sebelum memulai penelitian dilakukan studi pendahuluan terlebih dahulu untuk mengetahui rujukan metode penelitian, sampel, prosedur, instrument, dan analisis data yang sesuai digunakan dalam penelitian.

#### **3.5.2 Tahap Pelaksanaan**

Pada awal pelaksanaan penelitian dilakukan uji coba instrument terlebih dahulu untuk memastikan instrument yang digunakan valid dan reliabel untuk mengambil data yang di maksud dalam penelitian ini. Pada saat pengambilan data kepada sampel, peneliti memberikan "inform Consent" kepada sampel untuk memastikan sampel bersedia secara sukarela terlibat sebagai partisipan dalam penelitian ini. Peneliti wajib menjelaskan mengenai prosedur, tata cara pengambilan data, dan norma-norma dalam aktivitas pengambilan data sampel termasuk menjaga data-data sampel yang bersifat rahasia. Peneliti kemudian membagikan instrument kepada sampel untuk diisi dengan tetap menjaga kebebasan dan keleluasaan sampel untuk mengisi instrument sesuai dengan apa yang mereka alami dengan tetap memberikan penjelasan kepada sampel jika diperlukan.

#### **3.5.3 Tahap Akhir**

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan dan penyeleksian data memastikan bahwa sampel mengisi instrument sesuai ketentuan dan prosedur yang telah ditetapkan sesuai metode penelitian. Data yang terkumpul kemudian

Rizki Ramadhan, 2020

*POLA AKTIVITAS FISIK WANITA USIA PERTENGAHAN PADA MASA PANDEMI COVID 19 DAN PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB) DI KABUPATEN BANDUNG*

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

diinput kedalam software SPSS versi 20 untuk kemudian dilakukan pengolahan dan analisis data berdasarkan rumusan masalah yang diajukan.

### **3.6 Analisis Data**

Data yang diperoleh dari responden yang telah mengisi kuesioner GPAQ diolah dan dianalisis dengan menggunakan metode statistika Independent Sample t-test untuk menguji perbedaan rata-rata pola aktivitas fisik wanita usia pertengahan berdasarkan 2 kelompok waktu, yaitu masa pada saat pandemic covid 19 dan masa adaptasi kebiasaan baru. Data dianalisis pada tingkat signifikansi 0.5, seluruh data di input dan dianalisis dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 20.