

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian dan Desain Penelitian**

Metode penelitian adalah sebuah cara yang biasa digunakan dalam pelaksanaan penelitian. Penggunaan metode dalam penelitian memiliki tujuan untuk dapat memperoleh data yang nantinya akan mengungkap ataupun memberikan jawaban dari sebuah permasalahan yang hendak diselesaikan. Sugiyono (2009, hlm. 2) mengungkapkan metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Bentuk dan jenis metode penelitian yang digunakan dalam sebuah penelitian dan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai dalam sebuah penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Cross Sectional. Menurut Notoatmodjo (2005) *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan pengukuran sekali dan dalam waktu yang bersamaan. Dalam pengambilan desain ini dikarenakan waktu peneliti dalam melakukan penelitian sangat terbatas. Penelitian untuk mempelajari suatu dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun dengan pengumpulan data pada suatu saat tertentu. Pendapat lain mengatakan bahwa *cross sectional* adalah pendekatan yang sifatnya sesaat atau pada suatu waktu saja dan tidak diikuti dalam kurun waktu tertentu (Roser, dalam Hadjar 1996).

#### **3.2 Partisipan**

Partisipan merupakan semua orang ataupun manusia yang berpartisipasi atau ikut serta dalam suatu kegiatan. Sumanto (2003, hlm.17) mengungkapkan partisipan memiliki arti sebagai “pengambilan bagian atau keterlibatan orang

ataupun masyarakat dengan cara memberikan dukungan (tenaga, pikiran maupun materi) dan tanggung jawabnya terhadap setiap keputusan yang telah diambil demi tercapainya tujuan yang telah ditentukan bersama”. Disimpulkan partisipan memiliki arti sebagai subjek yang dilibatkan kedalam kegiatan mental dan emosi secara fisik sebagai peserta dalam memberikan bantuan maupun respon terhadap aktivitas yang bejalan dan dilaksanakan dalam bentuk aktivitas fisik lari malam dan pagi hari serta mendukung tercapainya tujuan dan bertanggung jawab atas keterlibatannya. Partisipan pada penelitian *cross sectional* dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel tersebut digunakan (Setia, 2018). Adapun partisipan dalam penelitian adalah sebagai berikut.

### **3.2.1 Komunitas Lari Pagi**

Komunitas lari pagi bertempat di sekitaran taman Sejarah kota Bandung Jawa Barat. Terdapat sebanyak 35 anggota komunitas lari pagi yang akan menjadi responden dalam penelitian.

### **3.2.2 Komunitas Lari Malam**

Komunitas lari malam bertempat di GSG Kencana Gor Jati UNPAD Jawa Barat. Terdapat sebanyak 35 anggota komunitas lari malam yang akan menjadi responden dalam penelitian.

### **3.2.3. Leader Komunitas Lari Pagi dan Malam Hari**

Dewan Setyawan sebagai ketua/ leader dari komunitas lari pagi Bandung dan Agung Setiawan sebagai ketua/ leader dari Komunitas Lari malam yang membantu proses perizinan selama penelitian dilakukan. Para leader memberikan arahan dan intruksi kepada semua anggota Komunitas lari malam dan lari pagi Bandung untuk mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan oleh peneliti.

### **3.2.4 Petugas Lapangan**

Terdapat sebanyak 3 orang petugas lapangan yaitu Usman Subagja, Rifan Setiawan, dan Fahmi Abdul Fatah yang membantu kelangsungan penelitian baik untuk *Bleep Test* maupun penyebaran kuesioner PSQI demi tercapainya tujuan dari penelitian.

### 3.2.5 Petugas Pengolah Data Hasil Penelitian

Petugas pengolah data hasil penelitian yang dilibatkan dalam membantu mengolah data hasil *Bleep test*, GPAQ dan Kuesioner PSQI yaitu Rio Tamasari.

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009, hlm.117).

Riduwan (2004, hlm, 11) mengemukakan populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota aktif komunitas lari pagi dan malam hari.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011, hal. 118). Sampel penelitian merupakan himpunan bagian (*subset*) atau sebagian dari populasi yang ingin diteliti, yang dalam penentuannya menggunakan teknik tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Penentuan sampel di dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016, hlm, 85) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti memilih teknik *purposive sampling* dengan menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel dalam penelitian. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah anggota dari Komunitas lari pagi dan malam hari yang memenuhi kriteria tertentu. Adapun kriteria yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian di antaranya sebagai berikut.

- 1) Anggota Anggota yang telah mengikuti komunitas lari selama lebih dari 1 tahun
- 2) Jarak tempuh pada saat melakukan aktivitas lari minimal 5 Km
- 3) Jumlah rata - rata Vo2max pada tubuh setiap individu

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006, hlm. 203). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### 3.4.1 Tes Kebugaran

Tes kebugaran dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kebugaran dari Komunitas lari pagi dan malam hari yang melakukan aktivitas lari. Tes kebugaran di peroleh melalui *Multi Stage Fitness/Bleep Test*.

**Tabel 3.1**  
**Kriteria Pengambilan Nilai Rata – rata Kemampuan VO<sub>2</sub>max**  
**(Nurhasan, 2007, hlm. 10)**

Kategori	Multi tahap (Bleep Test)
Kurang	<36
Cukup	37-47
Baik	48-57
Baik sekali	58-74
Sempurna	>75

#### 3.4.2 Tes Kualitas Tidur

Kualitas tidur responden diungkap dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Busyee, Reynolds, Monk, *et al.*, tahun 1989. PSQI dikembangkan untuk mengukur kualitas tidur pada 1 bulan terakhir dan membedakan individu yang memiliki kualitas tidur yang baik dan buruk. Tujuan pembuatan PSQI adalah untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang

buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti, dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur (Busyee, Reynolds, Monk, *et al.*, 1989, hlm. 193-194).

Item-item pertanyaan dalam PSQI memiliki koefisien reliabilitas sebesar (Cronbach's  $\alpha$ ) 0,83, angka ini menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Kuesioner PSQI telah dilakukan uji validitas pada penelitian Agustin (2012) dengan melakukan uji coba kepada 30 orang responden dengan hasil  $r$  hitung (0,410-0,831) >  $r$  tabel (0,361). Kuesioner PSQI layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Uji validitas dan reliabilitas juga dilakukan oleh Indrawati (2012, hlm. 31) pada 30 mahasiswa reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan koefisien alfa sebesar 0,73. Responden diminta untuk mengisi pernyataan mengenai pola tidur yang dilakukan selama satu bulan terakhir. Terdapat 9 butir item yang diisi sendiri oleh responden dan 1 pertanyaan diisi oleh teman tidur responden (jika memiliki teman tidur satu ruangan).

### 3.5 Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi. Teknik korelasi yang akan digunakan adalah Korelasi *Pearson Product Moment* yang akan menguji apakah dua variabel mempunyai hubungan atau tidak. Hubungan variabel yang akan diuji adalah 1) hubungan antara aktifitas fisik lari pagi hari dengan kebugaran, 2) hubungan antara aktifitas fisik lari pagi hari terhadap kualitas tidur, 3) hubungan antara aktifitas fisik lari malam hari dengan kebugaran, 4) hubungan antara aktifitas fisik lari malam hari terhadap kualitas tidur, 5) hubungan antara aktifitas fisik lari pagi dan malam hari dengan kebugaran dan 6) hubungan antara aktifitas fisik lari pagi dan malam hari dengan kualitas tidur.