

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif eksploratori yang di laksanakan untuk suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Sugiyono (2008 : 205) penelitian ini berdasarkan observasi yang di lakukan selama 1 bulan pada Virtual community for Physical Activity dengan melakukan wawancara pada partisipan . Kotler, et al. (2006), menyatakan bahwa penelitian eksploratori adalah salahsatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk meneliti sesuatu (yang menarik perhatian) yang belum diketahui, belum dipahami, atau belum dikenali denganbaik. Penelitian yang dilakukan untuk meng explore mencari sebab atau hal-hal yang mempengaruhi terjadinya sesuatu dan belum mengetahui secara persis dan spesifik mengenai objek penelitian dalam virtual komunitas ini.

Penelitian ini di laksanakan pada masa pandemi covid -19 di mulai pada tanggal 11 Oktober hingga 10 November 2020. melibatkan sebanyak 12 sampel mahasiswi universitas pendidikan indonesia ,7 mentor yan merupakan peneliti dalam komunitas ini didampingi oleh 3 dosen ahli di bidangnya.

Mahasiswa dalam komunitas ini di tujukan pada suatu target yang sama yaitu meningkatkan aktivitas fisiknya dengan pendampingan oleh peneliti untuk melakukan aktivitas fisik tinggi dilakukan dalam 1 bulan.

Lalu minggu ke 4 kami melaksanakan penutupan komunitas akan tetapi peneliti tetap memantau aktivitas fisik mahasiswa tersebut untuk melihat apakah ada atau tidaknya perubahan setelah mengikuti **COMUNITAS VIRTUAL FOR PHYSICAL ACTIVITY** di era pandemi covid-19.

Maka dari itu laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut mungkin berasal ari naskah

wawancara, catatan lapangan, foto, videotape, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmi lainnya. Moleong (2018 : 11)

3.2 Partisipan

Dalam penelitian ini orang-orang berperan atau berpartisipasi pada penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswi, tim dosen, tim peneliti, tim produksi video tutorial.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi universitas pendidikan Indonesia yang bersedia dan sesuai menjadi responden

3.2.2 Sampel

subjek dalam penelitian ini adalah 12 orang yang merupakan mahasiswi universitas pendidikan Indonesia yang bersedia dan sesuai dengan prasyarat menjadi responden penelitian.

1. Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tingkat 2 atau 3
2. Memiliki level aktivitas fisik rendah
3. Sehat, tidak memiliki penyakit khusus yang melarang beraktivitas fisik.
4. Bersedia mengikuti penelitian..

3.3 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah INTERVIEW menggunakan pedoman wawancara terbuka tentang aspek fisik dan psikologis di masa pandemic covid-19 ini.

Sebelumnya peneliti melakukan observasi untuk mengumpulkan data bahan-bahan yang berhubungan dengan penelitian yang dapat berupa fakta, gejala maupun informasi yang sifatnya valid (sebenarnya), reliable (dapat dipercaya), dan objektif (sesuai dengan kenyataan) dari partisipan yang mengikuti komunitas. Pengamatan

dilakukan selama komunitas berlangsung melihat keadaan dan kemungkinan yang hendak terjadi dengan penggalan data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Dalam wawancara terdapat tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh peneliti untuk melakukan pengumpulan data yaitu:

1. Membuat pedoman pertanyaan wawancara, sesuai tujuan penelitian tentang aktifitas fisik & aspek-aspek dari *psychological well-being*.
2. Menentukan jadwal dengan narasumber untuk di wawancara.
3. Melakukan proses wawancara via telepon.
5. Dokumentasi/ perekaman agar data aman dan terhimpun rapih.
6. Memastikan hasil wawancara telah sesuai dengan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.
7. Merekap hasil wawancara.

3.4 Prosedur Penelitian



JADWAL MINGGUAN-MINGGU 1

| Keterangan | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jumat | Sabtu | Ahad |
|---|--|----------------|-------|-------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Aktifitas fisik ringan | 10 menit setiap hari: jalan kaki, beres-beres, nyuci piring, menyapu | | | | | | |
| Latihan olahraga khusus | Latihan fleksibilitas+ kekuatan | Latihan kardio | Libur | Latihan kardio | Libur | Latihan fleksibilitas dan kekuatan | Libur |
| Durasi | 10 menit | 10 menit | | 10 menit | | 10 menit | |
| Aktivitas fisik harian | Jalan kaki cepat/ lari | Menari | | Naik turun tangga | | Berenang | |
| Durasi | 10 menit | 10 menit | | 10 menit | | 10 menit | |
| Target: 4x dalam seminggu AF sedang-berat 2x 10 menit per hari | | | | | | | |

JADWAL MINGGUAN-MINGGU 2

| Keterangan | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jumat | Sabtu | Ahad |
|---|---------------------------------|----------------|----------------|-------|-------------------|------------------------------------|----------------|
| Latihan olahraga khusus | Latihan fleksibilitas+ kekuatan | Latihan kardio | Latihan kardio | Libur | Latihan kardio | Latihan fleksibilitas dan kekuatan | Latihan kardio |
| Durasi | 10 menit | 10 menit | 2x 10 menit | | 2x 10 menit | 10 menit | 10 menit |
| Aktivitas fisik harian | Jalan kaki cepat/ lari | Menari | lari | | Naik turun tangga | Berenang | bersepeda |
| Durasi | 20 menit | 20 menit | 10 menit | | 10 menit | 20 menit | 20 menit |
| Target: 6x dalam seminggu AF sedang-berat 3x 10 menit per hari | | | | | | | |

Penelitian ini dimulai dengan menentukan topic masalah , melakukan pencarian data pada artikel ilmiah dan mengkaji dan memahami data-data serta artikel yang ada, setelah itu merumuskan masalah pada masalah yang telah di tentukan, memberikan asumsi jawaban, serta memilih jenis metode penelitian yang cocok dengan masalah tersebut. Sebuah subskala untuk menilai komunitas olahraga berbasis online, dari berbagai aspek seperti fisik, psikologis pada mahasiswa selama era pandemic COVID-19.dengan mengobservasi kegiatan selama 1 bulan lalu dilakukanlah wawancara terbuka.

Di awal penelitian peneliti merancang perencanaan komunitas, pembagian job desk tentang isi komunitas olahraga online sampai sarannya atau target. Pertama dilakukan open recruitment sampel mahasiswi dengan prasyarat yang harus di penuhi yaitu mempunyai aktifitas fisik yang rendah. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti membuat informed consent untuk sampel dan memperoleh surat ijin penelitian dari lembaga untuk melaksanakan penelitian. Setelah penyaringan sampel mereka akan di undang masuk ke dalam grup WhatsApp Group khusus selama 1 bulan. selama 30 hari mereka akan mengikuti arahan kegiatan komunitas dan melakukan target yang telah di tetapkan. Mereka akan melakukan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan aktifitas fisiknya.

Pemaparan dari para ahli tentang target aktifitas fisiknya rekomendasi latihan yaitu, latihan tentang aerobic, kekuatan dan fleksibilitas di setiap minggu lewat video latihan di garap, monitoring hasil latihan dan pendampingan oleh (peneliti)pendamping, interaksi multimedia sharing dan support, routine meet up. Mahasiswa dalam komunitas ini di tujukan pada suatu target yang sama yaitu meningkatkan aktifitas fisiknya dengan pendampingan oleh peneliti untuk melakukan aktifitas fisik yang tinggi dilakukan kurang lebih 1 bulan.

Minggu pertama, kami melihat gambaran awal aktifitas mereka sebelum penentuan target dan tujuan yang harus dicapai, minggu ke 2 kami peneliti menentuka aktifitas fisik sedang – tinggi dengan durasi 30 dilaksanakan 4x dalam seminggu, lalu minggu ke3 peningkatan target menjadi 6x dalam seninggu melaksanakan aktifitas sedang – tinggi dengan durasi yang sama yaitu 30 menit. Lalu minggu ke 4 kami melaksanakan penutupan komunitas tetapi kami masih memantau aktifitas fisik mahasiswa tersebut untuk melihat apakah ada atau tidaknya perubahan setelah mengikuti komunitas. Pengukuran dilakukan dengan interview wawancara peserta bertujuan untuk menggali lebih dalam lagi dampak aktifitas fisik setelah mengikuti virtual komunitas & sebelum mengikuti komunitas dari berbagai aspek yaitu aspek fisik dan psikologis dari keseluruhan partisipan.

3.5 Analisis data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan reduksi data terlebih dahulu yang di kumpulkan melalui proses wawancara. Data rekaman antara pewawancara dengan

nanarasumber di ubah menjadi bentuk naskah terlebih dahulu lalu melalui proses perangkuman, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting untuk dicari sesuai permasalahan dan tujuan penelitian. Sehingga data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti. Pada tahap ini juga akan berlangsung kegiatan pengkodean, meringkas, dan membuat partisi (bagian-bagian) penting. Lalu penyajian pata penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk uraian singkat aktifitas fisik sempel sebelum komunitas dan sesudah komunitas, lalu ungkapan positif dan negative efek yang mereka rasakan selama komunitas. Penyajian data bertujuan untuk mempermudah memahami hasil dari penelitian apa yang terjadi, menjadikan sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan sebelumnya masih belum jelas masih berupa hipotesis diteliti agar menjadi jelas, mencari arti dari hubungan-hubungan, mencatat keteraturan, pola-pola dan menarik kesimpulan. kesimpulan awal hipotesis akan berubah jika didukung dengan bukti-bukti data valid dan konsisten yang peneliti temukan dilapangan, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Penarikan kesimpulan diperoleh setelah menyajikan data serta mengkaitkan antara pertanyaan-pertanyaan penelitian dengan data yang diperoleh di lapangan.