

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang menunjukkan hubungan antar variable atau data yang tidak memiliki makna, seperti hubungan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir yang dapat diterima, korelasi yang menunjukkan adanya kecenderungan variasi dalam variable tertentu. Sehingga di ikuti oleh variasi pada variable lain, yang melibatkan paling tidak ada dua variable.



Gambar 3. 1 Desain Korelasi

Keterangan :

X = Aktivitas Fisik

Y = Kebugaran Generasi Z

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah masyarakat Kabupaten Garut generasi milenial (kelahiran 1997 – 2012) yang berjumlah sebanyak 679.031 (Garutkab, 2020). Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 165 orang terdiri dari tiga kelompok usia diantaranya, kelompok 1 usia 10-15 tahun sebanyak 55 orang, kelompok 2 usia 16-19 tahun sebanyak 55 orang, kelompok 3 usia 20-25 tahun sebanyak 55 orang. serta pengambil data sebanyak 5 orang.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian peneliti dalam ruang lingkup dan waktu penelitian (Margono, 2004). Populasi dalam penelitian ini

berjumlah 679.031 jiwa (Garutkab, 2020). Selanjutnya sampel merupakan bagian dari populasi yang representatif atau dapat mewakili dari populasi yang diteliti (Sugiyono, 2018). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Pengambilan sampel acak sederhana atau sering disebut *Convenience sampling*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode tersebut dapat memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian. Oleh sebab itu jumlah sampel pada penelitian ini terdiri dari 3 kelompok sebanyak 165 orang yang lahir pada Generasi Z atau lahir pada tahun 1997 – 2012.

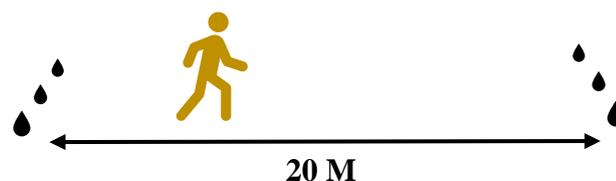
3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu angket (kuisisioner) dan tes kebugaran jasmani. Angket (kuisisioner) yang digunakan merupakan angket (kuisisioner) yang sudah ada dan dimodifikasi berdasarkan penelitian yang akan diteliti. Sedangkan tes kebugaran jasmani menggunakan Bleep Tes antara lain sebagai berikut :

1) Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

Kuisisioner aktivitas fisik atau *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* merupakan kuesioner yang dikeluarkan WHO untuk mengetahui derajat Aktivitas fisik individu terutama pada negara berkembang. Kuisisioner ini terdiri dari 16 pertanyaan yang dirancang untuk memperkirakan tingkat Aktivitas fisik seseorang pada 3 domain Aktivitas yaitu (pekerjaan, perjalanan dan rekreasi) serta waktu yang dihabiskan untuk perilaku sedentary (WHO, 2012). Instrumen GPAQ dikembangkan sebagai alat yang dapat digunakan untuk melakukan evaluasi dan membandingkan tingkat Aktivitas fisik pada skala lokal dan internasional (Nainggolan et al., 2018).

2) Multi Stage Fitness Test (MSFT) / Bleep Test



Gambar 3. 2 Multi Stage Fitness Test (MSFT) / Bleep Test

Multi Stage Fitness Test (MSFT) / Bleep Test adalah test yang sering digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dan volume oksigen maksimum atau Vo_{2max} seseorang (Paradisis et al., 2014). Test ini dilakukan dengan cara berlari sejauh 20 meter bolak balik secara terus menerus setelah bunyi bip di setiap tingkatan terdengar, semakin lama test yang dilakukan semakin cepat suara bip di setiap tingkatan. Apabila sampel mencapai garis terlebih dahulu sebelum bunyi bip terdengar maka sampel harus menunggunya, tetapi jika sampel belum mencapai garis ketika bunyi bip terdengar maka sampel harus menyelesaikannya terlebih dahulu. Pengujian akan dihentikan bilamana sampel gagal dua kali dalam pembalikan mencapai garis batas (Sepriadi & Eldawaty, 2019).

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dari awal hingga akhir penelitian menggunakan kuisisioner dan tes kebugaran jasmani dengan instrument Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan Multi Stage Fitness Test (MSFT) / Bleep Test dengan langkah langkah sebagai berikut :

- 1) Peneliti mendatangi lokasi tertentu untuk dilakukan pengisian kuisisioner dan tes kebugaran jasmani
- 2) Sampel mengisi dan menyetujui inform consent sebagai bentuk ketersediaan dalam penelitian yang dilakukan
- 3) Sampel diberikan dua buah instrument dengan computer best di dalam ruangan dan di lanjutkan tes secara langsung di lapangan
- 4) Peneliti mendampingi pengisian kuisisioner dan tes kebugaran
- 5) Ketika semua telah selesai peneliti mengumpulkan dan melakukan analisis data

3.6 Analisis Data

Analisis yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan uji korelasi dimana peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak antara aktivitas fisik dan kebugaran kaum milenial (Gen Z). Untuk menghitung besarnya korelasi menggunakan teknik statistika berupa korelasi *Spearman's rho*. Korelasi *Spearman's rho* digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variable

yang tidak berdistribusi normal. Dengan mensyaratkan populasi sampel memiliki dua varian dan berdistribusi tidak normal. (Rahayu, 2020) dengan menggunakan SPSS seri 26 dan level sig 0.05.