

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal komparatif. Menurut Sukmadinata (2010). Penelitian kausal komparatif meneliti hubungan sebab akibat yang tidak dimanipulasi atau diberi perlakuan (dirancang dan dilaksanakan) oleh peneliti seperti dalam penelitian eksperimen. Desain kausal komparatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik yang dilakukan oleh Generasi X berdasarkan gender. Model desain penelitian kausal komparatif dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Variabel Bebas	Variabel Terikat
C1	O

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Desain Penelitian Kausal Komparatif (Fraenkel et al., 2012b).

C1 : Gender

O : Aktivitas Fisik

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 105 yang terdiri dari sampel sebanyak 101 orang, pengambilan data sebanyak 4 orang, dan penganalisis data 1 orang.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu:

Populasi merupakan subyek penelitian. Menurut (Jack R. Fraienkel et al, Norman E. Wallen, 2012) bahwa populasi merupakan suatu kelompok yang menarik untuk dilakukan penelitian. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel mengarah pada proses pemilihan individu, kelompok, atau objek penelitian (Jack R. Fraienkel et al, Norman E. Wallen, 2012). Teknik sampling yang digunakan yaitu *Convenience sampling* subjek akan dipilih dengan cara yang tidak acak, dan beberapa anggota populasi tidak memiliki peluang untuk dimasukan. Maka dari itu sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 101 orang masyarakat generasi X yang ada di Kota Bandung.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan mutu dari suatu penelitian, karena validitas atau kesahihan data penelitian sangat ditentukan oleh kualitas suatu instrumen penelitian yang digunakan (Afifah, 2021). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket kuisisioner yaitu *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian dimulai dari persiapan awal sampai penyusunan laporan akhir sesuai kaedah penelitian yang berlaku. Dalam hal pengambilan data, peneliti mengambil data dengan menggunakan angket *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan diberikan secara langsung kepada sampel yang akan diteliti. Adapun prosedur pengambilan data tersebut adalah sebagai berikut :

1. Sampel mengisi dan menyetujui form untuk terlibat dalam penelitian ini secara sukarela.
2. Setiap sampel diberi 1 instrumen dalam bentuk kuisisioner dan dipersilahkan untuk mengisi kuisisioner tersebut
3. Setelah sampel mengisi semua kuisisioner, kemudian peneliti mengumpulkan kuisisioner tersebut dalam bentuk dokumen untuk dilakukan analisis data

3.6 Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses *data cleaning*, hal ini bertujuan untuk mempermudah pengolahan data melalui proses statistik. Kemudian data dikonversi dalam satuan MET-menit/minggu dengan menggunakan rumus dari instrumen GPAQ berikut ini.

Total Aktivitas Fisik MET-Menit/Minggu = [(P2 x P3 x 8) + (P5 x P6 x 4) + (P8 x P9 x 4) + (P11 x P12 x 8) + (P14 x P15 x 4)]
--

Tabel 3.2 Rumus GPAQ (World Health Organization, 2012)

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik dalam satuan MET menit/minggu lalu responden dikategorikan ke dalam tiga tingkat aktivitas fisik berikut ini.

Kategori	MET menit/minggu
Tinggi	≥ 3000
Sedang	$\geq 600 - < 3.000$
Rendah	< 600

Tabel 3.3 Kategori GPAQ

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Produk for Social Scinece* (SPSS) versi 25. Analisis data menggunakan Uji *Mann-Whitney U* untuk menentukan aktivitas fisik berdasarkan gender. Untuk mendiskripsikan data aktivitas fisik digunakan Analisis Statistik Deskriptif. Sebelum melakukan Uji *Mann-Whitney U*, dilakukan uji normalitas data menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas data ini berfungsi untuk menentukan penggunaan teknik analisis statistik parametrik atau non-parametrik dalam pengolahan data.