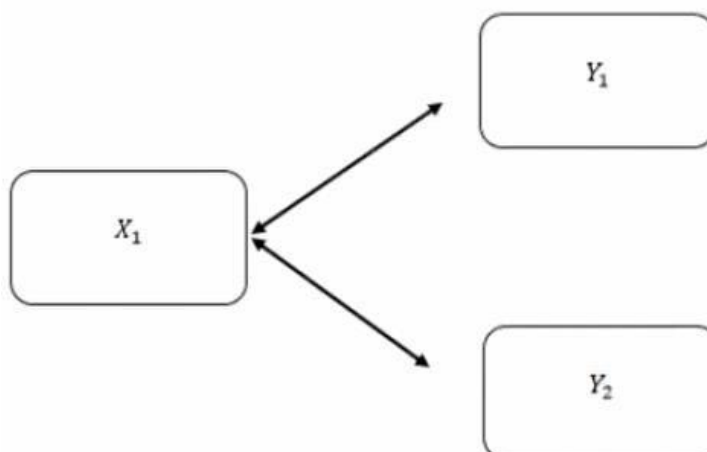


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kausal komparatif atau disebut juga *ex post facto* yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal diantara variable-variabel yang tidak dimanipulasi seperti dalam penelitian eksperimen. Dalam penelitian kausal komparatif, dua kelompok yang berbeda pada variabel tertentu, dibandingkan dengan variabel lain. Metode kausal komparatif berupaya untuk mengetahui penyebab atau akibat dari suatu perbedaan yang sudah terlebih dahulu muncul diantara dua atau beberapa kelompok individu. Dalam penelitian ini, peneliti menguji perbedaan pola aktifitas fisik pada Gen X, milenial, dan Gen Z di Kota Bandung. Desain kausal komparatif dapat dilihat pada gambar 3.1 dibawah ini.



Gambar 3.1 Desain Penelitian Kausal Komparatif

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 304 yang terdiri dari sampel sebanyak 300 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 (Fraenkel & Wallen, 2012), Memberikan pengertian bahwa populasi adalah suatu kelompok yang menarik. Untuk dilakukan peneliti generalisasi dari hasil studi penelitian yang direncanakan. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel merujuk pada proses pemilihan individu, kelompok, atau objek penelitian (Fraenkel & Wallen, 2012). Teknik sampling yang digunakan yaitu convenience sampling. Teknik convenience sampling yaitu sampel yang berasal dari responden yang mudah dijumpai dan ditemui (Fara Ristanty Prabawa & Dewi Kumalasari, 2020).

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Dalam hal ini instrumen penelitian mempunyai 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). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Yang dikembangkan pada tahun 2002 oleh organisasi kesehatan dunia (WHO), penggunaannya dalam pengawasan nasional aktivitas fisik tentang diet, aktivitas fisik, dan kesehatan yang terdiri dari 16 pertanyaan (Cleland et al., 2014).

3.5 Prosedur Penelitian

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

menyebarkan kuisioner GPAQ kepada para sampel, setelah selesai pengumpulan data, kemudian peneliti mengolah data dan menganalisis data yang sudah terkumpul.

3.6 Analisis Data

Setelah terkumpul, data dikonversi dalam satuan MET-menit/minggu dengan menggunakan rumus dari instrument GPAQ seperti tabel 3.1 dibawah ini.

<p>Total Aktivitas Fisik MET-Menit/Minggu = $[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$</p>
--

Tabel 3.1 Rumus GPAQ(World Health Organization, 2012).

Setelah mendapatkan nilai total tingkat aktivitas fisik dari rumus pada tabel 3.1 diatas, kemudian total tingkat aktivitas fisik dikategorikan menjadi 3 yaitu:

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

Tabel 3.2 Kategori GPAQ

Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Untuk mendeskripsikan data aktivitas fisik digunakan analisis Statistik Deskriptif . sebelum melakukan uji *Kruksal Wallis*, terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kormogolov-smirnov* agar menentukan penggunaan teknik analisis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Kruskal Wallis*, dengan bantuan program *Statistical Product for Sosial Science* (SPSS) versi 26.

