

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen. Menurut Sugiyono (2015) kuasi eksperimen merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat.

Desain dalam penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Dalam desain penelitian *pretest-posttest control group* terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak, kemudian diberi pretest untuk mengetahui kondisi diawal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara rinci desain *pretest-posttest control group design* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 3.1 *Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok		Pretest	Treatment	Posttest
Kelompok Eksperimen (R)	R	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol (R)	R	O ₃		O ₄

Keterangan :

- R : kelompok eksperimen dan kelompok control
- X : Perlakuan pada kelas eksperimen
- O₁ dan O₃ : Kelompok control dan kelompok eksperimen diberi pretest
- O₂ dan O₄ : Kelompok control dan kelompok eksperimen diberi posttest

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam yang ada dalam penelitian ini sebanyak 30 partisipan. yang terdiri diantaranya 15 sampel, 1 pengambil data dan 1 penganalisis data.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah kumpulan dari semua unit yang memiliki karekteristik Yang diteliti dan hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan (Shukla, 2020). Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002). Dari tiga teori diatas peneliti simpulkan populasi adalah keseleruhan wilayah ruang lingkup objek yang mempunyai kualitas dan karakterisitik tertentu yang dijadikan sebagai objek keseluruhan yang akan diteliti. Populasi yang dimaksud pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif prodi Ilmu Gizi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) sebanyak 30 mahasiswa.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakilinya secara lengkap yang artinya nilai-nilai yang dipilih dari populasi sebagai sampel harus mewakili semua jenis karakteristik dari berbagai jenis unit populasi. Peneliti menggunakan teknik total sampling atau sampling jenuh menjadi pilihan yang tepat dalam penelitian ini (Shukla, 2020). Total sampling adalah teknik pengambilan sampel yang mewakili jumlah populasi, biasanya dilakukan jika populasi yang di dapat kurang dari 100 (Eddy Roflin, 2021). Maka dari itu, sebanyak 30 mahasiswa aktif di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) prodi Ilmu Gizi menjadi bagian ke dalam sampel penelitian ini.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan 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 (Suharsimi, 2010). Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji validitas dan uji reliabilitas

Instrument Penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani untuk menilai tingkat kebugaran subjek.

1. *Multi Stage Fitness Test* (MSFT)

Multi Stage Fitness Test, atau yang biasa diketahui sebagai Bleep Test, adalah tes yang akurat untuk memprediksi daya aerobik maksimal atau Vo_{2max} (Pencak et al., 2022). Multi stage fitness test atau bleep test hanya membutuhkan sedikit peralatan dan sangat cocok untuk melakukan pengesanan dengan jumlah sampel yang banyak (Fitrianto, 2016). Dan selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel norma kebugaran jasmani.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dari awal hingga akhir penelitian menggunakan program latihan dan tes kebugaran jasmani dengan instrument Tes Kebugaran Jasmani dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Menentukan populasi dan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.
- 2) Melakukan tes awal (*pretest*) kepada mahasiswa yang dijadikan sampel.
- 3) Peneliti membagi sampel ke dalam dua kategori yaitu, kelas yang di *treatment* dan kelas yang di *control*.
- 4) Peneliti memberikan *treatment* kepada sampel berupa penggunaan video latihan sebanyak 18 kali pertemuan dalam waktu 6 minggu yang dilakukan mandiri oleh para sampel.

- 5) Melakukan tes akhir (*posstest*) pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol dengan instrument yang sama.
- 6) Ketika semua telah selesai peneliti mengumpulkan dan melakukan analisis data.

3.6 Analisis Data

Jenis analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *paired sample t test* dengan menggunakan program SPSS seri 25. Hasil dari analisis data digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah menggunakan media video latihan rumahan terhadap tingkat kebugaran.