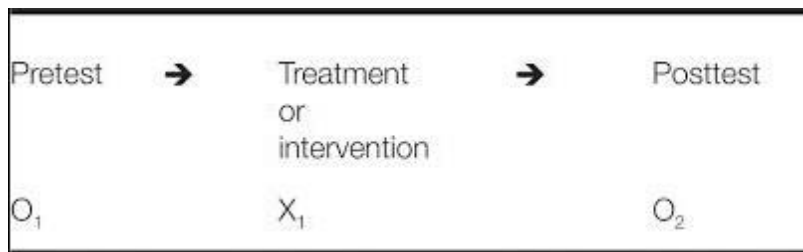


BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat (Fraenkel, 1993:241). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian *one group pre and post test design* (Pocock, 2008). *one group pre and post test design* yaitu menggambarkan suatu kelompok yang diberi perlakuan, namun sebelum diberi perlakuan dilakukan *pretest* terlebih dahulu, dan setelah dilakukan perlakuan akan ada *posttest*. Dengan demikian dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun gambaran dari *one group pre and post test design*:



Tabel 3.1

One Group Pretest Posttest Design

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh semua lansia yang berada di perkumpulan olahraga bugar muhajirin kota bandung yang berjumlah 50 orang. Selain itu penelitian ini juga dibantu oleh pendiri perkumpulan tersebut untuk mengetahui data yang ada disana.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti (Setiadi, 2013). Berdasarkan penjelasan diatas populasi merupakan sumber data dan informasi yang akan dipakai pada penelitian kita. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di perkumpulan olahraga bugar muhajirin kota bandung yang berjumlah 50 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Dengan kata lain, sampel adalah elemen-elemen populasi yang dipilih berdasarkan kemampuan mewakilinya. Dan penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik *purposive sampling* adalah teknik dengan pemilihan sampel yang terdiri dari individu yang memiliki kualifikasi khusus (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2015). Jumlah sampel untuk penelitian ini ada 34 orang dari 50 orang dikarenakan 16 orang tidak termasuk pada usia lansia.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian untuk penelitian ini adalah tes *seat and reach* untuk mengukur fleksibilitas tubuh

Tabel 3.2

Nilai Normatif *sit and reach test* untuk lansia pria (Jones & Ricli, 2002)

Age	Below Average (inches)	Average (inches)	Above Average (inches)
60-64	< -2,5	2,5 < to 4,0	>4,0
65-69	< -3,0	3,0 < to 3,0	>3,0
70-74	< -3,5	3,5 < to 2,5	>2,5
75-79	< -4,0	4,0 < to 2,0	>2,0

80-84	< -5,5	5,5 < to 1,5	>1,5
85-89	< - 6,0	6,0 < to 1,0	>1,0
90-94	< -6,5	6,5 < to -0,5	>0,5

Tabel 3.3

Nilai normatif *sit and reach test* untuk lansia Wanita (Jones & Ricli, 2002)

Age	Below Average (inches)	Average (inches)	Above Average (inches)
60-64	< -0,5	< -0,5 to 5,0	>5,0
65-69	< -0,5	< - 0,5 to 4,5	>4,5
70-74	< -1,0	< - 1,0 to 4,0	>4,0
75-79	< -1,5	< - 1,5 to 3,5	>3,5
80-84	< -2,0	< - 2,0 to 3,0	>3,0
85-89	< -2,5	< - 2,5 to 2,5	>3,5
90-94	<- 4,5	<- 4,5 to 1,0	>1,0

Adapun alat dan prosedur yang harus disiapkan untuk melakukan test adalah:

1. Alat yang digunakan: alat yang perlu disiapkan yaitu ada penggaris, alat tulis, meteran dan meja.
2. Prosedur pelaksanaan test *seat and reach*: Sebelum melakukan test lansia harus melakukan dulu pemanasan atau peregangan terlebih dahulu, sampel membuka sepatu atau alas kaki yang digunakan, lalu duduk ditempat yang sudah disediakan lalu kaki diperpanjang ke depan dengan lutut lurus, tumit dilantai, setelah itu Letakkan satu tangan di atas yang lain dengan ujung jari tengah rata, Ambil nafas dengan diiringi kedua tangan dijulurkan ke depan

secara perlahan-lahan untuk menjangkau ujung kaki sejauh mungkin dengan menekuk pinggul, Pastikan kepala, punggung, dan lutut lurus, Tahan jangkauan selama 4 detik, lakukan dua kali percobaan, Skor akan diambil dari hasil skor tertinggi dua kali percobaan tersebut.

Pemeriksaan fleksibilitas dilakukan menggunakan metode *sit and reach test* dengan mistar, Prosedur pengukuran *sit and reach test* sebagai berikut. Subjek duduk di lantai dengan kedua tungkai lurus ke depan; kedua kaki diregangkan sekitar 10 cm dan telapak kaki menyentuh mistar pada. Dengan perlahan subjek membungkukkan tubuh, kedua lengan diluruskan, jari tangan dirapatkan dan lutut dalam posisi lurus (lutut dipegang peneliti). Ujung-ujung jari menyentuh mistar sejauh mungkin.



Gambar 3. 1
Seat And Raech

3.5 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain yang digunakan, Adapun langkah-langkah prosedur penelitian sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi dan sampel penelitian.
2. Melakukan *pretest seat and reach* kepada sampel.
3. Melakukan treatment kepada sampel (*Weighted Bar*)
4. Melakukan *post test seat and reach* kepada sampel.
5. Melakukan pengolahan dan analisis data.

6. Menentukan kesimpulan yang didasari dari hasil pengolahan dan analisis data.

3.6 Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang dipergunakan untuk melihat Pengaruh dan Perbedaan fleksibilitas lansia laki-laki dan perempuan di Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum Kota Bandung diolah menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences version 22* (Spss) dengan rumus Paired sample T-test untuk melihat pengaruh latihan *Weighted Bar* terhadap peningkatan Fleksibilitas Lansia. Dan menggunakan rumus Independent sample T-test untuk melihat apakah terdapat perbedaan fleksibilitas antara lansia laki-laki dan perempuan.

1. Deskriptif Data

Yaitu suatu tahap awal dalam pengolahan data untuk menggambarkan karakteristik sampel yang digunakan dalam sebuah penelitian yang meliputi skor terendah, skor tertinggi, rata-rata, dan standar deviasi (Pallant, 2010).

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai syarat atau asumsi dari berbagai uji parametris, baik itu *paired sampel t test*, *independent sampel t tes*, dan lain-lain. Dalam uji *Independent sampel T* yang diuji adalah variabel terikat antar kelompok. jika nilai sig. > 0.05 itu menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, dan apabila nilai sig. < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogen sama halnya dengan uji normalitas, bila uji normalitas berlaku bagi semua uji parametris, namun uji homogenitas ini hanya berlaku dalam uji parametris independent dan anova saja. Jika nilai (sig.) < 0,05, artinya data tidak memiliki variansi yang homogen (tidak sama) dan jika nilai signifikasi (sig.) > 0,05, berarti data memiliki variansi yang homogen.