

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. METODE PENELITIAN**

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan yang dikaji. Keberhasilan dalam penelitian ilmiah tidak akan lepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut.

Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Sugiyono (2010:3) menjelaskan bahwa “Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey analisis. Tentang metode deskriptif dijelaskan oleh Sukmadinata (2009:72) sebagai berikut “Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar”.

Hal serupa dikemukakan oleh Sukardi (2003:157) sebagai berikut “Penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, makna penelitian deskriptif adalah penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang yang nampak dalam suatu situasi. Dalam penelitian ini, data yang

diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan dan dianalisis untuk menetapkan kesimpulan. Hal ini untuk memperoleh gambaran yang jelas sehingga tujuan penelitian tercapai seperti yang diharapkan.

## **B. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN**

### **1. Populasi Penelitian**

Dalam menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Menurut Sukardi (2003:53) “Populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat dan secara menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian.” Sedangkan menurut Arikunto (2010:173) menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian tempat diperolehnya informasi yang dapat berupa individu maupun kelompok. Jadi, populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang lanjut usia yang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan objek yang akan diteliti untuk dikumpulkan dan di olah datanya. Mengenai pengertian sampel seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010:174) bahwa “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Berdasarkan penjelasan di atas maka sampel dalam penelitian ini yaitu orang-orang lanjut usia yang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega yang berjumlah 50 orang. Dari setiap tempat diambil 10 orang, lima orang wanita dan lima orang laki-laki.

### **C. TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Menurut Sugiyono (2010:309) macam-macam teknik pengumpulan data yaitu “Observasi, Wawancara, Dokumentasi dan Triangulasi/gabungan”.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan observasi, wawancara dan dokumentasi.

#### **1. Observasi**

Apabila penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian deskriptif, maka salah satu cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya adalah melalui proses observasi terhadap objek yang akan diteliti.

Sutrisno Hadi (1986) dalam Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa “Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan”.

Sanafiah Faisal (1990) dalam Sugiyono (2010:310) mengklasifikasikan observasi menjadi “Observasi berpartisipasi (*participant observation*), observasi yang secara terang-terangan dan tersamar (*overt observation and covert observation*) dan observasi yang tak berstruktur (*unstructured observation*)”.

Selanjutnya Spradley, dalam Susan Stainback (1988), dalam buku Sugiyono (2010:310) menyatakan bahwa:

Observasi berpartisipasi dibagi menjadi empat, yaitu partisipasi pasif (*passive participation*), partisipasi moderat (*moderate participation*), observasi yang terus terang dan tersamar/partisipasi aktif (*active participation*), dan observasi yang lengkap (*complete participation*).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi partisipasi pasif (*passive participation*). Sugiyono (2010:312) menyatakan bahwa “Partisipasi pasif dalam hal ini maksudnya adalah peneliti datang di tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut”.

Jadi, peneliti datang ke tempat penelitian kemudian melakukan observasi dengan melihat pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang lanjut usia akan tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan yang dilakukan oleh orang lanjut usia tersebut.

## **2. Wawancara**

Wawancara atau *interview* yaitu suatu bentuk komunikasi yang dilakukan secara langsung antara peneliti dengan subjek yang akan diperoleh informasinya.

Sugiyono (2010:194) menyatakan bahwa “wawancara merupakan teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin

mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil”.

Menurut Esterberg (2002) dalam Sugiyono mendefinisikan interview sebagai berikut “Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu”. Selain itu Esterberg (2002) mengemukakan beberapa macam wawancara, yaitu wawancara terstruktur, semi terstruktur dan tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, karena dapat digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.

Hal yang ingin diungkap dalam wawancara ini adalah mengenai Pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di Taman sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega. Wawancara ini dilakukan oleh peneliti sebagai data pelengkap sekaligus sebagai alat klarifikasi data yang akan mendukung studi dokumentasi.

Dalam menyusun pertanyaan untuk wawancara harus mempertimbangkan beberapa hal agar responden dapat menjawab dengan baik, Sutrisno Hadi (1986) dalam Sugiyono (2010:194) mengemukakan bahwa anggapan yang perlu dipegang oleh peneliti dalam menggunakan metode *interview* adalah sebagai berikut:

1. Bahwa subyek (responden) adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.

2. Bahwa apa yang dinyatakan oleh subyek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Bahwa interpretasi subyek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh peneliti.

Dalam wawancara terstruktur peneliti lebih menekankan kepada tanya jawab dengan responden yang mengacu kepada tujuan pedoman wawancara. Kisi-kisi instrumen wawancara bisa dilihat pada tabel 3.1

**Tabel 3.1**  
**Kisi-kisi Instrumen Wawancara**

<b>Variabel</b>	<b>Sub Variabel</b>	<b>Indikator</b>
Pola aktivitas olahraga lanjut usia	1. Jenis olahraga yang dilakukan	1. Senam asma 2. Senam Tai chi 3. Senam Jantung 4. Jogging 5. Jalan Santai 6. Jalan Cepat 7. Berjalan di Atas Batu Refleksi 8. Game
	2. Pelaksanaan	1. Persiapan 2. Pemanasan 3. Kegiatan inti 4. Tujuan dan Manfaat 5. Kegiatan Penutup/Pelemasan
	3. Intensitas	1. Lama Berolahraga 2. Sejak Kapan Berolahraga 3. Jadwal olahraga



**Tabel 3.2**  
**Pedoman Wawancara**

NO	INDIKATOR	PERTANYAAN
1	Persiapan	1. Sebelum berolahraga suka sarapan atau tidak? 2. Alat transportasi apa yang digunakan ketempat olahraga? 3. Bersama siapa melakukan olahraga?
2	Jadwal	1. Berapa kali berolahraga dalam 1 minggu? 2. Jam berapa mulai melakukan olahraga?
3	Pemanasan	1. Apakah suka melakukan pemanasan sebelum olahraga? 2. Jenis pemanasan apa yang dilakukan?
4	Jenis olahraga	1. Jenis olahraga apa yang dilakukan?
5	Intensitas	1. Berapa lama berolahraga setiap harinya? 2. Sejak kapan mulai berolahraga?
6	Tujuan dan manfaat	1. Apa tujuan berolahraga? 2. Manfaat apa yang dirasakan setelah melakukan olahraga?
7	Kegiatan penutup	1. Apakah suka melakukan pelepasan setelah melakukan olahraga? 2. Pelepasan Seperti apa yang sering dilakukan?

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sugiyono (2010:329) merupakan “Catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang”.

Dokumentasi merupakan bahan tertulis ataupun foto-foto, dokumentasi merupakan semua hasil penelitian yang didapat oleh peneliti melalui apa yang

dilihat, didengar dan dirasakan selama proses penelitian berlangsung. Semua data tersebut dikumpulkan dan dituangkan dalam bentuk catatan lapangan ataupun berupa foto. Atas dasar dan alasan itulah maka dokumentasi sangatlah diperlukan dalam penelitian ini karena sifatnya yang alamiah.

#### **D. TEKNIK PENGOLAHAN DATA**

Pengolahan data dapat dilakukan setelah data hasil dari penelitian diperoleh. Proses pengolahan data dilakukan dengan cara menelaah seluruh data dari hasil penelitian. Kemudian dilakukan pengkajian data untuk mencari hubungan antara berbagai data, sehingga diharapkan seluruh data tersebut dapat dideskripsikan dengan baik oleh peneliti dan menghasilkan sebuah kesimpulan.

Peneliti mencoba menganalisis data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menyusun dan mengelompokan data-data yang sudah penulis dapatkan.
2. Mendeskripsikan hasil penelitian yang telah didapat baik dari sumber-sumber yang ada maupun dari hasil lapangan.
3. Membandingkan data-data yang sudah didapatkan yaitu menyesuaikan antara sumber-sumber yang didapat dengan hasil penelitian dilapangan.
4. Menarik kesimpulan dari data-data dan sumber-sumber yang ada untuk proses penyusunan laporan.

#### **E. LANGKAH-LANGKAH PENELITIAN**

1. Pendahuluan, peneliti melakukan pengamatan mengenai orang-orang lanjut usia yang sedang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.



2. Merumuskan masalah, membuat beberapa pertanyaan berkaitan dengan masalah penelitian yang akan diteliti, sehingga peneliti dapat membuat laporan hasil penelitian.
3. Pengamatan dan dokumentasi dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan pada setiap tempat yang akan diteliti.
4. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih rinci dari subjek penelitian.

#### **F. PENYUSUNAN LAPORAN PENELITIAN**

Pada penyusunan laporan hasil penelitian, peneliti menguraikan, memilih dan merangkai kembali data-data yang didapat dari hasil penelitian di lapangan, sehingga diharapkan dapat menjadi jawaban dari tujuan penelitian. Pada laporan penelitian ini dicantumkan data hasil dari observasi serta data dari wawancara sebagai pendukung data yang lebih rinci. Selain itu, laporan penelitian ini juga dilengkapi dengan hasil dokumentasi selama penelitian berlangsung. Data dari hasil observasi dan wawancara akan diprosentasekan agar menjadi lebih jelas, yaitu dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{\sum X_1}{\sum X_n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Prosentase

$\sum X_1$  : Jumlah skor aktual atau pengamatan

$\sum X_n$  : Jumlah skor ideal atau pengharapan

100% : Bilangan tetap

Parameter prosentase yang digunakan yaitu sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan dan Cholil (2007:429), dengan menafsirkan kriteria penilaian prosentase sebagai berikut:

**Tabel 3.3**

**Kriteria Frekuensi Prosentase**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kriteria</b>
81 – 100%	Baik Sekali
66 – 79%	Baik
56 – 65%	Cukup
41 – 55%	Kurang
<40%	Kurang Sekali

**G. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN**

Lokasi penelitian ini yaitu tempat-tempat olahraga yang biasa dikunjungi oleh orang-orang lanjut usia. Sedangkan lokasi dalam penelitian ini yaitu Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.

Penelitian ini dilakukan selama 12 kali pengamatan pada setiap tempatnya atau selama 12 hari, yaitu dari tanggal 5-16 September 2011.

**H. OBJEK PENELITIAN**

Objek penelitian adalah segala sesuatu yang akan dijadikan sasaran dalam suatu penelitian, yaitu segala hal yang layak untuk diteliti guna menjawab permasalahan. Objek penelitian dalam penelitian ini adalah orang-orang lanjut usia yang melakukan olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.