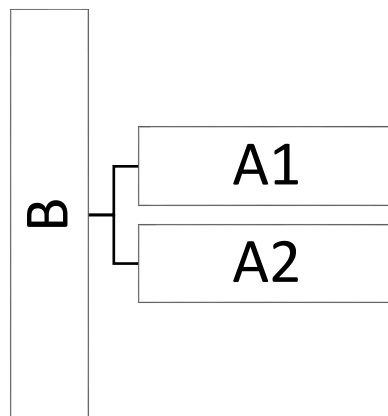


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*, artinya data dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu. Tujuannya untuk menganalisis relasi antara variabel-variabel seperti kebugaran jasmani, status gizi, dan kualitas tidur pada siswa SD Al Basyariyah. Desain penelitian untuk menggambarkan korelasi antara variabel yang diteliti (variabel terikat) dengan variabel yang mempengaruhinya (variabel bebas).



Gambar 3.1. Korelasi Antar Variabel

Keterangan:

A1 : Status Gizi

A2 : Kualitas Tidur

B : Tingkat Kebugaran Jasmani

3.2 Partisipan

Peneliti pada bagian ini menggambarkan orang-orang yang berpartisipasi dalam penelitian. Adapaun jumlah orang yang berpartisipasi, memiliki kriteria inklusi dan kriteria eksklusi peserta dicantumkan sebagai berikut:

3.2.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan sekelompok faktor yang mengidentifikasi subjek yang sesuai untuk diikutsertakan dalam penelitian. Kriteria inklusi terdiri dari:

- a. Rentang usia 10-12 tahun.

Bagus Khoerul Anam, 2023

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK 10-12 TAHUN (Studi Kasus SD Pesantren Al Basyariyah)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- b. Siswa yang tinggal di pesantren.
- c. Sehat secara fisik.
- d. Tidak memiliki kecacatan fisik.
- e. Bebas dari keluhan penyakit atau gangguan pernapasan serta kardiovaskuler seperti asma, gangguan jantung, dan TBC.
- f. Bersedia menjadi responden dan menjadi sampel penelitian.

Jika siswa memenuhi kriteria inklusi, siswa dapat masuk subjek penelitian atau menjadi sampel penelitian.

3.2.3 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah mengeliminasi atau mengecualikan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi penelitian karena berbagai alasan. Berikut kriteria eksklusi:

- a. Siswa yang berusia 13 tahun keatas.
- b. Kondisi sakit dengan waktu pemulihan yang lama.

Jika siswa termasuk dalam kriteria eksklusi di atas, maka siswa tersebut tidak masuk atau keluar dari subjek penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

Metode pemilihan sampel melibatkan strategi dalam menetapkan populasi, menentukan jumlah sampel yang relevan, serta mengatur kriteria inklusi dan eksklusi, sebagaimana dijelaskan berikut ini:

3.3.1 Populasi

Populasi mengacu kepada seluruh subjek yang menjadi fokus penelitian. Menurut definisi Sugiyono (2022) populasi merupakan kawasan generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan ciri-ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki dan kemudian diambil kesimpulan dari hasil penelitian tersebut. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang diteliti adalah siswa kelas V dan VI dari SD Al Basyariyah yang berjumlah 100 individu dan memiliki rentang usia antara 10-12 tahun. Data ini diperoleh dari bagian akademik SD Al Basyariyah berupa daftar hadir siswa kelas V dan VI tahun 2023.

3.3.2 Sampel

Menurut pandangan yang diungkapkan oleh Sugiyono (2022), sampel mencakup sebagian dari jumlah individu dalam populasi beserta karakteristiknya. Dalam konteks penelitian ini,

peneliti memilih untuk melibatkan seluruh populasi yang berjumlah 100 orang, termasuk siswa kelas V dan VI. Sesuai dengan pandangan yang dikemukakan oleh Arikunto (2011), seluruh populasi dapat dijadikan sampel jika jumlah seluruhnya kurang dari seratus. Namun jika populasinya lebih dari 100 orang, biasanya diambil 10-15% atau 20-25% dari total populasi. Hasilnya, sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 90 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian mencakup informasi tentang bagaimana hasil diukur dan dikategorikan. Berikut adalah tabel 3.1 tentang instrumen penelitian:

Tabel 3.1

Alat Ukur Penelitian

Nama Variabel	Alat Ukur	Kategorik
Tingkat kebugaran jasmani	Memakai instrumen TKJI usia 10 – 12 tahun.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang dari 15 Bugar. 2. Lebih dari 15 Tidak bugar. <p>Sumber: Pedoman pembinaan kebugaran jasmani peserta didik melalui upaya kesehatan sekolah, (Kemenkes RI, 2013b).</p>
Gizi	Timbangan untuk mengukur berat badan, sementara meteran digunakan untuk mengukur tinggi badan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. < - 2,0 SD kurang gizi. 2. - 2,0 SD s.d 1,0 SD gizi sedang. 3. > 1,0 SD kelebihan gizi atau obesitas.
Kualitas tidur	Memakai <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baik memiliki skor kurang dari 21. 2. Buruk dengan skor lebih dari 21. <p>Sumber: Instrumen <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (Buysse, 2000).</p>

3.5 Prosedur Penelitian

Rangkaian penelitian terdiri dari tiga tahap dimulai dari:

1. Tahap Persiapan.
 - a. Mengajukan permohonan data dan izin untuk melaksanakan penelitian di instansi terkait.
 - b. Menyiapkan dan melatih sepuluh individu yang bertugas membantu pendataan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Dalam konteks ini, terdapat lima posko dan masing-masing posko memiliki dua pengamat waktu.
 - c. Menyiapkan alat dan kuesioner yang dibutuhkan untuk pengumpulan data.
2. Tahap Pengambilan Data.
 - a. Mengumpulkan data dari siswa kelas V dan VI di SD Al Basyariyah.
 - b. Menyeleksi subjek berdasarkan kriteria penelitian dan mendapatkan persetujuan *informed consent* dari individu.
 - c. Menyiapkan kuesioner untuk mengukur kualitas tidur, alat pengukuran tingkat kebugaran jasmani, dan aspek gizi.
 - d. Mengumpulkan data dari sampel yang terpilih.
 - e. Melakukan pengolahan dan analisis data.
3. Tahap Penyusunan Laporan. Pada tahap ini, langkah-langkah yang dijalankan meliputi:
 - a. Menyusun laporan akhir berdasarkan hasil analisis data dan interaksi antara variabel-variabel yang diteliti.
 - b. Hasil penelitian disajikan dan diuji dalam ujian sidang skripsi.

3.6 Analisis Data

Dalam rangkaian penelitian ini, dilakukan serangkaian langkah-langkah pengolahan data yaitu sebagai berikut:

1. Penyuntingan Data

Data yang telah terkumpul akan menjalani tahap pengecekan akurasi. Menghitung jumlah lembar kuesioner yang berhasil terkumpul bertujuan untuk memastikan kesesuaian

dengan jumlah yang telah ditetapkan. Setelah itu, dilakukan koreksi untuk memperbaiki atau menyelesaikan informasi yang salah.

2. Pemberian Kode

Memberikan kode pada data akan mempermudah peneliti dalam mengelola informasi, terutama dalam hal klasifikasi data.

3. Penataan data

Untuk memudahkan pemahaman dan rangkuman, data perlu diatur secara sistematis.

Beberapa tahapan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup:

1. Analisis Data Tunggal

Tahap analisis data tunggal dilaksanakan pada tiap variabel dengan maksud untuk memahami pola distribusi frekuensi dan proporsi di setiap variabel. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel termasuk kebugaran jasmani, gizi dan kualitas tidur siswa. Jenis analisis yang digunakan untuk variabel kategorik (nominal atau ordinal) umumnya dinyatakan dalam bentuk persentase.

2. Analisis Hubungan Antar Variabel

Pendekatan analisis ini digunakan untuk mengidentifikasi hubungan dan menguji hipotesis antara dua variabel. Dalam penelitian ini, uji Chi Square digunakan sebagai metode nonparametrik untuk menguji kesesuaian antara dua kelompok variabel dengan skala ordinal (Rahman, 2015). Apabila nilai $Sig < 0,005$, maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan, sebaliknya jika nilai $Sig > 0,005$ maka H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan. Menurut Sujarweni (2012), tingkat kekuatan korelasi dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- (1) 0,00-0,20 artinya terdapat hubungan sangat lemah.
- (2) 0,21-0,40 artinya terdapat hubungan lemah.
- (3) 0,41-0,70 artinya memiliki hubungan kuat.
- (4) 0,71-0,90 artinya memiliki hubungan sangat kuat.
- (5) 0,91-0,99 artinya memiliki hubungan kuat sekali.
- (6) 1,00 memiliki hubungan sangat sempurna.

Uji korelasi Pearson Chi Square digunakan untuk menguji hubungan antar variabel, yaitu:

- (1) Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar yang tinggal di pesantren?
- (2) Hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar yang tinggal di pesantren?

3. Analisis Majemuk Variabel

Tujuan analisis multivariat adalah mengidentifikasi faktor yang paling signifikan terkait variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji regresi logistic digunakan karena variabel dependennya bersifat keagregorik. Uji regresi logistic adalah metode multivariat yang memeriksa hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen untuk menemukan variabel yang dominan (Tampil dkk., 2017). Menurut Tampil, dkk (2017) regresi logistic terbagi menjadi regresi ordinal, regresi logistik multinomial, dan regresi logistik biner.