

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Seperti variasi metode misalnya : angket, wawancara, pengamatan, atau observasi, tes dan dokumentasi, Arikunto (2010). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah, sebagai berikut :

1. Variabel bebas adalah Pemahaman Makanan Berprotein Binaraga.
2. Variabel terikat adalah Pola Latihan Binaraga.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Sudjana dalam Arikunto (2010), “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu

dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”.

Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan dengan jenis populasi terbatas, yaitu sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *bodybuilder* di Hercules yang keseluruhan berjumlah 40 orang.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini dalam menentukan jumlah peserta dari populasi menggunakan teknik random sampling yaitu dengan memberikan undian dari seluruh populasi, Arikunto (2010: 203) menjelaskan, Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Dalam penelitian ini peneliti dalam menentukan sample yang diteliti menggunakan populasi sample sehingga 40 orang yang ada dijadikan sebagai objek penelitian.

D. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di tempat Hercules. Jl. Soemantri Brojonegoro No. 89 Universitas Lampung.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan data yang lengkap dan valid, sehingga dapat mendukung keberhasilan dalam penelitian ini, validitas yang digunakan sebagai berikut:

1. Angket

Angket berisi daftar pertanyaan tertulis yang terdiri dari item-item pertanyaan mengenai makanan berprotein. Untuk mengetahui pemahaman *Binaraga* (lamp 1).

2. Observasi

Melakukan pengumpulan data dengan mengamati *Binaraga*, untuk mengetahui pola latihannya. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi secara terselubung dengan menggunakan pedoman observasi (lamp 2).

F. Uji Validitas Dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Untuk memperoleh data yang akurat dalam suatu penelitian, maka alat ukur yang digunakanpun harus valid, artinya alat ukur tersebut harus dapat mengukur secara tepat. “Hasil Uji Validitas terlampir”

2. Uji Reliabilitas

Penelitian yang menggunakan uji coba angket, dalam pelaksanaannya memerlukan suatu alat pengumpulan data yang harus diuji reliabilitasnya. “hasil uji realibilitas terlampir”

G. Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh dari penyebaran tes, maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, yaitu suatu penelitian yang menggambarkan fenomena yang terjadi. Fenomena tersebut diteliti secara deskriptif dengan mencari dan mengumpulkan informasi-informasi yang mempunyai relevansi dengan tujuan penelitian. Informasi-informasi yang berhasil dikumpulkan dalam bentuk uraian, yang memberikan gambaran atas suatu keadaan yang sejelas mungkin.

Data diolah dengan alat bantu perangkat komputer *Microsoft Office Excel 2007* dan *SPSS for Windows versi 17*. Untuk analisis data digunakan analisis data univariat dan analisis data bivariat.

1. Analisis Data Univariat

Analisis yang digunakan dengan menjelaskan secara deskriptif untuk melihat distribusi variabel-variabel yang diteliti, baik variabel *dependent* maupun *independent*. Dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran pemahaman dan pola latihan pada *bodybuilder* di gym *Hercules* Bandar Lampung.

2. Analisis Data Bivariat

Analisis Bivariat adalah untuk melihat hubungan bermakna antara variabel dependen dengan variabel independen. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemahaman dan pola latihan pada *bodybuilder* di gym *Hercules* Bandar Lampung. Untuk mengetahui hal tersebut dilakukan uji statistik. Dikarenakan variabel-variabel dalam penelitian ini berskala kategorikal (ordinal dan ordinal), jenis hipotesis yang digunakan adalah komparatif/asosiatif dengan data 2 kelompok tidak berpasangan dan penyajian data disajikan dalam bentuk tabel 2x2, maka analisis data Teknik untuk mengolah dan menganalisis data dalam penelitian ini digunakan rumus *Chi Square*

Syarat memenuhi Uji *Chi Square* adalah :

1. Tidak ada sel yang nilai *observed* nya bernilai nol.

2. Sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari 5, maksimal 20% dari jumlah sel.
3. Bila jumlah subjek penelitian >40 , tanpa melihat nilai *expected*.

Pengambilan kesimpulan dari Uji *Chi Square* adalah :

1. Bilai nilai $p\text{-value} \geq \alpha$, H_0 ditolak, yang berarti data sampel mendukung adanya hubungan yang bermakna (signifikan).
2. Bilai nilai $p\text{-value} < \alpha$, H_0 diterima, yang berarti data sampel tidak mendukung adanya hubungan yang bermakna (signifikan).