

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Pada penelitian ini digunakan penelitian metode analitik korelasional dengan desain *cross-sectional*. Metode korelasional yaitu metode penelitian yang mengukur dua variabel untuk dipahami dan dinilai hubungan antara dua variabel tersebut.

Variabel pada penelitian ini adalah nilai lingkaran lengan atas dengan nilai jasmani *push up* satu menit yang bertujuan untuk membuktikan apakah ada hubungan antara lingkaran lengan atas terhadap nilai jasmani *push up* pada kadet mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan angkatan ketiga.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Universitas Pertahanan pada bulan Desember 2022 sampai bulan November 2023. Data diambil pada pagi hari tanggal 5 November 2023.

3.3 Alat dan Bahan

Instrumen penelitian ini adalah meteran, tabel, *stopwatch*, timbangan, dan *microtoise*.

1. Meteran digunakan untuk mengukur nilai dari lingkaran lengan atas subjek penelitian.
2. Tabel digunakan untuk pendeskripsian hasil data.
3. *Stopwatch* digunakan untuk pengukuran waktu *push up*.
4. Timbangan digunakan untuk mengukur berat badan.
5. *Microtoise* digunakan untuk mengukur tinggi badan.

3.4 Variabel Penelitian

3.4.1 Variabel Independen

Lingkar lengan atas yang diukur dari tangan kanan kadet mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan angkatan ketiga dengan menggunakan *metline*.

3.4.2 Variabel Dependen

Hasil tes *push up* selama satu menit dengan posisi telapak tangan dan lutut menyentuh lantai dan posisi tangan kanan dan kiri sejajar di bawah bahu, lalu posisi punggung sampai lutut sejajar lurus. Dihitung satu kali *push up* apabila saat turun posisi dada hampir menyentuh lantai dan saat mengangkat siku lurus.

3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

3.5.1 Kriteria inklusi

Kadet mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan angkatan ketiga berstatus aktif, tidak cedera muskuloskeletal, dan bersedia mengikuti penelitian.

3.5.2 Kriteria Eksklusi

Responden yang sedang mengalami cedera muskuloskeletal.

3.6 Populasi dan Sampel

3.6.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah kadet mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan angkatan ketiga Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

3.6.2 Sampel

Sampel penelitian ini adalah seluruh kadet mahasiswi aktif yang terdaftar pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan angkatan ketiga Universitas Pertahanan RI sebanyak 36 orang.

3.6.3 Besar Sampel

Penelitian yang bersifat korelasi atau berhubungan dan perbandingan, maka ukuran sampel sekurang-kurangnya adalah sebesar 30 subjek. Pada penelitian ini jumlah sampel sebanyak 36 orang (MENENTUKAN JUMLAH SAMPEL DALAM PENELITIAN, 2019).

3.6.4 Teknik Pengambilan Sampel

Sampel diambil dari kadet mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan angkatan ketiga dengan menggunakan *total sampling* sebanyak 36 orang (n=36).

3.7 Prosedur Penelitian

3.7.1 Teknik Pengambilan Data

Data dikumpulkan melalui pengukuran yang bertujuan untuk mendapatkan data lingkaran lengan atas, *push up*, berat badan, dan tinggi badan.

3.7.2 Teknik Pengolahan Data

Data akan diolah dalam empat tahap :

1. *Entry Data*

Data dimasukkan ke dalam tabel sesuai kategori yang sudah dibuat untuk memudahkan dalam proses analisis data.

2. *Cleansing*

Data akan diperiksa kembali untuk mengecek kelengkapan data.

3. *Coding*

Data akan dibuat kode untuk menjaga kerahasiaan subjek.

4. *Editing*

Data akan disunting menggunakan aplikasi.

3.7.3 Teknik Penyajian Data

Pada penelitian ini data yang didapat akan dikonversikan sesuai dengan kategori yang sudah dibuat. Setelah itu akan dideskripsikan dalam bentuk narasi dan tabel.

3.8 Metode Analisis

Analisis yang digunakan adalah analisis statistik *chi square* dengan melihat lingkaran lengan atas dan nilai jasmani *push up*.