

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian yang Digunakan

Prosedur dalam melaksanakan penelitian haruslah didasarkan pada metode penelitian yang ilmiah, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Berdasarkan pada jenis permasalahan yang diteliti serta tujuan dari penelitian tentang perilaku sehat pelaku olahraga Tai Chi menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, dan motivasi secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2000, h.5).

Penggunaan metode kualitatif memungkinkan untuk menjawab dan menggali lebih mendalam pertanyaan yang diajukan oleh peneliti terhadap subyek. Corak penelitian dengan metode kualitatif ini memiliki sifat kasuistik dalam menelaah dan mempelajari suatu kontak fenomena yang berasal dari kehidupan masyarakat dengan segala dinamika sosialnya. Menurut Bogdan dan Taylor (Moleong, 2000, h.3) metode penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata dari naskah wawancara (verbal), catatan

lapangan, hasil observasi, maupun dokumen resmi lainnya. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang dan individu tersebut secara utuh, sehingga tidak diperbolehkan mengisolasi individu atau organisasi ke dalam variable atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, karena dianggap paling sesuai untuk mencapai tujuan yaitu mengungkap dan mendeskripsikan perilaku-perilaku sehat yang muncul pada orang yang melakukan olahraga Tai Chi.

B. Tema yang Diungkap

1. Tai Chi dalam penelitian ini dibatasi pada olahraga bela diri Tiongkok yang merupakan meditasi dalam gerak lembut dan halus yang dilakukan baik oleh sekelompok orang maupun secara individu.
2. Perilaku sehat yang muncul pada orang yang melakukan olahraga Tai Chi dalam bentuk perilaku promotif dan perilaku pencegahan.

C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini merupakan faktor utama yang harus ditentukan sebelum penelitian ini dilakukan. Berikut beberapa kriteria yang digunakan untuk menentukan subyek pada penelitian ini adalah orang yang melakukan olahraga Tai Chi, serta berdomisili di kota Semarang Jawa Tengah. Subyek minimal melakukan olahraga Tai Chi selama 3 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling*.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat disesuaikan dengan masalah, tujuan penelitian serta sifat-sifat obyek yang diteliti. Banyak metode yang dapat dilakukan dalam pengumpulan data pada penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, pengumpulan data yang digunakan terhadap subyek mempergunakan beberapa metode yaitu:

1. Observasi

Penelitian yang akan dilakukan ini mengacu pada observasi dalam konteks alamiah dan observasi berperan serta sebagian (semi partisipan). Observasi semi partisipan adalah peranan peneliti sebagai observer tidak terlibat sepenuhnya tetapi masih melakukan fungsi observasi (Moleong, 2000, h.127).

Pengamatan dalam penelitian ini dilaksanakan secara terbuka, yaitu pengamatan yang menempatkan fungsi pengamat secara terbuka dengan diketahui oleh subyek. Subyek secara sukarela memberikan kesempatan kepada pengamat untuk mengamati peristiwa yang terjadi yang berhubungan dengan pola tindakan mereka sebagai latar belakang alamiah pengamatan tersebut.

Pada penelitian ini, pedoman yang dapat digunakan dalam pelaksanaan observasi adalah sebagai berikut :

- a. Kondisi fisik subyek.
- b. Kondisi tempat tinggal subyek dan lingkungan sekitar.
- c. Perilaku keseharian subyek yang berkaitan dengan perilaku sehat.

d. Olahraga Tai Chi yang dilakukan.

2. Wawancara

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur, dimana wawancara yang menggunakan seperangkat pertanyaan yang telah baku (terstruktur) tetapi tidak menutup kemungkinan pertanyaan disesuaikan dengan kondisi maupun ciri yang unik dari responden. Peneliti memungkinkan untuk menambah pertanyaan pada saat penelitian yang bertujuan menggali informasi lebih dalam lagi yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan.

Pada penelitian ini, panduan wawancara perilaku sehat orang yang melakukan olahraga Tai Chi, sebagai berikut :

- a. Identitas subyek penelitian
- b. Latar belakang subyek
- c. Kondisi fisik subyek
- d. Tujuan subyek melakukan olahraga Tai Chi
- e. Faktor yang memengaruhi perilaku sehat: faktor demografi, usia, *values*, *personal control*, pengaruh sosial, *personal goals*, *perceived symptoms*, akses pelayanan kesehatan, dan faktor kognitif.
- f. Kegiatan yang berkaitan dengan perilaku sehat misalnya: makan dengan menu seimbang dan bergizi, melakukan kegiatan fisik atau olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, mengendalikan dan manajemen stress yang baik, menaati peraturan yang

berkaitan dengan lalu lintas, serta tidak mengkonsumsi minuman keras, rokok, dan obat-obatan terlarang.

g. Alasan yang melatarbelakangi perilaku sehat.

E. Metode Analisis Data

Teknik analisis merupakan alat bantu yang digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk lebih ringkas sehingga akan mempermudah bagi peneliti memberikan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan.

Bogdan dan Taylor (Moleong, 2000, h.248) mendefinisikan analisis data kualitatif sebagai upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Dalam penelitian ini menggunakan model analisis data taksonomi. Pada tahap analisis taksonomi, peneliti berupaya memahami domain-domain tertentu sesuai fokus masalah atau sasaran penelitian. Masing-masing domain mulai dipahami secara mendalam, dan membaginya lagi menjadi sub-domain mulai dipahami secara mendalam, dan membaginya lagi menjadi subdomain, dan dari sub-domain itu dirinci lagi menjadi bagian-bagian yang lebih khusus lagi hingga tidak ada lagi yang tersisa, alias habis (exhausted). Pada tahap analisis ini peneliti bisa mendalami domain yang penting lewat konsultasi dengan bahan-bahan

pustaka untuk memperoleh pemahaman lebih dalam. (Sujarweni, 2014, h.37).

Langkah-langkah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mencatat dan merekam hal-hal yang menghasilkan data dari lapangan.
2. Memilah-milah, mengklasifikasikan, dan menyortir data yang memenuhi kategori dalam penelitian, kemudian diberikan koding.
3. Membuat skema dinamika psikologis.
4. Menghubungkan hasil penelitian dengan landasan teori dan membuat kesimpulan.

F. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data digunakan untuk memastikan kebenaran dari data yang diperoleh. Teknik yang digunakan untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini adalah :

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan peneliti tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada latar penelitian. Perpanjangan keikutsertaan peneliti akan memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan serta membangun kepercayaan para subyek terhadap peneliti dan juga kepercayaan diri peneliti sendiri.

2. Pemeriksaan Teman Sejawat Melalui Diskusi

Teknik ini dilakukan dengan cara mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi analitik bersama rekan sejawat untuk lebih memantapkan hasil interpretasi dan menentukan kesimpulan yang tepat. Dalam proses ini, peneliti menampung segala masukan melalui diskusi mengenai penelitian ini.

3. Ketekunan Pengamatan

Menurut Moleong (2000, h. 329-330) ketekunan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan.

Peneliti hendaknya mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci secara berkesinambungan mengenai persoalan dan isu yang diangkat dalam penelitian, sehingga didapatkan hasil yang lebih mendalam tentang masing-masing subyek dan tema penelitian.

4. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan sebagai pembandingan terhadap data tertentu.

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data, yaitu dengan menggunakan variasi sumber data yang berbeda dengan maksud melakukan *cross check* data yang diperoleh dari subyek. Bisa dilakukan dengan orang-orang yang dekat dengan subyek, seperti keluarga, dan orang di lingkungan subyek yang diyakini bisa memberikan penilaian yang obyektif terhadap subyek. Peneliti akan melakukan *cross check* data kepada istri subyek, anak subyek, atau orang yang tinggal serumah dengan subyek.