

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan data agar dilaksanakan secara ekonomis dan menganalisis data agar dilaksanakan sesuai dengan tujuan penelitian. Nazir (Hambali, 2011, hlm. 59) mengemukakan pengertian desain penelitian adalah “semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”.

Adapun desain penelitian ini terdiri atas satu variabel independen dan dependen, hal ini dapat digambarkan seperti gambar 3.1 berikut :



1. Gambar 3.1 : Desain Penelitian

X = Variabel Tingkat Pengetahuan Gizi

Y = Variabel Pola Makan Pasca Kompetisi

Untuk memecahkan masalah dalam penelitian ini dan juga membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan, maka diperlukan metode penelitian tertentu yang sesuai dengan sifat masalah. Untuk itu, peneliti memilih dan menentukan jenis penelitian deskriptif korelasional sebagai metode penelitian ini. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Dengan teknik korelasi seorang peneliti dapat mengetahui hubungan variasi dalam sebuah variasi dengan variasi yang lain (Arikunto, 2010, hlm. 247).

B. Partisipan

Afrian Dhea Fahmi, 2015
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI ATLET SQUASH DENGAN POLA MAKAN PASCA KOMPETISI

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

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet Squash Kab. Bandung yang ikut berpartisipasi dalam ajang PORDA 2014 di Bekasi.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009, hlm. 117). Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah atlet PORDA Jawa Barat. Jumlah populasi sebanyak 96 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009, hlm. 118). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 atlet Squash Kab, Bandung. Teknik sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik sampel purposive. Teknik penarikan sampel purposive ini disebut juga judgmental sampling yang digunakan dengan menentukan kriteria khusus terhadap sampel (Prasetyo dan Miftahul, 2005, hlm.135).

D. Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010, hlm. 203).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel pada penelitian ini adalah

1. Kuisioner Data demografis

Kuisioner data demografis dalam penelitian ini berisi tentang informasi jenis kelamin, intensitas olahraga dalam satu minggu, jenis olahraga yang dilakukan, perolehan informasi tentang gizi.

2. Tes pengetahuan gizi

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah item soal
Pengetahuan gizi (variabel X)	Ilmu gizi	Zat- zat gizi	1,3,5,9,12
		Fungsi zat gizi	2,4,7,8,13,14
		Makanan sumber zat gizi	6,10,11

Sumber : (Iqbal, 2013)

Pengetahuan gizi diukur berdasarkan total jawaban yang benar pada lembar tes. Lembar tes berisi 14 pertanyaan dengan jawaban berupa pilihan ganda. Pertanyaan pada lembar tes meliputi zat- zat gizi, fungsi zat gizi dan makanan sumber zat gizi bagi tubuh yang diukur dengan cara menjawab pertanyaan kemudian dinilai berdasarkan skor, dengan nilai skor dari jawaban benar = 1 dan salah = 0, dan total skor pengetahuan tersebut kemudian dipresentasikan dan dikategorikan menjadi kurang (jawaban benar <60%), cukup baik (jawaban benar 60-80%), dan baik (jawaban benar >80%) (Rahmawati, 2012 : 6).

3. Wawancara Pola Makan

Pertanyaan-pertanyaan dalam proses pola makan ini berkenaan tentang keragaman makanan yang dikonsumsi, seberapa banyak yang dikonsumsi, dan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi dengan menggunakan *food recall* 24 jam selama dua hari. Hal ini didasari dengan pendapat Sanjur (dalam Supriasa dkk, 2012, hlm. 94) yang mengungkapkan bahwa:

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu.

Afrian Dhea Fahmi, 2015
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI ATLET SQUASH DENGAN POLA MAKAN PASCA KOMPETISI

Supriasa dkk (dalam Lutfi, 2014, hlm. 31) menambahkan bahwa:

Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1 x 24 jam), maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, *recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang harinya tidak berturut-turut.

Untuk pengukuran instrument food recall peneliti dibantu dengan menggunakan software Nutrisurvey, peneliti tinggal memasukan data yaitu berupa jenis makanan yang dimakan oleh koresponden selama per hari, sehingga akan muncul berapa kalori jumlah kalori yang didapat per hari koresponden makan. Kemudian jumlah kalori yang didapat oleh koresponden selama 2 hari

Untuk lebih jelasnya pertanyaan *recall* 24 jam bisa dilihat pada tabel di bawah ini (tabel 3.2).

Tabel 3.2 Instrumen *food recall* 24 jam
(Supriasa dkk, 2012, hlm. 292. Dalam khotibul 2014)

Waktu makan	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT	g
Pagi/Jam				
Siang/Jam				
Malam/Jam				

Langkah-langkah pelaksanaan *food recall* 24 jam menurut Supariasa dkk (2012, hlm. 94-95):

- a. Petugas atau pewawancara menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu 24 jam yang lalu. Dalam membantu responden mengingat apa yang dimakan, perlu diberi penjelasan waktu kegiatannya seperti waktu baru bangun, setelah sembahyang, pulang dari sekolah/bekerja, sesudah tidur siang dan sebagainya. Selain dari makanan utama, makanan kecil atau jajanan juga dicatat. Termasuk makanan yang dimakan diluar rumah seperti di restoran, di kantor, di rumah teman atau saudara. Untuk masyarakat perkotaan konsumsi tablet yang mengandung vitamin dan mineral juga dicatat serta adanya pemberian tablet besi atau kapsul vitamin A.

Petugas melakukan konversi dari URT ke dalam ukuran berat (gram). Dalam menaksir/memperkirakan ke dalam ukuran berat (gram) pewawancara menggunakan berbagai alat bantu seperti contoh ukuran rumah tangga (piring, gelas, sendok, dan lain-lain) atau model dari makanan (*food model*). Makanan yang dikonsumsi dapat dihitung dengan alat bantu ini atau dengan menimbang langsung contoh makanan yang akan dimakan berikut informasi tentang komposisi makanan jadi.

- b. Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).
- c. Membandingkan dengan Daftar Kecukupan Gizi yang dianjurkan (DKGA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia.

1. Pengujian Validitas

Perhitungan uji validitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *program SPSS 18*. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh diinterpretasikan menurut Nisfianoor (2009: 204) bahwa “tiap item yang bernilai lebih dari 0,2

berarti item instrumen tersebut valid dan reliabel". Hasil perhitungan uji validitas untuk variabel X dan variabel Y disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 3.3 Hasil Perhitungan Uji Validitas Variabel X (Tes Pengetahuan Gizi)

No. Pertanyaan	Corrected item-total Correlation	Keterangan
1.	0.482	Valid
2.	0.461	Valid
3.	0.638	Valid
4.	0	Tidak Valid
5.	0.477	Valid
6.	0.663	Valid
7.	0.104	Tidak Valid
8.	-0.781	Tidak Valid
9.	0.7	Valid
10.	-0.169	Tidak Valid
11.	0.461	Valid
12.	0.309	Valid
13.	0.477	Valid
14.	0.7	Valid
15.	0	Tidak Valid
16.	0.7	Valid
17.	0.226	Valid
18.	0.309	Valid
19.	0.295	Valid
20.	0.104	Tidak Valid
21.	0	Tidak Valid

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan *program SPSS 18* diperoleh perhitungan uji validitas untuk variabel X (tes pengetahuan gizi)

yang digambarkan pada tabel 3.3 sebanyak 21 soal yang diuji kepada 10 responden memiliki hasil berupa 14 soal tes pengetahuan gizi yang valid dan akan digunakan dalam penelitian. Sedangkan untuk soal tes pengetahuan gizi yang tidak valid ditunjukkan nomor 4, 7, 8, 10, 15, 20, 21, tidak digunakan dalam penelitian ini.

2. Reliabilitas

Perhitungan uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *program SPSS 18*. Nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh diinterpretasikan berdasarkan kriteria pengklasifikasian menurut J.P Guilford (Suherman, 2003: 119) sebagai berikut.

Tabel 3.4 Nilai Koefisien Reliabilitas

Koefisien reliabilitas	Interpretasi
$0,90 \leq r_{11} \leq 1,00$	Derajat reliabilitas sangat tinggi
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	Derajat reliabilitas tinggi
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	Derajat reliabilitas sedang
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Derajat reliabilitas rendah
$r_{11} \leq 0,20$	Derajat reliabilitas rendah

Sumber : Suherman (2003: 119)

Hasil perhitungan uji reliabilitas untuk variabel X dan variabel Y disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Variabel X (Tes Pengetahuan Gizi)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.728	21

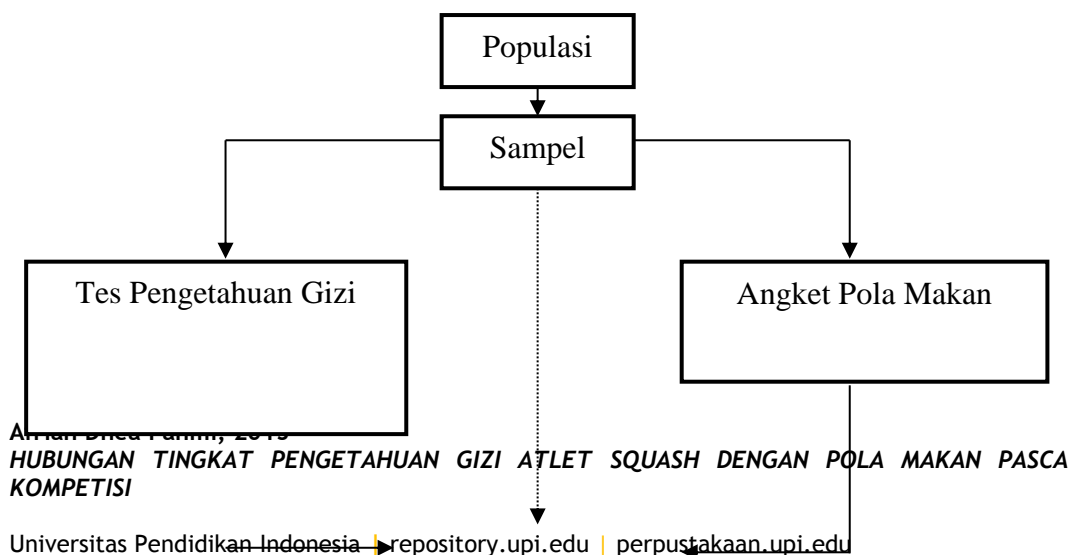
E. Prosedur Penelitian

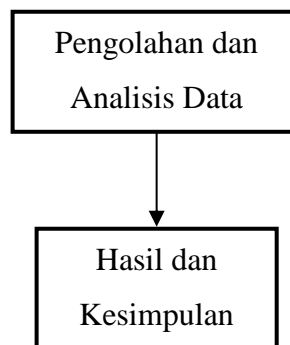
1. Langkah – langkah Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian deskriptif ini, peneliti menyusun langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Langkah pertama menentukan populasi yaitu diambil dari atlet Squash PORDA Jawa Barat 2014
- b. Kemudian menentukan sampel yaitu atlet Squash Kab. Bandung yang mengikuti PORDA Jawa Barat 2014 di Kab. Bekasi.
- c. Kemudian melakukan tes pengukuran untuk mengetes tingkat pengetahuan gizi dan Angket untuk mengukur pola makan.
- d. Setelah di dapat hasil pengetesan, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan menganalisis data.
- e. Langkah terakhir menentukan kesimpulan yang didasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut.

Dari penjelasan tersebut, langkah-langkah penelitian dapat digambarkan dalam bagan 3.1 sebagai berikut :





Gambar 3.2 : Bagan Langkah-Langkah Penelitian

F. Analisis Data

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan metode uji Korelasi dan uji Regresi Linier Sederhana. Asumsi digunakannya teknik analisis ini adalah untuk memprediksikan seberapa jauh perubahan nilai variabel defenden (Tingkat Pengetahuan Gizi), bila nilai variabel independen (Pola Makan Pasca Kompetisi) di manipulasi/dirubah-rubah ata dinaik-turunkan (Sugiyono, 2010, hlm. 260) yang akan dibantu oleh program *SPSS windows versi 18*.