BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang dipilih untuk penelitian ini adalah Universitas Pendidikan Indonesia, program studi ilmu keolahragaan yang beralamat di Jl.Dr Setiabudhi No.229 Bandung.

2. Populasi

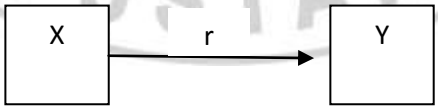
Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan.

3. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik sampel purposive. Teknik sampel purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Suherman 2009: 60). Pertimbangan dalam menentukan sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa Ilmu keolahragaan yang telah lulus mata kuliah Ilmu gizi dan aktif berolahraga. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2010 .

B. Desain Penelitian

Bentuk desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

X = Pengetahuan Gizi

Y = Pola Makan Mahasiswa Yang Aktif Berolahraga

C. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara dua atau lebih variable tanpa ada usaha untuk mempengaruhi variable-variabel tersebut. Menurut Fraenkel & Wallen (1993:62) penelitian korelasi adalah untuk memperjelas pemahaman tentang fenomena-fenomena penting melalui identifikasi hubungan diantara variable-variabel.

D. Variabel penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen (pengetahuan gizi) dan variabel dependen (pola makan mahasiswa yang aktif berolahraga).

2. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran atau pengertian terhadap judul, maka penulis memaparkan pembahasan yang diharapkan dapat mengarah kepada penelitian yang efektif dan efisien. Untuk itu penulis memaparkannya sebagai berikut:

a. Pengetahuan gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu, sedangkan ilmu gizi menurut Seadiaoetama (2008: 1) adalah ilmu yang mempelajari hal ikhwal makanan yang dikaitkan dengan kesehatan tubuh. gizi dalam penelitian ini merupakan pengukuran tingkat penguasaan responden terhadap pertanyaan mengenai ilmu gizi yang meliputi zat- zat gizi, fungsi zat gizi, makanan sumber zat gizi dan penyakit yang berhubungan dengan gizi.

b. Pola makan

Menurut Farida (2004: 69) pola makan adalah “susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu.”

c. Mahasiswa yang aktif berolahraga

Aktif berolahraga adalah orang yang melakukan kegiatan olahraga dengan intensitas dan waktu 3 sampai 5 kali dalam satu minggu (Giriwijoyo, 2010: 44).

E. Instrumen Penelitian

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 tetang gizi.

2. Tes pengetahuan gizi

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item Soal
Pengetahuan gizi (variabel X)	Ilmu gizi	Zat- zat gizi	1, 2, 3, 4, 6, 7, 17, 18 19, 21, 22
		Fungsi zat gizi	5, 8, 11, 12, 13, 20,
		Makanan sumber zat gizi	9, 10, 14, 15, 16, 23
		Penyakit gizi	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

3. Angket pola makan

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item Soal
Pola makan (variebel Y)	Pemilihan makanan	Jenis makanan dan Frekuensi makan	1 – 19

F. Proses Pengembangan Instrumen

1. Pengujian Validitas

Perhitungan uji validitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *program SPSS 17*. 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.	0.653	**Valid**
2.	0.363	**Valid**
3.	0.372	**Valid**
4.	0.389	**Valid**
5.	0.468	**Valid**
6.	0.574	**Valid**
7.	0.556	**Valid**
8.	0.078	**Valid**
9.	0.289	**Valid**
10.	0.601	**Valid**
11.	0.511	**Valid**
12.	0.262	**Valid**
13.	0.410	**Valid**
14.	0.285	**Valid**
15.	0.721	**Valid**
16.	0.372	**Valid**
17.	0.135	**Tidak valid**
18.	0.673	**Valid**
19.	0.115	**Tidak valid**
20.	0.423	**Valid**
21.	0.110	**Tidak valid**
22.	0.720	**Valid**
23.	0.000	**Tidak valid**
24.	0.131	**Tidak valid**
25.	0.128	**Tidak valid**
26.	0.405	**Valid**
27.	0.075	**Tidak valid**
28.	-0.0147	**Tidak valid**
29.	0.605	**Valid**
30.	0.081	**Tidak valid**

Tabel 3.4 Hasil Perhitungan Uji Validitas Variabel Y (Pola Makan)

No. pertanyaan	Corrected item- total Correlation	Keterangan
1.	0.484	**Valid**
2.	0.623	**Valid**
3.	0.483	**Valid**
4.	-0.142	**Tidak valid**
5.	0.494	**Valid**
6.	0.709	**Valid**
7.	0.462	**Valid**
8.	-0.014	**Tidak valid**
9.	0.440	**Valid**
10.	0.007	**Tidak valid**
11.	0.252	**Valid**
12.	0.208	**Valid**
13.	0.530	**Valid**
14.	0.710	**Valid**
15.	0.592	**Valid**
16.	0.497	**Valid**
17.	-0.228	**Tidak valid**
18.	0.208	**Valid**
19.	0.503	**Valid**

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan *program SPSS 17* diperoleh perhitungan uji validitas untuk variabel X (tes pengetahuan gizi) yang digambarkan pada tabel 3.2 sebanyak 30 soal yang diuji kepada 30 responden memiliki hasil berupa 21 soal tes pengetahuan gizi yang valid dan akan digunakan dalam penelitian. Sedangkan untuk soal tes pengetahuan gizi yang tidak valid ditunjukkan nomor 17, 19, 21, 23, 24, 25, 27,28, 30 tidak digunakan dalam penelitian ini.

Hasil perhitungan statistik untuk uji validitas pada variabel Y (pola makan) yang digambarkan pada tabel 3.3 sebanyak 19 soal kuisioner yang diuji kepada 30 responden memiliki hasil berupa 14 soal kuisioner pola makan yang valid dan akan digunakan dalam pemelitian. Sedangkan untuk soal kuisioner pola makan yang tidak valid ditunjukkan nomor 4, 8, 10, 17 tidak digunakan dalam penelitian ini.

2. Reliabilitas

Perhitungan uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *program SPSS 17*. Nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh diinterpretasikan berdasarkan kriteria pengklasifikasian menurut J.P Guilford (Suherman, 2003: 119) sebagai berikut.

Tabel 3.5 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 3.6 Uji Reliabilitas Variabel X (Tes Pengetahuan Gizi)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.730	22

Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Variabel Y (Pola Makan)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.731	16

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan program *SPSS 17* diperoleh hasil nilai untuk variabel X dan digambarkan pada tabel 3.6 yaitu 0,730 yang berarti memiliki derajat reliabilitas tinggi, sedangkan variabel Y digambarkan pada tabel 3.6 yaitu 0, 731 yang berarti memiliki derajat reliabilitas tinggi karena berada pada $0,70 \leq r_{11} < 0,90$.

G. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes pengetahuan gizi dan angket pola makan pada mahasiswa yang aktif berolahraga. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data demografi sampel, data pengetahuan gizi dan data tentang pola makan pada mahasiswa yang aktif berolahraga. Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan soal tes dan angket kepada seluruh sampel. Kemudian peneliti menginstruksikan dan menjelaskan kepada sampel cara pengisian soal tes pengetahuan gizi dan angket pola makan.

Pengetahuan gizi diukur berdasarkan total jawaban yang benar pada lembar tes. Lembar tes berisi 21 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).

Pola makan yang dilakukan mahasiswa yang aktif berolahraga berisi tentang pernyataan tentang jenis makanan yang dimakan serta frekuensi makan. Pola

makan diukur dengan menggunakan kuisioner yang berisi 21 pentanyaan yang mengacu pada skala 1 (tidak pernah) sampai 4 (selalu) kemudian diberi skor dan dipersentasikan serta dikategorikan menjadi kurang (jawaban benar <60%), cukup baik (jawaban benar 60-80%), dan baik (jawaban benar >80%) (Rahmawati, 2012: 6).

H. Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 17* dan *Microsoft* Excel. Berikut analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. Analisis deskriptif dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 17* menggunakan menu deskriptif frequensi dan *Microsoft Excel.* Untuk mempermudah menganalisis data yang diperoleh maka di interpretasikan dengan kriteria yang dikemukakan oleh Rahmawati (2012: 6), yaitu:

Tabel 3.8 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Kategori Penilaian

Persentase	Kategori
Jawaban benar >80%	Baik
Jawaban benar 60-80%	Cukup baik
Jawaban benar <60%	Kurang

Sumber : Rahmawati (2012: 6)

2. Analisis uji Lilliefors untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05, maka data tersebut berdistribusi tidak normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05, maka data tersebut berdistribusi normal.
3. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal maka menggunakan analisis uji parametrik dengan menggunakan rumus *Pearson Korelasi Momen*, dan apabila data yang

diperoleh tidak berdisribusi normal maka menggunakan analisis uji non-parametrik dengan menggunakan rumus *Rank Spearman Korelasi.* Kemudian hasil pengujian diinterpretasikan dengan kriteria yang dikemukakan oleh Sugiyono (2012: 184).

Tabel 3.9 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	**Tingkat Hubungan**
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2012: 184)

4. Uji determinasi dengan bantuan *SPSS 17* dan *Microsoft excel* yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel.