

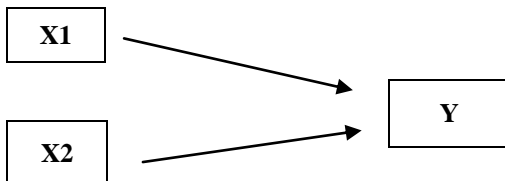
## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Sugiyono ( 2010, hlm. 2 ) menjelaskan bahwa : Metode Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan Metode Deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menghubungkan variabel terikat dan bebas. Variabel terikat yaitu kebugaran jasmani, dan variabel bebas pola makan, serta status gizi. Pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variable pola makan, status gizi dengan kebugaran jasmani

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel *independent* dan variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 3 1 Desain Penelitian**

Bagan hubungan antara variabel dalam penelitian Sugiyono (2013:71)

**Keterangan :**

X1 : Pola makan (*variabel independent*)

X<sub>2</sub> : Status gizi (*variabel independent*)

Y : Tingkat Kebugaran jasmani Atlet Dayung ( *variabel dependent*)

\_\_\_\_\_ : Korelasi

### 3.2 Partisipan

Dalam penelitian ini partisipan yang terlibat adalah dari Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat, yang selalu menjalankan program latihan rutin setiap minggunya. Adapun alasan pengambilan partisipan tersebut dikarenakan membutuhkan subjek mampu dijangkau dengan mudah serta lebih efektif dan efisien.

### 3.3 Lokasi Populasi Dan Sampel

- 1) Lokasi penelitian dilakukan di JL. Purabaya, Padalarang, Bandung, Gadobangkong, Ngamprah West Bandung Regency, West Java 40553
- 2) Populasi menurut Sugiyono (2013, hlm. 80) mengemukakan bahwa : Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Penelitian ini menggunakan *Nonprobability Sampling* yaitu Sampling Jenuh, dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Populasi Atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat yang Berjumlah 10 orang.
- 3) Sampel harus merupakan representasi dari populasi, sehingga penentunya harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu, sehingga benar-benar mampu mewakili populasi. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, Lebih jauh. Arikunto (2013) mengemukakan bahwa pengambilan sampel tergantung oleh beberapa faktor, yaitu:
  - a) Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.

Rhildan Rahman Muharam, 2018

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT**

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

- b) Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.

- c) Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika resikonya besar, hasilnya akan lebih baik. Pendapat diatas sesuai dengan saran Roscoe dalam Sugiyono (2011, hlm. 91).
- d) Karakteristik atau kriteria sampel adalah senior yang telah berpengalaman, agar bisa menjalankan penelitian seseuai yang diharapkan dilihat dari pengalamannya telah melakukan pertandingan (Porda, Kujrnas dll). Hasil Book Koni Kabupaten Bandung Barat, umur yang diambil diatas 16thn, dan selalu melakasankan program latihan yang rutin.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Sugiyono (2013, hlm. 102) menuliskan dalam bukunya bahwa meneliti itu melakukan suatu pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam, maka harus ada alat ukur yang baik. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua instrumen sebagai alat untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Adapun alat pengumpul data atau instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Adapun mengenai cara mengasih pertanyaan kuesioner (Food Recall), Suryo a (2009, hlm. 168) mengemukakan bahwa kuesioner adalah dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan berupa formulir yang akan diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan seperlunya. Teknik ini tepat untuk memperoleh data yang cukup luas dari sekelompok orang atau anggota masyarakat yang berpopulasi besar, beraneka ragam dan bertebaran jumlahnya.

Selanjutnya dalam menyusun alat pengumpul data ini, peneliti menempuh langkah-langkah sebagai berikut. Pembuatan kisi-kisi. Hal ini dimaksudkan untuk merumuskan aspek-aspek dari variabel yang hendak diteliti, guna memberikan arah penelitian dan memudahkan dalam penyusunan instrumen penelitian, Seperti pertanyaan Variabel X1 (Pola makan)

#### **3.4.1 Pola Makan (X1)**

Metode recall 24 jam (*single and reparted 24 hours recalls*) untuk individu. Prinsip metode ini 24 jam adalah mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa data yang diperoleh dari recall 24 jam cenderung lebih bersifat kualitatif. Oleh sebab itu. Untuk mendapatkan data kuantitatif, jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok gelas piring dll) atau ukuran lainnya yang biasa digunakan sehari-hari. (Persagi, 2009). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 2 kali recall 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang asupan harian individu (sanjur, 1997).

**Tabel 3. 1 Food Recall 24 Jam**

Nama :

Hari :

Ke :

Umur :

Waktu/ Makan	Nama Makanan	Nama Bahan Makanan	Berat		Keterangan
			URT	Gram	
Pagi/jam					
Siang/jam					

Rhildan Rahman Muharam, 2018

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT**

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

Malam/Jam				
-----------	--	--	--	--

### 3.4.2 Status Gizi (X<sub>2</sub>)

Dalam status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan kemudian dimasukkan ke dalam rumus *Devenport-Koup*, sehingga dari perhitungan tersebut akan didapatkan status gizi.

- Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan alatukur stadio meter dengan satuan pengukuran centimeter (cm).
- Pengukuran berat badan menggunakan timbangan dengan satuan kilogram (kg).
- Rumus Devenport-koup dengan penilaian buku Sukintaka

**Tabel 3. 2 Penghitungan Status Gizi IMT.**

$$\text{Status Gizi} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

### 3.4.3 Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

Rhildan Rahman Muharam, 2018

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT**

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

Instrumen penelitian yang digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah alat ukur berupa tes kebugaran jasmani tes lari 12 menit atas dasar pertimbangan bahwa tes ini merupakan tes standar yang digunakan. Mengenai tes lari 12 menit ini, I Djoko p (2004 hlm. 11) menyatakan bahwa, “Tes ini pada dasarnya untuk mengukur kapasitas aerobik. Tes ini adalah suatu cara yang sangat baik untuk menentukan fitness seseorang (*general fitness*) dan kemampuan fisiknya.”

Hal ini sesuai dengan pendapat (Brian, 2011) bahwa, “Tes lari jauh bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan”. Alasan mengapa peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani dengan tes lari 12 menit dalam penelitian ini seperti yang diutarakan oleh Cooper (1982, hlm. 58) sebagai berikut:

Bila populasinya siap melaksanakan tes, maka tes yang diterapkan adalah terhadap kapasitas anaerobik. Sedangkan terhadap populasi heterogen maka tes yang diterapkan cukup kapasitas aerobiknya saja, dan bila populasinya khusus (atlet sesuatu cabang olahraga) maka tes yang diterapkan yaitu aerobik, anaerobik dan keterampilan teknik Berdasarkan pernyataan di atas, maka peneliti merasa tes ini cukup untuk menggambarkan kemampuan atau kapasitas aerobik seseorang sehingga dapat diketahui tingkat kebugaran jasmaninya. Adapun kriteria penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah dengan mencocokkan hasil tes dengan tabel kebugaran (Cooper, 1982). Kriteria pemberian nilai dari hasil tes kebugaran ini mempunyai lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.5 berikut ini :

**Tabel 3. 3 Tes Cooper (Lari 12 Menit)**

<b>Untuk Umur Kurang dari 35 Tahun</b>	
<b>Kategori kebugaran</b>	<b>Jarak yang terengkuh</b>
Sangat rendah	Kurang dari 1600
Rendah	1601-1.984
Sedang	1985-2.144

Rhildan Rahman Muharam, 2018

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT**

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



Tinggi	2145-2634
Sangat Tinggi	2.625+

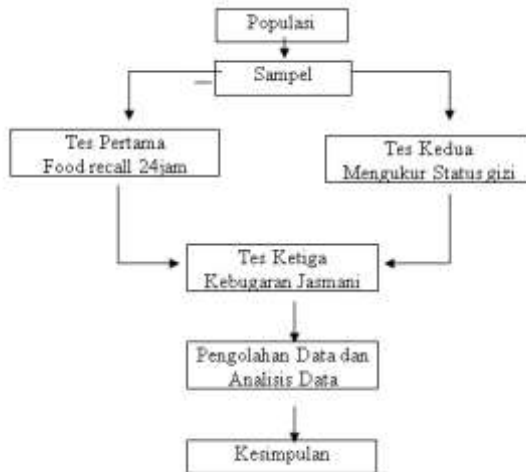
Rhildan Rahman Muharam, 2018

*HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

### 3.5 Prosedur Penelitian

Adapun langkah – langkah dalam melakukan penelitian penulis deskripsikan dalam bagan bentuk 3.2 seperti berikut :



**Gambar 3 2 Bagan Langkah-langkah Penelitian**

Secara menyeluruh tahapan penelitian deskriptif mengenai Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat diawali dengan :

- 1) Melakukan persiapan-persiapan sebelum terjun ke lapangan penelitian seperti mengurus surat-surat izin penelitian dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing.
- 2) Melakukan studi lapangan yaitu menghubungi sampel yang akan dijadikan obyek penelitian.
- 3) Melaksanakan penelitian diawali dengan :
  - a) Menentukan sampel yang akan dijadikan sampel penelitian

Rhildan Rahman Muharam, 2018

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT**

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

- b) Menyusun dan menentukan instrument penelitian.
- 4) Melakukan tes pertama yaitu tes pola makan dan Status Gizi dengan mengisi Food Recall 24 jam dan penimbangan & tinggi badan yang akan dilaksanakan di Mes Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat.
  - 5) Melaksanakan tes kedua yaitu tes *cooper* dengan prosedur lari selama 12 Menit yang akan dilaksanakan di Stadion Pusdikav Padalarang.
  - 6) Memperoleh data pola makan dan status gizi data tes *cooper* dari atlet Dayung Daerah Kabupaten Bandung Barat dimana data tersebut diolah untuk mencari apakah ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan status dengan tingkat kebugaran jasmani

### 3.6 Analisis Data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana maka perlu disusun langkah langkah yang urut dan jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran.

- 1) Pola Makan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan food recall 24 jam.
- 2) Status gizi tinggi badan Atlet diukur tinggi badannya tanpa menggunakan alas kaki, dicatat dalam satuan cm. Pengukuran tinggi badan dilakukan 2 petugas salah satu menjadi pencatat hasil. Penimbangan Berat Badan Dalam proses pengukuran berat badan ini Atlet ditimbang tanpamemakai alas kaki dan berpakaian olahraga. Hasil pengukuran dicatat dalam satuan kilogram (kg). Pelaksanaan pengukuran dilakukan oleh dua orang petugas. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan secara bersamaan.
- 3) Tea Kebugaran Cooper Test (Cooper 1982:58) [1] digunakan untuk memantau perkembangan atlet daya tahan aerobik dan memperoleh perkiraan VO<sub>2</sub>max mereka.

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang positif antara *variabel independen* dan *variabel dependen*, maka digunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* dan analisis regresi berganda yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan 5%. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa komputer seri SPSS 21.

### 3.6.1 Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov–Smirnov*:  $D = \max \{S_n1(X) - S_n2(X)\}$  Sumber : Sugiyono (2007: 150) Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

### 3.6.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05.

Hipotesis terdiri dari hipotesis perbedaan dan hipotesis tentang korelasi atau hubungan antara dua atau lebih variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini yang akan dibahas adalah hipotesis korelasi. Hipotesis korelasi dapat dihitung dengan mencari besar kecilnya nilai hubungan antara dua atau lebih variabel yang saling berpengaruh dalam penelitian.

Besar kecilnya nilai hubungan itu disebut dengan nilai koefisien korelasi yang disimbolkan dengan  $r$ . Statistik untuk pengujian hipotesis korelasi mengenal dua macam teknik, yaitu teknik korelasi tunggal dan teknik korelasi jamak (Sugiyono 2013:34).

Teknik korelasi tunggal dipergunakan pada penelitian yang bertujuan mencari korelasi antara dua variabel penelitian. Sedangkan teknik korelasi jamak dipergunakan untuk penelitian yang bertujuan mencari korelasi antara tiga atau lebih variabel. Pengujian hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi tunggal *product moment* atau biasa disebut dengan analisis korelasi *product moment*. Sedangkan untuk menguji hipotesis ke tiga digunakan teknik korelasi ganda atau korelasi dengan dua prediktor. Jadi untuk dapat

menghitung koefisien korelasi ganda, maka terlebih dahulu harus dihitung korelasi tunggalnya melalui korelasi *product moment* dari *Pearson* (Sugiyono, 2007:233).

### 3.6.3 Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini, menggunakan uji korelasi bivariate atau *product moment pearson*, apabila data berdistribusi normal (uji parametrik), dan apabila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji non-parametrik dengan menggunakan uji korelasi *Rang Spearman*. Dasar pengambilan keputusannya yaitu :

1. Jika nilai signifikansi  $< 0.05$ , maka berkolerasi
  2. Jika nilai signifikansi  $> 0.05$ , maka tidak berkolerasi.
- (Anwari, 2007)

**Tabel 3. 4 Nilai pearson correlation.**

Interval Korelasi	Tingkat Hubungan
0.00-0.199	Sangat Rendah
0.20-0.399	Rendah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Tinggi
0.80-1.00	Sangat Tinggi

**Sumber : Sugiyono (2013, hlm. 184)**

### 3.6.4 Uji Regresi

Uji regresi dilakukan terutama untuk tujuan peramalan, di mana dalam model tersebut ada sebuah variabel terikat dan variabel bebas. Dalam penelitian ini, menggunakan uji regresi karena terdapat satu variabel terikat dan satu variabel bebas. Dasar pengambilan keputusannya adalah:

1. Jika nilai Sig. atau probabilitas  $> 0,05$ , maka korelasi dinyatakan tidak nyata.
2. Jika nilai Sig. atau probabilitas  $< 0,05$ , maka korelasi dinyatakan sangat nyata.