

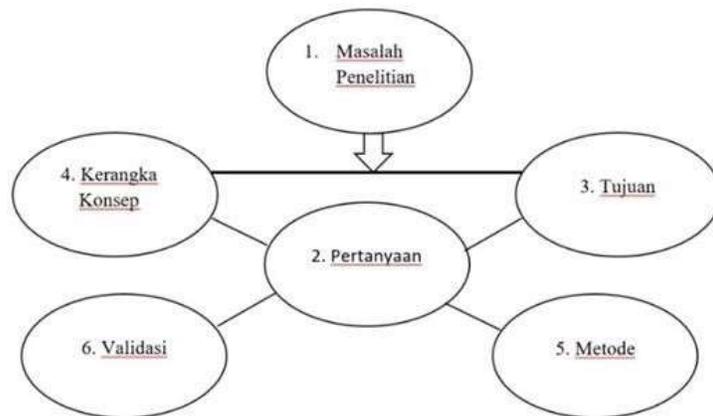
## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Metode Penelitian

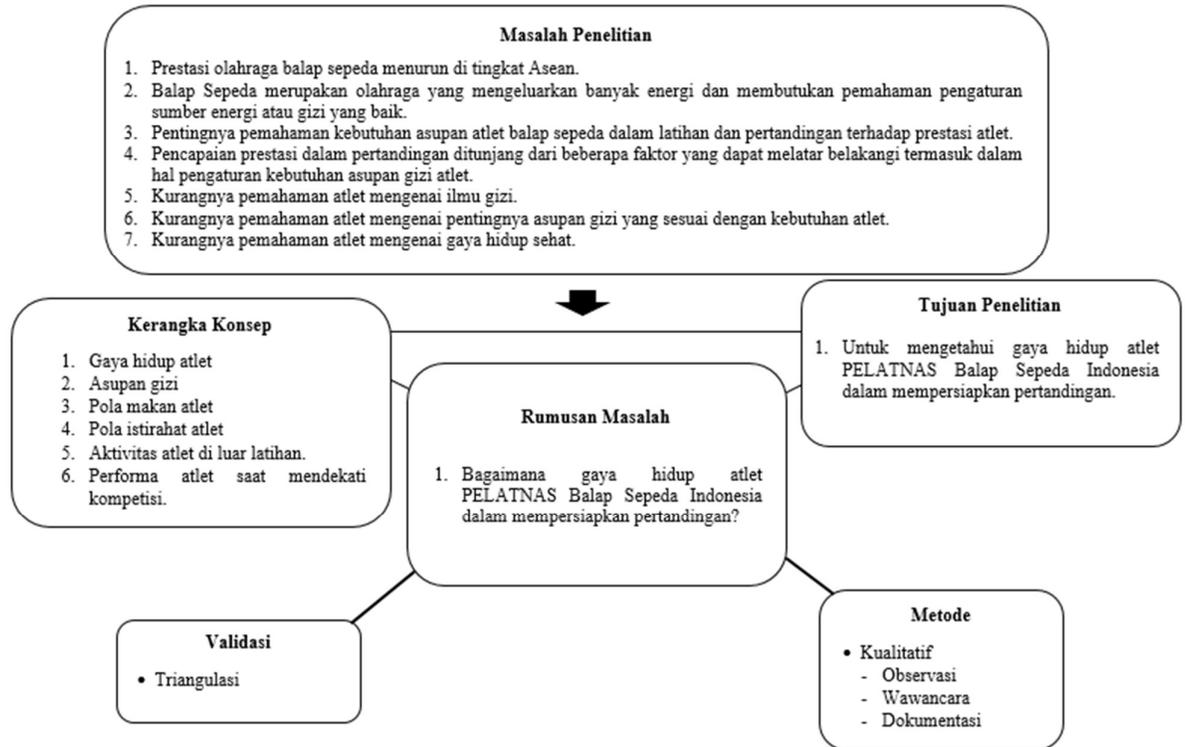
Metode penelitian pada penelitian ini penelitian deskriptif kualitatif. Subjek metode deskriptif tidak menekankan pada jumlah atau keterwakilan, tetapi lebih kepada kualitas informasi, kredibilitas dan kekayaan informasi yang dimiliki oleh responden atau partisipan.

Metode penelitian deskriptif kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*/interpretif, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen kunci (Williams, 2014).

Peneliti memetakan pemaparan dalam bentuk *Blueprint* (cetak biru) penelitian kualitatif. Menurut Alwasilah & Furqon (2010) “Berdasarkan cetak biru menyusun tesis, yakni dokumen yang mengkomunikasikan dan meyakinkan dosen pembimbing bahwa sudah mantap dengan cetak biru itu, dan siap untuk mendapatkan masukan dan koreksi.” Berikut merupakan gambar dari model *blueprint* (cetak biru).



**Gambar 3. 1**  
Model *Blueprint* (cetak biru) dari Penelitian Kualitatif  
(A. Chaedar Alwasilah, 2017)



**Gambar 3. 2**

*Blueprint* (cetak biru) Penelitian Analisis Gaya Hidup Atlet

## 3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian

### 3.2.1 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Lokasi penelitian ini dilakukan di Yogyakarta (Mess Atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia).

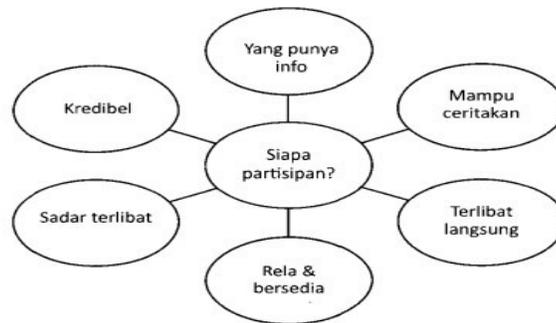
### 3.2.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 1 perwakilan dari ahli gizi tim Pelatnas Balap Sepeda Indonesia dan 1 perwakilan pelatih Pelatnas Balap Sepeda Indonesia dan 1 dari atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia.

Tabel 3. 1  
Responden Penelitian

No	Nama	Kode Responden	Jenis Kelamin	Keterangan
1	A.D.P	R.1	P	Perwakilan atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia
2	N.B	R.2	P	Perwakilan dari ahli gizi tim Pelatnas Balap Sepeda Indonesia
3	A.J	R.3	L	Perwakilan pelatih Pelatnas Balap Sepeda Indonesia

Responden atau subjek dalam metode deskriptif kualitatif adalah mereka yang tentunya memiliki informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Kedua, mereka yang memiliki kemampuan untuk menceritakan pengalamannya terkait dengan dampak yang di rasakan. Ketiga, yang benar-benar terlibat dengan gejala, peristiwa, dan masalah itu, dalam arti mereka yang mengalaminya secara langsung. Keempat, mereka yang bersedia untuk diwawancarai. Kelima, mereka harus tidak berada dibawah tekanan, tetapi penuh kerelaan dan kesadaran akan keterlibatannya. Jadi syarat utamanya yaitu kredibel dan kaya akan informasi yang dibutuhkan (*information rich*) (John Creswell, 2008).



**Gambar 3. 3**  
Kriteria Responden Penelitian (John Creswell, 2008)

Responden metode deskriptif tidak menekankan pada jumlah atau keterwakilan, tetapi lebih kepada kualitas informasi, kredibilitas dan kekayaan informasi yang dimiliki oleh responden atau partisipan. Partisipan yang jumlah banyak tidak akan punya arti jika tidak berkualitas atau respondennya tidak kredibel. Subjek juga harus sesuai dengan konteks. Aspek kedalaman yang ditekankan dalam metode deskriptif dan jumlah subjek yang banyak sangat mustahil untuk mencapai kedalaman. Jadi syarat utama adalah kredibel dan *information rich*. Subjek yang banyak hanya akan menyebabkan informasi tumpang tindih. Patokan umum untuk subjek; Jumlahnya kecil, karena dengan jumlah kecil peneliti akan mampu mengumpulkan data yang mendalam; Jumlahnya bisa bervariasi dari satu hingga 40. Tetapi karena penekanannya pada informasi yang rinci dan kaya, maka jumlah yang besar akan menjadi masalah, karena akan terjadi pengulangan informasi; Juga subjek yang banyak biasanya hanya memberikan informasi yang *redundant* (John Creswell, 2008).

### 3.3 Karakteristik Subjek

#### 1) Responden 1

Responden 1 adalah atlet nasional Balap Sepeda yang berprestasi. (R1) dilahirkan di Bandung pada tahun 1997 dan dibesarkan dilingkungan keluarga atlet Balap Sepeda. Karirnya dalam Balap Sepeda cukup panjang, sejak usia dini (R1) sudah menjadi pembalap nasional. Pemilihan responden ini dinilai tepat untuk memberikan data penelitian dari perwakilan atlet.

#### 2) Responden 2

Responden 2 merupakan tim ahli gizi Pelatnas Balap Sepeda. Sebelum bergabung dengan tim Pelatnas Balap Sepeda Indonesia, (R2) mahasiswa di Universitas Gajah Mada pada tahun 2015 dengan jurusan gizi. Pemilihan responden ini dinilai tepat untuk memberikan data penelitian.

#### 3) Responden 3

Responden 3 merupakan pelatih Pelatnas Balap Sepeda Indonesia. Beliau merupakan sosok pelatih yang berasal dari Jawa Timur. Karirnya dalam Balap Sepeda cukup cemerlang, dan pernah menjadi pembalap nasional. R3 pernah menimba ilmu di Universitas Malang dengan jurusan Kepelatihan Olahraga. Pemilihan responden ini dinilai tepat untuk mewakili staf pelatih dari Tim Pelatnas Balap Sepeda Indonesia.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

David Silverman (2005) (dalam Nuryadi, 2011) menjelaskan bahwa dalam metode penelitian kualitatif ada empat cara pengambilan data, yaitu; 1) observasi, 2) *textual analysis* dan dokumen, 3) interview, dan 4) *transcripts/audio* dan *video recording*. Alwasilah (2006) menjelaskan untuk mendapatkan data yang lengkap dalam penelitian kualitatif digunakan teknik triangulasi (*triangulation*). Istilah ini berasal dari dunia navigasi dan strategi militer, yakni kombinasi metodologi untuk memahami satu fenomena. Alwasilah (2006) mengungkapkan bahwa:

“Dalam penelitian kualitatif, triangulasi ini merujuk pada pengumpulan informasi (data) sebanyak mungkin dari berbagai sumber (manusia, latar, dan kejadian) melalui berbagai metode. Triangulasi ini menguntungkan peneliti dalam dua hal: yaitu (1) mengurangi resiko terbatasnya kesimpulan pada metode dan sumber data tertentu, dan (2) meningkatkan validitas kesimpulan sehingga lebih merambah pada ranah yang lebih luas. Dengan kata lain bias yang melekat (*inherent*) pada suatu sumber data, peneliti, dan metode tertentu

akan ternetralisasi oleh informasi yang digali dari sumber data, peneliti, dan metode lain”. (hlm. 156)

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif adalah peneliti sendiri. Dalam penelitian ini dibutuhkan manusia sebagai peneliti karena manusia dapat menyesuaikan sesuai dengan keadaan lingkungan. Dalam penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif, tidak ada pilihan lain daripada menjadikan manusia sebagai instrumen pertama (Creswell, 2014). Alasannya karena tidak ada pilihan lain dan hanya peneliti itu sendiri sebagai alat satu-satunya yang dapat mencapainya. Peneliti di sini menjadi *Human Instrument* yang merupakan perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis, penafsir data dan pada akhirnya ia menjadi pelapor hasil penelitiannya. Peneliti deskriptif kualitatif ini sebagai *Human Instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih responden sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat kesimpulan atas temuannya.

Berdasarkan uraian tersebut, dalam penelitian ini peneliti akan terjun langsung ke lapangan. Mulai dari pengumpulan data baik data lisan maupun tulisan ataupun pengamatan, analisis data, hingga membuat kesimpulan. Untuk mendapatkan data, maka peneliti sebagai *Human Instrumen* dibantu oleh beberapa pedoman pengumpulan data lainnya, berupa pedoman observasi, pedoman wawancara, dan juga pedoman studi dokumentasi yang dibuat secara semi terstruktur dan mendalam untuk mengetahui bagaimana pola hidup atlet selama di mess Pelatnas. Selain itu, peneliti menggunakan beberapa alat bantu lain seperti alat perekam suara dan kamera.

Tabel 3. 2  
Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No	Rumusan Masalah	Aspek yang diamati	Sumber Data	Instrumen
1.	Bagaimana gaya hidup atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia dalam mempersiapkan pertandingan?	Gaya Hidup yang terdiri dari: - Asupan Gizi - Pola Makan - Pola Istirahat - Aktivitas atlet	1. Atlet 2. Ahli Gizi 3. Pelatih	Pedoman wawancara dan studi dokumentasi.

Tabel 3. 3  
Instrumen Penelitian

	PERTANYAAN	INFORMAN
Asupan Gizi	1. Menurut anda, apakah asupan gizi berpengaruh terhadap performa?	Atlet
	1. Menurut anda, apakah asupan gizi berpengaruh terhadap performa atlet?	Ahli Gizi
	1. Menurut anda, apakah asupan gizi berpengaruh terhadap performa atlet?	Pelatih
Pola Makan	1. Makanan apa saja yang anda konsumsi sebelum, saat latihan dan sesudah melakukan latihan? 2. Selama asupan gizi diatur oleh ahli gizi, apakah anda pernah melakukan <i>cheating day</i> tanpa sepengetahuan ahli gizi dan pelatih?	Atlet
	1. Makanan apa saja yang atlet konsumsi sebelum, saat latihan dan sesudah melakukan latihan? 2. Selama asupan gizi diatur oleh ahli gizi, apakah atlet pernah melakukan <i>cheating day</i> tanpa sepengetahuan ahli gizi dan pelatih?	Ahli Gizi
	1. Makanan apa saja yang atlet konsumsi sebelum, saat latihan dan sesudah melakukan latihan? 2. Selama asupan gizi diatur oleh ahli gizi, apakah atlet pernah melakukan <i>cheating day</i> tanpa sepengetahuan ahli gizi dan pelatih?	Pelatih
Pola Istirahat	1. Jam berapa biasanya anda tidur saat malam hari? 2. Apakah anda mengalami kesulitan tidur ( <i>insomia</i> )?	Atlet
	1. Jam berapa biasanya atlet tidur saat malam hari? 2. Apakah atlet mengalami kesulitan tidur ( <i>insomia</i> )?	Ahli Gizi
	1. Jam berapa biasanya atlet tidur saat malam hari? 2. Apakah atlet mengalami kesulitan tidur ( <i>insomia</i> )?	Pelatih
Aktivitas di Luar Latihan	1. Aktivitas apa saja yang anda lakukan diluar latihan? 2. Apakah ada hal yang anda gemari (aktivitas) selain bersepeda? 3. Apabila anda sedang jenuh dengan sepeda, apa yang anda lakukan?	Atlet
	1. Aktivitas apa saja yang atlet lakukan diluar latihan? 2. Apakah ada hal yang atlet gemari (aktivitas) selain bersepeda? 3. Apabila atlet sedang jenuh dengan sepeda, apa yang biasanya atlet lakukan?	Ahli Gizi
	1. Aktivitas apa saja yang atlet lakukan diluar latihan? 2. Apakah ada hal yang atlet gemari (aktivitas) selain bersepeda? 3. Apabila atlet sedang jenuh dengan sepeda, apa yang biasanya atlet lakukan?	Pelatih

### 3.6 Prosedur Penelitian

Menurut Fraenkel (2012) berikut teknik mengumpulkan data untuk penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif, yang pertama adalah observasi narasumber, melakukan wawancara dengan narasumber mengenai gagasan, pendapat, serta pengalamannya dengan adanya kebijakan penundaan kompetisi di masa pandemi, selanjutnya adalah analisis dokumen. Menurutnya, tidak ada *treatment*, ataupun manipulasi data terhadap subjek dan peneliti melainkan hanya proses dimana peneliti terus mengamati orang, peristiwa, dan kejadian, serta melengkapi pengamatannya dengan wawancara mendalam terhadap narasumber.

#### 1) Observasi

Observasi merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian kualitatif. Dengan observasi, peneliti dapat mendokumentasikan dan merefleksikan secara sistematis terhadap kegiatan dan interaksi subjek penelitian.

Pada tahap ini, peneliti mengamati dan mencatat hal-hal yang terjadi ketika penelitian berlangsung. Observasi adalah jenis metode penelitian kualitatif yang tidak hanya mencakup observasi partisipan, tetapi juga mencakup etnografi dan pekerjaan penelitian di lapangan (Jamshed, 2014).

#### 2) Wawancara

Dalam penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif, wawancara merupakan hal penting yang dilakukan karena produk dari penelitian kualitatif adalah berupa kata, dan hasil dari wawancara ini merupakan bukti untuk memperkuat studi yang ditemukan langsung di lapangan (Jamshed, 2014). Dalam tahap ini, peneliti melakukan wawancara secara langsung dengan narasumber guna menggali segala informasi melalui sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian. Menurut Creswell (2013) keuntungan dalam menggunakan wawancara untuk mengumpulkan data adalah “Melalui teknik ini peneliti dapat memperoleh informasi yang berguna bagi penelitian berdasarkan keterangan responden secara terperinci, karena wawancara memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk mempertanyakan berbagai hal yang berkaitan dengan objek yang diteliti, dimana setiap pertanyaan tersebut dapat berkembang selama proses percakapan terjadi.”

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti merujuk kepada teknik wawancara semi terstruktur, dimana menurut Jamshed (2014) dipaparkan bahwa “...*semi-*

*structured interviews are based on semi-structured interview guide, which is a schematic presentation of questions or topics and need to be explored by the interviewer.”*

Oleh karena itu, untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam terhadap data yang telah diperoleh melalui wawancara secara mendalam, maka wawancara pun dilakukan merujuk kepada pedoman wawancara yang secara sengaja dibuat oleh peneliti selaku pewawancara berdasarkan kebutuhan data penelitiannya yang sebagaimana tergambar pada rumusan masalah.

Dalam rangka menghasilkan data wawancara yang efektif, selama ini peneliti dianjurkan untuk mencatat hasil wawancaranya dan itu dianggap sebagai pilihan yang tepat, namun Jamshed (2014) berpendapat bahwa catatan secara tertulis selama wawancara dianggap belum maksimal, karena dalam prosesnya mungkin saja peneliti melewatkan beberapa poin penting. Oleh karena itu rekaman dari wawancara juga dirasa perlu dilakukan guna memudahkan peneliti untuk fokus pada konten wawancara yang dilakukan.

### 3. Dokumentasi

Pemilihan metode ini dilandasi pemikiran bahwa dalam sumber-sumber tertulis tersebut dapat diperoleh ungkapan gagasan, persepsi, pemikiran, dan sikap. Kajian dokumen difokuskan pada aspek materi atau substansi yang ada kaitannya meliputi dokumen utama yang terkait dengan penelitian ini yang perlu dianalisa.

#### 3.7 Validitas dan Reliabilitas Penelitian Kualitatif

Dalam pengujian keabsahan data, metode penelitian kualitatif menggunakan istilah yang berbeda dengan kuantitatif. Menurut Berliana (2022) tingkat kepercayaan suatu penelitian kualitatif dapat diukur dengan kriteria yakni *credibility, transferability, dependability, dan confirmability*.

Tabel 3. 4  
Perbedaan Istilah dalam Pengujian Keabsahan Data  
antara Metode Kualitatif dan Kuantitatif

Aspek	Metode Kualitatif	Metode Kuantitatif
Nilai kebenaran	Validitas Internal	Kredibilitas ( <i>credibility</i> )
Penerapan	Validitas Eksternal (generalisasi)	<i>Transferability</i> /Keteralihan
Konsistensi	Reabilitas	<i>Auditability, dependability</i>
Naturalitas	Obyektivitas	<i>Confirmability</i> (dapat dikonfirmasi)

(Sumber : Sugiyono 2016)

Validitas data merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian. Sehingga untuk mendapatkan hasil yang maksimal, penelitian ini akan menggunakan triangulasi. Menurut Cresswell (2013) triangulasi meningkatkan kepercayaan pada interpretasi data. Prinsip triangulasi berasal dari tempat perpotongan tiga titik referensi berbeda digunakan untuk menghitung lokasi tepat suatu objek. Dalam penelitian, prinsip tersebut berkenaan dengan tujuan mencari setidaknya tiga cara untuk memverifikasi atau menguatkan peristiwa, deskripsi, atau fakta tertentu dari sebuah penelitian.

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian ini adalah untuk menguji kredibilitas data tentang gaya hidup atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia, maka pengumpulan dan pengujian data yang telah diperoleh dilakukan kepada atlet, ahli gizi dan pelatih. Data dari ketiga sumber tersebut, tidak bisa dirata-ratakan seperti dalam penelitian kuantitatif, tetapi dideskripsikan, dikategorikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda, dan mana spesifik dari tiga sumber data tersebut. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan tiga sumber data tersebut.

Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data (Sugiyono, 2016)

Triangulasi teknik digunakan melalui kegiatan wawancara, observasi langsung dan observasi tidak langsung. Teknik pengumpulan data yang digunakan akan melengkapi dalam memperoleh data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari kegiatan observasi dan wawancara, sedangkan data sekunder diperoleh dari studi dokumentasi.

### 3.7.1 *Credibility* (Uji Kredibilitas)

Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, dan *membercheck*.

Tingkat *credibility* atau kredibilitas sangat berkaitan dengan persoalan seberapa jauh kebenaran hasil penelitian dapat dipercaya, artinya apakah data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara telah mengungkapkan hal-hal yang sesungguhnya dimiliki informan. Dalam kredibilitas peneliti menggunakan triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu (Sugiyono, 2016, hlm. 273). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber (Sugiyono, 2016, hlm. 274).

1. Perpanjangan Pengamatan

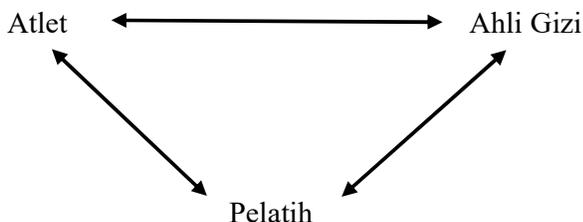
Pada tahap awal peneliti memasuki lapangan, peneliti masih dianggap orang asing, masih dicurigai, sehingga informasi yang diberikan belum lengkap, tidak mendalam, dan mungkin masih banyak yang dirahasiakan. Dengan perpanjangan pengamatan ini, peneliti mengecek kembali apakah data yang telah diberikan selama ini merupakan data yang sudah benar atau tidak. Bila data yang diperoleh selama ini setelah dicek kembali pada sumber data asli atau sumber data lain tidak benar, maka peneliti melakukan pengamatan lagi yang lebih luas dan mendalam sehingga diperoleh data yang pasti kebenarannya (Sugiyono, 2016)

2. Peningkatan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Cara tersebut makan kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis. Dengan meningkatkan ketekunan, maka peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu salah atau tidak. Demikian juga dengan meningkatkan ketekunan maka, peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati (Sugiyono, 2016).

### 3. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data.



**Gambar 3. 4**  
Triangulasi Sumber Data Responden

Triangulasi sumber data responden untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.

### 4. Menggunakan Bahan Referensi

Yang dimaksud dengan bahan referensi di sini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Sebagai contoh data hasil wawancara perlu didukung dengan adanya rekaman wawancara. Data tentang interaksi manusia, atau gambaran suatu keadaan perlu didukung oleh foto-foto. Alat-alat bantu perekam data dalam penelitian kualitatif seperti camera, handycam, alat rekm suara sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditentukan oleh peneliti. Dalam laporan penelitian, sebaiknya data-data yang dikemukakan perlu dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen autentik, sehingga menjadi lebih dapat dipercaya (Sugiyono, 2016)

### 5. Mengadakan *Membercheck*

Membercheck adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan membercheck adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh para pemberi data berarti datanya data tersebut valid, sehingga makin kredibel/dipercaya (Sugiyono, 2016).

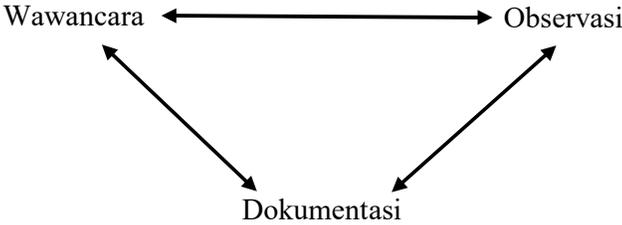
**3.7.2 Transferability**

*Transferability* atau transferabilitas merupakan kriteria yang berhubungan dengan apa adanya nilai transfer dari hasil penelitian. Untuk pengujian nilai transfer terletak pada pengungkapan jawaban dari pertanyaan yang berkaitan dengan sejauh mana hasil penelitian ini dapat digunakan atau diaplikasikan dalam situasi lain.

Informasi demografi sampel ini berkaitan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada kegiatan sehari-hari di sekolah dan asrama yang ditambah dengan aktivitas fisik sehari-hari yang dapat di lihat pada lampiran 5, lampiran 6 dan lampiran 7.

**3.7.3 Dependability**

*Dependability* atau reliabilitas di dalam penelitian ini. Peneliti bertanggung jawab untuk menjelaskan perubahan yang terjadi dalam pengaturan dan bagaimana perubahan ini mempengaruhi cara penelitian mendekati penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara terbuka atau wawancara tidak berstruktur hal ini diharapkan penulis dapat secara leluasa menggali data selengkap mungkin dan sedalam mungkin sehingga pemahaman peneliti terhadap fenomena yang ada sesuai dengan pemahaman para pelaku itu sendiri. Jadi peneliti langsung menanyakan permasalahan aktivitas fisik kepada narasumber dengan menggunakan wawancara dan observasi. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 277) untuk itu pengujian *dependability* dilakukan dengan cara audit terhadap keseluruhan penelitian.



**Gambar 3. 5**

Triangulasi Metodologi

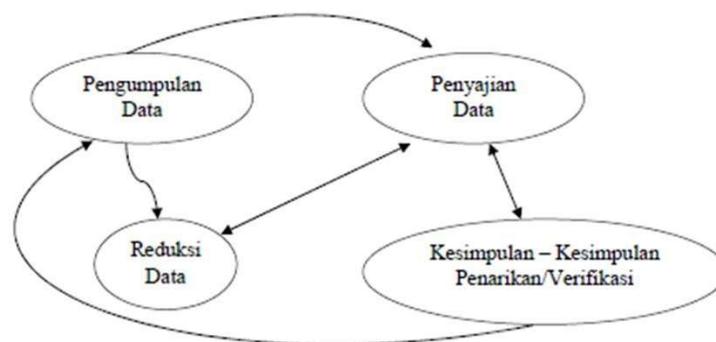
**3.7.4 Confirmability**

Pengujian *confirmability* dapat dikatakan objektif bila hasil penelitian telah disepakati banyak orang. Hasil peneliti ini akan di publish keberbagi jurnal sehingga peneliti ini dapat memenuhi pengujian *confirmability*. Selain itu peneliti

juga agar dapat memenuhi konfirmability dengan melihat berbagai sumber sesuai dengan apa yang didapat di dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini data lebih bermakna dan diakui.

### 3.8 Analis Data

Menurut Yin (2010) ada beberapa metode analisis data dalam penelitian studi kasus, termasuk dokumentasi, catatan arsip, wawancara, observasi langsung, observasi partisipan, dan koleksi artefak fisik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.



**Gambar 3. 6**  
Tahapan Pengolahan Data dalam Metode Kualitatif

Berikut ini penjelasan dari masing-masing tahapan yang dimaksud pada gambar di atas:

#### 1) Tahap pengumpulan data

Pada bagian ini dilakukan kegiatan mengklasifikasikan data dan informasi yang diperoleh sesuai dengan variabel dan indikator yang akan di uraikan dan di analisis. Dengan demikian hal dalam hal ini dilakukan pengelompokan data dan informasi sesuai dengan hasil wawancara dan pengumpulan data sekunder yang berkaitan dengan gaya hidup atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia.

#### 2) Tahap reduksi data

Reduksi data yaitu proses pemilihan, perumusan perhatian pada penyederhanaan data bentuk uraian yang terinci dan sistematis, menonjolkan pokok-pokok yang penting agar lebih mudah dikendalikan. Reduksi data

merupakan bentuk analisis menajamkan, menggolongkan (dengan menggunakan *coding*), membuang yang tidak perlu sehingga akan memberikan gambaran lebih terarah tentang hasil pengamatan dan juga mempermudah peneliti untuk mencari kembali data itu apabila diperlukan. Reduksi data merupakan langkah awal dalam menganalisa data yang telah terkumpul yang dilakukan dengan cara membuat rangkuman terhadap aspek-aspek permasalahan yang diteliti sehingga memudahkan dalam melakukan langkah-langkah analisis berikutnya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah pada temuan. Oleh karena itu, kalau peneliti dalam melakukan penelitian, menemukan segala sesuatu yang dipandang asing, tidak kenal, belum memiliki pola, justru itulah yang harus dijadikan perhatian peneliti dalam melakukan reduksi data. Reduksi data merupakan proses berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan, keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Tahap reduksi ini merupakan tahap awal dalam analisis data yang dilakukan dengan tujuan untuk mempermudah peneliti dalam memahami data yang telah diperoleh. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyeleksi setiap data yang masuk dari hasil observasi wawancara dan dokumentasi, kemudian mengolah dan memfokuskan semua data mentah agar lebih bermakna.

Pada bagian ini dilakukan kegiatan pemilihan data dan informasi dari informan/responden, baik hasil observasi, wawancara maupun. Hasil wawancara diintisarikan sehingga arah jawaban dapat dikelompokkan berdasarkan aspek-aspek yang berkenaan dengan pola hidup atlet Pelatnas Balap Sepeda.

### 3) Tahap penyajian data

Penyajian data merupakan upaya untuk melihat gambaran keseluruhan data atau bagian-bagian tertentu dari penelitian yang kesemuanya dirancang untuk menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang terpadu dan mudah dilihat serta dimanfaatkan. Dengan demikian peneliti dapat menguasai data itu dan tidak tenggelam dalam tumpukan data sehingga setelah diadakan reduksi,

langkah selanjutnya adalah menyajikan data secara jelas dan singkat. Penyajian data secara jelas dan singkat akan memudahkan dalam memahami gambaran terhadap aspek-aspek yang diteliti baik secara keseluruhan maupun bagian demi bagian. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan aspek-aspek yang diteliti dan disusun menurut kelompok dan tema atau dimensi yang menjadi objek penelitian. Penyajian data ini selanjutnya digunakan sebagai bahan untuk menafsirkan data sampai dengan pengambilan kesimpulan.

Dalam rangka menyajikan data penelitian, data-data terpilih selanjutnya disajikan dalam uraian, dengan menyertakan tabel atau grafik yang dianggap mendukung uraian tersebut. Pada bagian ini akan dilakukan penyajian secara narasi tentang gaya hidup atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia.

#### 4) Penarikan kesimpulan (*verifikasi*)

Pengambilan kesimpulan dan verifikasi yaitu upaya untuk mencari makna dari data yang dikumpulkan dengan mencari pola, tema, hubungan, persamaan, hal-hal yang sering timbul sampai pada tahap mencoba mengambil kesimpulan. Kesimpulan ini merupakan jawaban atas permasalahan yang ingin dianalisis sebagaimana dijelaskan pada identifikasi dan perumusan masalah penelitian.

### 3.9 Isu Etik

Penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun non fisik kepada subjek yang diteliti. Kerahasiaan subjek yang diteliti akan di jaga demi menjaga kode etik subjek yang diteliti.

### 3.10 Limitasi Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan limitasi penelitian, Untuk mempermudah masalah yang diteliti, maka limitasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Penulis memfokuskan gaya hidup dalam penelitian ini adalah asupan gizi, pola makan, pola istirahat, aktivitas saat latihan dan aktivitas atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia.
2. Responden penelitian yang dijadikan sumber data dalam penelitian ini adalah atlet Pelatnas *Road Race* Balap Sepeda Indonesia, Pelatih Pelatnas Balap Sepeda Indonesia, dan tim gizi Pelatnas Balap Sepeda Indonesia.