

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah tertulis, penelitian ini termasuk dalam desain penelitian observasional. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel terikat dan variabel bebas.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Klub Bola Basket Komunitas Gianyar Muda yang berlokasi di Gedung Olahraga Kebo Iwa Kota Gianyar. Alasan pemilihan klub bola basket ini karena ketersediaan populasi dan sampel sesuai kriteria yang diinginkan, dan belum pernah ada penelitian serupa.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari sampai bulan April 2019

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota Klub Bola Basket Komunitas Gianyar Muda yang berjumlah 68 orang.

2. Sampel penelitian

Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi anggota klub bola basket di Komunitas Gianyar Muda dengan kriteria sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

- 1) Sudah menjadi anggota selama minimal 3 bulan dan aktif melakukan latihan setiap minggu
- 2) Umur pada saat penelitian adalah dari 12 sampai 18 tahun
- 3) Bersedia menjadi sampel penelitian

b. Kriteria eksklusi

- 1) Belum menjadi anggota selama minimal 3 bulan dan aktif melakukan latihan setiap minggu
- 2) Umur pada saat penelitian dibawah 12 tahun atau di atas 18 tahun
- 3) Tidak bersedia menjadi sampel penelitian

3. Teknik pengambilan sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sampel yang di ambil adalah seluruh populasi yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan yaitu berjumlah 49 orang.

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

a. Data primer

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang merupakan data utama yang diperoleh secara langsung oleh peneliti. Data primer yang dikumpulkan meliputi :

- 1) Identitas sampel yang terdiri dari : nama, tanggal lahir/umur, alamat, nomor hand phone, dan jenis kelamin.
- 2) Data tingkat konsumsi vitamin C dan zat besi (Fe)
- 3) Data status gizi menggunakan antropometri meliputi data berat badan dan

tinggi badan serta data umur

4) Data kebugaran

jasmani b. Data sekunder

Data sekunder adalah data penunjang atau data pendukung dari data primer khususnya yang memiliki relevansi dengan topik penelitian yang dibahas. Data sekunder yang dikumpulkan meliputi :

- 1) Data gambaran umum Klub Bola Basket Komunitas Gianyar Muda yang terdiri dari : struktur kepengurusan, sejarah berdirinya komunitas dan prestasi yang telah didapatkan.

2. Cara pengumpulan data

a. Data primer

- 1) Data identitas sampel diambil dengan cara wawancara langsung dengan sampel
- 2) Data konsumsi vitamin C dan zat besi diambil dengan cara mewawancarai sampel secara langsung dengan teknik Recall Konsumsi 2 X 24 jam.
- 3) Data status gizi diambil dengan cara pengukuran tinggi dan berat badan sampel secara langsung dan data umur dengan mencatat data tanggal kelahiran dari dokumen kelahiran (akte kelahiran) atau dokumen lainnya.
- 4) Data kebugaran jasmani sampel diambil menggunakan *bleep test*.

Adapun tahapan pelaksanaan *Bleep Test* yaitu sebagai berikut :

- a) Peserta disarankan untuk tidak begadang pada malam hari sebelum hari pengukuran
- b) Peserta tidak melakukan aktivitas yang berat sehari sebelum pengukuran

- c) Peserta diminta menggunakan baju dan sepatu olahraga
 - d) Sebelum Tes Peserta tidak makan ataupun minum terlalu banyak
 - e) Peserta melakukan gerakan peregangan selama 5 sampai 10 menit, dan mencoba lintasan
-
- a) Peserta dalam posisi siap berlari di belakang garis start
 - b) Hidupkan Tape atau CD panduan *Bleep Test*
 - c) Selanjutnya akan terdengar bunyi “TUT” tunggal dengan beberapa interval yang teratur
 - d) Peserta tes diharapkan untuk sampai ke ujung yang bertepatan dengan sinyal “TUT” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
 - e) Selanjutnya setiap satu kali sinyal “TUT” berbunyi peserta tes harus dapat mencapai disalah satu lintasan yang ditempuhnya.
 - f) Setelah mencapai interval satu menit disebut level atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh b alikan atau shuttle
 - g) Selanjutnya mencapai interval satu menit akan berkurang sehingga menyelesaikan level selanjutnya peserta harus berlari lebih cepat
 - h) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20m salah satu kaki harus menginjak atau melewati batas atau garis 20m.
 - i) Setiap peserta harus berusaha untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah diatur oleh kaset atau CD.

- j) Jika peserta gagal mencapai garis pembatas 20m sebanyak 2 kali berturut-turut maka akan dihentikan atau telah dinyatakan tidak kuat dalam melaksanakan tes *Bleep Test*.
 - k) Selanjutnya, hasil yang telah di dapatkan kemudian di catat pada form *bleep test*.
-
- a) Peserta melakukan peregangan selama 5 sampai 10 menit
 - b) Peserta diminta istirahat dan diberikan minum air
- b. Data sekunder
- 1) Data gambaran umum diperoleh dari wawancara, pencatatan atau penggandaan dokumen yang ada di Komunitas Gianyar Muda.

E. Petugas Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan oleh 7 orang mahasiswa semester VIII Program Studi Diploma IV Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah diberikan pengarahan dan persamaan persepsi mengenai tingkat konsumsi dan kebugaran jasmani. Ketujuh petugas melakukan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) kemudian dilanjutkan dengan merecall konsumsi responden. Selanjutnya, ketujuh petugas melakukan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan *Bleep Test* dimana masing-masing petugas memiliki tugas tertentu antara lain :pengukur jarak, petugas start, pengawas lintasan dan pencatat skor.

F. Instrumen Penelitian

1. Instrumen yang digunakan dalam menilai kebugaran jasmani anggota klub bola basket dengan metode *Bleep Test* antara lain : lintasan datar dan tidak licin, meteran dan formulir catatan hasil *Bleep Test*
2. Instrumen penelitian yang digunakan dalam menilai status gizi adalah antropometri menggunakan timbangan injak dengan kapasitas 120 kg ketelitian 0,01 kg untuk mengukur berat badan dan mikrotoice dengan ketelitian 0,1 cm untuk mengukur tinggi badan.
3. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengetahui tingkat konsumsi vitamin C dan zat besi responden adalah menggunakan form food recall 24 jam.
4. Alat dan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data sekunder adalah alat tulis.

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

- a. Pengolahan data kebugaran jasmani

Pengolahan data kebugaran jasmani dilakukan dengan mencatat level dan shuttle atau balikan terakhir yang bisa ditempuh oleh peserta sebelum kegagalan yang kedua. Berdasarkan level tersebut dapat diketahui prediksi VO_2 Max, kemudian berdasarkan nilai VO_2 Max tersebut ditentukan kategori kebugaran jasmaninya.

Tabel 6
 Katagori Prediksi Ambilan VO₂ Max Berdasarkan
 Tes Lari Multi Tahap (*Bleep Test*)

VO ₂ Max	Katagori	Jenis Kelamin	VO ₂ Max	Katagori
£36	Kurang (K)	< PUTRA	£30	Kurang (K)
37–47	Cukup (C)		31–42	Cukup (C)
48–57	Baik (B)		43–53	Baik (B)
58–74	Baik sekali (BS)	PUTRI >	54–68	Baik sekali (BS)
³ 75	sempurna (SM)		³ 69	sempurna (SM)

Sumber : Eri Pratiknyo Dwikusworo (2000: 93)

b. Pengolahan data tingkat konsumsi vitamin C dan zat besi

Untuk pengolahan data tingkat konsumsi vitamin C dan zat besi hasil recall 2x24 jam diolah menggunakan program computer *nutrisurvey*. Selanjutnya hasilnya dibandingkan dengan standar kecukupan Vitamin C dan Zat besidan dikatagorikan menjadi :

- 1) Baik : ³ 100% AKG
- 2) Sedang : 80 – 99% AKG
- 3) Kurang : 70 – 80% AKG
- 4) Defisit : < 70% AKG

Sumber : (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012)

c. Pengolahan data status gizi

Data status gizi sampel diperoleh dengan menghitung Indeks Massa Tubuh menurut umur atau IMT/U.

Rumus IMT: $BB/TB(m^2)$

Keterangan :

IMT : Indeks Massa Tubuh (kg/m)

BB : Berat Badan (kg)

TB : Tinggi Badan (m)

Selanjutnya menghitung nilai z-score dengan rumus sebagai berikut :

Rumus Z-score : $(IMT/U - \text{median}) / (\text{median} - (+1sd))$

Selanjutnya hasil Z-score tersebut dikategorikan menjadi :

- 1) sangat kurus : $< -3SD$
- 2) kurus : $-3 SD$ sampai dengan $< -2 SD$
- 3) normal : $-2 SD$ sampai dengan $1 SD$
- 4) gemuk : $> 1 SD$ sampai dengan $2 SD$
- 5) obesitas : $> 2SD$

2. Analisis data

Data tingkat konsumsi vitamin C, zat besi, status gizi dan kebugaran jasmani yang telah diolah, disajikan secara deskriptif, dengan penyajian data dalam tabel distribusi frekuensi. Sedangkan untuk analisis hubungan menggunakan uji statistik yaitu uji Korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dan pengolahan data memakai bantuan komputer