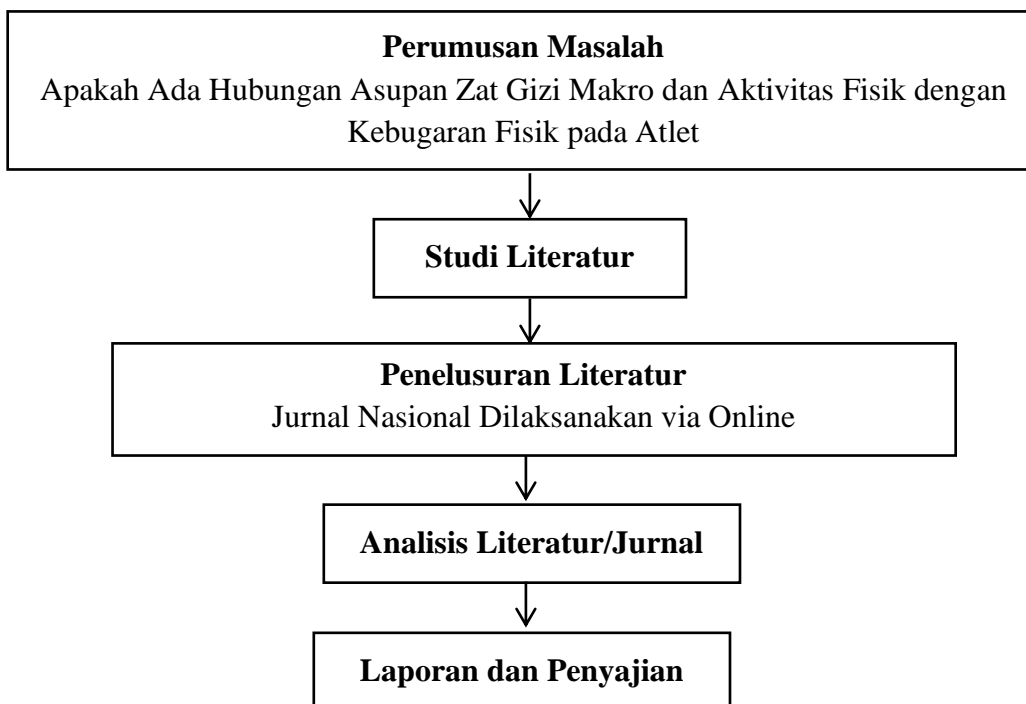


BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *literature review*, penelitian ini merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literature berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topic tertentu. *Literature review* merupakan serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (Syaodih, 2009)

B. Alur Penelitian



Gambar 2
Alur Penelitian

C. Tempat dan Waktu

Penelitian ini tidak menggunakan tempat yang spesifik karena merupakan penelitian *literature review*. *Literature review* ini dilakukan selama tiga bulan dari bulan Januari sampai Maret tahun 2021.

D. Populasi dan Sampel

Pada penelitian *literature review* tidak menggunakan populasi dan sampel namun menggunakan literature atau jurnal yang dianalisis yaitu 13 jurnal nasional

Kriteria inklusi dalam studi ini adalah :

1. Hasil penelitian atau review tentang hubungan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein,air) dengan kebugaran fisik pada atlet
2. Hasil penelitian atau review tentang hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik pada atlet
3. Hasil penelitian atau review abstrak dan fulltext.
4. Tahun terbit mulai tahun 2010 sampai dengan tahun 2021

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh buka dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut sumber data diambil dari beberapa jurnal nasional.

2. Cara pengumpulan data

Dalam *literature review* ini menggunakan beberapa database yang dicari dari tahun 2010 sampai 2021. Laporan berupa hasil penelitian atau jurnal ilmiah, review yang membahas mengenai hubungan asupan zat gizi makro dengan kebugaran fisik dan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik sebagai kata kunci dalam mencari database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak dengan *full text*.

Tahap pertama yang dilakukan pada penelitian *literature review* yaitu melakukan pencarian bahan dengan kata kunci hubungan asupan zat gizi makro dengan kebugaran fisik dan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik. Setelah mendapatkan sumber-sumber

yang dibutuhkan, peneliti mengidentifikasi poin-poin penting pada sumber tersebut dengan bahan tabel agar lebih mudah menganalisis dan menghubungkan dengan penelitian peneliti.

3. Instrumen pengumpulan data

Instrumen berupa alat tulis, buku catatan, serta jaringan internet yang memadai.

F. Pengolahan dan Metode Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pertama melakukan penelusuran jurnal dan buku-buku sumber. Setelah jurnal terkumpul, peneliti membaca jurnal dan mencatat penelitian poin-poin penting dari jurnal yang sudah didapat yaitu penulis artikel penelitian, jumlah sampel, dan hasil penelitian.

2. Analisis Data

Setelah mencatat poin-poin penting dari sumber bacaan, peneliti membuat tabel dan menganalisis dari catatan tersebut serta menghubungkan dengan penelitian peneliti. Setelah menggunakan tabel, peneliti membuat ringkasan deskripsi kesimpulan dari masing-masing jurnal yang digunakan. Bahan yang dicari, diseleksi dengan menggunakan kriteria inklusi. Sumber yang digunakan harus membahas mengenai hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kebugaran.