

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan yang mengumpulkan data dari sumber-sumber tertulis yang bersifat teoritis seperti, buku, dan berbagai macam literature yang berhubungan dengan topic yang peneliti bahas yaitu konsumsi gizi seimbang dan status gizi pada atlet pencak silat.

Rancangan Penelitian ini menggunakan kajian sistematik. Systematic Review menurut Pablo, et al (2018) adalah metode yang bertujuan untuk membantu menemukan hasil terbaik yang bisa didapatkan dengan cara mencari literatur secara sistematis kemudian membaca semua literatur yang didapat dan menganalisis semua data literatur dan membuat kesimpulan dari hasil analisis data literatur untuk menjawab permasalahan secara efisien, jelas dan relevan.

#### **B. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada Februari sampai April 2021.

#### **C. Topik dan Lingkup Bahasan**

Topik bahasan dalam kajian ini yaitu status gizi. Adapun lingkup pembahasannya dibatasi hanya pada hasil pemikiran dan penelitian yang terkait dengan konsumsi gizi seimbang yaitu tindakan/konsumsi gizi seimbang.dengan kriteria inklusi:

1. Subjek penelitian adalah Atlet Pencak berkisar umur 10 - 40 tahun
2. Status gizi difokuskan pada keadaan status gizi lebih dan gizi kurang
3. Konsumsi gizi seimbang pada Atlet Pencak Silat
4. Hasil pemikiran dan penelitian yang diterbitkan 10 tahun terakhir dengan tahun terbit 2010 - 2020.

## **D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Jenis Data**

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada (Hasan, 2002: 58). Data ini digunakan untuk mendukung informasi primer yang telah diperoleh yaitu dari bahan pustaka, literatur, penelitian terdahulu, buku, dan lain sebagainya. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data-data hasil penelitian atau tulisan-tulisan hasil penelitian yang berhubungan dengan Konsumsi gizi seimbang dan status gizi pada atlet pencak silat.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Hasil pemikiran/penelitian diperoleh dengan cara mengumpulkan data-data kajian pustaka yang sesuai dengan topik penelitian dari kepustakaan yang berhubungan. Sumber-sumber kepustakaan diperoleh dari jurnal-jurnal yang di download di google scholar dan sumber buku diperoleh dari E-book.

## **E. Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Kata Kunci**

Kata kunci pada penelitian berguna untuk memudahkan pencarian secara online, kata kunci dapat dipilih dari kata-kata yang ada pada judul penelitian (Sudiarto, Putra, 2019). Kata kunci dalam penelitian ini adalah Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Atlet Pencak Silat.

## **2. Penelusuran off/online**

Terdapat dua jenis penelusuran yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya yaitu offline dan penelusuran online. Penelusuran offline dalam penelitian ini yaitu dari sumber buku dan teks. Penelusuran online yaitu dari sumber e-book, jurnal dan hasil Repository.

## **3. Dokumentasi**

Dokumentasi menurut Sugiyono (2015: 329) adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa pendokumentasian berupa foto dan checklist.

## **4. Sintesa**

Sintesa merupakan salah satu komponen penting dalam menyusun karya tulis ilmiah. komponen ini merupakan tahap terakhir yang harus dilakukan penulis dan dapat menjadi penentu kelengkapan dalam karya tulis ilmiah. Sintesis adalah tulisan utuh dan baru mengenai rangkuman dari berbagai sumber rujukan mengenai pengertian atau pendapat. Rangkuman tersebut disusun menjadi suatu tulisan baru yang mengandung satu kesatuan yang sesuai dengan kebutuhan penulis. Sintesis merupakan suatu rangkuman dari berbagai macam jenis sumber rujukan yang sejalan dan sesuai dengan kebutuhan penulis didalam karya tulis ilmiah.

Proses penyusunan sintesa dapat dikembangkan dalam penulisan karya tulis ilmiah. Proses penyusunan tersebut, antar lain :

- a. Membaca sumber rujukan secara cepat dan kritis
- b. Meringkas gambaran umum dan rancangan yang dipilih dalam sumber rujukan berkaitan dengan topic yang sedang dikerjakan.

c. Mencatat pokok pikiran yang berkaitan antara gagasan penulis dengan gagasan yang ada dalam sumber rujukan yang dibaca. Dalam prakteknya sintesis merupakan rangkuman dari berbagai sumber rujukan yang digunakan oleh penulis.

#### **F. Etika Penelitian**

Etika penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu dengan mengedepankan sikap intellectual honesty, diantaranya :

1. Tidak mengubah hasil pemikiran dan/atau hasil penelitian agar sesuai dengan kerangka berfikir peneliti.
2. Mencamtumkan sitasi sekunder jika tidak memperoleh sumber asli
3. Tetap mencamtumkan sumber sitasi meski pemaparan diubah dalam bentuk prafrase
4. Tidak membuat statement yang merupakan ide/gagasan/hasil pemikiran sendiri.