

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah Studi kepustakaan yang mengumpulkan data dari sumber-sumber tertulis yang bersifat teoritis, seperti buku, dokumen , dan berbagai macam literature yang berhubungan dengan yang akan dikaji. Rancangan penelitian berupa kajian sistematik (sytemaatik rewiew) menjawab secara sistematis tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

#### **B. waktu penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada januari- juni tahun 2021

#### **C. Lingkup dan Pembahasan**

Topik pembahasan dalam kajian tugas akhir ini adalah kebugaran fisik dengan lingkup pembahasan dibatasi pada konsumsi zat gizi (Energi, Protein, lemak, karbohidrat ) terkait dengan kebugaran fisik dengan subyek bahasan atlet sepak bola

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

##### **1. Jenis Data**

Jenis data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah jenis data sekunder dalam bentuk literatur buku, majalah, internet, hasil penelitian tentang konsumsi zat gizi pada atlet sepak bola.

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

Pengumpulan data pada penelitian kali ini adalah berupa database karena jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder. Data sekunder adalah data yang didapatkan oleh seseorang yang ingin melakukan penelitian dari sumber yang sudah ada. Pencarian data

sekunder baik atikel maupun jurnal dapat ditemukan di database seperti EBSCOHost dan Google Scholar. Penelusuran secara offline yaitu data yang ada dibuku atau di perpustakaan

### 3. Kriteria Inklusi dan ekslusi jurnal

#### a. Kriteria Inklusi

Seluruh jurnal yang ditelusuri pada data base memenuhi kriteria sebagai berikut ;

- 1) Subyek penelitian : pemain atlet sepak bola yang berjenis kelamin laki-laki berusia 12-19 tahun
- 2) Jurnal penelitian dengan focus utama membahas tentang konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola
- 3) Jurnal yang diterbitkan secara nasional dan internasional dengan tahun terbit 2015-2020

#### b. Kriteria ekslusi

Subyek penelitian ini adalah laki-laki berusia 12-23 tahun pemain sepak bola yang tidak bersedia dijadikan sampel

- c. 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. Dengan mengkaitkan teori-teori yang sudah ada

### 4. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari data base yang meliputi data konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola dikumpulkan lalu dibaca dan diidentifikasi sesuai dengan kriteria inklusi penelitian dan kebutuhan data peneliti setelah dilakukan identifikasi kemudian data akan dianalisis sesuai dengan tujuan peneliti.

Kata Kunci (*keywords*) merupakan kata-kata atau frase yang penting dan sering muncul di dalam sebuah teks atau dokumen. Kata-kata kunci juga terdapat di dalam judul, abstrak, dan isi tulisan. Pada setiap halaman dokumen atau web terdapat kata-kata kunci yang dianggap sebagai kata-kata penting. Dalam pencarian informasi (*information searching*) kata-kata kunci sangat berguna untuk memulai pencarian. Kata kunci dalam penelitian ini adalah konsumsi zat gizi , dan kebugaran fisik atlet sepak bola Penelusuran Off/Online, Penelitian ini menggunakan penelusuran online berupa jurnal ilmiah dan repository, EBook. Dokumentasi penelitian yang digunakan ini yaitu dengan pedokumentasian berupa foto ,dan checklist.

#### **E. Etika Penelitian**

Etika penelitian yaitu pertimbangan rasional mengenai kewajibankewajiban moral seorang peneliti atas apa yang dikerjakannya dalam penelitian, publikasi, dan pengabdianya kepada masyarakat (Tim Komisi Etika Penelitian Unika Atma Jaya, 2017). Etika penelitian dalam pengkajian tugas akhir ini adalah :

1. Tetap mencantumkan sumber sitasi meski pemaparan diubah dalam bentuk frase
2. Tidak mengubah hasil pemikiran dan/ atau hasil penelitian agar sesuai dengan kerangka berfikir peneliti
3. Tidak membuat statement yang merupakan ide/gagasan /hasil pemikiran sendiri