

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian observasional dengan studi 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. Pendekatan ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya (Nurdini, 2008).

3.2 Populasi

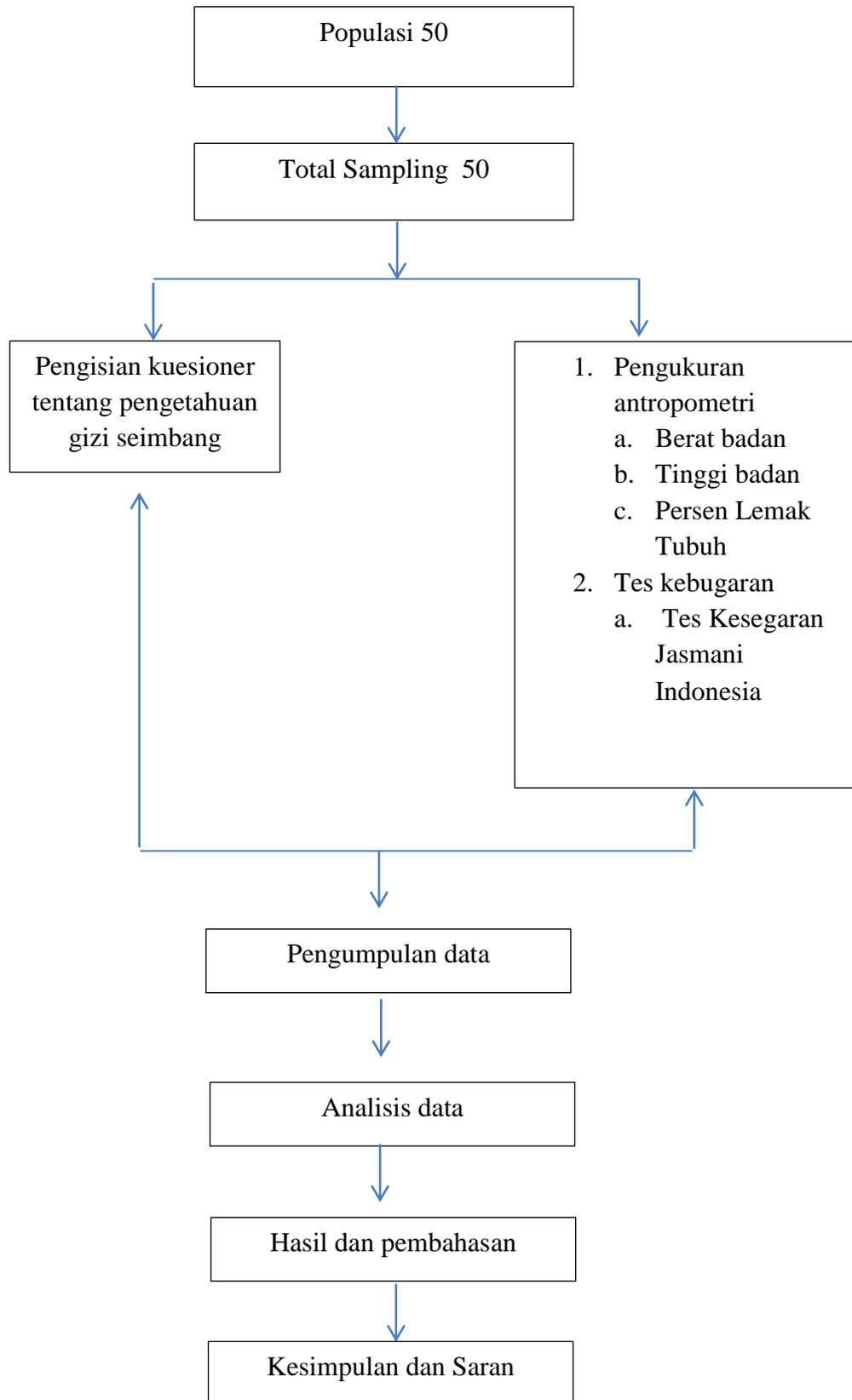
Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat yang terdaftar di ikatan pencak silat pagar nusa Gresik yaitu atlet anak-anak usia 7 - 18 tahun yang tergabung di Ikatan Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Gresik.

3.3 Cara Penetapan Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan teknik penetapan sampel dengan menggunakan total sampling. Alasan mengambil total sampling karena menurut (Sugiono, 2011 dalam Kurnia sari, 2015) jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semua. Penetapan sample dengan mempertimbangkan kriteria inklusi sebagai berikut :

- a. Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani form kesediaan.
- b. Atlet pencak silat yang aktif mengikuti latihan selama 3 bulan di ikatan pencak silat pagar nusa Kabupaten Gresik

3.4 Alur Penelitian



Gambar 2.3 Alur Penelitian

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.5.1 Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*Dependen*). Pada variabel bebas menggunakan dua variabel yaitu status gizi dan pengetahuan gizi seimbang. Sedangkan pada variabel terikat menggunakan variabel tunggal yaitu kebugaran jasmani.

3.5.2 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah pengertian variabel (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, secara operasional, secara praktik, secara nyata dalam lingkup obyek penelitian atau obyek yang diteliti. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Tabel definisi operasional disajikan pada tabel 3.1.

3.6 Prosedur Penelitian

3.6.1 Tahap Persiapan

Penelitian mempersiapkan alat ukur berupa timbangan injak, microtoa serta (Bioelectrical Impedance Analysis) BIA yang digunakan untuk menentukan status gizi. Dan mempersiapkan kuesioner pengetahuan tentang zat gizi atlet.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

Beberapa hal yang dilakukan dalam tahap pelaksanaan yaitu :

a. Meminta persetujuan menjadi responden

Peneliti menjelaskan tujuan penelitian untuk mendapatkan persetujuan dari atlet agar dapat menjadi responden. Kemudian atlet akan menandatangani lembar kesediaan yang sudah disediakan.

b. Melakukan pengambilan data

Atlet diarahkan untuk menimbang berat badan dan diukur tinggi badan serta tebal lemak. Kemudian atlet akan diberikan kuesioner tentang pengetahuan gizi seimbang, pada penelitian Agnes 2017 dengan nilai uji reabilitas $r \geq 0,7$ dan nilai uji validitas $r > 0,3$ tentang

pengetahuan zat gizi pada atlet. Setelah itu atlet akan melakukan tes kebugaran jasmani.

c. Pengolahan data

Data yang diperoleh melalui penimbangan, pengukuran tinggi badan dan tebal lemak tubuh serta pengetahuan gizi melalui kuesioner dan hasil tes kebugaran jasmani disiapkan untuk diolah. Data yang diperoleh dari responden dikumpulkan. Kemudian data hasil dari pengukuran diolah dan dimasukkan dalam kategori kurus, normal, kegemukan dan obesitas untuk pengukuran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur sedangkan status gizi yang diperoleh dari data persen lemak tubuh dikategorikan *underfat*, *healty*, *overfat*, dan obesitas. Untuk data dari hasil pengetahuan gizi seimbang di skoring dalam kategori kurang, cukup, baik. Dan kebugaran jasmani akan di skoring dalam kategori kurang sekali, kurang, cukup, baik, dan baik sekali.

3.6.3 Tahap Akhir

Tahap akhir dalam pengolahan data dapat dilakukan secara komputerisasi atau secara manual. Data yang didapat dari tabel IMT/U, persen tebal lemak, skoring pengetahuan dan kebugaran jasmani kemudian diolah. Pengolahan data menggunakan analisis bivariat (pearson chi square). Dari hasil yang diperoleh kemudian ditarik kesimpulan.

3.7 Pengumpulan Data

3.7.1 Data Primer

Data primer yang dikumpulkan yaitu meliputi : nama, umur, kuesioner pengetahuan gizi seimbang , tes kebugaran jasmani

3.8 Analisa Data

3.8.1 Analisa Univariat

Analisa data Univariat dilakukan pada setiap variabel. Analisa ini digunakan agar dapat menjelaskan atau mendeskripsikan data secara sederhana yang bertujuan untuk mengetahui gambaran frekuensi masing-masing variabel yang diteliti.

3.8.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat kemungkinan adanya hubungan yang bermakna antara variabel dependen dengan variabel independen. Melalui uji pearson chi square akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian kemaknaan sebesar 0,05. Penelitian antara dua variabel dikatakan bermakna jika mempunyai nilai $p \leq 0.05$ artinya mempunyai hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan variabel independen. Namun sebaliknya, bila nilai $p > 0,05$ berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan variabel independen

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian

variabel Penelitian	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Pengukuran	Hasil Ukur
Status gizi					
1. IMT/U	Ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan (Devi, 2012).	- Timbangan injak - Microtoa	Pengukuran berat badan, tinggi badan	Ordinal	1. Kurus -3SD <-2SD 2. Normal -2SD < +1SD 3. Gemuk +2SD <+3SD 4. Obesitas Z-score >+3SD (Kemenkes, 2013) 1. <i>Underfat</i> laki-laki <10, perempuan <15
2. Persentase Lemak Tubuh	Ukuran keberhasilan kadar lemak dalam tubuh (Makarimah, 2017).	- Bioelectrial Impedance Analysis (BIA)	Pengukuran persen lemak tubuh	Ordinal	2. <i>Healthy</i> Laki-laki 11-20, perempuan 16-29 3. <i>Overfat</i> laki-laki 21-25 Perempuan 30-34 4. <i>Obese</i> Laki-laki 26-35 Perempuan >35 (makarimah, 2017)
a. Lemak Viseral	Lemak viseral adalah akumulasi lemak yang berada ditubuh, yang biasanya terdapat pada pinggang, paha, dan perut (Shofa, 2018).	- Bioelectrial Impedance Analysis (BIA)	Pengukuran lemak viseral	Ordinal	1. Normal (0,5 – 9,5) 2. Tinggi(10,0 – 14,5) 3. Sangat tinggi (15,0

						- 30,0) (Shofa, 2018).
b. Otot skeletal	Otot yang menempel pada tulang dan digunakan untuk menggerakkan tubuh (Hamidie, 2017).	- Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)	Pengukuran massa otot tubuh	Ordinal		1. Perempuan a. Rendah : <24,3 b. Normal 24,3 – 30,3 c. Tinggi 30,4 – 35,3 d. Sangat tinggi ≥ 35,4 2. Laki-laki a. Rendah <33,3 b. Normal 33,3 – 39,3 c. Tinggi 39,4- 44,0 d. Sangat tinggi ≥44,1 (Hamidie, 2017).
Pengetahuan seimbang	gizi Sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan yang optimal (Imaduddin, 2012)	- Kuesioner	Skoring	Ordinal		1. rendah jika pengetahuan <60%. dari jumlah rata-rata 2. cukup jika 60-

Kebugaran Jasmani	<p>Kuesioner meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gizi seimbang 2. Kebutuhan cairan 3. Kebugaran jasmani <p>Kemampuan dan daya tahan fisik tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari (Permana,2016)</p> <p>Meliputi 10 komponen :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. daya tahan otot 2. kekuatan 3. daya ledak 4. kelentukan 5. kecepatan 6. kelincahan 7. koordinasi 8. keseimbangan 9. ketepatan 10. reaksi 	- stopwatch	<p>- tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. sprint (kecepatan) 2. pull-up (daya tahan otot) 3. sit-up (daya tahan otot) 4. vertical jump (kecepatan dan daya tahanotot) 5. lari jarak sedang (kecepatan) 	Ordinal	<p>80%, dan</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. baik jika lebih dari 80% (Arikunto, 2010) <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang sekali (05-09) 2. Kurang (10-13) 3. Cukup (14-17) 4. Baik (18-21) 5. Baik sekali (22-25) <p>(Permana, 2016).</p>
-------------------	--	-------------	---	---------	---