

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian secara deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Jenis Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subyek yang diteliti secara objektif, dan bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis dan karakteristik objek serta frekuensi yang diteliti secara tepat (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk observasi, wawancara dan pengukuran terhadap suatu karakter atau variabel subjek pada saat penelitian yaitu status gizi, penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, somatotype dan VO₂Max pada atlet remaja wushu Saburai Lampung.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian (Hardani et al, 2020). Populasi penelitian yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah seluruh atlet remaja wushu Saburai Lampung.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling (Hardani et al, 2020). Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 20 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling populasi, karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di sasana Wushu Saburai Lampung.

2. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada 14 April 2023.

D. Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah tentang status gizi penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, somatotype dan VO_2Max pada atlet remaja wushu Saburai Lampung, yang dibedakan menjadi dua jenis yaitu :

a. Data Primer

Data Primer ialah sumber data yang harus langsung diberikan data kepada peneliti yang dapat mengumpulkan data (Sugiyono, 2016). Disebut juga data asli atau data baru.

1) VO_2Max

Pengumpulan data VO_2Max dengan menggunakan metode *bleep test*, dengan langkah-langkah yaitu :

- a) Mempersiapkan alat yang diperlukan yaitu : sound system dan Meteran
- b) Mempersiapkan sampel yang akan di tes
- c) Memberikan pemahaman kepada atlet yang akan melakukan *bleep test*

2) Status Gizi (IMT dan IMT/U)

Pengumpulan data status gizi pada atlet dengan menggunakan berat badan dan tinggi badan yang dilakukan dengan langkah-langkah yaitu :

- a) Mengukur tinggi badan menggunakan *microtoise*.

- b) Menimbang berat badan dengan menggunakan timbangan digital.
- c) Data hasil pengukuran tersebut dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m).
- d) Untuk usia atlet 5 – 18 tahun menggunakan IMT menurut umur dan untuk atlet usia diatas 18 tahun menggunakan IMT.

3) Kebiasaan merokok

Pengumpulan data penggunaan rokok pada atlet dengan mewawancarai atlet riwayat konsumsi rokok sehari-hari menggunakan kuesioner kebiasaan merokok.

4) Penggunaan Suplemen

Pengumpulan data penggunaan suplemen pada atlet dengan mewawancarai atlet riwayat penggunaan suplemen sehari-hari menggunakan kuesioner konsumsi suplemen.

5) Somatotype

Pengumpulan data somatotype dengan mengukur bagian-bagian tubuh tertentu untuk mengukur keadaan tubuh yang sebenarnya yaitu berat badan, tinggi badan, lemak tubuh, pengukuran lebar tulang, pengukuran lingkaran lengan dan lingkaran betis.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang secara tidak langsung memberikan data kepada peneliti atau pengumpul data. Dengan menggunakan data sekunder apabila peneliti akan mengumpulkan suatu informasi dari data yang telah diolah oleh pihak lain (Sugiyono, 2016).

Data Sekunder pada penelitian ini adalah gambaran tempat penelitian dan jumlah atlet remaja wushu Saburai Lampung.

2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan pengukuran. Wawancara adalah komunikasi antara dua pihak atau lebih yang bisa dilakukan dengan tatap muka dimana salah satu pihak berperan sebagai *interviewer* dan pihak lainnya berperan sebagai *interviewee* dengan tujuan tertentu (Fadhallah, 2020). Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi (Albertus dan Muhyi, 2015). Responden dilakukan wawancara secara langsung oleh peneliti dengan mengajukan pertanyaan terkait identitas individu, riwayat konsumsi rokok, penggunaan suplemen. Responden juga dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, tebal lemak, lingkaran lengan dan betis.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah bagi peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data yang dapat diwujudkan dalam bentuk benda (Sari, 2015). Alat yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Timbangan digital
- b. *Microtoise*
- c. *Skinfold Caliper*
- d. *Sliding Caliper*
- e. Alat tulis
- f. *Cone*
- g. Formulir identitas
- h. Formulir persetujuan menjadi responden (*Informed Consesnt*)
- i. Formulir pengukuran antrhopometri
- j. Formulir riwayat penggunaan suplemen

- k. Formulir riwayat penggunaan rokok
- l. Formulir penilaian *bleep test*

E. Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data, dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut, yaitu :

1. Pengolahan Data

Menurut Notoatmodjo (2018), proses pengolahan data dengan komputer melalui tahap-tahap sebagai berikut, yaitu :

a. Editing

Sebelum data diolah, data perlu diedit terlebih dahulu, keterangan yang telah dikumpulkan dalam daftar pengisian. Pengamatan perlu dibaca sekali lagi dan diperbaiki, jika masih terdapat hal-hal yang salah atau masih meragukan maka dilakukan perbaikan data serta menghasilkan data yang benar.

b. Coding

Kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Kegunaan dari coding adalah untuk mempermudah saat analisis data dan mempercepat saat memasukkan data. Proses pengkodean dilakukan terhadap variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, somatotype dan VO_2Max .

- 1) Tahap memberikan kode terhadap hasil status gizi berdasarkan IMT dan IMT/U

IMT

- 1 = Sangat Kurus <17
- 2 = Kurus 17 – <18,5
- 3 = Normal 18,5 – 25
- 4 = Gemuk 25 – 27
- 5 = Obese >27

IMT/U

- 1 = Gizi Kurang $-3SD$ sd $<-2 SD$
- 2 = Gizi Baik $-2SD$ sd $+1 SD$
- 3 = Gizi Lebih $+1 SD$ sd $+2 SD$
- 4 = Obesitas $>+2 SD$

2) Tahap memberikan kode terhadap hasil penggunaan suplemen

- 1 = Setiap Hari
- 2 = 4 – 6 kali/minggu
- 3 = 1 – 3 kali/minggu
- 4 = 1 – 3 kali/bulan
- 5 = Pada saat tertentu
- 6 = Tidak Mengonsumsi

3) Tahap memberikan kode terhadap hasil kebiasaan merokok

Rokok Elektronik

- 1 = Perokok berat >16 kali
- 2 = Perokok sedang 11 – 15 kali
- 3 = Perokok ringan <5 kali
- 4 = Tidak Merokok

Rokok Konvensional

- 1 = Perokok berat >20 batang/hari
- 2 = Perokok sedang 11 – 20 batang/hari
- 3 = Perokok ringan 1 – 10 batang/hari
- 4 = Tidak Merokok

4) Tahap memberikan kode terhadap hasil somatotype

- 1 = Endomorph
- 2 = Mesomorph
- 3 = Ectomorph

5) Tahap memberikan kode terhadap hasil VO₂Max

- 1 = Kurang Sekali
(Perempuan = <25,0)
(Laki – laki = <35)
- 2 = Kurang
(Perempuan = 25,0 – 30,9)
(Laki – laki = 35,0 – 38,3)
- 3 = Sedang
(Perempuan = 31,0 – 34,9)
(Laki – laki = 38,4 – 45,1)
- 4 = Baik
(Perempuan = 35,0 – 38,9)
(Laki – laki = 45,2 – 50,9)
- 5 = Baik Sekali
(Perempuan = >39)
(Laki – laki = >51)

c. Processing/Memasukkan data

Setelah lampiran kuesioner terisi penuh dan benar, maka proses selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisis. Proses data dapat dilakukan dengan memasukkan data dari kuesioner ke program komputer.

d. Cleaning

Setelah semua isian daftar pengisian terpenuhi dan benar, maka proses selanjutnya yaitu pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, kemudian dilakukan koreksi agar dapat dianalisis.

2. Analisis Data

Pengolahan data yang dikumpulkan dianalisa secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel yang diamati sehingga dapat mengetahui karakteristik variabel yang di analisis. Setelah itu data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi, sehingga dapat membandingkan hasil yang diperoleh dengan referensi literatur dan pustaka sehingga diperoleh gambaran status gizi, penggunaan suplemen, kebiasaan merokok dan somatotype dengan Vo_2Max pada atlet remaja wushu saburai Lampung.