

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Bagaimanakah jumlah asupan kalsium dan protein klub bola basket Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimanakah tingkat kecukupan kalsium dan protein klub bola basket Universitas Negeri Jakarta?

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada Juni 2013

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif (menggambarkan hasil penelitian) dengan teknik survey dengan menggunakan angket, dan penelitian ini bermaksud untuk mengetahui jumlah konsumsi kalsium dan protein dengan menggunakan metode recall 24 jam dan metode record selama 4 hari.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan memberikan form pengisian bahan makanan dan melakukan wawancara dengan responden dan mencatat jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama 24 jam.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti.¹ Dalam penelitian ini adalah tim A putra klub bola basket Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 12 orang

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.² Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik

¹Suharsimi Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V. (Jakarta Rineka Cipta, 2002). h. 108

²Ibid., h. 109

total sampling, yang diambil sebagai sampel yaitu anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 12 orang.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket penelitian yang berisikan kolom-kolom. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah.³Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan cara peneliti melakukan wawancara dengan pengisian angket.

Data yang diperoleh merupakan hasil dari metode recall 24 jam dan metode *record* (pencatatan) sebanyak 4 kali.

Adapun instrumen lain dalam penelitian ini adalah :

1. Formulir recall 24 jam
2. Alat tulis
3. Daftar kandungan zat gizi bahan makanan.
4. Daftar kecukupan gizi yang dianjurkan
5. Timbangan makanan
6. Kalkulator

³Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktek (Jakart : PT Rineke Cipta, 1990). h. 51

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data yang diambil dengan menanyakan kembali semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (piring, gelas, sendok, dan lain-lain) selama kurun waktu 24 jam yang lalu. Selain itu dalam penelitian ini responden mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi. Penelitian ini diambil 4 hari dalam seminggu selama 1 minggu.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian tentang profil tingkat kecukupan kalsium dan protein anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengambil data makanan yang dimakan selama 24 jam dan mengkonversikan dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
2. Menghitung jumlah kalsium dan protein dengan mengkonversikan dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
3. Menghitung kecukupan kalsium dan protein dengan membandingkan dengan Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia.
4. Masing-masing menghitung menggunakan mean, median, simpangan baku, yaitu:

a. Mean: $\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$

Keterangan : \bar{x} = rata-rata

$\sum xi$ = jumlah masing-masing kategori

n = banyaknya anggota/sampel

- b. Median: Jika data ganjil, setelah disusun mediannya paling tengah.
Jika data genap, setelah disusun mediannya rata-rata hitung dua data tengah.

c. Standar Deviasi: $s^2 = \frac{\sum(xi-\bar{x})^2}{n-1}$

Keterangan : s^2 = simpangan baku

\bar{x} = rata-rata

$\sum xi$ = jumlah masing-masing kategori

n = banyaknya anggota/sample