

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Jumlah rata-rata kebutuhan cairan total pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta.
2. Jumlah asupan cairan yang dikonsumsi pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta.
3. Tingkat kecukupan cairan pada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta.
4. Jumlah atlet bola voli PPLP DKI Jakarta yang mengonsumsi minuman isotonik.
5. Jumlah minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli PPLP DKI Jakarta.
6. Jenis minuman isotonik yang dikonsumsi atlet bola voli PPLP DKI Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian dan Pengambilan data dilakukan di sekolah atlet ragunan beralamatkan di Jl. Harsono RM Pasar Minggu Jakarta selatan.

2. Waktu Penelitian

Hari : Senin s.d Jum'at

Tanggal : 22 s.d 26 April 2013

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah deskriptif, dengan tehnik survei.

Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.¹

Metode survei adalah penyelidikan yang dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual dari suatu kelompok.²

Dalam penelitian survei ini, peneliti menggunakan metode *recall* yaitu dimana peneliti menanyakan kepada sampel apa saja yang dikonsumsi oleh

¹ Moh. Nazir. Metode Penelitian. Ghalia Indoneswia. (Jakarata, 2005). hal.54

² Masyhuri dan Zainudi. Metodelogi Penelitian. Refika Aditama. (Bandung: 2008). hal.34

sampel selama 24 jam yang lalu.³ Mencatat aktivitas yang dilakukan sampel selama 24 jam.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putra dan putri PPLP DKI Jakarta.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 20 orang, terdiri dari 9 orang atlet bola voli putra PPLP DKI Jakarta dan 11 atlet putri PPLP DKI Jakarta.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat dan sistematis sehingga mudah dalam pengolahan data hasil penelitian.⁴

Dalam penelitian ini metode deskriptif dengan teknik survei dengan menggunakan instrument sebagai berikut:

³ Achmad Djaeni Sediaotama. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Protesi. PT. Dian Rakyat (Jakarta: 2004). hal.251

⁴ Suharsimi Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktik. PT. Reineka Cipta. (Jakarta:1980). hal.51

1. DBMP (Daftar Bahan Makanan Penukar) atau DKBM (Daftar Komposisi Bahan Makanan) untuk menghitung cairan (ml).
2. Daftar pengeluaran energi untuk menghitung kebutuhan konsumsi cairan (ml).
3. Form makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam

Nama :

Cab. Olahraga :

Hari/Tanggal :

Waktu makan	Menu	URT	Berat (gr/ml)	Minuman isotonik yang dikonsumsi
Pagi				
Siang				
Malam				

4. Form aktivitas yang dilakukan selama 24 jam

Nama : Berat Badan :

Cab. Olahraga : Tinggi Badan :

Hari/Tanggal :

No	Aktivitas	Waktu (Jam)	Kalori/Kg /BB/menit	Kalori/Kg BB	Kalori

5. Kamera digital
6. Seperangkat alat tulis
7. Kalkulator
8. Komputer.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan memberikan angket penelitian yang berisikan kolom-kolom untuk diisi oleh sampel. Yaitu untuk mengetahui rata-rata asupan cairan (ml), jumlah rata-rata prosentase asupan cairan yang bersumber dari makanan dan minuman, serta rata-rata kebutuhan konsumsi cairan total melalui jumlah aktifitas fisik dalam waktu 24 jam selama 4 hari.

Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data, adalah:

1. Memberikan angket Form 1. (Jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam waktu 24 jam)
2. Memberikan angket Form 2. (Jenis aktifitas selama 24 jam)
3. Menganalisis bahan makanan dan aktifitas dengan DBMP dan DKBM.

G. Tehnik Analisis Data

Teknik yang digunakan untuk mengolah data pada penelitian ini adalah teknik statistik, yaitu menghitung konsumsi cairan dari makanan dan minuman serta jumlah prosentase *Food Recall*⁵ dengan melihat tabel DBMP (Daftar Bahan Makanan Penukar) atau DKBM (Daftar Komposisi Bahan Makanan). Sumber data penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh dari atlet bola voli PPLP DKI Jakarta dan tehnik pengumpulan datanya berbentuk kuesioner atau angket.

⁵ Achmad Djaeni Sediaotama. Op.Cit. hal.251

1. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara:
 - a. Membuat angket yang sesuai dengan aspek yang akan diteliti
 - b. Menghubungi dan mendatangi kepada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta yang akan menjadi obyek penelitian dengan membawa surat penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.
 - c. Peneliti mendata dan menguji instrument penelitian. Sebelum angket wawancara diujikan, terlebih dahulu diuji oleh dosen pembimbing. Proses uji angket wawancara ini dilakukan untuk mengesahkan angket tersebut, agar dapat diujikan kepada atlet bola voli PPLP DKI Jakarta.
2. Menganalisis data yang didapat dengan cara
 - a. Menentukan nilai tertinggi dari setiap item tes.
 - b. Menentukan nilai terendah dari setiap item tes.
 - c. Menentukan range/rentang, yaitu selisih antara item tes dengan rumus sebagai berikut⁶:

$$X = \frac{\Sigma X}{N}$$

ket:

r = Rata-rata

Σx = Jumlah masing-masing kategori

N = Banyaknya sampel

⁶ Anas sudjiono. Pengantar Statistik Pendidikan. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2003). hal.76

d. Menentukan standar deviasi :

$$SD = \sqrt{\frac{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

3. Mempresentasikan hasil dari penelitian.