

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Penggunaan pendekatan kualitatif dimaksudkan untuk mengetahui lebih dalam mengenai pemilihan makanan bergizi pada atlet sepak bola Yuniior. Penelitian kualitatif diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang dianalisis dengan menggambarkan keadaan subyek pada saat ini berdasarkan fakta-fakta yang muncul atau sebagaimana adanya (Amiruddin, 2016). Data yang diperoleh penelitian kualitatif dalam bentuk laporan verbal naturalistik seperti wawancara atau pernyataan tertulis lalu dianalisis secara tekstual (Smith, 2009).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Metode ini berpusat secara intensif pada satu obyek tertentu lalu mempelajarinya sebagai kasus (Amiruddin, 2016). Data menjadi prediktor penting dalam studi kasus untuk mengetahui sebab-sebab dari aspek yang dibahas.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin mengetahui berbagai faktor yang terlibat dan berinteraksi dalam proses pemilihan makanan pada atlet yuniior menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini mendalami dinamika atlet dalam proses pemilihan makanan bergizi sebagai kasus lalu dianalisis menggunakan aspek dari pemilihan makanan.

3.2. Tema Penelitian

Pemilihan makanan bergizi merupakan suatu proses menentukan makanan sesuai kebutuhan gizi seimbang meliputi karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, air yang dipengaruhi oleh faktor perkembangan, kognitif dan psikofisiologis.

3.3. Subjek

Penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*, dalam Teknik ini pengambilan sampel disesuaikan berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian (Amiruddin, 2016).

Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini :

1. Atlet sepak bola PSIS Development, atlet yang tergabung dalam Latihan di klub sepak bola PSIS Development dan memiliki potensi atau keinginan untuk menjadi pemain sepak bola profesional.
2. Terbagi ke dalam 3 kelompok usia yang berbeda yaitu kelompok usia, Usia 14-16 dan Usia 16-18 dan 18 tahun keatas.
3. Domilisi di Kota Semarang, atlet keseharian berada di Kota Semarang.

3.4. Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah proses mengambil informasi dengan cara verbal ataupun lisan. Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara berkomunikasi melalui kontak atau hubungan pribadi antara pewawancara dengan sumber data (Adi, 2004). Penelitian ini menggunakan jenis wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-

terstruktur mengarahkan pembicaraan kepada topik atau isu yang telah ditentukan oleh peneliti (Suwartono, 2014). Wawancara bersifat terarah, lentur sekaligus tidak kaku sehingga efektif untuk mendalami pemilihan makanan bergizi pada atlet.

Poin yang menjadi pedoman dalam wawancara :

- i. Identitas subjek
- ii. Kondisi lingkungan dan keluarga subjek
- iii. Karir sepak bola subjek
- iv. Kebiasaan subjek dalam menentukan pemilihan makanan
- v. Gizi atlet sepak bola
- vi. Model perkembangan subjek terhadap pemilihan makanan
- vii. Pengetahuan terkait pemilihan makanan bergizi
- viii. Psikofisiologis subjek terhadap pemilihan makanan
- ix. Faktor pendukung dan penghambat pemilihan makanan

2. Observasi

Observasi merupakan proses pengambilan data untuk mengkaji proses atau perilaku menggunakan mata dan telinga sebagai jendela untuk merekam data (Suwartono, 2014). Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi *non partisipan* dimana peneliti tidak terlibat dalam kegiatan yang diamati, atau dapat diartikan pengamatan berada di luar kegiatan yang sedang diamati (Suwartono, 2014). Observasi dilakukan kepada subjek dengan melakukan pendekatan dan penjelasan maksud terkait penelitian pemilihan makanan bergizi di

PSIS Development. Lalu melakukan observasi dan pencatatan kepada atlet saat melakukan pemilihan makanan bersama dengan peneliti.

3. Membuat catatan menu makanan

Pembuatan catatan menu makanan membantu peneliti untuk melihat gizi yang sudah dikonsumsi atlet dalam sehari. Catatan dibuat untuk menuliskan menu makanan yang sudah dimakan satu hari sebelum pertemuan dengan peneliti. Catatan akan diberikan selama dua kali pertemuan bersamaan dengan proses wawancara dan observasi.

Catatan menu makanan :

Tabel 3.1. Catatan Menu makanan atlet

Waktu	Menu Makanan
Sarapan	
Makan siang	
Makan malam	
Snack	

4. Perencanaan pengumpulan data

Tabel 3.2. Perencanaan pengumpulan data.

Pertemuan	Kegiatan	Keterangan
1	Perjanjian dan observasi	Melakukan pengisian <i>informed consent</i> , <i>rapport building</i> dan observasi awal kepada subjek.
2	Wawancara 1	Wawancara dengan subjek pertanyaan pertama, pengisian catatan menu makanan.
3	Wawancara 2	Wawancara dengan subyek pertanyaan kedua, pengisian catatan menu makanan.
4	Wawancara <i>Significant others</i>	Wawancara dengan <i>Significant others</i> mengenai subjek.

3.5. Keabsahan Data

Keabsahan data digunakan untuk menghindari kekeliruan atau kesalahan data yang telah terkumpul. Keabsahan data merupakan tahapan penting yang tidak dapat dipisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif (Mekarisce, 2020). Penelitian ini menggunakan keabsahan data sebagai berikut:

1. Triangulasi

Triangulasi merupakan pengecekan ataupun pengumpulan data menggunakan perspektif yang berbeda (Suwartono, 2014). Tujuan dari triangulasi adalah memperkuat data menggunakan beragam kegiatan seperti pengecekan melalui sumber, Teknik dan waktu. Penelitian ini

menggunakan triangulasi sumber untuk melakukan uji kredibilitas terhadap data yang sudah ditemukan. Triangulasi sumber yang digunakan sebagai pembanding data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode observasi dan wawancara *Significant others* dari subjek penelitian.

2. Pemeriksaan Data

Pemeriksaan data diperlukan terutama pada awal pengumpulan data. Data yang didapat diperiksa dan dikembalikan untuk ditunjukkan kepada subjek bahwa data yang didapat sesuai dengan hasil wawancara. Perpanjangan pengamatan dilakukan jika perlu dalam melakukan penggalan data di lapangan. Perpanjangan pengamatan dilakukan untuk melakukan pengujian terhadap data yang sudah diperoleh apakah data tersebut benar atau tidak (Sutriani & Octaviani, 2019).

3. *Peer Review*

Pemeriksaan dengan rekan kerja atau peer review perlu dilakukan untuk melakukan konfirmasi data yang diperoleh peneliti dalam pengambilan data. Peneliti meminta bantuan kepada rekan kerja untuk mengkritisi data yang diperoleh dan membantu untuk melihat dari sudut pandang yang berbeda (Suwartono, 2014). Peer Review dilakukan Bersama mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian konsentrasi Nutrisi dan Teknologi Kuliner untuk mengetahui gizi yang dikonsumsi oleh atlet.

3.6. Metode Analisis Data

Analisis data pada penelitian kualitatif merupakan proses mengumpulkan dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh melalui hasil wawancara, observasi dan dokumentasi, dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan dan membuat kesimpulan yang dapat dipahami peneliti ataupun orang lain (Sugiyono, 2017). Analisis data pada penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman (dalam Siswanto & Suyanto, 2017) yang meliputi :

1. Pengumpulan data

Analisis data kualitatif dilakukan sejak proses analisis awal dalam pengumpulan data hingga penulisan hasil penelitian. Analisis dilakukan sejak pengumpulan data penting guna melakukan pengecekan terhadap kelengkapan dan isi dari data yang telah didapatkan. Jika data yang diperlukan kurang dalam proses pengumpulan data maka peneliti dapat melakukan penelitian ulang untuk memperdalam data yang sudah didapatkan.

2. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilih hal yang penting, memfokuskan tema beserta pola nya kemudian membuang yang tidak perlu. Reduksi data berlangsung secara terus menerus selama penelitian berlangsung. Reduksi data berguna untuk mempermudah peneliti mengumpulkan data berikutnya dan mengumpulkan data jika masih diperlukan. Pada penelitian ini reduksi data dalam wawancara diubah dalam bentuk verbatim, dan reduksi data observasi diubah dalam lampiran hasil observasi.

3. Display data

Display data atau penyajian data merupakan proses pengumpulan informasi untuk memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Data yang disajikan dalam bentuk teks naratif atau dilakukan dalam bentuk matriks, grafik, jaringan dan bagan. Penyajian data berfungsi untuk memudahkan peneliti memahami apa yang terjadi, merencanakan kegiatan selanjutnya berdasarkan temuan yang telah dipahami. Penyajian data dalam penelitian ini berupa memasukan hasil wawancara, observasi dan catatan kedalam bagan penelitian.

4. Menarik Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan merupakan jawaban terkait apa dan bagaimana sebuah fenomena yang diteliti. Kesimpulan awal yang didukung oleh bukti-bukti kuat di pengumpulan data akan membentuk kesimpulan yang kredibel. Kesimpulan diverifikasi dengan melakukan tinjauan ulang terhadap data yang ditemukan dan melakukan konsultasi dengan rekan kerja untuk mendapatkan kesimpulan yang valid.