

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian adalah penelitian *deskriptif*, dengan menggunakan desain penelitian eksperimental. Penelitian ini membahas mengenai gambaran status hidrasi seorang atlet bulutangkis setelah mengkonsumsi minuman isotonik.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu penelitian dilaksanakan pada Januari 2025. Tempat penelitian di Hamdallah Sport Arumsari Kabupaten Cirebon.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi dan Sampel

###### a. Populasi

Populasi penelitian ini adalah para atlet bulutangkis yang berlatih di Satuan Pelatihan Arumsari Cirebon yang berjumlah 30 orang.

###### b. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah total sampling di populasi berjumlah 30 orang namun hanya 15 atlet yang hadir dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

##### 1) Kriteria inklusi

- a) Responden bersedia berpartisipasi mengikuti penelitian.
- b) Responden hanya mengonsumsi minuman elektrolit yang diberikan oleh peneliti selama penelitian berlangsung.

- c) Responden tidak telat menghadiri pelatihan
- 2) Kriteria Ekslusi
  - a) Responden berhalangan hadir
  - b) Responden dalam keadaan sakit.

## 2. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non random (*non probability sampling*) dengan pendekatan total sampling yaitu seluruh atlet bulutangkis yang hadir dan sedang menjalankan program latihan di Satuan Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon dari 30 sampel hanya 15 atlet yang memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi.

### **A. Variabel dan Definisi Operasional**

#### 1. Variabel

- a) Variabel bebas : Konsumsi minuman isotonik
- b) Variabel terikat : Status hidrasi

## 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Konsumsi Minuman Isotonik	Jumlah minuman isotonik yang dikonsumsi atlet	Timbangan makanan digital dengan satuan gram dan gelas ukur (ml)	Pengukuran berat minuman isotonik yang dikonversi dalam satuan volume	1. Kurang (< 1.200 ml) 2. Cukup (1.200 – 1.800 ml) (Putriana & Dieny, 2014)	Ordinal
2	Status Hidrasi Atlet	Keseimbangan antara cairan yang keluar dan yang masuk pada tubuh, dengan pengukuran berat badan	Timbangan berat badan digital dengan tingkat akurasi 0,01 kg	Pengukuran berat badan	1 Hidrasi baik (<1%) 2 Dehidrasi ringan (1-5%) 3 Dehidrasi Sedang (6-15%) 4 Dehidrasi berat (>15%) (Leksana, 2015)	Ordinal

## **B. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Jenis Data**

#### **a. Data Primer**

Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung oleh peneliti. Data primer yang didapatkan pada penelitian ini yaitu konsumsi minuman isotonik responden dan status hidrasi setelah latihan.

#### **b. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung atau diperoleh dari pihak lain. Data sekunder pada penelitian ini berupa data para atlet yang berlatih di tempat pelatihan Arumsari Cirebon.

### **2. Cara Pengumpulan Data**

Pengumpulan data identitas responden diperoleh dari data keanggotaan pelatihan bulutangkis Arumsari Cirebon, untuk data konsumsi minuman isotonik diperoleh dari penimbangan berat botol minuman isotonik yang dikonsumsi dan data status hidrasi diperoleh setelah responden melakukan pelatihan bulutangkis yang berdurasi 2 jam dibantu oleh pelatih.

### **3. Instrumen Penelitian**

- a. Lembar perizinan penelitian
- b. Timbangan bahan makanan
- c. Gelas ukur
- d. Timbangan berat badan digital
- e. Alat tulis

- f. Kamera handphone
- g. Naskah penjelasan penelitian
- h. Formulir pernyataan bersedia menjadi responden (*informed consent*)
- i. Formulir penilaian konsumsi minuman isotonik dan penilaian status hidrasi

## C. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data mencakup proses editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating. Editing data dilakukan setelah mendapat data hasil penelitian yaitu hasil penimbangan berat konsumsi minuman dan status hidrasi responden. Kemudian data dikategorikan melalui proses coding dengan memberi label berupa angka.

- a. Pengolahan data konsumsi minuman isotonik diperoleh melalui rumus:

$$\text{Konsumsi minuman} = \text{Berat minuman awal} - \text{Berat minuman akhir}$$

Hasil Perhitungan akan dikategorikan kategori sebagai berikut:

1 = Kurang (< 1.200 ml)

2 = Cukup (1.200 – 1.800 ml)

*Sumber.* (Putriana & Dieny, 2014)

- b. Pengolahan data status hidrasi diperoleh melalui rumus:

$$\text{Persentase kehilangan BB} = \frac{\text{BB awal} - \text{BB akhir}}{\text{BB akhir}} \times 100\%$$

Hasil perhitungan persentase kehilangan BB dikategorikan sebagai berikut:

1 = Hidrasi baik (<1%)

- 2 = Dehidrasi ringan (1-5%)
- 3 = Dehidrasi Sedang (6-15%)
- 4 = Dehidrasi berat (>15%)

*Sumber.* (Leksana, 2015)

Setelah proses coding data akan dientry ke dalam komputer sesuai dengan pengkategorian yang telah dibuat, pada proses akhir data akan diperiksa kembali untuk melihat adanya kesalahan memasukkan kode dan memeriksa kelengkapan data.

## **2. Teknik Analisis Data**

Analisis data pada penelitian ini berupa analisis deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis menggunakan data yang diambil saat penelitian yaitu penimbangan berat konsumsi minuman yang dikonversi ke mililiter dan status hidrasi (%) atlet setelah latihan.

## **D. Jalannya Penelitian**

### **1. Tahap Persiapan**

- a. Menentukan tempat penelitian
- b. Melakukan survey tempat
- c. Persiapan perizinan melakukan penelitian
- d. Menentukan waktu pelaksanaan penelitian
- e. Menentukan sampel yang akan diteliti
- f. Menyusun proposal dan instrumen penelitian
- g. Mengajukan proposal penelitian
- h. Seminar proposal penelitian.

## **2. Tahap Pelaksanaan**

- a. Datang ke tempat penelitian
- b. Memperkenalkan identitas diri, maksud dan tujuan peneliti
- c. Memberikan penjelasan penelitian kepada responden
- d. Melakukan penimbangan awal kepada responden
- e. Memberikan minuman isotonik kepada responden
- f. Melakukan penimbangan setelah responden melakukan pelatihan
- g. Peneliti mengisi formulir status hidrasi setiap responden.

## **3. Tahap Akhir**

- a. Entry data
- b. Mengolah dan menganalisis data hasil penelitian
- c. Menyusun tugas akhir
- d. Melakukan sidang tugas akhir.