

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk metode penelitian semi kualitatif melalui studi kasus dengan pengamatan observasi dan wawancara untuk membuat rancangan pola menu, besar porsi dan format menu pada atlet dayung di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 15-28 juni tahun 2023 Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari Kecamatan Ranometo, Kabupaten Konawe Selatan, Provinsi Sulawesi Tenggara.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini yaitu seluruh pegawai yang bekerja dan terlibat dalam penyelenggaraan makanan Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari yang berjumlah sebanyak tujuh orang.

2. Sampel

Sampel penelitian ini yaitu pegawai yang terlibat dalam proses penyelenggaraan makanan yaitu, Tenaga Gizi, kepala penyelenggaraan makanan dan tenaga pengelola makanan di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.

D. Variabel Penelitian

1. Pola Menu pada Atlet Dayung Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.

2. Besar Porsi pada Atlet Dayung Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.
3. Format Menu untuk Atlet Dayung Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.

E. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

- 1) Pola Menu pada Atlet Dayung Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.
- 2) Besar Porsi pada Atlet Dayung Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.
- 3) Format Menu untuk Atlet Dayung Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.

b. Data Sekunder

- 1) Data Profil SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.
- 2) Data Jumlah Siswa dan Siswi Atlet dayung SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.

2. Cara Pengumpulan Data

Data Pola Menu, Besar Porsi dan Format Menu diperoleh melalui Wawancara dan Observasi dengan menggunakan kuesioner serta melakukan pengecekan dokumen terkait pola menu, besar porsi, dan format menu.

a. Wawancara

Wawancara dilakukan secara langsung kepada tenaga gizi, dan kepala penyelenggaraan makanan, untuk memperoleh data dukungan terkait penyusunan Rancangan Pola Menu, Besar Porsi dan Format Menu Pada Atlet Dayung Di SMAN Keberbakatan Olahraga Kota Kendari.

b. Observasi

Pada penelitian ini, pengamatan (observasi) yang dilakukan oleh peneliti ditujukan oleh seluruh pegawai yang terlibat dalam proses kegiatan penyelenggaraan makanan untuk mengkaji dokumen dokumen dalam merancang Pola Menu, Besar Porsi dan Format Menu yang akan disusun.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Pola Menu

Setelah dilakukan pengumpulan data terkait pola menu, pengolahan pola menu dirancang disesuaikan berdasarkan pedoman gizi seimbang terdiri dari golongan bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah.

b. Besar Porsi.

Setelah dilakukan pengumpulan data terkait besar porsi, Pengolahan besar porsi dirancang dan disesuaikan berdasarkan satuan makanan penakar dan disesuaikan dengan standar makanan atlet.

c. Format Menu

Setelah dilakukan pengumpulan data terkait Format Menu, format Menu dirancang berdasarkan hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan pagi, makan siang maupun makan malam, dengan atau tanpa selingan

2. Analisis Data

Analisis data menggunakan deskriptif observasi untuk mendeskripsikan karakteristik seluruh variabel yang diamati dalam Studi Rancangan Pola Menu, Besar Porsi dan Format Menu Pada Atlet Dayung Di SMAN Keberbakatan Olahraga .

G. Defenisi Operasional

1. Menetapkan Pola Menu

Pola menu adalah rancang yang mengacu pada pedoman gizi seimbang terdiri golongan makan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah (Bachyar et al., 2018).

2. Menetapkan Besar Porsi

Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan atlet (Bachyar et al., 2018).

3. Merancang Format Menu

Format menu adalah hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan pagi, makan siang maupun makan malam, dengan atau tanpa selingan. Format menu merupakan kegiatan memadukan /

mengombinasikan berbagai macam hidangan menjadi susunan yang harmonis dan rasa yang dapat diterima (Bachyar et al., 2018).