

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah kerangka metode dan teknik penelitian yang dipilih oleh peneliti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang ada. Dalam metode deskriptif pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan informasi tentang makna dari data yang dikumpulkan atau variabel yang diteliti. Metode ini memiliki ciri memusatkan perhatian pada pemecahan masalah aktual dan nyata. Data yang telah dikumpulkan terlebih dahulu akan dijelaskan dan dianalisis. Mengenai hal tersebut, peneliti mengutip apa yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (1990: 310) dalam bukunya “Manajemen Penelitian” seperti yang tertera berikut ini.

"Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Memang ada kalanya dalam penelitian ini juga membuktikan dugaan tetapi tidak terlalu lazim. Yang umum adalah bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis" (Suharsimi, 1990).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif karena dalam penelitian ini tidak dilakukan kontrol dan manipulasi variabel penelitian. Untuk memperoleh informasi faktual, peneliti menggunakan teknik tes dalam penelitian. Peneliti menggunakan *Polar GPS Vantage M5* untuk mengumpulkan data mengenai intensitas gerak para pemain.

#### **3.2 Partisipan**

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Partisipan diartikan sebagai seseorang yang ikut serta atau ikut berperan dalam suatu kegiatan. Partisipan yang terlibat dalam penelitian kali ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa *Handball* UPI. Lebih spesifiknya partisipan yang terlibat ditargetkan sebanyak 6 orang pemain handball yang berbeda-beda posisi bermain dan telah mahir didalam cabang olahraga

*handball* serta merupakan anggota yang masih aktif berlatih di UKM *Handball* UPI.

### 3.3 Populasi dan Sample

Populasi dan Sample dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.3.1 Populasi

Malhotra pada tahun 1997, menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang untuk di teliti. Sedangkan, menurut (Sugiyono, 2013) “Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tergabung dalam UKM *Handball* UPI dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Terdaftar sebagai anggota UKM *Handball* UPI.
2. Mahir dalam cabang olahraga ini.
3. Aktif dalam kegiatan UKM *Handball* UPI.

Dalam pemilihan sample, peneliti menggunakan 6 pemain sebagai objek penelitian. Populasi dan sample yang digunakan adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tergabung dalam UKM *Handball* UPI.

#### 3.3.2 Sample

*Sample* merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan atau berpartisipasi dalam penelitian (Amirullah, n.d.) mengacu pada pilihan individu, kelompok atau objek penelitian, dimana diperolehnya informasi (R. Fraenkel & E. Wallen, 2017). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 6 orang, peneliti menggunakan teknik pengambilan sample secara *total sampling* atau sample keseluruhan. Menurut (Sugiyono, 2007) *total sampling* adalah teknik pengambilan sample dimana jumlah sample sama dengan jumlah populasi. Alasan pengambilan total sampling adalah karena menurut

(Sugiyono, 2007) jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sample.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Pada dasarnya, penelitian adalah proses ilmiah mengumpulkan bukti untuk menemukan suatu fenomena. Pengumpulan bukti ilmiah dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data yang dapat membantu dalam proses memecahkan masalah atau fenomena yang ada. Data dapat dikumpulkan dengan cara menilai, menimbang atau mengukur. Untuk proses pengumpulan data pada penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu penggunaan *Polar GPS Vantage M5* yang mampu menghitung:

- Denyut nadi maksimal dan rata-rata
- Kalori
- Jarak yang Ditempuh
- Waktu Latihan
- Kecepatan masimal dan rata-rata

### 3.5 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menentukan langkah–langkah atau prosedur penelitian, guna memudahkan dalam pelaksanaan proses penelitian serta didapatnya data yang akurat dalam pelaksanaannya. Adapun langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Persiapan, meliputi:
  - a. Membuat rancangan proposal penelitian.
  - b. Mengumpulkan dokumen terkait penelitian yang akan dilakukan.
2. Penentuan metode, populasi, sample, dan desain penelitian.
3. Penyusunan instrumen penelitian.
4. Pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan cara para pemain melakukan game selama 30 menit guna mendapatkan hasil data yang diinginkan.
5. Analisis data menggunakan teknik analisis yang tepat.
6. Mendeskripsikan hasil penelitian.
7. Membuat kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

### 3.6 Analisis Data

Pengolahan atau analisis data merupakan sebuah proses yang harus dilakukan untuk menapatkan suatu kesimpulan dari sebuah penelitian (Fraenkel & Wallen, 2017). Setelah tahap pengambilan data terlaksana dan data penelitian terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data dengan rumus statistik, yang kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS untuk memudahkan pada tahap perhitungan statistik. Metode yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji kruskal wallis. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan terdistribusi secara normal ataukah tidak normal. (Indri Rahayu, 2020). Sedangkan uji kruskal wallis merupakan metode uji alternatif dari uji oneway anova yang dilakukan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata pada lebih dari dua kelompok sample (Indri Rahayu, 2020).