

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu cara yang digunakan dalam pelaksanaan sebuah penelitian. Penggunaan sebuah metode dalam penelitian bertujuan agar memperoleh data yang akhirnya mengungkap permasalahan yang hendak diselesaikan. Metode Penelitian menurut Sugiyono (2011 : 2) pada dasarnya adalah “cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Metode yang digunakan penulis untuk mengungkap permasalahan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiono (2011 : 72) metode eksperimen adalah “metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan Pre-Eksperimental Design, dengan terdapat dua kelompok sampel, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

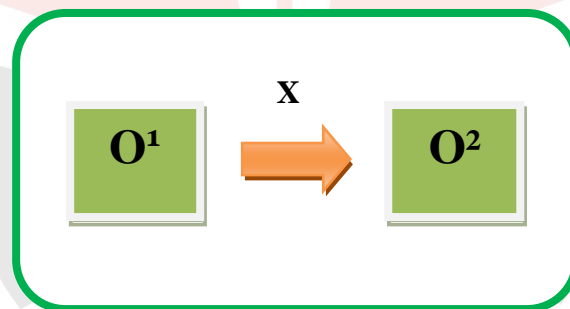
Mengenai hal yang sama Sugiyono (2011:74) mengemukakan sebagai berikut:

Dikatakan *Pre-experimental* karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variable dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variable independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variable control, dan sampel tidak dipilih secara random..

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai Lokasi dan sampel penelitian, definisi operasional dari variabel yang terlibat dalam penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, pendekatan yang akan digunakan dan prosedur penelitian.

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*.



Gambar 3.1 Desain penelitian

O¹ = hasil pretest sebelum diberi perlakuan (treatmen)

O² = hasil posttest sesudah diberi perlakuan (treatmen)

X = perlakuan (treatmen) yang diberikan

Dalam penelitian ini terdapat dua variable independen (metode *Hydrotherapy massage* dan metode *Massage manual*) dan satu variable dependen (kelelahan *pasca olahraga anaerobic lactacid*). Desain penelitian ini bertujuan

Destiana Ayu Ningrum, 2012

Perbandingan Metode *Hydrotherapy Massage* Dan *Massage Manual* Terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Anaerobic Lactacid

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu

untuk mengetahui adanya perbandingan metode *hydrotherapy massage* dengan *massase* manual terhadap pemulihan kelelahan *pasca* olahraga *anaerobic lactacid*.

B. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan poin penting dalam sebuah penelitian, instrumen berfungsi untuk memperoleh data yang diinginkan dari sebuah penelitian seperti yang diungkapkan Sugiono (2011:102) bahwa “instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati”.

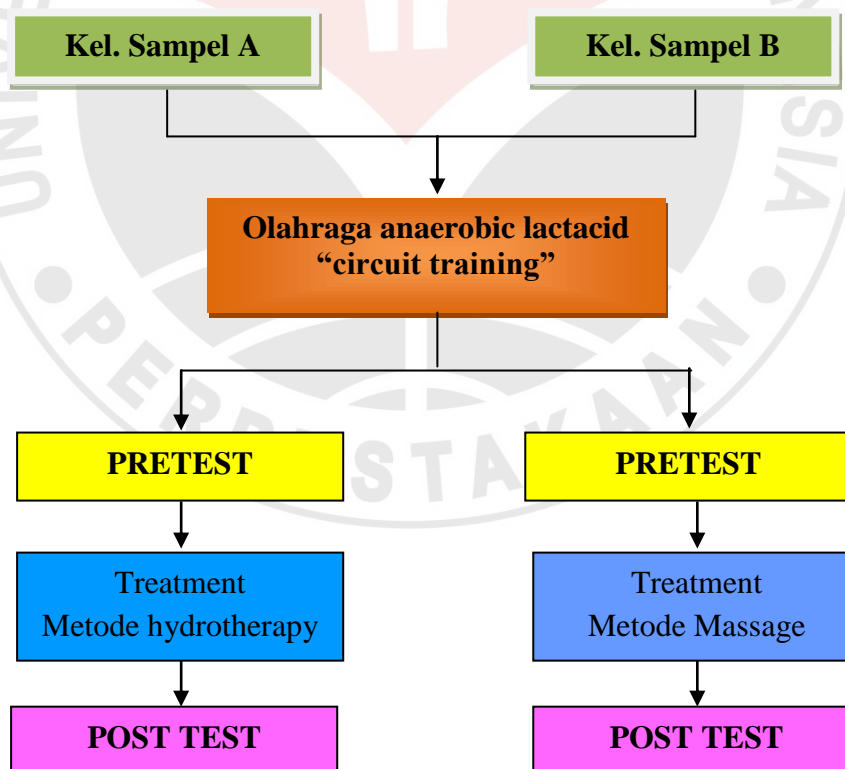
Adapun Instrumen penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah Accutrend Lactacid dengan merek pasar Roche tipe 3012522 yaitu alat yang berfungsi untuk mengetahui kadar asam laktat yang terdapat pada darah seseorang setelah melakukan olahraga *anaerobic lactacid*.

C. Populasi dan Sampel

Dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah sumber data yang digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan yang diinginkan. Adapun mengenai objek yang hendak diteliti adalah dinamakan dengan populasi dan sampel penelitian. Mengenai populasi Sugiyono (2011:80) menjelaskan bahwa, “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Mengenai sampel pun Sugiono (2011:81) menjelaskan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Pada penelitian ini populasi yang dijadikan objek penelitian adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Bandung angkatan 2008. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Nonprobability Sampling* yaitu *Purposive Sampling*, “dikatakan purposive karena teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” (Sugiono, 2011:85). Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel itu didapat 6 orang mahasiswa IKOR 2008 yang homogen.

D. Teknik Pengumpulan Data



Gambar 3.2. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, karena menggunakan metode *pre eksperimen* dengan desain penelitian *pretest posttest control group design*. Langkah awal untuk pengumpulan data adalah membagi sampel menjadi dua kelompok, satu kelompok yang diberikan perlakuan dengan *hydrotherapy massage* dan satu kelompok lagi yang menggunakan metode *massage* manual. Selanjutnya sampel diberikan manipulasi berupa olahraga *anaerobic lactacid* dengan *circuit training*, setelah itu dilakukan *pretest* untuk mengetahui kadar asam laktat yang terkandung didalam darah setelah olahraga. Selanjutnya, sampel diberi treatment selama sepuluh menit. Kelompok pertama di beri treatment *hydrotherapy massage* sedangkan kelompok kedua diberi treatment *massage* manual. Langkah yang terakhir, setelah selesai diberi perlakuan lalu di lakukan *posttest* untuk mengetahui kadar asam laktat yang terdapat dalam darah.

E. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian terdapat beberapa tahap yang harus dilakukan, adapun beberapa tahap yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Membuat proposal penelitian.
2. Penyusunan latar belakang, merumuskan masalah, tujuan, manfaat,asumsi dasar,hipotesis,definisi operasional
3. Penyusunan pendalaman kajian pustaka dan memperbanyak teori terhadap apa yang ada dalam konteks penelitian
4. Merumuskan metode penelitian dan melaksanakan penelitian..

5. Mengumpulkan dan menyusun data hasil penelitian.
6. Melakukan analisis data hasil penelitian.
7. Menarik kesimpulan dari hasil analisis data dan penyusunan laporan.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, setelah data dari sampel terkumpul langkah selanjutnya yang dilakukan adalah analisis data. Kegiatan dalam analisis data adalah input data dan menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows versi 17.0* dan analisis data yang digunakan adalah:

1. *Paired Sample t Test* untuk pengujian terhadap dua sampel yang berpasangan (paired), sampel yang berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan dan pengukuran yang berbeda.
2. *Independent Sample t Test*, menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara variable numeric. Sehingga bisa digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara metode hydrotherapy dengan metode massage.