

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode penelitian kepustakaan atau ulasan literatur. Tinjauan literatur (*literatur review*) adalah tinjauan komprehensif dari penelitian yang dilakukan pada topik tertentu untuk menunjukkan kepada pembaca pengetahuan yang diketahui dan tidak diketahui tentang topik tersebut untuk melihat secara wajar atau mencari ide penelitian lebih lanjut dari penelitian yang telah selesai (Denney & Tewksbury, 2013). *Literatur review* sangat membantu dalam dua cara, diantaranya membantu peneliti dalam mengumpulkan gagasan orang lain yang tertarik pada pertanyaan penelitian tertentu dan juga memungkinkan membaca hasil penelitian lain yang serupa dan terkait (Jack R. Fraenkel, 2017, 66). Selain itu tinjauan literatur dapat diperoleh dari berbagai sumber, termasuk jurnal, buku, sastra dan internet (Zed, 2008). Jenis penulisan yang digunakan adalah studi tinjauan pustaka, yang berfokus pada hasil penulisan terkait dengan tema penulisan atau variabel penulisan. Penulis melakukan penelitian setelah menentukan tema penulisan dan menentukan bentuk masalah sebelum memasuki lapangan untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Darmadi, 2011).

#### **3.2 Cara Pengumpulan Data**

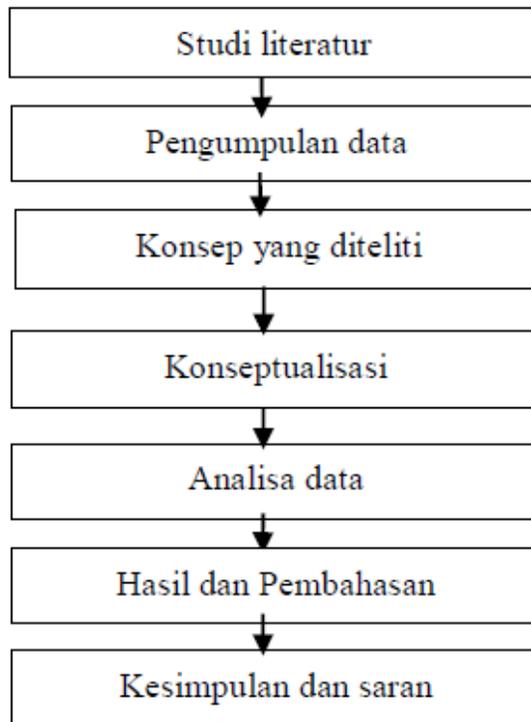
Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan dipublikasikan di jurnal online nasional dan internasional. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet menggunakan *search engine* ProQuest, Biomechanics, Emerald, Research Gate, SagePub, Strength and Conditioning Research, Sports Science and Medicine, Human Kinetics, Motion, *e-Biomedik (eBm)* dan Scholar dengan kata kunci: latihan menggunakan media *weighted jacket*, latihan menggunakan media *weighted belt*, kekuatan dan daya tahan tungkai, atlet polo air, *eegbeater kick*,

*water polo, weighted jacket, strength, strength endurance, pelatihan resistance progresif.*

Proses pengumpulan data diselesaikan dengan menyaring sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh penulis dari setiap jurnal yang dipilih. Standar pengumpulan jurnal adalah sebagai berikut:

1. Sumber literatur dari tahun 1991 hingga 2019, penerapan kata kunci penulisan, dan korelasi antara penulisan dan hasil pembahasan.
2. Dengan menggunakan situs web jurnal yang disetujui misalnya Proquest, Medicine And Science In Sports And Exercise, Journal Of Strength And Conditioning Research, *Journal Of Aging And Physical Activity*, Military Medicine, Disability And Rehabilitation, Medikora, E-Journal UNESA, Hakestad Et Al. BMC Musculoskeletal Disorders, Biomechanics, Jurnal Kesehatan Olahraga, JAMDA, Journal Of Sport And Health Research, International Journal Of Aquatic Research And Education, Research Gate, Dan Schoolar
3. Metode penulisan yang efektif, mengatur jurnal dengan memasukkan kata kunci berdasarkan judul penulisan dan pencarian dengan menambahkan AND / OR notasi atau pencarian lanjutan dengan menambahkan tanda +. Misalnya peneliti melakukan pencarian pada mesin pencarian ProQuest dengan mengetik kata “((*weighted jacket water polo*) AND (*weighted belt water polo*) AND (*eggbeater kick*)). Atau dengan mengetik ” *weighted jacket water polo* “+”*eggbeater water polo*”, “*weighted belt water polo* “+”*eggbeater water polo*”, “*weighted jacket and weighted belt water polo*”+”*eggbeater water polo*”+”*strength*”.
4. Pencarian teks lengkap
5. Mengevaluasi jurnal abstrak terhadap tujuan penelitian dan menggunakan alat yang ada untuk evaluasi yang ketat

Langkah-langkah untuk menulis tinjauan literatur secara sistematis ditunjukkan pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3.1 Alur *Literature Review***

Tinjauan literatur dimulai dengan bahan tertulis dan kemudian mempertimbangkan urutan yang paling relevan. Kemudian baca abstraknya. Setiap jurnal pertama mengevaluasi apakah masalah yang dibahas memenuhi masalah yang harus diselesaikan dalam jurnal. Perhatikan poin-poin utama dan hubungannya dengan pertanyaan penelitian, untuk menghindari masalah pencurian, penulis juga harus mencatat sumber informasi dan memasukkan daftar pustaka. Jika demikian, informasi tersebut berasal dari ide atau tulisan orang lain. Buat catatan, kutipan, atau informasi yang diatur secara sistematis sehingga Anda dapat dengan mudah mencari lebih banyak posting saat dibutuhkan (Darmadi, 2011).

Berdasarkan setiap jurnal yang dipilih oleh standar, sebuah kesimpulan diambil yang menjelaskan pengaruh latihan menggunakan media *weighted jacket* dan *weighted belt* di air terhadap kekuatan dan daya tahan otot tungkai atlet polo air. Sebelum penulis menarik kesimpulan dari hasil literatur tertentu, penulis akan menentukan tabel dalam bentuk ringkasan pendek, yang berisi nama penulis, tahun penulisan, desain penelitian, sampel, instrumen (instrumen pengukuran) dan hasil penelitian. Setelah

mengumpulkan hasil penulisan beberapa dokumen, penulis akan menganalisis pengaruh latihan menggunakan media *weighted jacket* dan *weighted belt* di air terhadap kekuatan dan daya tahan otot tungkai atlet polo air. dalam bentuk pembahasan.

**Tabel 3.1 Kriteria Inklusi *Litelature***

Kritreria	Inklusi
Jangka waktu	Tanggal publikasi 13 tahun terakhir mulai dari tahun 1991 sampai dengan tahun 2019
Bahasa	Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia
Subjek	Atlet polo air
Jenis artikel	Artikel original tidak dalam bentuk publikasi tidak asli seperti surat ke editor Tidak dalam bentuk abstrak saja maupun buku artikel dalam bentuk full teks
Tema isi artikel	Latihan menggunakan media <i>weighted jacket</i> dan <i>weighted belt</i> di air Kekuatan dan daya tahan otot tungkai atlet polo air

### 3.3 Metode Analisis Data

Kemudian mengumpulkan jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan melakukan abstrak jurnal, termasuk nama peneliti, tahun publikasi jurnal, desain penelitian, tujuan penelitian, sampel, alat, dan abstrak hasil atau temuan. Masukkan abstrak jurnal penelitian ke dalam tabel, yang diurutkan berdasarkan huruf dan tahun publikasi jurnal dalam format di atas.

Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan teks lengkap jurnal, itu akan dibaca dan diperiksa. Kemudian menganalisis abstrak jurnal untuk dimasukkan dalam tujuan penelitian dan hasil penelitian. Metode analisis yang digunakan menggunakan analisis konten buku harian.