

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dimana kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012). Penelitian deskriptif, yaitu peneliti berupaya untuk menentukan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih, dan tidak melakukan perbandingan atau hubungan dengan variabel lain (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu laki-laki dan perempuan. Tujuan dalam penelitian ini adalah upaya untuk menyelidiki perbedaan antara laki-laki dengan perempuan.

3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah atlet pelatda *handball* Jawa Barat, tim peneliti berjumlah 4 orang yang membantu selama penelitian berlangsung, 2 orang pelatih dan seorang manajer yang memberikan izin melakukan penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi didefinisikan sebagai unit analisis yang lengkap yang sedang diteliti (Sarwono, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pelatda *handball* Jawa Barat yang berjumlah 28 orang

3.3.2 Sampel

Dalam menentukan jumlah sampel yang akan digunakan, peneliti menggunakan teknik *Accidental Sampling*. *Accidental Sampling* yaitu teknik sampling yang memilih sampel yang paling mudah ditemui berdasarkan kebutuhan atau kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian (Sugiyono, 2009).

Sampel dalam penelitian adalah kelompok kecil bagian dari populasi yang digunakan untuk mendapat informasi atau data dalam penelitian. Dalam

rekomendasi panduan menentukan jumlah minimum sampel penelitian, penelitian deskriptif yaitu minimum sampel sebanyak 100 sampel (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012).

Berdasarkan hal tersebut maka sampel pada penelitian ini sebanyak 28 orang atlet *handball*. Dengan keterbatasan karena adanya pandemi COVID-19 yang mengharuskan sebagian atlet untuk *Training From Home (TFH)*, dan hanya sebagian atlet yang mengikuti latihan sentralisasi. Maka hanya terdapat 10 orang atlet yang dapat ditemui.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Landing Error Scoring System (LESS)*. *Landing Error Scoring System* adalah alat untuk mengambil data berupa 17 butir pertanyaan yang didasari dari analisa video 2 arah. *LESS* digunakan di beberapa penelitian sebelumnya dengan tujuan untuk mengidentifikasi kesalahan biomekanika dinamis yang secara tradisional digunakan untuk mendeteksi resiko cedera ACL (Everard et al., 2018).

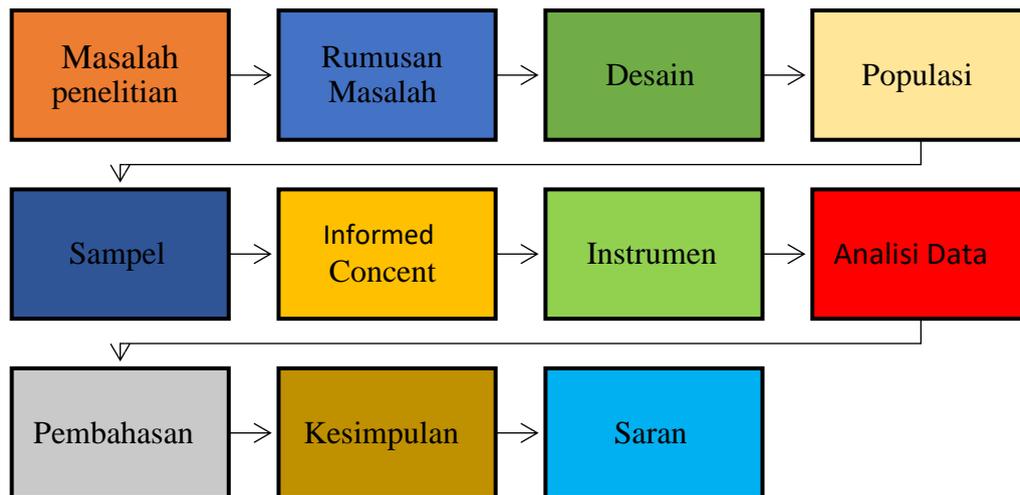
Dalam penelitian ini menggunakan box dengan tinggi 30cm untuk melakukan *drop-jump* kearah depan dengan jarak 50% dari tinggi badan. Lalu sample melakukan *vertical jump* dengan maksimal. Kecepatan kamera yaitu 30 *fps*. Pengambilan video menggunakan dua kamera video digital (model HC-V785; Panasonic Corporation).

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini yang harus dilakukan peneliti yaitu menentukan populasi dan mengambil sampel dari bagian populasi sesuai dengan kebutuhan peneliti, kemudian sampel diberikan tes sesuai dengan instrumen yang telah disediakan oleh peneliti kemudian selesai proses pengetesan data diolah dan dianalisa (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012), sebelum sampel menggunakan instrumen, peneliti menjelaskan informasi dengan maksud dan tujuan instrumen yang digunakan. Setelah sampel paham dan menyanggupi dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti memberikan lembaran kesediaan mengikuti penelitian/*informed concent*. *Informed concent* merupakan lembar kesediaan

sampel dalam mengikuti penelitian, dimana hal ini merupakan salah satu standar etika dalam penelitian.

Sesuai pemaparan yang dijelaskan di atas peneliti menentukan tahapan prosedur penelitian ini yaitu:



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian (Sumber: (Fraenkel, Wallen and Hyun, 2012))

Langkah-langkah pengambilan data dilakukan sebagai berikut:

Tim peneliti memasang dan mengatur alat-alat yang akan digunakan. Kemudian atlet dikumpulkan untuk diberi sosialisasi tentang penelitian yang akan dilakukan. Lalu dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Dan atlet diminta mengisi data diri. Setelah itu, atlet melakukan tahapan-tahapan *LESS* sebanyak dua kali percobaan. Adapun catatan saat melakukan pengambilan data sebagai berikut:

- 1) Sample tidak diberikan *feedback* atau pelatihan tentang teknik pendaratan mereka, kecuali jika mereka melakukan prosedur yang salah.
- 2) Sample diberikan percobaan sampai mereka bisa melakukan langkah-langkah lompatan dengan benar.

3.6 Analisis Data

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Crosstabs*. Dalam menghitung penelitian ini menggunakan program *Statistical Product for*

Sosial Science (SPSS) versi 25. Ada beberapa tahapan pada pengolahan data sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengambilan data menggunakan *LESS*.
- 2) Data video dianalisa menggunakan program komputer Kinovea dan hasil skor diinput kedalam format Microsoft Excel 2013.
- 3) Kemudian data diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 25.