

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah systematic literatur review (SLR) yaitu dengan menelaah, mengkaji dan menginterpretasikan tentang latihan pliometrik untuk meningkatkan performa kondisi fisik. Penelitian SLR adalah serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, majalah dan dokumen). (Syaodih, (2009). Adapun tahapan yang dilalui systematic literature review terdiri dari 6 langkah menurut Baker (2016) yaitu :

1. Merumuskan pertanyaan Penelitian,
2. Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, *seach term* dan *database*
3. Pencarian literatur
4. Identifikasi dan skrining artikel
5. Menilai kualitas/ kelayakan literatur
6. Pencarian literatur
7. Sintesis dan analisis secara kualitatif

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah artikel yang publish di jurnal berskala internasional terindeks database bereputasi tinggi yaitu Scopus dan setara yang berkaitan dengan dampak dari latihan pliometrik terhadap peningkatan performa lompat. Sampel dalam penelitian ini adalah artikel-artikel ilmiah yang publish di jurnal internasional terindeks database bereputasi tinggi Scopus dan setara dengan H-Index dan artikel yang publish di jurnal internasional dengan homepage Elsevier dengan Impact Factor dari tahun 2010-2020. Penelitian ini memiliki dua jenis sumber data penelitian, yaitu sumber data primer dan sekunder. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar

pemberian kode (coding data). Data ini tidak hanya berfungsi sebagai audit internal saja, tetapi berguna juga menjawab tentang mengapa studi tertentu tidak termasuk dalam sintesis (Cooper dkk., 2019).

### **3.3 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

#### **a. Planning**

Tahapan awal untuk memulainya proses sistematis review adalah planning dengan cara membentuk review panel – experts & practitioners dan mengembangkan review question. review question akan menghasilkan analisis dan sintesis data. Review question sudah dibahas pada bab rumusan masalah.

#### **b. Pengumpulan Data**

*Data collection* atau pengumpulan data adalah tahap di mana data-data untuk penelitian dikumpulkan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data sekunder diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya berbentuk laporan ilmiah primer yang dimuat dalam jurnal. Penelitian ini melakukan pencarian di beberapa database yang berbeda secara online seperti PubMed (PM), Web of Science (WoS), Scopus, dan DOAJ. Pencarian artikel menggunakan kata kunci “plyometric training” AND “athletic performance” AND “jump performance” AND “velocity/speed” AND “athletics”. Selain itu, penulis juga memeriksa referensi artikel yang dicari untuk menambah jumlah pencarian artikel.

#### **c. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Tahapan ini dilakukan untuk memutuskan apakah data yang ditemukan layak digunakan dalam penelitian SLR atau tidak. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini atau studi yang layak dipilih jika terdapat kriteria sebagai berikut:

1. Data yang digunakan hanya berhubungan dengan latihan pliometrik dan kondisi fisik.
2. Data merupakan artikel original.

3. Hanya artikel berbahasa inggris dan terindex sesuai kriteria yang sudah ditetapkan.
4. Data yang digunakan dalam rentang waktu 2010-2020
5. Kondisi fisik dapat termasuk physical fitness dan motor performance untuk memperkaya hasil penelitian.
6. Partisipan yang digunakan merupakan atlet yang sudah layak diberikan program latihan periodisasi.

Sedangkan kriteria eksklusi sebagai berikut:

1. Data yang tidak berhubungan dengan latihan pliometrik dan kondisi fisik.
2. Data bukan merupakan artikel original termasuk artikel review.
3. Bukan merupakan artikel berbahasa inggris dan terindex sesuai kriteria yang sudah ditetapkan.
4. Data yang digunakan dalam diluar rentang waktu 2010-2020
5. Partisipan yang digunakan bukan merupakan atlet yang sudah layak diberikan program latihan periodisasi.

### **3.4 Data Analisis**

Peneliti menggunakan analisis anotasi bibliografi (*annotated bibliography*). Anotasi adalah kesimpulan sederhana dari suatu artikel jurnal atau sumber tulisan lain. Bibliografi adalah daftar sumber dari satu topic. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam analisis anotasi bibliografi, yaitu:

- a. Identitas sumber yang dirujuk
- b. Kualifikasi dan tujuan penulis
- c. Simpulan sederhana mengenai konten tulisan
- d. Pentingnya sumber yang dirujuk dalam menjawab permasalahan yang telah dirumuskan

### **Synthesis** (*Discussion on Contributionions*)

Synthesize yakni menyatukan hasil organisasi literature menjadi suatu ringkasan agar menjadi satu kesatuan yang padu, dengan mencari

keterkaitan antar literature. Penelitian ini menggunakan SWOT analisis yang akan disajikan dalam berbentuk tabel.