

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian adalah mengungkapkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian.

Penggunaan metode dalam melakukan penelitian adalah suatu keharusan karena dengan menggunakan metode yang tepat dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Penggunaan metode dapat dilihat dari efektivitasnya, efisiensinya, dan relevansi metode tersebut. Sehubungan dengan masalah yang penulis ungkapkan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa besar perbedaan antara metode *masase* dan *akupresur* terhadap kecepatan fase pemulihan atlet Sekolah Renang *Bandung Inter-national Swim*, maka penulis menentukan suatu metode yang tepat untuk membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode eksperimen.

”Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti memanipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya” (Hasan, 2002: 24). Mengenai metode eksperimen juga dipertegas oleh Lutan (2001: 92) mengemukakan bahwa: ”Penelitian eksperimen adalah hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat.” Metode ini memiliki tiga ciri yaitu manipulasi, obeservasi, dan kontrol. Manipulasi artinya

mengubah sistematis keadaan tertentu, observasi ialah mengamati dan mengukur hasil manipulasi, dan kontrol adalah mengendalikan kondisi-kondisi penelitian ketika berlangsungnya manipulasi.

Metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitiannya menggunakan pre-test group simple design.

Untuk melakukan masing-masing metode setelah test renang gaya bebas sejauh 200 meter, digunakan langkah-langkah seperti Harvard Step Test selama lima menit.

1. Penggunaan metode masase

Penulis akan mendeskripsikan metode masase yang digunakan kepada sampel, berikut urutannya:

- a. Manipulasi stroking, compression, shaking, dan friction, selama 30 detik pada kaki kanan;
- b. Manipulasi stroking, compression, shaking, dan friction, selama 30 detik pada kaki kiri;
- c. Manipulasi stroking, compression, dan friction, selama 120 detik pada punggung;
- d. Manipulasi stroking, shaking, dan friction, selama 30 detik pada lengan kanan;
- e. Manipulasi stroking, shaking, dan friction, selama 30 detik pada lengan kiri; dan

- f. Manipulasi stroking, compression, dan friction, selama 30 detik pada kepala dan leher.

Posisi yang digunakan peneliti pada saat melakukan masase adalah dengan posisi telungkup di atas matras.

2. Penggunaan metode akupresur

Berdasarkan hasil interview dengan Profesor Adikara tepatnya tanggal 20 September 2010 Pukul 05.15 WIB, beliau menyampaikan dan menyarankan titik yang ditekan untuk pemulihan denyut nadi atlit, yaitu: HE 1 (Jiquan), He 6 (Yinxi), PC 6 (Neiguan), Ren 17 (Shanzhong), Lu 1 (Zhongfu), SP 6 (Sanyinjiao), dan ST 36 (Zusanli).

Berikut penulis akan jelaskan letak masing-masing titik secara anatomis dan penanganannya:

- a. He 1 (Jiqun): Titik ini ditekan sekitar 40 detik untuk di shie (dilemahkan). Titik ini terletak ditengah-tengah fossa aksilaris, sisi medial dari arteri aksilaris, pada tepi bawah M. Pectoralis.
- b. He 6 (Yinxi): Titik ini ditekan sekitar 40 detik untuk di shie (dilemahkan). Titik ini terletak di antara tendon M Fleksor karpi ulnaris dan tendon M Fleksor digitorum sublimis.
- c. PC 6 (Neiguan): titik ini ditekan sekitar 40 detik untuk di shie (dilemahkan). Titik ini terletak di 2 cun proksimal lipat pergelangan tangan antaa tendon M. Palmaris longus dan tendon M. Fleksor karpi radialis.

- d. Ren 17 (Shanzhong): titik ini ditekan sekitar 40 detik untuk di shie (dilemahkan). Titik ini terletak di antara puting susu dipertemuan dengan garis tengah badan.
- e. SP 6 (Sanyinjiao): titik ini ditekan sekitar 40 detik untuk di shie (dilemahkan). Titik ini terletak di proksimal prominens meleolus medialis, tepat di tepi posterior Os Tibia.
- f. ST 36 (Zusaiknli): titik ini ditekan sekitar 20 detik untuk di kuatkan. Titik ini terletak pada garis penghubung Dubi dan Jiexi (ST41), I jari Fibular dari Krista Tibialis

B. Desain atau Rancangan Penelitian

Untuk mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian diperlukan suatu alur yang dijadikan pasangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga tujuan atau hasil yang diperoleh akan sesuai dengan harapan. Dalam penelitian ini, penulis mengambil pre-test desain.

O----X1 atau X2 atau tanpa “*treatmetnt*”

Keterangan:

O: Adalah test yang digunakan yaitu renang 200 meter.

X1: Metode yang digunakan yaitu treatment masase

X2: Metode yang digunakan yaitu treatment akupresur

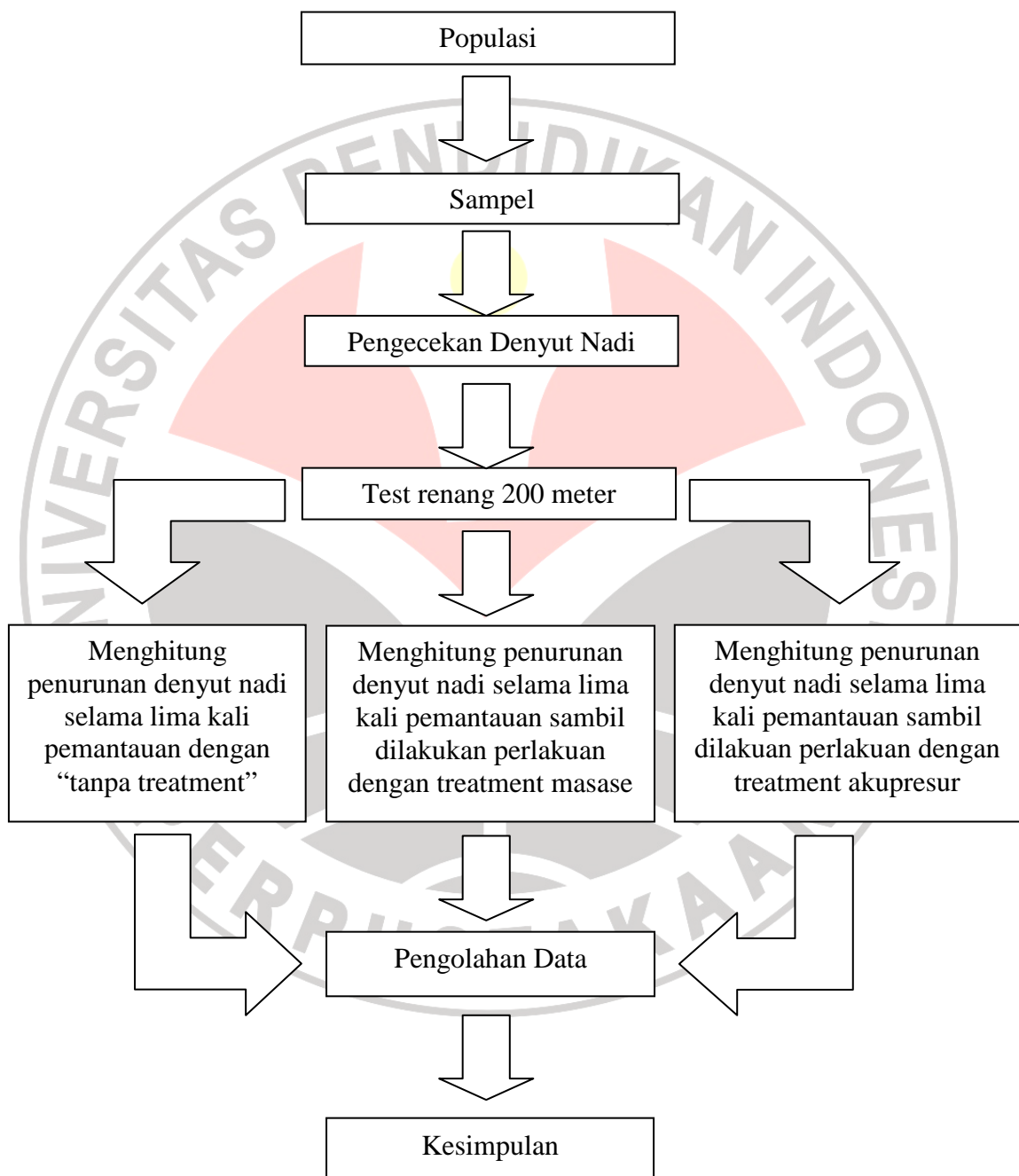
Adapun langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan populasi.

Ridwan Purnama, 2012
Perbandingan Pengaruh Massage dan Akupresur terhadap Recovery Perenang Bandung International Swim.

2. Memilih dan menetapkan sampel.
3. Pengecekan denyut nadi sebelum pemanasan darat.
4. Pengecekan denyut nadi sebelum renang 200 meter.
5. Melakukan test renang 200 meter, pengecekan Denyut Nadi Akhir, dan menghitung penurunan denyut nadi selama lima menit tanpa perlakuan/sebagai kontrol.
6. Melakukan test renang 200 meter, pengecekan Denyut Nadi Akhir, dan menghitung penurunan denyut nadi selama lima menit sambil melakukan perlakuan yaitu dengan metode masase.
7. Melakukan test renang 200 meter, pengecekan Denyut Nadi Akhir, dan menghitung penurunan denyut nadi selama lima menit sambil melakukan perlakuan dengan metode akupresur.
8. Mengolah data.
9. Melaksanakan pengujian hipotesis.
10. Mengambil keputusan/kesimpulan.

Langkah-langkah penelitian penulis deskripsikan ke dalam langkah-langkah berikut ini:



Ridwan Purnama, 2012
Perbandingan Pengaruh Massage dan Akupresur terhadap Recovery Perenang Bandung International Swim.

C. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah atlit *Bandung Inter-national Swim* yang masuk dalam kategori baru bergabung di kelas prestasi Kelompok Umur V (Usia sepuluh tahun ke bawah).

Populasi adalah semua subjek yang akan diselidiki. Sedangkan sampel adalah sebagian dari subjek penelitian. Arikunto (2002:108) mengatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Populasi yang penulis gunakan adalah atlit prestasi *Bandung Inter-national Swim* sebanyak tujuh atlit, sedangkan sampel yang penulis gunakan adalah atlet prestasi KU V sebanyak tiga atlit.

D. Lokasi dan sampel penelitian

Untuk melakukan perencanaan penelitian, peneliti akan merencanakan lokasi dan tempat penelitian.

Lokasi/ : Kolam Renang Kampoeng Belajar Perumahan Taman Sari Bukit Bandung Blok IA/27 Bandung.

Waktu : 17.30 WIB - selesai

Hari pelaksanaan : Selasa dan Kamis

Tanggal : 06 September 2011 – 24 November 2011

Populasi : Atlit prestasi *Bandung Inter-national Swim* sebanyak tujuh orang.

Sampel : Atlit prestasi Kelompok Umur V atau usia sepuluh tahun ke bawah sebanyak tiga orang

Ridwan Purnama, 2012

Perbandingan Pengaruh Massage dan Akupresur terhadap Recovery Perenang Bandung International Swim.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

E. Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan peneliti yaitu matras digunakan sebagai alas/tempat tidur atlet ketika diberi perlakuan masase dan akupresur, tempat oil/minyak jaitun, stop watch digunakan untuk pencatatan waktu baik ketika renang 200 meter maupun pengecekan denyut nadi. Bahan yang digunakan penelitian untuk melakukan perlakuan masase adalah dengan oil/minyak jaitun. Kertas observasi untuk mencatat denyut nadi awal dan untuk mencatat penurunan denyut nadi dengan tanpa perlakuan, dengan perlakuan masase, dan akupresur.

F. Teknik pengumpulan data

Untuk memperoleh hasil yang diharapkan, maka langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan segala keperluan dalam proses penelitian, antara lain perizinan, dan perlengkapan yang dibutuhkan seperti oil (minyak) dan tempatnya untuk masase, stop watch, komunikasi dengan pelatih dan management club renang untuk supaya dapat membantu dalam proses penelitian yang akan berlangsung.

2. Tahap pengambilan data

Tahap ini merupakan tahap pengumpulan data denyut awal sebelum pemanasan darat dan renang gaya bebas sejauh 200 meter, pengesanan renang 200 meter dan pengambilan denyut nadi akhir renang, dan pengambilan data penurunan denyut nadi selama lima menit pada sampel yang diberikan perlakuan

Ridwan Purnama, 2012

Perbandingan Pengaruh Massage dan Akupresur terhadap Recovery Perenang Bandung International Swim.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

metode masase, akupresur, dan pada sampel yang tidak diberikan perlakuan/sebagai kontrol.

3. Tahap pengumpulan data

Setelah pengambilan data, langkah selanjutnya adalah pengumpulan data untuk diolah.

Nama	DN sebelum warming up	DN sebelum test	DN setelah test	Denyut Nadi Pemulihan				
				Menit 1	Menit ke 2	Menit ke 3	Menit ke 4	Menit ke 5
Maha								
Mazaya								
Arkan								

G. Teknik Analisis Data

Setelah data hasil penelitian terkumpul, maka selanjutnya dilakukan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secermat mungkin dengan teknik analisis statistik. Semua data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik uji beda yaitu menggunakan *Two Sampels Related Test* dengan memakai uji *Wilcoxon* dan *Two Independent Sample Test* dengan memakai uji *Mann Whitney U Samples* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 18.