

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Pemahaman aspek definisi dan tujuan *recovery* pada atlet sepakbola Pertamina Soccer School.
2. Pemahaman aspek *recovery* sehari setelah latihan keras atau pertandingan pada atlet sepakbola Pertamina Soccer School.
3. Pemahaman aspek *recovery* segera setelah latihan atau pertandingan pada atlet sepakbola Pertamina Soccer School.
4. Pemahaman aspek pemulihan aktif selama latihan pada atlet sepakbola Pertamina Soccer School.
5. Pemahaman aspek metode lain untuk pemulihan pada stlet sepakbola Pertamina Soccer School.
6. Pemahaman *recovery* pada atlet sepakbola Pertamina Soccer School.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Bertempat di Jakarta sedangkan tempat pengambilan data dilaksanakan di Wisma Atlet Pertamina Soccer School, Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dan pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2014.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode Deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena¹. Metode teknik survei merupakan salah satu jenis dari metode deskriptif. Metode Survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah². Pengumpulan data diperoleh dengan observasi langsung dan penyebaran angket atau kuesioner sebagai instrumen.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian, sebagian dari populasi akan dijadikan sampel penelitian, dinamakan sampel penelitian jika kita

¹ Moh. Nazir, Metode Penelitian (Bogor: Ghalia Indonesia, 2005) h. 55.

² Ibid. h. 56

bermaksud menggeneralisasi hasil penelitian sampel, sedangkan sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang akan diteliti.³ Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola Pertamina *Soccer School* yang berjumlah 47 orang atlet.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Total Sampling*. Jadi yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Pertamina *Soccer School* yang berjumlah 47 orang atlet.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan angket atau kuesioner yang bersifat tertutup dan blangko observasi langsung. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih.⁴

Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Pembuatan angket penelitian dilakukan berdasarkan dari kerangka teori-teori *recovery*.

³ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006) h. 130.

⁴ Ibid. h. 152

Tabel 2. Kisi-kisi Pernyataan Pemahaman *Recovery* pada Atlet Usia 16 Tahun

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor
Recovery Atlet Sepakbola Usia 16 Tahun	Definisi dan Tujuan <i>Recovery</i>	Pengetahuan <i>recovery</i>	6, 7, 14, 15, 18, 19, 24, 25
		Tujuan <i>recovery</i>	1, 2, 3, 26, 27
	Recovery sehari setelah latihan keras atau pertandingan	Jogging ringan atau aktivitas lain di luar sepakbola	35, 41
		Melakukan peregangan 15 hingga 30 detik	31, 38
		Pijat kurang lebih 20 hingga 30 menit	11, 20, 32, 42
	Recovery segera setelah latihan atau pertandingan	Jogging ringan selama 6 sampai 12 menit	33, 44
		Melakukan peregangan	34, 45
		Aktivitas ringan lainnya, membersihkan bola	36
	Pemulihan aktif selama latihan	Melakukan aktivitas berjalan	10, 43
		Melakukan aktivitas juggling bola	9, 16
		Melakukan latihan peregangan	29
	Metode lain untuk pemulihan	Kegiatan lain di luar permainan sepakbola	23, 30
		Melakukan teknik perendaman tubuh	28, 39

		Mengonsumsi asupan makanan dan cairan secara teratur	4, 5, 8
		Tidur atau istirahat secara teratur	12, 13, 22
		Melakukan teknik relaksasi	21, 37
		Gaya hidup seimbang	17, 40

F. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang bersifat tertutup, dimana responden hanya memilih alternatif jawaban yang telah disediakan di dalam instrumen.⁵ Adapun variabel yang akan diambil datanya adalah pemahaman *recovery* pada atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*.

G. Teknik Analisa Data

Teknik Analisa data yang dipergunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pernyataan sebagai hasil jawaban atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*.

⁵ Nana Sudjana, *Op.cit*, h. 196

2. Menghitung rata-rata jawaban dari tiap butir pernyataan yaitu dengan cara menghitung jumlah skor tiap butir dibagi jumlah responden, kemudian dikalikan 100%.

$$\text{Rumus : } r = \frac{\sum x}{n} \times 100 \%$$

3. Menginterpretasikan setiap butir pernyataan berdasarkan pilihan hasil prosentasinya.
4. Menginterpretasikan setiap jawaban dari setiap butir pernyataan.

Untuk mengelompokkan kategori penelitian, penulis membagi tingkat pengetahuan menjadi empat kelompok, yaitu : kategori baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik. Menurut Budiharto, untuk penentuan kategori penelitian dinilai sebagai berikut :

1. Kategori baik, 76 – 100% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.
2. Kategori cukup baik, 51 – 75% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.
3. Kategori kurang baik, 25 – 50% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.
4. Kategori tidak baik, jika kurang dari 25% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.⁶

⁶ Budiarto, Metode Penelitian Kedokteran (Jakarta : EGC, 2004) h. 37.