

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian merupakan kegiatan atau langkah dalam mengumpulkan informasi sehingga memperoleh data untuk diolah dan dianalisis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan mengambil data sekunder atau *ex post facto*, data sekunder yang diambil merupakan data dari atlet yang mengikuti tes dan pengukuran dalam rangka persiapan PORPROV ke XIV tahun 2022 oleh KONI kota Bandung pada tanggal 18-19 Maret 2022 pada tahap persiapan umum. Metode penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang menggambarkan suatu kejadian dengan data akurat dan diteliti secara sistematis (Sahir, 2022, hlm. 6). Ciri-ciri penelitian *ex post facto* adalah peristiwa sudah terjadi pada waktu lampau (Istyanah & Wahyudi, 2021).

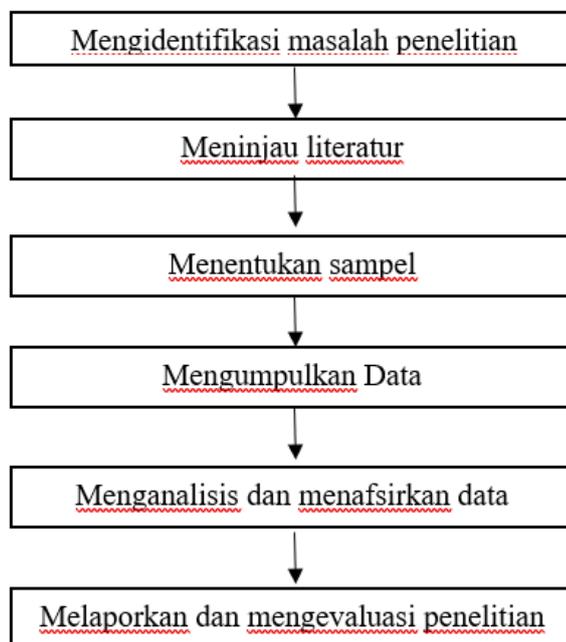
3.2 Populasi Dan Sampel

Populasi adalah seluruh objek yang diteliti dan sampel adalah Sebagian yang diambil dari populasi yang akan diteliti (Hardani dkk., 2022, hlm. 361). Teknik *sampling* pada penelitian ini adalah *purposive sampling* seperti yang dijelaskan oleh Sahir (2022, hlm. 36) yang mengatakan bahwa “*purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan melibatkan beberapa kriteria tertentu”.

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat kota Bandung persiapan PORPROV 2022 yang berjumlah 21 orang. Sampel yang dijadikan sebagai sumber data dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat kota Bandung kategori tanding persiapan PORPROV 2022 yang berjumlah 9 orang yang terdiri dari 5 atlet putra dan 4 atlet putri. Kriteria sampel yaitu atlet pencak silat putra dan putri kategori tanding, atlet pencak silat putra dan putri yang mengikuti PORPROV 2022 dan mengikuti semua tes fisik yang ada.

3.3 Prosedur Penelitian

Desain dan prosedur penelitian yang ditempuh penulis merujuk pada Gay dkk. (1959, hlm. 15) yang terangkum dalam gambar berikut:



Gambar 3. 1 Desain dan prosedur penelitian

(Sumber: Gay dkk., 1959, hlm. 15)

1. Pertama mengidentifikasi masalah penelitian, masalah penelitian dibatasi agar mudah dikelola,
2. Kemudian meninjau literatur, meneliti penelitian yang sudah ada guna untuk mengidentifikasi informasi dan strategi pelaksanaan pembelajarannya,
3. Memilih sampel, sampel yang dipilih adalah sampel yang sudah memenuhi kriteria yang dibutuhkan peneliti,
4. Mengumpulkan data, data yang didapat berupa angka yang diambil dari data sekunder.
5. Menganalisis dan menafsirkan, Data yang telah didapatkan kemudian diolah dan dianalisis serta memberikan interpretasi terhadap data tersebut,
6. Terakhir melaporkan dan mengevaluasi penelitian, peneliti meringkas dan mengintegrasikannya dalam bentuk naratif dan visual.

3.4 Instrumen Penelitian

Pada data sekunder cabang olahraga pencak silat, data bersumber dari hasil tes fisik atlet kota Bandung yang dilaksanakan dalam tahap persiapan umum pada tanggal 18-19 Maret 2022. Dalam Instrumen tes tersebut, terdapat 7 item yang dinilai dalam cabang olahraga pencak silat ini yaitu sebagai berikut:

1. Tes kecepatan dengan lari 20 meter
2. Tes kelincahan dengan *T-Drill test*
3. Tes *power* tungkai dengan *triple hop*
4. Tes *power* lengan dengan *medicine ball throw*
5. Tes daya tahan otot lengan dengan *push up*
6. Tes daya tahan otot perut dengan *sit up*
7. Tes daya tahan dengan *bleep test*

Berikut merupakan benchmark putra dan putri dari 7 item tes:

Tabel 3. 1 Benchmark putra dan putri

No.	Komponen fisik	Item tes	putra	putri	Satuan
1	Kecepatan	<i>Sprint</i> 20 meter	2,8	3,2	detik
2	Daya tahan	<i>Bleep test</i>	58	50	ml/kg/min

(Sumber: Lubis & Wardoyo, 2016, hlm. 194-195)

Tabel 3. 2 Benchmark putra dan putri

No.	Komponen fisik	Item tes	putra	putri	Satuan
1	Power tungkai	<i>Triple hop</i>	748	612	cm
2	Power lengan	<i>Medicine ball throw</i>	462	430	cm

(Sumber: Hendarsin & Haryono, 2023, hlm. 71)

Tabel 3. 3 Benchmark putra dan putri

No.	Komponen fisik	Item tes	putra	putri	Satuan
1	Kelincahan	<i>T-drill test</i>	9,5	10,5	detik
2	Daya tahan otot lengan	<i>Push up</i>	70	70	rep
3	Daya tahan otot perut	<i>Sit up</i>	70	70	rep

(Sumber: Wiriawan, 2017, hlm. 56-66)

Penilaian kondisi fisik menggunakan penilaian acuan patokan atau kriteria kuantitatif sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Penilaian kondisi fisik

Rentang skor persentase	Kategori
81% - 100%	Baik sekali
61% - 80%	Baik
41% - 60%	Cukup
21% - 40%	Kurang
< 21%	Kurang sekali

(Sumber: Arikunto & Jabar, 2018, hlm. 35)

