

## **BAB III**

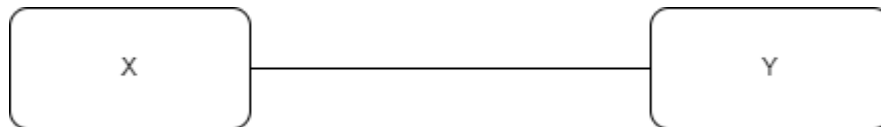
### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif observasional. Penelitian kuantitatif deskriptif adalah metode penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu, (Maksum, 2012:68). Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006).

#### **3.2 Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian, yang membantu penelitian dalam pengumpulan dan menganalisis data. Desain penelitian yang disusun dalam penelitian ini adalah desain hubungan asosiatif simetris. X tidak mempengaruhi Y dan Y tidak mempengaruhi X. Sugiyono (2016, hlm. 40)



**Gambar 3. 1 Desain Penelitian Sumber: (Sugiyono, 2016)**

Keterangan:

X: Tingkat Antropometri Atlet Pelatda PON Jawa Barat

Y: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pelatda PON Jawa Barat

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Mengenai populasi Sugiyono (2011, hlm. 117) menjelaskan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini

adalah atlet pencak silat yang ikut serta dalam kejuaraan PON Jawa Barat tahun 2024. Pengambilan populasi ini berdasarkan pengamatan peneliti bahwa tim Pencak Silat Pelatda Jawa Barat adalah pemusatan latihan daerah dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dan kesiapan atlet atau tim dalam menghadapi kompetisi tingkat nasional atau internasional.

### **3.3.2 Sampel**

Sugiyono (2011, hlm. 118) yang mengatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Jenis sampel yang digunakan yaitu *non-probability sampling* dengan pendekatan purposive sampling. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Atlet Pelatda PON Jawa Barat 2024 kategori tanding dengan jumlah 6 Putra dan 4 Putri.

## **3.4 Tempat dan Waktu Penelitian**

### **3.4.1 Tempat dan Waktu Penelitian Kondisi Fisik**

Tempat penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah Laboratorium Sport Science FPOK UPI yang bertempat di Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154 Indonesia. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2024.

### **3.4.2 Tempat dan Waktu Pengukuran Antropometri**

Tempat penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah Padepokan Pencak Silat yang bertempat di Jl. Pajajaran, Pasir Kaliki, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40173 Indonesia. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2024.

## **3.5 Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2010, hlm. 203) mengemukakan bahwa “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Menurut Creswell (2012) Instrumen merupakan alat untuk mengukur, mengobservasi, atau dokumentasi yang dapat menghasilkan data kuantitatif.

### **3.4.1 Instrumen Pengukuran Antropometri**

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data antropometri dari sampel penelitian ini adalah Omron HBF 375 Karada Scan Body

Composition Monitor, berikut komponen-komponen yang terdapat dalam instrument tersebut :

Berat Badan (Kg)	
Body Fat (%)	
Visceral fat Level (%)	
Resting Metabolism	
BMI	
Body Age	
Subcutaneous fat (%)	Whole body, trunk, Arms, Legs
Skeletal Muscle (%)	Whole body, Trunk, Arms, Legs

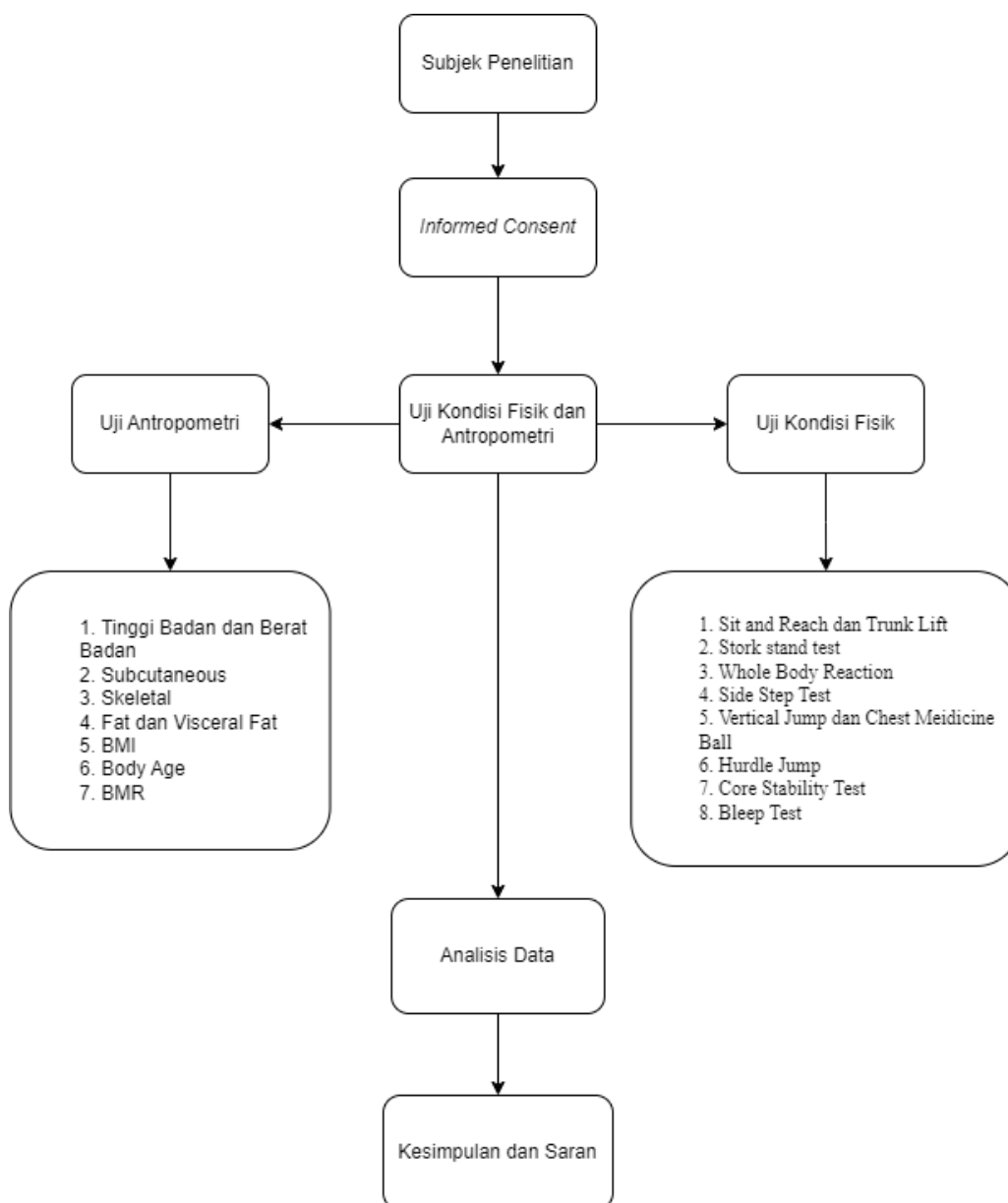
**Gambar 3. 2 Komponen – Komponen Yang Terdapat Dalam Instrumen Omron HBF 375 Karada Scan Body Composition Monitor**

### 3.4.2 Instrumen Kondisi Fisik

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data kondisi fisik dari sampel penelitian ini adalah :

- a. Komponen kondisi fisik fleksibilitas dengan sit and reach dan Trunk Lift (cm)
- b. Komponen Balance dengan Stork stand test (sec)
- c. Komponen kondisi fisik speed reaction dengan *whole body reaction*, Audio dan Visual (sec)
- d. Komponen agility dengan side step test (sec)
- e. Komponen power dengan Vertical jump (cm) dan Chest medicine ball (m)
- f. Komponen Local muscle endurance dengan Hurdle jump (rep)
- g. Komponen Core stability dengan core stability test (level)
- h. Komponen Aerobic Capacity dengan Bleep test (mL/Kg/min)

### 3.6 Prosedur Penelitian



**Gambar 3. 3 Prosedur penelitian Analisis Antropometri Atlet Pencak Silat Pelatda PON Jawa Barat 2024**

### 3.7 Analisis Data

Data yang telah dapat diolah peneliti dari lapangan adalah data mentah sehingga harus dilakukan pengolahan data agar mendapatkan data yang baku. Pengolahan yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan bantuan statistik program software komputer Statistical Product and Service Solution (SPSS) seri 29 for windows dan bantuan Microsoft Excel.