

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian diperlukan suatu metode. Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menerapkan, dan menyimpulkan data guna menguji suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian. Menurut Arikunto, (2003, hlm. 203) bahwa “metode adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Maka dari itu di dalam suatu penelitian harus menggunakan metode yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian.

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode kuantitatif melalui nilai tes kondisi fisik yang kemudian dikonversikan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan. Metode penelitian tersebut menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “One-shot method” model, artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Arikunto, 2003, hlm. 122).

3.2 Jenis Penelitian

Banyak metode yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian suatu masalah, metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Sukardi, (2003, hlm. 157) bahwa :

Penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Dalam perkembangan akhir-akhir ini, metode penelitian deskriptif juga banyak dilakukan oleh para peneliti karena dua alasan, *Pertama*, dari pengamatan empiris didapat bahwa sebagian besar laporan penelitian dilakukan dalam bentuk deskriptif. *Kedua*, metode deskriptif sangat berguna untuk mendapatkan variasi permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia.

Dari definisi di atas penulis menyimpulkan bahwa deskriptif adalah suatu metode yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk mencari data kemampuan aerobic endurance, maximum strenght, power dan strength endurance atlet Mixed Martial Arts (MMA) klub Ironsheep Kabupaten Garut dengan adanya pengumpulan data yang didapat penulis.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif karena dalam penelitian hanya dilakukan pengambilan data untuk mengetahui tingkat kemampuan daya aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance untuk prestasi. Penulis melakukan pengambilan data yang sangat mendetail dan sesuai dengan kebutuhan olahraga MMA itu sendiri dalam pengambilan data tersebut melibatkan komponen-komponen fisik yang dominan pada olahraga MMA.

Beberapa yang harus diperhatikan dalam penelitian ini dan Alat ukur/teknik pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- Bleep test
- Bench press
- Push up
- Pull up

Memperhatikan hal-hal di atas tersebut, maka diharapkan data yang dikumpulkan memberikan gambaran yang objektif dari kelompok sampel tersebut mengenai aspek-aspek yang diukur.

3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel

3.3.1 Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan selama penelitian berlangsung adalah bertempat di Camp Iron Seep Kabupaten Garut. Karena tempat dan peralatan yang memadai dan mendukung sehingga penulis melakukan penelitian di lokasi tersebut.

3.3.2 Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang merupakan sifat umum. Menurut Arikunto, (2003, hlm. 173) bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan pendapat tersebut maka populasi adalah keseluruhan elemen yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan.

Sesuai dengan kutipan diatas maka penulis menyimpulkan yang dimaksud dengan populasi adalah sekumpulan unsur yang diteliti., seperti sekumpulan orang-orang, sekumpulan individu, dan sekumpulan unsur lainnya. Dari sekumpulan unsur tersebut diharapkan akan memperoleh informasi yang dapat memecahkan masalah peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Mixed Martial Arts (MMA) Klub Iron Sheep Kabupaten Garut yang berjumlah 10 orang.

Adapun sifat yang sama dari populasi adalah : 1) Populasi merupakan pemain hasil seleksi dari tiga regional antara lain yaitu kecamatan cikedug, kecamatan malangbong, kecamatan samarang dan kecamatan tarogong kidul yang mendapat pelatihan dari pelatih yang sama dan dipusatkan dipemusatan latihan yang sama, 2) Jenis kelamin populasi adalah putra. Dengan demikian populasi sudah memenuhi syarat sebagai populasi.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh atlet Mixed Martial Arts (MMA) Klub Iron Sheep Kabupaten Garut yang berjumlah 10 orang atlet putra.

Jumlah Populasi Penelitian

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

No	Atlet	Jumlah
1	Putera	10 orang

(Sumber : Pelatih MMA Klub Iron Sheep Kabupaten Garut)

Karakteristik berdasarkan usia, pemain Mixed Martial Arts bisa diikuti dari usia 17 tahun sampai 50 tahun, diusia tersebut bisa diikuti oleh perempuan maupun laki-laki. Pada penelitian ini usia atlet MMA mulai dari usia 20 tahun sampai 35 tahun.

Data antropometri atlet MMA klub Iron Sheep Kabupaten Garut

Tabel 3. 2 Data Antropometri

Variabel	Jenis Kelamin	Rentang Nilai Normal
Tinggi Badan (cm)	Putra	163 – 180
	Putri	-
Berat Badan (kg)	Putra	48 – 70
	Putri	-
BMI (kg/m ²)	Putra	18-22
	Putri	-

(Sumber: Pelatih Iron Sheep)

3.3.3 Sampel

Sampel adalah wakil atau bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri yang sama, representatif, dan menggambarkan populasi yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi yang diteliti. Menurut Arikunto, (2003, hlm 174) bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Sedangkan menurut Sutrisno, (2000, hlm. 182) bahwa “sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi”.

Dalam penelitian ini seluruh atlet MMA Klub Iron Sheep Kabupaten Garut yang menjadi sampel adalah 10 orang. Menurut Arikunto, (2003, hlm. 134) bahwa “apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15 % atau lebih tergantung setidaknya-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya”. Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam

penelitian ini sampel yang digunakan 10 orang atlet Mixed Martial Arts Klub Iron Sheep Kabupaten Garut. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling.

3.4 Desain Penelitian

Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Paradigma sederhana”. Dalam rancangan terdiri atas satu variable independen dan dependen. Rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Paradigma Sederhana

(Sumber: Sugiyono, 2013, hlm. 66)

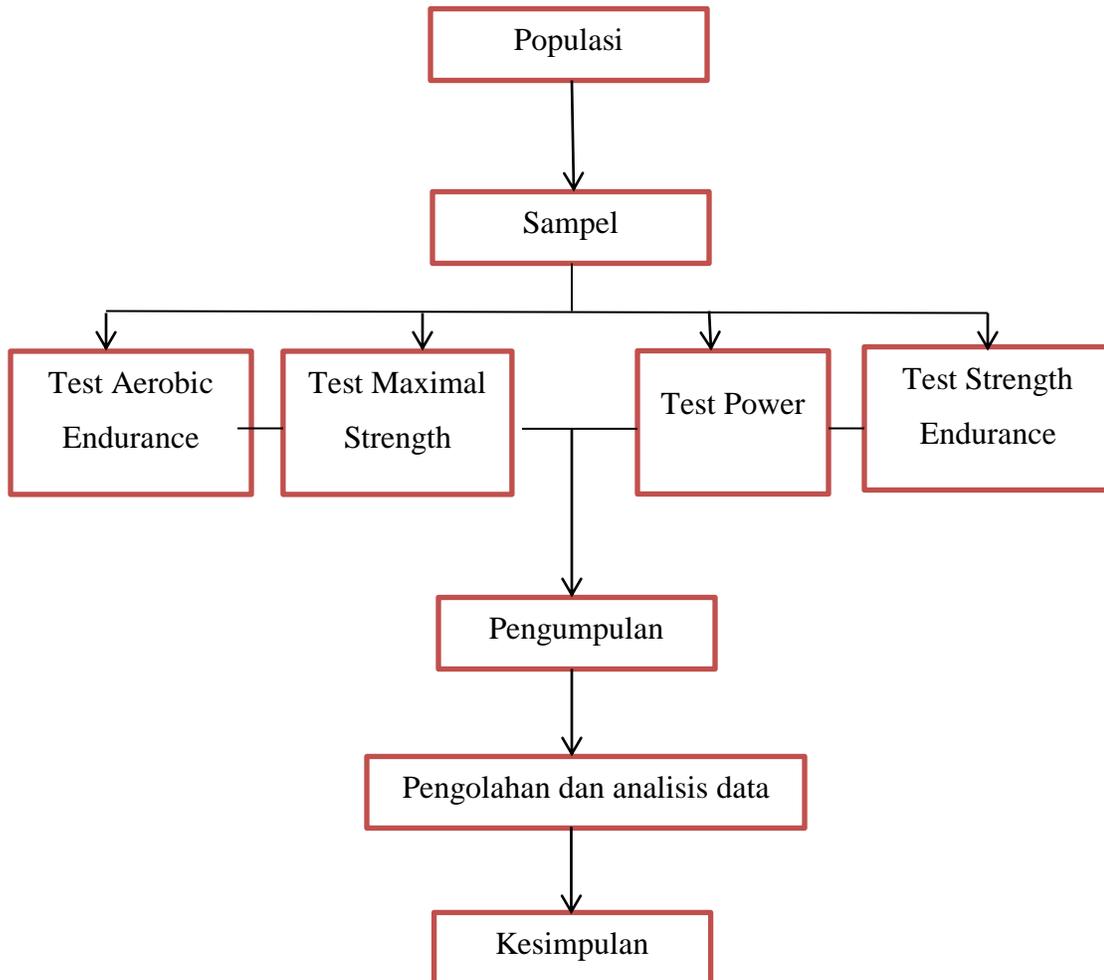
Keterangan :

X : Kondisi Fisik

Y : Atlet MMA klub Iron Sheep Kabupaten Garut

Berdasarkan desain penelitian yang akan digunakan maka, dinuat langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

Langgkaha-langka Penelitian



Dari skema tersebut dapat penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Langkah pertama menentukan populasi yang akan digunakan untuk melakukan penelitian.
2. Setelah menentukan populasi maka di ambil sampel dengan teknik total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel peneliti.
3. Setelah sampel di teliti kemudian diberikan test seperti yang ada di skema penelitian diatas, lalu hasil test dari setiap subyek sampel disusun dari terendah sampai yang tertinggi.

Mochamad Hoky Aldiansyah, 2022

PROFIL KEMAMPUAN AEROBIC ENDURANCE, MAXIMUM STRENGTH, POWER DAN STRENGTH ENDURANCE ATLET MMA KLUB IRON SHEEP KABUPATEN GARUT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Berdasarkan data-data yang diperoleh maka dilakukan pengolahan dan analisis data dan hasilnya dapat ditafsirkan.
5. Sebagai langkah akhir yaitu dengan membuat kesimpulan yang didasarkan hasil dari pengolahan data.

3.4.1 Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik Dasar Cabang Olahraga Mixed Martial Arts (MMA)

Perencanaan tes ini dilakukan untuk mendapatkan data sampel yang akan di teliti dari berbagai macam tes yang akan dilaksanakan sesuai dengan yang sudah penulis paparkan sebelumnya. Setelah tes dilaksanakan dan mendapatkan hasil yang nantinya akan di analisis secara perhitungan statistik.

3.4.1.1 Alat Ukur Daya Tahan Aerobic (Bleep Test)

Tujuan : mengukur komponen daya tahan Aerobik atau V_{O2max} dengan bleep test

Pengukuran bleep test dengan validitas tes 0.583 dan reliabilitas tes 0.734 (Nurhadiyah, 2017).

Alat/fasilitas :

1. Lintasan datar dan tidak licin
2. Meteran
3. Kaset/CD
4. Pembatas Jarak
5. Stopwatch

Petugas :

1. Pengukuran Jarak
2. Petugas Start
3. Pengawas Lintasan

4. Pencatat Skor dan Formulir Catatan

Pelaksanaan :

Pertama-tama mengukur jarak sepanjang 20 meter pada lintasan datar yang telah disediakan dan diberi tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau sejenisnya. Siapkan cd/suara untuk dijadikan ukuran irama langkah. Disarankan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti test sampai benar-benar siap untuk mengikuti irama dengan bunyi “TUT”

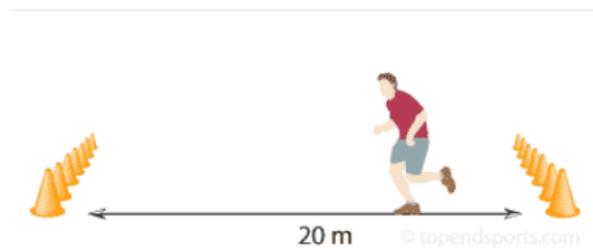
1. Ketika peserta tes sudah siap dilntasan, kemudian hidupkan CD/suara
2. Setelah berbunyi “TULALIT”, maka peserta muli melakukan lari kecil seperti melakukan jogging
3. Peserta berlari sampai garis akir dengan jarakn 20m yayng sudah ditandai sampai terdengar sinyal dengan bunyi “TUT” (1 balikan), setelah itu mulai berlari kembali ketempat sar sampai terdengar lagi bunyi “TUT” berikutnya.
4. Demikian seterusnya, sampai peserta sudah tidak mampu lagi berlari sesuai dengan irama sinyal bunyi “TUT” dengan irama langkah yang sama agar sampai di garis batas 20 m bertepatan dengan bunyi “TUT”.
5. Jarak antara dua sinyal bunyi “TULALIT” menandai suatu interval 1 menit
6. Apabila sumber sinyal bunyi “TUT” dihasilkan dari CD, maka harus dipastikan bahwa CD tersebut benar-benar bekerja secara benar (tidak mengalami gangguan). Untuk lebih amannya kita gunakan audio dari smartphone yang telah di donwload terlebih dahulu denga harapan tidak terjadi gangguan.
7. Setelah mencapai waktu selama 1 menit interval waktu diantara kedua sinyal bunyi “TUT” akan berkurang, sehingga kecepatan lari harus semakin meningkat dengan irama langkah sesuai dengan sinyal bunyi “TUT” ke tahap/level berikutnya.

8. Tiap tahap/level terdiri dari beberapa balikan yang bervariasi untuk tiap levelnya
9. Dalam beberapa kasus, tester yang menyelenggarakan tes ini perlu menghentikan test tee (peserta tes) apabila sudah dua kali berturut-turut irama langkahnya tidak sesuai dengan sinyal buni “TUT”.
10. Setelah melakukan tes, lakukanlah gerakan-gerakan pendinginan dengan cara berjalan yang diikuti dengan peregangan-peregangan otot.

Tes ini bersifat progresif dan maksimal, artinya cukup mudah pada awalnya kemudian meningkat dan semakin sulit menjelang saat-saat akhir kegiatan.

Penilaian :

Jumlah terbanyak dari level dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh tes tee yang sudah tercatat diformulir catatan.



Gambar 3. 2 Bleep Test

(Sumber : Mengukur VO₂Max Dengan Bleep Test, n.d.)

Tabel 3. 3 Tahapan-tahapan Pada Bleep Test

NOMOR TAHAP	NOMOR BALIKAN
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9

6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Tabel 3. 4 Prediksi Ambilan VO₂Max

Tahap	Balikan	Prediksi VO² max
4	2	26,8
	4	27,6
	6	28,3
	9	29,5
5	2	30,2
	4	31,0
	6	31,8
	9	32,9
	2	33,6

Mochamad Hoky Aldiansyah, 2022

PROFIL KEMAMPUAN AEROBIC ENDURANCE, MAXIMUM STRENGTH, POWER DAN STRENGTH ENDURANCE ATLET MMA KLUB IRON SHEEP KABUPATEN GARUT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6	4	34,3
	6	35,0
	8	35,7
	10	36,5
7	2	37,1
	3	37,8
	6	38,5
	8	39,2
	10	39,9
8	2	40,5
	4	41,1
	6	41,8
	8	42,4
	11	43,3
9	2	43,9
	4	44,5
	6	45,2
	11	46,8
10	2	47,4
	4	48,0
	6	48,7
	8	49,3
	11	50,2
11	2	50,8
	4	51,4
	6	51,9
	8	52,5
	10	53,1

	12	53,7
12	2	54,3
	4	54,8
	6	55,4
	8	56,0
	10	56,5
	12	57,1
13	2	57,6
	4	58,2
	6	58,7
	8	59,3
	10	59,8
	13	60,6
14	2	61,1
	4	71,7
	6	62,6
	8	62,7
	10	63,2
	13	64,0
15	2	64,6
	4	65,1
	6	65,6
	8	66,2
	10	66,7
	13	67,7
16	2	68,0
	4	68,5
	6	69,0

	8	69,5
	10	69,9
	12	70,5
	14	70,9
17	2	71,4
	4	71,9
	6	72,4
	8	72,9
	10	73,4
	12	73,9
18	2	74,8
	4	75,3
	6	75,8
	8	76,2
	10	76,7
	12	77,2
	15	77,9
19	2	78,3
	4	78,8
	6	79,2
	8	79,7
	10	80,2
	12	80,6
	15	81,3
	2	81,8
	4	82,2
	6	82,6
	8	83,0

20	10	83,5
	12	83,9
	14	84,3
	16	84,8
21	2	85,2
	4	85,6
	6	86,1
	8	86,5
	10	86,9
	12	87,4
	14	87,8
	16	88,2

(Sumber: Pasaribu, 2020, hlm 41-48)

Skor : Level dan balikan yang ditempuh oleh subyek tersebut, dicatat untuk dikonversi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.

3.4.1.2 Alat Ukur Maximal Strength (Bench Press 1 RM)

Tujuan : Mengukur seberapa besar kekuatan otot lengan dan bahu dengan bench press

Dikarenakan belum ada peneliti sebelumnya maka penulis menghitung validitas pada item tes bench press penulis dengan rumus *kolerasi bivariate person* dengan alat bantu SPSS dan menghitung reabilitas menggunakan rumus *cronchbach alpha* diperoleh hasil validitas 0,694 dan reabilitas 0,943

Alat : Alat Tulis dan alat Beban (Bench Press)

Pelaksanaan :

- 1) Subjek tidur terlentang dengan posisi kaki lurus atau di tekuk,

- 2) Tangan memegang palang besi dengan jarak pegangan selebar bahu, angkat bar dari penahan, dorong hingga siku lurus di atas dada
- 3) Turunkan palang besi hingga pergelangan tepat menyentuh dada
- 4) Ulangi gerakan diatas jika telah selesai



Gambar 3. 3 Bench Press

(Sumber : Barbell Bench Press Images, Stock Photos & Vectors | Shutterstock, n.d.)

Untuk dapat menentukan beban latihan dengan sub maksimal, menurut Dion, (2005) bahwa:

- 1) Subjek diminta untuk melakukan gerakan berulang semampunya dengan beban tersebut tanpa henti, tanpa keraguan, tanpa gerakan kompensasi dan setiap repetisi gerakan dilakukan dengan kecepatan yang sama
- 2) Tes dianggap selesai jika berhenti karena kelelahan atau takut untuk melanjutkan suatu gerakan yang telah dilakukan oleh subjek.
- 3) Untuk menghitung 1 RM (*repetition maximum*), digunakan rumus

$$A \text{ kg} \times 100\% / B\% = 1 \text{ RM}$$

A : Beban yang diberikan kepada subyek

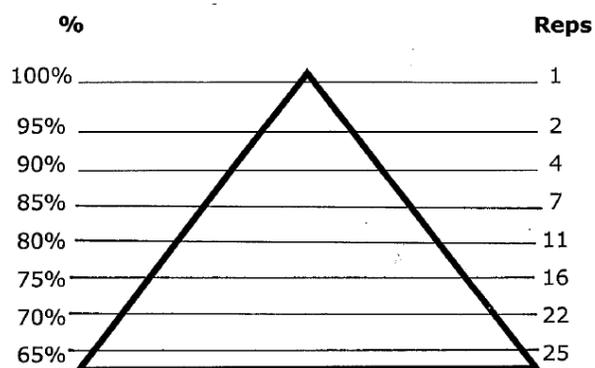
B : Presentasi dari Holten diagram berdasarkan jumlah repetisi gerakan yang telah dilakukan subyek.

Contoh cara menghitung dengan diagram Holten.

Beban awal 10 kg, maka A = 10 kg. Subyek melakukan gerakan dengan beban hingga lelah. Bila subyek sanggup melakukan 16x, berarti = 16 repetisi, pada diagram Holten ditarik garis dari sisi repetisi 16 ke arah kiri, didapatkan angka 75%, maka B = 75%. Sehingga didapatkan perhitungan nilai 1 RM

$$\text{Nilai 1 RM} = A \text{ kg} \times 100\% / B\%$$

$$10 \text{ kg} \times 100\% / 75\% = 13,33 \text{ kg.}$$



Gambar 3. 4 Diagram Holten

(Sumber : Dion, 2005)

3.4.1.3 Alat Ukur Eksplosive (Push Up)

Tujuan : untuk mengukur daya ledak atau explosive power otot lengan dan bahu, tes yang digunakan yaitu *push-up* 30 detik.

Tes pus up dengan validitas 0.736 dan reliabilitas 0.848 (Nurhadiyah, 2017).

Alatan :

- 1) Stopwatch
- 2) Tempat yang datar
- 3) Peluit
- 4) Alat tulis

Pelaksanaan :

- 1) Atlet posisi telungkup dengan posisi tangan di samping dada dan menyentuh lantai
- 2) Posisi jari-jari ke depan
- 3) Angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan
- 4) Dada tidak boleh menyentuh lantai saat kedua lengan di tekuk

- 5) Setiap kali menurunkan dan mengangkat tubuh, kepala, punggung dan tungkai tetap lurus.
- 6) Setiap kali tubuh terangkat maka akan dihitung satu kali
- 7) Ulangi gerakan selama 30 detik

Penilaian :

- 1) Posisi awal mengangkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan
- 2) Turunkan tubuh dengan menekuk kedua lengan
- 3) Setiap tubuh terangkat ke posisi awal maka dihitung satu kali
- 4) Testor menghitung berapa banyak *push-up* yang dilakukan selama 30 detik.



Gambar 3. 5 Push Up

(Sumber : What Type of Exercise Is Push Ups, n.d.)

3.4.1.4 Alat Ukur Daya Tahan Kekuatan (Pull Up)

Tujuan : Mengukur daya tahan otot lengan dan bahu dengan tes pull up

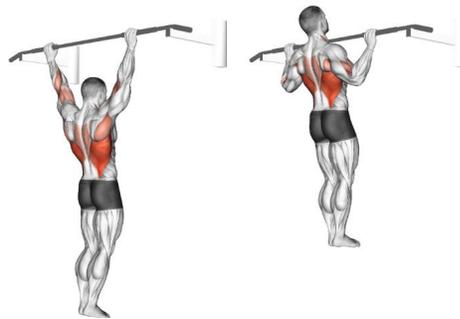
Tes pull up dengan validitas 0,625 dan reabilitas 0,497 (Mega Permata sari, 2021).

Alat : Pada tes ini memerlukan palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta, untuk pelaksanaan tes memerlukan, peluit, dan stopwatch.

Pelaksanaan :

- 1) Peserta dibposisikan berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal yang telah disediakan, selebar bahu. Pegangan telapa tangan menghadap kearah letak kepala.
- 2) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua sikut, sampai dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan awal. Gerakan tersebut dihitung satu kali.
- 3) Selama melakukan gerakan pull up, dari awal hingga akhir dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- 4) Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

Penilaian : Penentuan skor tes ini sampel dihitung apabila melakukan gerakan dengan betul.



Gambar 3. 6 Pull Up

(Sumber: The Pull-Up Exercise: Instruction, Variations, Muscles Used And Scientific Research, n.d.)

3.5 Teknik Analisis Data

Setelah berhasil dikumpulkan semua data kemudian data tersebut diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskripsi maka teknik analisis data yang akan digunakan adalah dengan cara teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase, menurut Sugiyono, (2013, hlm. 207) bahwa “statistik

deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”.

Arikunto, (2003, hlm. 245-246) bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi atlet

N = Jumlah atlet MMA yang melakukan tes (sampel)

Data yang diperoleh setiap item tes merupakan data kasar dari hasil yang dicapai atlet. Selanjutnya hasil tersebut diubah menjadi nilai yang telah dicapai dengan kategori yang sudah ditentukan, pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori.

Kriteria penilaiannya menurut Syarifudin, (2010, hlm. 113) adalah sebagai berikut:

Sangat Tinggi	: $X > M + 1,5 SD$
Tinggi	: $M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$
Sedang	: $M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$
Rendah	: $M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	: $X < M - 1,5 SD$
Keterangan	: X = Skor
	: M = Mean
	: SD = Standar Deviasi

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti untuk mendapatkan data yang di butuhkan. Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahap yaitu perizinan awal, tahap inti, analisis data, dan penulisan laporan.

1) Pengajuan Proposal

Pada tahap ini dilakukan penyusunan proposal berupa uraian pendahuluan, kajian pustaka, dan metode penelitian sebagai pengajuan untuk melakukan penelitian.

2) Tahap Perizinan

Awal Pada tahap perizinan awal peneliti mengurus perijinan untuk melakukan penelitian pada atlet Mixed Martial Arts klub Iron Sheep Kabupaten Garut.

3) Tahap Inti

Pada tahap ini dilaksanakan penelitian di lokasi penelitian yang sudah ditentukan, kegiatan yang dilakukan adalah pengambilan data yang dibutuhkan dalam menganalisis.

4) Tahap Analisis Data

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menganalisis data yang diperoleh dari penelitian.

5) Tahap Penyusunan

Laporan Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan observasi pengambilan data keseluruhan hingga membentuk hasil yang mudah dipahami. Laporan ini secara keseluruhan disusun dengan penyusunan sistematis membentuk skripsi yang kemudian dilanjutkan untuk dipertanggung jawabkan pada ujian skripsi

3.7 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Suatu penelitian banyak faktor yang dapat mempengaruhi dan menghambat, demikian pula dengan penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan yang menghambat serta mempengaruhi selama penelitian ini berlangsung agar penelitian ini dapat menjadi hasil penelitian yang baik dan sesuai dengan kaidah keilmuan yang sesuai dengan aturan penulisan karya ilmiah. Faktor yang mempengaruhi penelitian antara lain:

3.7.1 Faktor kehadiran peserta penelitian

Jumlah kehadiran peserta penelitian akan sangat mempengaruhi terhadap hasil penelitian. Sehingga untuk mengatasi akan hal tersebut, maka beberapa hari sebelum mengambil data, peneliti mengadakan pertemuan dengan staf pelatih, pengurus, pemilik tempat dan peserta penelitian untuk memberikan pengarahannya dan informasi yang diperlukan pada saat pelaksanaan pengambilan data.

3.7.2 Faktor kesiapan sampel

Pengambilan data yang berupa mengukur kondisi fisik tentu membutuhkan kesiapan baik dari segi mental maupun kesiapan fisik, kesiapan fisik dapat dilakukan dengan melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum melakukan tes. Sampel yang telah siap untuk melakukan tes dengan sebelumnya mengadakan pemanasan, tentu saja hasilnya akan lebih optimal dari pada sampel yang belum melakukan pemanasan atau kurang dalam pemanasan.

3.7.3 Faktor kemampuan individu

Pada setiap individu tentunya kemampuan yang dimiliki berbeda, tidak sama atau tidak merata antara yang satu dengan yang lainnya dalam menerima arahan maupun demonstrasi sehingga kemungkinan melakukan kesalahan masih ada dan dapat terjadi pada saat sampel melakukan tes. Untuk itu selalu diadakan korelasi secara keseluruhan sebelum melakukan pengambilan data.

3.7.4 Faktor pemberian materi

Faktor pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas. Sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberikan petunjuk pelaksanaan instrumen dan contoh yang benar dalam masing-masing instrumen.

3.7.5 Faktor kesungguhan

Faktor kesungguhan dalam pelaksanaan penelitian ini masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan tes selalu mengawasi dan mengontrol setiap aktifitas yang dilakukan dengan melibatkan tim peneliti untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

3.7.6 Faktor kegiatan sampel diluar penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang bisa menghambat proses pengembalian data, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan.

3.7.7 Faktor Tenaga Penilai

Faktor tenaga penilai menjadi penting untuk diperhatikan karena untuk melakukan tugasnya diperlukan kecermatan dan ketelitian yang berpengaruh terhadap hasil penelitian. Maka dari itu petugas pengambil data dipilih orang-orang yang mengetahui cara pelaksanaan tes dan cara menggunakan peralatan tes, dalam hal ini peneliti memilih petugas pengambil data dari mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang lebih berkompeten. Adapun usaha lainnya yang dilakukan peneliti untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam pengambilan tes antara lain: menyampaikan materi kepada petugas dalam pengembalian data, peneliti menyampaikan tentang tugas dari masing-masing petugas, dan tata cara pelaksanaan tes secara singkat, agar tidak terjadi dan meminimalisir kesalahan dalam pencatatan hasil tes.