

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dari masalah-masalah yang telah dirumuskan jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan deskriptif. Menurut Sugiyono (2012:11) penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik itu satu variabel atau lebih sehingga tidak diperlukan perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lainnya.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang akan diteliti atau dengan kata lain populasi adalah keseluruhan gejala satuan yang ingin diteliti. Menurut Margono (2017:12), “populasi adalah “seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya sebanyak 5 orang atlet.

3.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Pengambilan sampel penting agar peneliti mudah dalam mendapatkan data saat melaksanakan penelitian. Menurut Bailey dalam Prasetyo (2017:62), “sampel ialah bagian dari populasi yang ingin diteliti. Artinya sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri. Sampel juga diartikan sebagian dari objek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi”. Adapun yang menjadi sampel

dalam penelitian ini ialah seluruh atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya yang sebanyak 5 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikut sertakan semua atlet atau anggota populasi menjadi sampel.

Tabel 3.1 Daftar sampel penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin
1	MFR	L
2	MZN	L
3	MRA	L
4	MI	L
5	RMZ	L

3.3 Teknik dan alat Pengumpulan Data

3.3.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat diartikan sebagai cara yang dipakai dalam mengumpulkan data seperti melalui tes, angket, observasi, wawancara, skala bertingkat, ataupun dokumentasi (Arikunto, 2016:136). Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai waktu, berbagai sumber, dan berbagai cara. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan tes Kondisi Fisik menurut Arya Sangka Langit (2023) dan dokumentasi.

3.3.2 Alat Pengumpulan Data

Adapun instrumen atau alat penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik menurut Arya Sangka Langit (2023) yaitu tes Kekuatan, Kecepatan, *Power*, Daya Tahan, Kelincahan, Kelentukan Adapun tes sebagai berikut:

1. Kekuatan

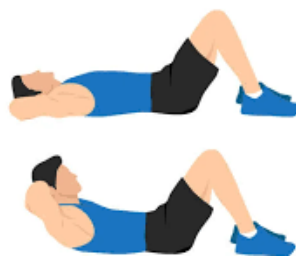
a. Sit-up

Tujuan : Mengukur daya tahan otot perut

Alat/fasilitas : Matras, formulir, *stopwatch* dan alat tulis

Pelaksanaan : Orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga membentuk sudut 90° seorang pembantu memegang erat-erat kedua pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba bangun. Orang coba bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 60 detik.

Skor : Jumlah gerakan Sit-Up yang betul, yang dapat dilakukan atlet.



Gambar 3.1. Tes Sit-Up
Sumber: Siloam Hospitals

Tabel 3.2 Norma Tes Sit-Up

No	Kategori	Prestasi
1	Sangat Baik	50-54
2	Baik	44-50
3	Cukup	38-43
4	Kurang	32-37
5	Kurang sekali	25-31

Sumber: (Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2000)

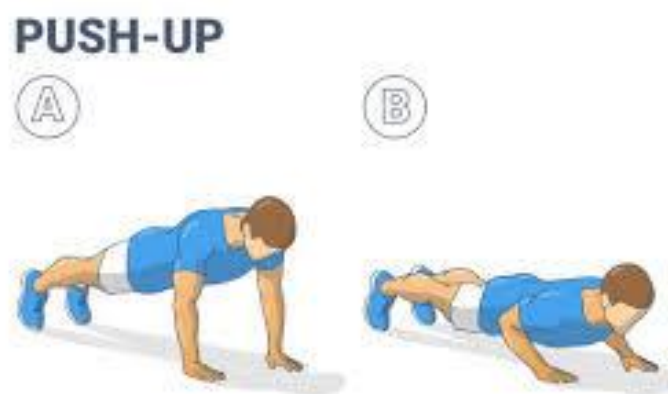
b. Push-Up

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan otot lengan dan bahu

Alat/fasilitas : Matras, formulir, *stopwatch* dan alat tulis

Pelaksanaan : Orang coba berbaring dengan sikap terkungkup, kedua tangan dilipat di samping badan, Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Setelah itu diturunkan badan dengan cara membengkokkan lengan pada siku, sehingga dada menyentuh lantai. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang dan kontinyu, selama 60 detik.

Skor : Jumlah gerakan Push-Up yang betul, yang dapat dilakukan atlet.



Gambar 3.2. Tes Push-Up
Sumber:Istock

Tabel 3.3 Norma Tes Push-Up

No	Kategori	Prestasi
1	Sangat Baik	> 46
2	Baik	36-46
3	Cukup	26-35
4	Kurang	16-25
5	Kurang sekali	< 16

Sumber:(Pusat Kesehatan Jasmani Depdikbud, 1996)

2. Kecepatan (Sprint 30 Meter)

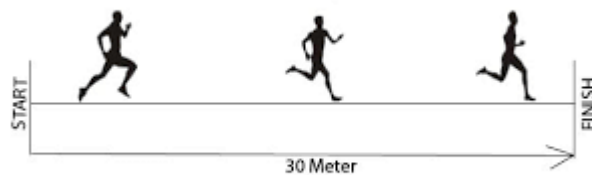
Tujuan : Tes ini untuk mengukur kecepatan. (Depdiknas, 2015: 25).

Alat / fasilitas : Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, formulir dan alat tulis.

Pelaksanaan : Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start. Gerakan,pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish, menempuh jarak 30 meter.

Waktu : Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

Hasil : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan waktu detik.



Gambar 3.3. Tes Sprint 30 Meter

Sumber: Jos.unsoed.ac.id

Tabel 3.4 Norma Tes Sprint 30 Meter

NO	Kategori	Prestasi
1	Baik sekali	4.1 <
2	Baik	4.2 - 4.1
3	Cukup	4.4 - 4.3
4	Kurang	4.6 - 4.5
5	Kurang sekali	4.6 >

Sumber: (Widiastuti, 2017)

3. Daya Ledak (*Power*)

Vertical jumps

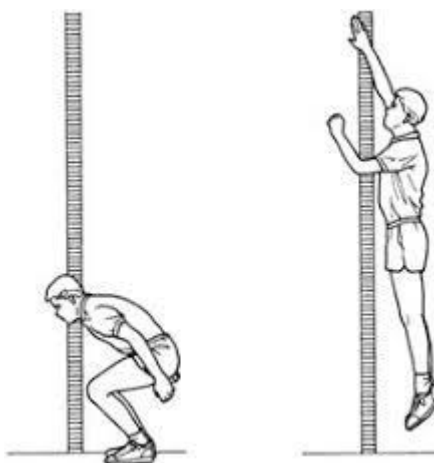
Tujuan : Mengukur komponen power otot tungkai

Alat/fasilitas : Tembok dikasi ukuran dalam cm, lantai datar, formulir dan alat tulis

Pelaksanaan : Atlet berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas. Lalu di catat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian atlet mencoba berdiri dengan samping tubuh nya ke arah tembok, dan salah satu lengan terdekat dengan tembok lurus ke atas, kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Setelah itu orang coba berusaha melompat ke atas setinggi

mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu, ia segera menyentuh ujung jari dari salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.

Skor : Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.



Gambar 3.4. Tes Vertical Jump
Sumber: Physioandrehab

Tabel 3.5 Norma Tes Vertical Jump
Sumber: (Widiastuti, 2017)

NO	Kategori	Prestasi
1	Baik sekali	61 – 70
2	Baik	51 – 60
3	Sedang	41 – 50
4	Kurang	31- 40
5	Kurang sekali	21 – 30

4. Daya Tahan

lari 2400 Meter

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan cardio vascular

Alat / fasilitas : *Stopwatch*, pluit, Balok-balok kecil (ukuran 4 x 4 cm) dan Lintasan

Pelaksanaan : Orang coba berdiri dibelakang garis start. Pada saat aba-aba “ya” diberikan, orang coba mulai berlari selama 12 menit, sampai ada tanda waktu 12 menit telah berakhir dan pluit dibunyikan.

Skor : Jarak yang di tempuh oleh orang coba tersebut selama 12 menit, dicatat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian di modifikasi menjadi skor sesuai dengan table yang tersedia.



Gambar 3.5. tes lari 2400 meter
Sumber: Koran Memo

Tabel 3.6 Norma Tes Lari 2400 Meter

No	Kategori	Prestasi
1	Sangat Baik	< 09.41
2	Baik	09.41 – 10.48
3	Sedang	10.49 – 12.10
4	Kurang	12.11 – 15.30
5	Kurang sekali	> 15.31

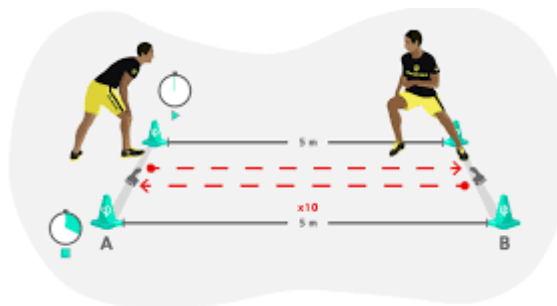
Sumber: (Andi Suntoda 2009)

5. Kelincahan (*Shuttle Run*)

Tujuan : Tujuan untuk mengetahui kecepatan dan kelincahan atlet dalam mengubah arah.

Perlengkapan : Lintasan dengan ukuran panjang 5 meter, dan *Stopwatch*.

Prosedur : Sikap permulaan dilakukan dengan start berdiri, Teste berdiri di belakang garis start, dan dari garis start peserta berlari secepat cepatnya sampai kedua kaki melewati garis batas, kembali kegaris start dihitung satu kali dan pelaksanaan lari dilakukan sampai 8(delapan) kali sehingga menempuh jarak 40 meter.



Gambar 3.6. Tes Shuttle Run
Sumber: Fisicalcoach

Tabel 3.7 Norma Tes Shuttle Run

NO	Kategori	Prestasi
1	Baik Sekali	15.2 <
2	Baik	16.1 – 15.2
3	Cukup	18.1 – 16.2
4	Kurang	20.1 – 18.2
5	Kurang Sekali	23 >

Sumber: (Widiastuti, 2017)

6. Kelentukan (*Side split*)

Validitas tes ini menggunakan *face validity* dan reliabilitas 0,52

a. Tujuan tes ini ialah buat mengukur kelenturan

1) Perlengkapan : Matras, Penggaris, alat tulis, dan Formulir pencatat data skor

2) mekanisme :

a) sikap awal berdiri menggunakan kaki dibuka selebar bahu.

b) kedua tangan berada di pinggang.

c) Lakukan gerakan membuka ke 2 kaki ke samping secara perlahan-lahan.

d) Bila terasa sakit, istirahat sementara waktu, lalu lanjutkan kembali hingga kemampuan maksimal .

e) selesainya sampai maksimal, tahan dalam beberapa hitungan.



Gambar 3.7. Tes Side Split
Sumber: Depositphotos

Tabel 3.8 Norma Tes Side Split

No	Kategori	Prestasi
1.	Sangat baik	< 0 cm
2.	Baik	0 – 1.5 cm
3.	Cukup	1.6 – 3.1 cm
4.	Kurang	3,2 – 4.6 cm
5.	Kurang sekali	> 4.6 cm

Sumber : (Gideon Elyfelet Ndaumanu, 2021)

3.3.3 Teknik Pengumpulan Data

Metode dalam penelitian ini adalah metode observasi, guna mendeskripsikan keadaan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Usia 17-19 Tahun Di Dojo Banda Raya Kota Banda Aceh. Adapun teknik yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Observasi, yang dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.
2. Perpustakaan, serta jurnal yang merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku dan jurnal
3. Tes dan pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Usia 17-19 Tahun Di Dojo Banda Raya Kota Banda Aceh

3.4 Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di dojo Banda Raya, yang akan dilaksanakan pada Februari 2025.

3.5 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif yang bertujuan ingin menggambarkan keadaan suatu status atau fenomena. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Usia 17-19 Tahun Di Dojo Banda Raya Kota Banda Aceh.

3.5.1 Menghitung Nilai Rata-rata

Dalam menghitung nilai rata rata tingkat kondisi fisik atlet karate, penulis menggunakan rumus rata-rata berdasarkan pendapat (Sudjana, 2001: 67) sebagai

berikut:

$$x = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan : X = Nilai rata-rata yang dihitung

$\sum x$ = Jumlah skor x

n = Jumlah sampel penelitian

3.5.2 Menghitung Nilai Persentase

Maka Penelitian ini memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan : P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden