

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2021). Penelitian ini menggunakan jenis data yang bersifat kuantitatif yang merupakan data yang dinyatakan dalam angka-angka dapat menunjukkan nilai besaran atau variabel yang diwakilinya dengan menggunakan metode deskriptif.

#### 3.1 Populasi dan Sampel

##### 3.1.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiono (2021, hlm 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik khas yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang pada akhirnya ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang terdiri dari 26 siswa, 14 laki-laki dan 12 perempuan yang ekstrakulikuler bola basket di SMAN 1 Klari.

##### 3.1.2 Sampel Penelitian

Menurut (Otaya, 2021) Teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki peluang (*probabilitas*) yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Teknik nonpurposif dalam konteks penelitian merujuk pada metode pengambilan sampel yang tidak didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Teknik ini lebih dikenal sebagai *non-probability sampling*, di mana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Engel et al., 2021). Penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu siswa yang mengikuti ekstrakulikuler bola basket di SMAN 1 Klari.

### 3.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat-alat yang dipergunakan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini teknik pengukuran data bersifat kuantitatif. Instrumen yang dipakai untuk penelitian saya adalah:

#### 3.2.1 Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

*Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)* merupakan tes yang dibuat untuk mengetahui tingkat kebugaran pelajar yang ada di Indonesia yang diciptakan oleh KEMENPORA pada tahun (2022) (KEMENPORA, 2022).

Adapun 5 komponen tes sebagai berikut:



#### FORM ISIAN TKPN & KUESIONER PSIKOLOGI

Tanggal Tes:	Nama Guru/Pengaji:	Asal Provinsi:
		Asal Kab/Kota:

Nama Peserta Tes:	Jenis Kelamin : L / P (Lingkari salahsatu)	Tanggal Lahir:
Kelas :	Jenjang Sekolah: <input type="checkbox"/> SD <input type="checkbox"/> MI <input type="checkbox"/> SMP <input type="checkbox"/> MTs <input type="checkbox"/> SMA <input type="checkbox"/> SMK <input type="checkbox"/> MA	Nama Sekolah:

##### A. TES KEBUGARAN (TKPN)

No.	Item Tes	Hasil Tes			Keterangan
1.	Pengukuran Tinggi Badan (TB)				cm
2.	Pengukuran Berat Badan (BB)				kg
3.	Tes V Sit and Reach	Coba 1	Coba 2	Coba 3	cm
4.	Tes Sit Up (60 detik)				kali
5.	Tes Squat Thrust (30 detik)				kali
6.	Tes PACER	Balikan:			kali



36

Gambar 3. 1 Instrumen (TKPN)

(Sumber: KEMENPORA, 2022)

a) Indeks masa tubuh (IMT)

*Indeks masa tubuh* (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: Obesitas, Gemuk, Ideal, dan Kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) (KEMENPORA, 2022).

b) V Sit and Reach

*V Sit and Reach* adalah instrumen tes modifikasi dari Sit and Reach untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot hamstring. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan (KEMENPORA, 2022).

c) Sit Up

*Sit up* atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas (KEMENPORA, 2022).

d) Squat Thrust

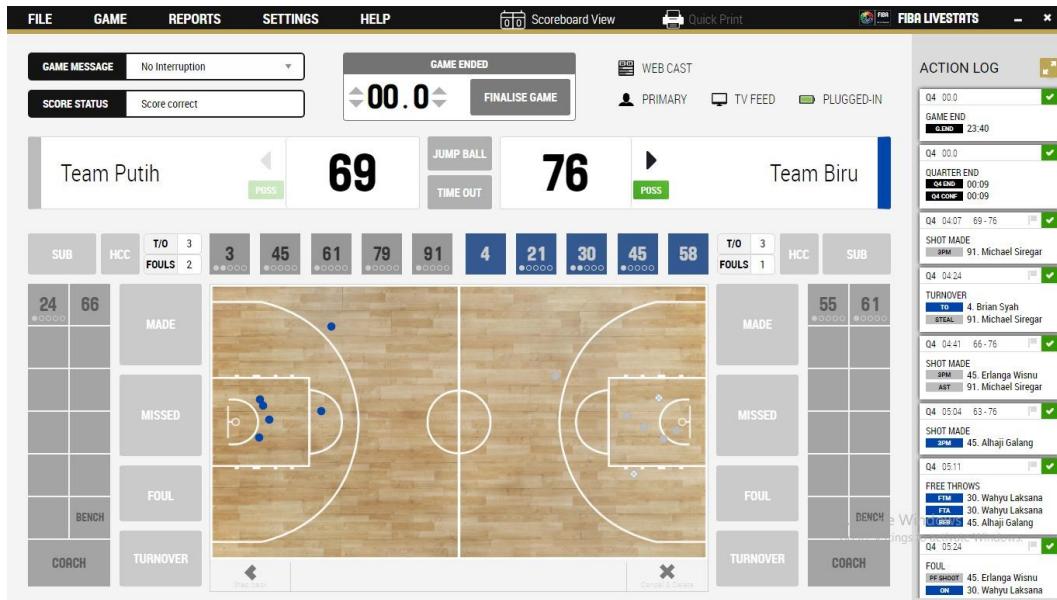
*Squat thrust* adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi push up dan kembali berdiri (KEMENPORA, 2022).

e) PACER Test

Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)* adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes ini juga dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test (KEMENPORA, 2022).

### 3.2.2 Statistik Bola Basket

Menurut (Mu’ammal et al., 2022) Statistik adalah ilmu yang mempelajari tentang seluk beluk data yaitu tentang pengumpulan pengolahan, penafsiran dan penarikan kesimpulan data yang berbentuk angka. Statistik dalam bola basket adalah data yang digunakan untuk mengukur performa pemain atau tim dalam suatu pertandingan. Berikut adalah beberapa statistik utama dalam bola basket:



Gambar 3. 2 Instrumen FIBA livestats

(SUMBER: FIBA, 2024)

### Statistik Individu

- 1) Points (PTS) – Poin
  - Jumlah total poin yang dicetak oleh seorang pemain.
- 2) Assists (AST) – Assist
  - Umpatan yang langsung menghasilkan poin bagi rekan satu tim.
- 3) Rebounds (REB) – Rebound
  - Offensive Rebounds (OREB): Rebound dari tembakan yang gagal diambil oleh tim penyerang.
  - Defensive Rebounds (DREB): Rebound yang diambil oleh tim bertahan setelah lawan gagal mencetak poin.
- 4) Steals (STL) – Steal
  - Mencuri bola dari lawan secara legal.
- 5) Blocks (BLK) – Blok
  - Menghalangi tembakan lawan secara legal.
- 6) Turnovers (TO) – Turnover
  - Kehilangan bola akibat kesalahan sendiri atau direbut lawan.

- 7) Field Goal Percentage (FG%) – Persentase Tembakan
  - Formula: (Jumlah tembakan masuk / total tembakan) × 100
- 8) Three-Point Percentage (3P%)
  - Persentase keberhasilan tembakan tiga angka.
- 9) Free Throw Percentage (FT%)
  - Persentase tembakan bebas yang berhasil masuk.
- 10) Minutes Played (MP) – Menit Bermain
  - Total waktu yang dihabiskan pemain di lapangan.

#### Statistik Tim

- 1) Total Points (PTS) – Jumlah poin yang dicetak oleh tim dalam satu pertandingan.
- 2) Field Goal Attempts (FGA) & Field Goal Made (FGM) – Percobaan mencetak gol lapangan (FGA) dikreditkan kepada seorang pemain ketika ia menembak, melempar, atau mengarahkan bola hidup ke arah keranjang lawan dalam upaya untuk mencetak gol.
- 3) Turnovers (TO) – Kesalahan tim yang menyebabkan kehilangan bola.
- 4) Fouls (PF) – Personal Foul – Pelanggaran yang dilakukan oleh tim.
- 5) Defensive & Offensive Efficiency – Mengukur efektivitas serangan dan pertahanan tim.

#### Statistik Lanjutan (Advanced Stats)

- 1) PER (Player Efficiency Rating) – Menilai efektivitas pemain dalam satuan waktu tertentu.
- 2) Usage Rate (USG%) – Seberapa sering seorang pemain terlibat dalam serangan tim.
- 3) Offensive & Defensive Rating – Mengukur efektivitas tim dalam menyerang dan bertahan.

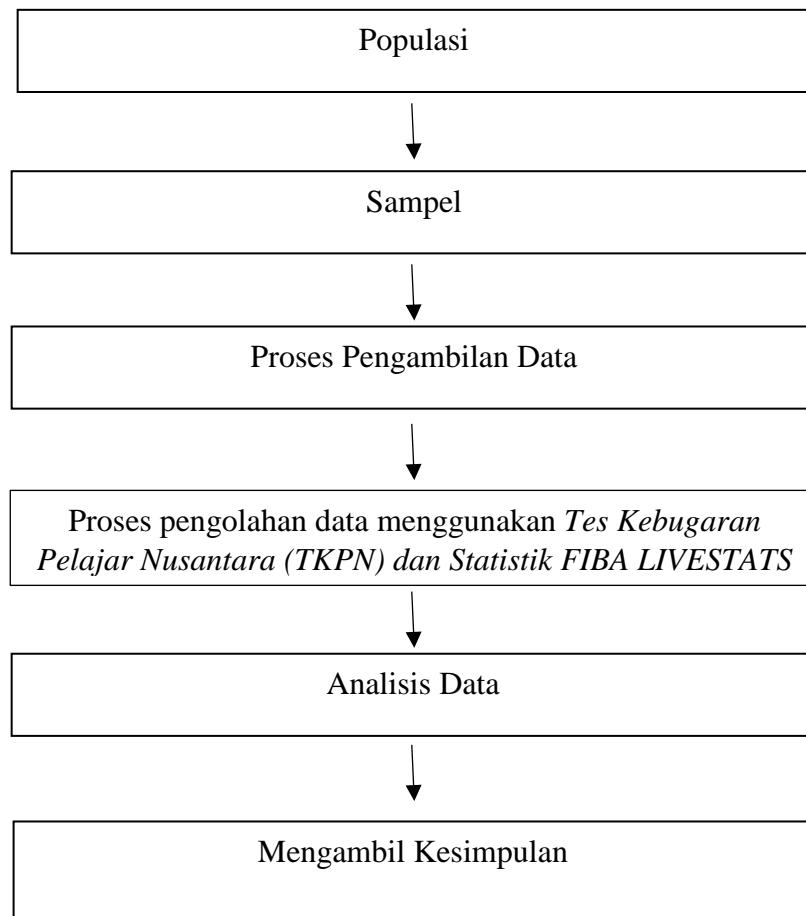
### 3.3 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Nugraha (2015) Tes dan Ujian untuk mengukur kemampuan, keterampilan, atau pengetahuan responden. Ujian ini bisa berupa tes performa.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara langsung terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA yang menjadi subjek penelitian.

### 3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan gambaran dari tahapan pekerjaan dari awal penelitian itu dimulai hingga berakhir. Alur penelitian ini digambarkan dengan suatu bagan yang saling berurutan yang disebut juga dengan bagan alur dokumen. Proses penelitian dimulai dari proses pengambilan data, proses pengolahan data, analisis data dan mengambil kesimpulan.



Gambar 3. 3 Prosedur Penelitian

### **3.5 Analisis data**

Data yang didapat akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif yang diolah menggunakan software *Statistikal Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 30 yang diantaranya:

#### **1.5.1 Uji Statistik Deskriptif**

Uji deskriptif adalah metode pengujian yang digunakan untuk mengevaluasi sifat-sifat suatu produk atau objek.

#### **1.5.2 Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah kumpulan data termodelkan dengan baik oleh distribusi normal dan untuk menghitung seberapa besar kemungkinan variabel acak yang mendasari kumpulan data tersebut terdistribusi secara normal.

#### **1.5.3 Uji Korelasi**

Uji korelasi adalah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara dua variabel, apakah hubungan itu positif, negatif, atau tidak ada hubungan sama sekali.

