

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Sebuah penelitian agar dapat mencapai tujuan dari penelitian tersebut membutuhkan suatu metode untuk mempermudah peneliti mendapatkan data hingga selanjutnya melakukan pengolahan dan akhirnya dapat menyimpulkan hasil dari penelitiannya. Arikunto (2010, hlm. 192) menjelaskan bahwa “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Sugiyono (2013, hlm 2) menambahkan “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.”

Penggunaan metode penelitian disesuaikan dengan permasalahan yang akan diteliti oleh penulis. Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif, hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Arikunto (2010, hlm. 3) sebagai berikut “Penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu.” Metode deskriptif dapat memecahkan serta menyelidiki masalah yang diteliti serta dapat menggambarkan keadaan yang terjadi dengan maksud untuk mendapatkan gambaran umum secara jelas, sistematis, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan fenomena yang diteliti.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan objek yang akan diteliti dalam penelitian, dipilih dan ditentukan sesuai dengan pertimbangan peneliti atas dasar kualitas serta karakteristik penelitiannya. Pengertian populasi menurut Sugiyono (2013:80) adalah “...wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.”

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub bolabasket Patriot Beezers yang terdiri dari 113 orang atlet putra dan putri yang terdaftar. Atlet klub bolabasket Patriot Beezers dipilih karena Patriot Beezers merupakan salah satu klub yang cukup stabil prestasinya yakni sering

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

masuk dalam *final* kompetisi bolabasket di Kabupaten Bandung. Lebih lanjut peneliti ingin mengetahui bagaimana klub basket Patriot Beezers menyiapkan bibit mudanya untuk siap turun dalam kompetisi basket setiap tahunnya.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi yang diambil oleh peneliti dengan menggunakan metode pemilihan sampel. Sebagian dari populasi adalah sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul ditentukan secara representatif (mewakili). Agar sampel penelitian dapat mewakili populasi, maka peneliti menentukan untuk mengambil salah satu cara pengambilan sampel yaitu sampel bertujuan atau *purposive sampling*. Menurut Nasution (1982, hlm. 113) “*Sampling purposive* dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu.” Dijelaskan pula oleh Arikunto (2010:183) bahwa :

Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, peneliti mengambil sampel dari populasi yaitu berdasarkan pada tujuan peneliti yang ingin mengetahui kemampuan kondisi fisik serta keterampilan teknik atlet klub bolabasket Patriot Beezers divisi pembinaan. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah kelompok putra di kategori kelompok usia 18 tahun sebanyak 12 orang. Pemilihan kelompok usia tersebut adalah karena kelompok usia tersebut merupakan kelompok usia pembinaan awal hingga terakhir dalam divisi pembinaan yang dimiliki klub basket Patriot Beezers. Peneliti ingin mengetahui kesiapan fisik dan teknik kelompok usia tersebut sebelum mereka siap bertanding dalam kompetisi bola basket di kabupaten bandung. Karena setelah kelompok usia 18 tahun, jenjang selanjutnya kelompok Divisi II, kelompok Divisi I, serta tim Utama.

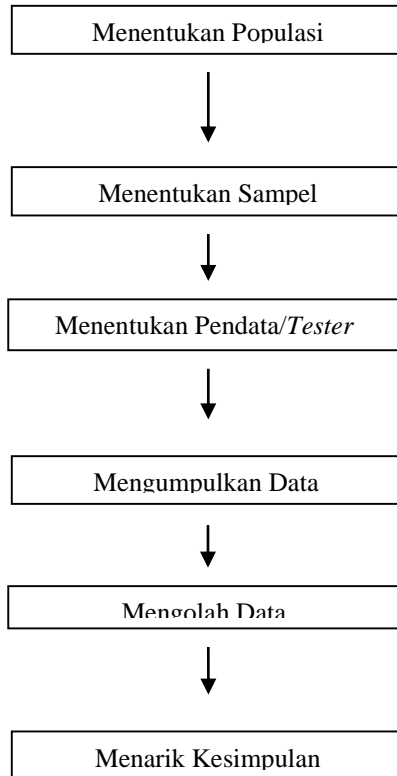
Asep Hendra Setiawan, 2020

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian disusun agar mempermudah kegiatan yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan suatu alur yang dijadikan pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan.

Adapun langkah-langkah penelitian yang penulis lakukan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 3.1 dibawah ini



Gambar 3.1.
Langkah-Langkah Penelitian
(Sumber : Penulis)

D. Instrumen Penelitian

Kualitas hasil penelitian dipengaruhi oleh kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Instrumen penelitian digunakan sebagai alat untuk memperoleh data. Instrumen dapat berupa tes, observasi, wawancara, kuisioner, dan lain-lain. Instrumen harus disesuaikan dengan tujuan penelitiannya. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes. Sedangkan untuk bentuk evaluasinya yaitu bentuk evaluasi tes. Tes menurut Arikunto (2006, hlm. 150) adalah “ serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”.

Sebelum pengambilan data, peneliti harus mempersiapkan alat-alat dan tata cara pelaksanaan penelitian agar penelitian berjalan sesuai rencana. Alat-alat dan tata cara penelitian atau instrumen penelitian yang akan digunakan antara lain :

1. *Sit and Reach*

Tujuan : Untuk mengukur kelentukan dari otot punggung, juga

elastisitas otot hamstring

Alat/fasilitas : Meteran

Pelaksanaan :

Orang coba duduk di bidang datar kedua kaki rapat. Lalu buka kaki seluas mungkin, badan dibungkukkan ke bawah, tangan lurus. Renggutkan badan ke bawah perlahan-lahan sejauh mungkin, kedua tangan berhenti pada jangkauan terjauh.

Skor :

Jarak jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang diukur dalam cm. Tabel mengenai kriteria test tersebut tertera pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1.

Kriteria Sit and Reach

(Sumber : Modul Tes dan Pengukuran)

Rentang Skor	Kriteria
---------------------	-----------------

Asep Hendra Setiawan, 2020

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

>24 cm	Sempurna
18-23 cm	Sangat Baik
12-17 cm	Baik
6-11 cm	Cukup
1-5 cm	Kurang



Gambar 3.2
Sit and Reach

(Sumber : http://www.flexiscore.com/sitebuilder/images/how_to_-_sit_and_reach_test-244x432.png)

2. Lari 20 Meter

Tujuan : Mengukur Komponen Kecepatan

Alat : Stopwatch, meteran, lintasan, pluit

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri di belakang garis start, dengan sikap start melayang.

Pada aba-aba “ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai finish.

Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali percobaan.

Skor :

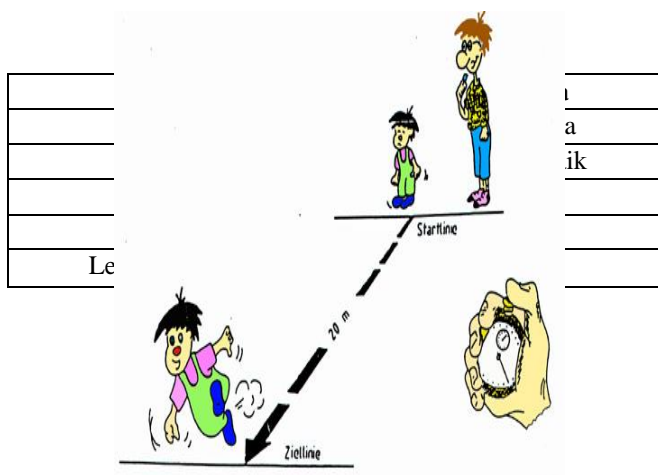
Jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan.

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**

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

Tabel 3.2
Kriteria Tes Lari 20 Meter :



(Sumber : Penulis)

Gambar 3.3
Sprint 20 Meter

(Sumber : Google, diakses tanggal 10 Oktober 2014)

3. Tes Kelincahan *Illinois Agility Test*

Petunjuk pelaksanaan *Illinois Agility Test*

- a. Tujuan : Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan
- b. Alat dan pelaksanaan :
 - 1) Lintasan lari sepanjang 10 m dan lebar 5 m
 - 2) Peluit dan *Stopwatch*
 - 3) *Cone* sebagai rintangan
 - 4) Kapur sebagai garis pembatas
 - 5) Blangko dan
 - 6) Alat tulis
- c. Petugas : pengatur *testee* di garis pemberangkatan, pemberangkat *testee* dan pencatat hasil

Pelaksanaan:

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
 USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Testee berdiri di garis *start* setelah aba-aba “siap” – “ya”. *Testee* lari lurus ke *cone* no 2, kemudian kembali dan lari *zig-zag* melewati *cone* 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke *cone* 7 dan

ke langsung *cone* 8

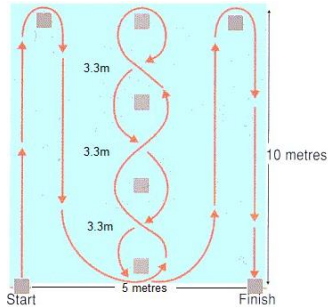
Rentang Skor	Kriteria
< 15.2	Sempurna
15.2 - 16.1	Baik Sekali
16.2 - 18.1	Baik
18.2 - 18.3	Cukup
> 18.3	Kurang

Penelitian:

Hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis *start*.

Tabel 3.3
Kriteria Tes Kelincahan *Agility Illinois Test*:

Catatan : Satuan waktu dalam detik



Gambar 3.4

Tes kelincahan *Agility Illinois Test*

(Sumber : *Google*, diakses tanggal 18 Mei 2018 pukul 15.25)

4. *Vertical Jump*

Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai

Alat/Fasilitas:

- Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
- Serbuk kapur dan alat penghapus
- Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis
- Meteran

Pelaksanaan :

Subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang, kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan melakukan sebanyak dua kali loncatan.

Tabel 3.4

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**

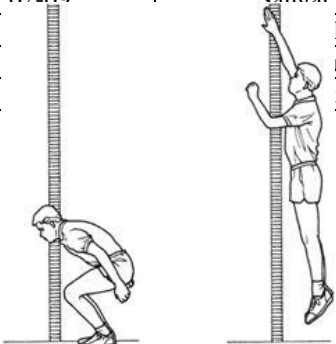
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kriteria Vertical Jump

(Sumber : Modul Tes dan Pengukuran)

Skor :
 Selisih yang terbesar antara jangkauan sesudah melompat dengan tinggi

Rentang Skor	Kriteria
≥ 70	Sempurna
67-69	Sangat Baik
	k
	up
	ng



jangkauan sebelum melompat, dari dua kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.

Gambar 3.5

Vertical Jump

(Sumber : <http://www.basketballhow.com/wp-content/uploads/2013/04/vertical-jump-test.jpg>)

5. Leg Dynamometer (Leg Strength)

Tujuan : Mengukur komponen kekuatan otot (tungkai)

Asep Hendra Setiawan, 2020

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Alat/Fasilitas : *Leg Dynamometer*

Pelaksanaan :

Orang coba memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya sebesar 45 derajat, lalu alat tersebut dikaitkan pada *leg dynamometer*. Setelah itu orang coba berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya. Setelah orang itu ternyata telah maksimum meluruskan kedua tungkainya, lalu lihat jarum alat tersebut menunjukkan angka berapa. Angka ini menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai orang tersebut.

Skor :

Besarnya kekuatan otot tungkai yang dapat dilihat pada alat tersebut. Angka yang ditunjukkan oleh jarum alat tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai tersebut yang diukur dalam kg.

Tabel 3.5
Kriteria *Leg Dynamometer*
Satuan dalam kg.

Rentang Skor	Kriteria
≥ 351	Sempurna
283-350	Sangat Baik
215-282	Baik



Gambar 3.6

Leg Dynamometer

(Sumber : <http://prohealthcareproducts.com/images/baseline-adolescent-back-legs-chest-dynamometer.jpg>)

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6. *Two Hand Medicine Ball-Put*

Tujuan : Mengukur komponen Power (otot lengan dan bahu)

Alat/fasilitas : Bola medicine seberat 6 pound, Pita ukuran, Tali, Kursi

Pelaksanaan :

Orang coba duduk tegak di kursi, sambil kedua tangan memegang bola medicine. Sehingga bola tersebut menyentuh dada. Kemudian kedua tangan mendorong bola tersebut ke depan sejauh mungkin. Sebelum orang coba mendorong bola medicine, seutas tali dilingkarkan pada dada orang coba dan ditarik ke belakang, sehingga badan bersandar pada kursi. Hal ini untuk mencegah orang coba pada waktu mendorong tidak dibantu oleh gerakan badan ke depan. Orang coba diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.

Skor :

Jarak tolakan yang terjauh dari 3 (tiga) kali percobaan, yang diukur mulai dari tepi luar kursi sampai batas/tanda dimana bola medicine tersebut jatuh. Jarak diukur dengan cm.

Tabel 3.6
Kriteria *Two Hand Medicine Ball-Put*
Satuan dalam m.
(Sumber : Modul Tes dan Pengukuran)

Rentang Skor	Kriteria
$\geq 6,23$	Sempurna
5,38-6,22	Sangat Baik
4,53-5,37	Baik
3,68-4,52	Cukup

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2,63-3,67	Kurang
-----------	--------



Gambar 3.7

Two Hand Medicine Ball-Put

(Sumber :

[http://1.cdn.nhle.com/senators/images/upload/2009/09/014FL_TrainingC
amp090912_slide.jpg](http://1.cdn.nhle.com/senators/images/upload/2009/09/014FL_TrainingC&mp090912_slide.jpg))

7. *Sit Ups*

Tujuan : Mengukur komponen daya tahan lokal otot perut.

Alat : Matras

Pelaksanaan :

Orang coba tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala, kedua kaki dilipat sehingga lutut membentuk 90 derajat. Seorang pembantu memegang erat-erat kedua pergelangan kaki orang coba dan menekannya pada saat orang coba bangun.

Asep Hendra Setiawan, 2020

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Orang coba berusaha 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, sampai orang coba tak mampu mengangkat badannya lagi. Perhatikan agar sikap tungkai selalu membentuk sudut 90 derajat, pada waktu melakukan *sit-ups*.

Skor :

Jumlah gerakan *sit-ups* yang betul, yang dapat dilakukan oleh orang coba.

Tabel 3.7

Kriteria Sit-Ups

(Sumber : Modul Tes dan Pengukuran)

Ren		Kriteria
		mpurna
		gat Baik
		Baik
		Cukup
		urang

Gambar 3.8

Sit-Ups

(Sumber : <http://www.ibodz.com/files/exerciseimages/sit-up-0.JPG>)

8. Bleep test

Tes Lari Multi Tahap atau *Bleep Test* memiliki tujuan yaitu untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*).

Fasilitas dan alat :

Asep Hendra Setiawan, 2020
**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
 USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- (1) Lintasan datar dan tidak licin
- (2) Meteran
- (3) Kaset (pita suara)/ file suara *bleep test*
- (4) Kerucut/cones
- (5) Stop watch

Petugas :

- (1) Pengukur jarak
- (2) Petugas start
- (3) Pengawas lintasan
- (4) Pencatat skor

Pelaksanaan :

- Pertama-tama ukurlah jarak sepanjang 20 meter dan beri tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai tanda jarak. Siapkan pita suara kaset/file suara *bleep test*.
Peserta tes disarankan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan beberapa gerakan seluruh anggota tubuh secara umum, sekaligus dengan beberapa macam peregangan, terutama dengan menggerakkan otot-otot kaki.
- Hidupkan pita suara/file suara. Jarak antara dua sinyal “TUT” menandai suatu interval 1 menit.
- Beberapa petunjuk untuk peserta tes telah tersedia dalam kaset. Pita kaset mengeluarkan sinyal suara “TUT” tunggal pada beberapa interval yang teratur.
- Peserta test berusaha sampai keujung berlawanan bertepatan dengan saat sinyal “TUT” pertama berbunyi. Kemudian meneruskan berlari dengan kecepatan sama, agar dapat sampai keujung lintasan bertepatan dengan terdengar sinyal “TUT” berikutnya.
- Akhir setiap lari bolak-balik (balikan) ditandai dengan “TUT” tunggal, sedangkan akhir tiap tahap ditandai dengan sinyal “TUT” tiga kali berturut-turut, serta oleh pemberi petunjuk dalam rekaman pita tersebut.
- Peserta tes harus selalu menempatkan satu kaki pada atau tepat dibelakang tanda garis start/finish pada akhir setiap lari.
- Peserta tes harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi menyesuaikan dengan kecepatan yang telah diatur dalam pita rekaman sehingga peserta tes secara sukarela harus menarik diri dari tes yang sedang dilakukan.

Asep Hendra Setiawan, 2020

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Apabila peserta tes gagal mencapai jarak dua langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar sinyal “TUT”, peserta tes masih diberi kesempatan untuk meneruskan dua kali lari agar dapat memperoleh kembali langkah yang diperlukan sebelum ditarik mundur.
- Tes ini bersifat maksimal progresif, artinya cukup mudah pada permulaannya kemudian meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir. Agar hasilnya cukup valid, peserta tes harus mengerahkan kerja maksimal sewaktu menjalani tes ini, dan oleh karena itu peserta tes harus berusaha mencapai tahap setinggi mungkin sebelum menghentikan tes.

Tabel 3.8

Kriteria VO2Max

(Sumber : Modul Tes dan Pengukuran)

Rentang Skor	Kriteria
≥ 75	Sempurna
58-74	Sangat Baik
48-57	Baik
37-47	Cukup
≤ 36	Kurang

9. Tes Melempar dan Menangkap Bola

Pelaksanaan :

Rentang Skor	Kriteria
---------------------	-----------------

Asep Hendra Setiawan, 2020

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG

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

> 31	Sempurna
29 – 30	Sangat Baik
27 – 28	Baik
25 – 26	Cukup
< 24	Kurang

Orang coba dengan bola di tangan berdiri garis yang jauhnya 3 m dari tembok. Setelah aba-aba “ya”, *testee* berusaha melempar bola dalam waktu 30 detik. Selama melakukan tes, *testee* tidak boleh menginjak atau melewati garis. Apabila pada waktu melakukan lemparan salah satu atau kedua kaki tes menginjak atau melewati garis, maka lemparan tersebut dianggap tidak sah dan tidak diberi angka. Lemparan dihitung sejak bola lepas dari kedua tangan.

Tabel 3.9
Kriteria Melempar dan Menangkap Bola

(Sumber : Penulis)

10. Tes Menembak Bola ke Keranjang Basket (*Under Basket*)

Pelaksanaan :

Orang coba dengan bola di depan dada berdiri di seberang tempat di bawah basket. Setelah aba-aba “ya”, *testee* berusaha memasukan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam basket dalam waktu 30 detik, bola harus terlebih dahulu menyentuh papan basket. Hanya bola yang sah masuk yang diberi skor.

Tabel 3.10
Kriteria Under Basket

(Sumber : Penulis)

Rentang Skor	Kriteria
≥ 22	Sempurna
19 – 21	Sangat Baik
16 – 18	Baik
14 – 15	Cukup
≤ 13	Kurang

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**

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

11. Tes Menembak Bola ke Keranjang Basket (*Medium Shoot*)

Pelaksanaan :

Orang coba dengan bola di depan dada berdiri 3,375 m dari ring basket. Setelah aba-aba “ya”, testee berusaha memasukan bola tersebut. *Testee* melakukan shooting dari 5 titik yang berbeda dengan setiap titik diberi kesempatan 5 (lima) bola dan setiap melakukan shooting, peraturan lima detik berlaku. Hanya bola yang sah masuk yang diberi skor. Testee diberikan 2 kali kesempatan melakukan tes, dan hasil tes diambil skor terbesar dari 2 kali percobaan melakukan.

Tabel 3.11
Kriteria Medium Shoot
(Sumber : Penulis)

Rentang Skor	Kriteria
≥ 19	Sempurna
17 - 18	Sangat Baik
15 - 16	Baik
13 - 14	Cukup
≤ 12	Kurang



Gambar 3.9
Tes Medium Shoot

12. Tes Menembak Bola ke Keranjang Basket (*Three Point Shoot*)

Pelaksanaan :

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Orang coba dengan bola di depan dada berdiri di garis *three point*. Setelah aba-aba “ya”, testee berusaha memasukkan bola tersebut. Testee melakukan shooting dari 5 titik yang berbeda dengan setiap titik diberi kesempatan 5 (lima) bola, dan setiap melakukan shooting peraturan 5 detik sesuai dengan peraturan berlaku. Hanya bola yang sah masuk yang diberi skor. Testee diberikan 2 kali kesempatan melakukan tes, dan hasil tes diambil skor terbesar dari 2 kali percobaan melakukan.

Tabel 3.12
Kriteria Three Point Shoot
 (Sumber : Penulis)

Rentang Skor	Kriteria
≥ 18	Sempurna
14 – 17	Sangat Baik
10 – 13	Baik
7 – 9	Cukup
≤ 6	Kurang



Gambar 3.10
 Tes Three Point Shoot

13. Tes Lay Up

Pelaksanaan :

Testee melakukan tes *lay up* dari dua (2) titik yaitu dari *wing* kanan dan kiri. *Testee* dibantu oleh dua orang rekan yang berada di titik 1 dan 2. *Testee* berdiri sambil memegang bola di depan perut dan di

Asep Hendra Setiawan, 2020

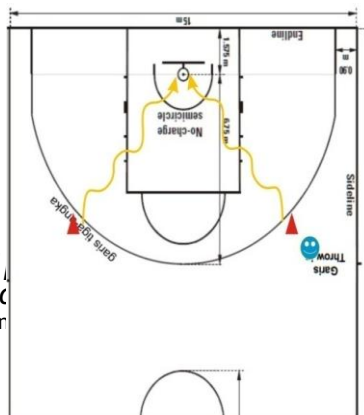
PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

belakang garis three point di titik 1. Tes diawali dengan melakukan *dribble* mendekati ring kemudian dilanjutkan dengan melakukan *lay up* dan *testee* melakukan *rebound* sendiri lalu bola hasil *rebound* dioperkan kembali ke rekan yang berada di titik 1. Setelah bola pertama dioperkan, *testee* kembali berlari ke titik 2 untuk mengambil bola berikutnya dan melakukan *lay up* dari titik yang ke 2. *Testee* kembali melakukan *dribble* mendekati ring kemudian dilanjutkan dengan melakukan *lay up* dan *testee* melakukan *rebound* sendiri lalu bola hasil *rebound* dioperkan kembali ke rekan yang berada di titik 2. *Testee* diberi kesempatan selama 1 menit dan melakukan lay up sebanyak mungkin.

Setiap bola yang masuk dihitung 1 poin. *Testee* dinyatakan gagal mendapatkan skor apabila *testee mendribble* bola menggunakan kedua tangan secara bersamaan (*double*) atau dengan cara menangkap bola dengan cara menangkap bola dengan kedua tangan lalu memantulkannya kembali ke lantai. *Testee* mendribble bola tidak sesuai dengan arah yang telah ditentukan. *Testee* melanggar peraturan *travelling* yaitu melakukan *step lay up* lebih dari 2 langkah.

Tabel 3.13
Kriteria Lay up Shoot
(Sumber : Penulis)

Rentang Skor	Kriteria
≥ 7	Sempurna
6	Sangat Baik
5	Baik
4	Cukup
≤ 3	Kurang



Asep Hendra Setiawan,
PROFIL KONDISI FISIK
USIA 18 TAHUN KLUB BC
Universitas Pendidikan Ir

UTRA KELOMPOK
PATEN BANDUNG
takaan.upi.edu

Gambar 3.11

Tes *Lay-Ups*

14. Tes Menggiring Bola

Pelaksanaan :

Testee berdiri sambil memegang bola di depan perut dan di belakang garis start. Setelah aba-aba “ya” *testee* mendribbling bola melewati rintangan dengan arah yang sudah ditentukan. Apabila *testee* sudah mencapai pada titik akhir maka pencatat waktu mematikan waktu dan menuliskan catatan waktunya.

Testee dinyatakan gagal mendapatkan skor apabila *testee* mendribble bola menggunakan kedua tangan secara bersamaan (*double*) atau

Testee dinyatakan gagal mendapatkan skor apabila *testee* mendribble bola menggunakan kedua tangan secara bersamaan (*double*) atau dengan cara menangkap bola dengan cara menangkap bola dengan kedua tangan lalu memantulkannya kembali ke lantai.

Testee mendribble bola tidak sesuai dengan arah yang telah ditentukan. *Testee* melanggar peraturan *travelling* yaitu *testee* melewati kursi dengan cara dibawa lari atau berjalan dengan tidak memantulkan bola ke lantai.

Tes keterampilan bola basket ini dapat digunakan juga untuk mengklasifikasi keterampilan atlet, menentukan kemajuan belajar, mengetahui hasil latihan dan memberikan nilai keterampilan dari atlet dalam cabang olahraga bola basket.

Tabel 3.14

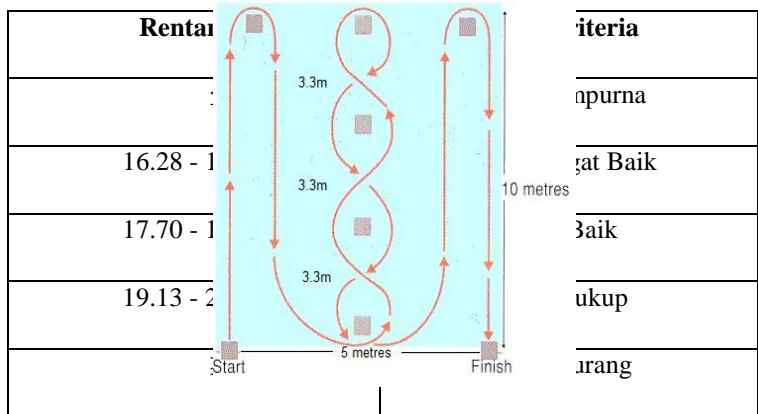
Kriteria Dribbling

(Sumber : Penulis)

Asep Hendra Setiawan, 2020

**PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG**

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



Gambar 3.12
 Tes *dribbling* menggunakan *Agility Illinois Test*
 (Sumber : *Google*, diakses tanggal 17 Mei 2018 pukul 15.25)

E. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Observasi

Hari dan Tanggal : Selasa dan Sabtu, 17 dan 21 Juli 2018
 Waktu : 15.00 s/d 18.00 WIB dan 15.00 s/d 18.00 WIB
 Tempat : Lapangan Basket SMAN 1 Baleendah

F. Prosedur Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan setelah data didapatkan. Pengolahan data diolah menggunakan rumus-rumus statistika. Pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Asep Hendra Setiawan, 2020

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Menghitung Nilai Rata-Rata

Cara menghitung rata-rata dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

\bar{x} = Nilai rata-rata yang dicari

x = Skor mentah

N = Jumlah sampel

\sum = Jumlah dari

2. Menghitung Simpangan Baku

Cara menghitung rata-rata dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut :

$$S = \sqrt{\frac{\sum(Xi-\bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan :

S = Simpangan baku yang dicari

\sum = Jumlah dari

Xi = Nilai data mentah

\bar{x} = Nilai rata-rata yang dicari

N = Jumlah sampel

3. Penentuan Persentase

Pengolahan data menghasilkan hasil data, dari data yang diolah kemudian disederhanakan kedalam persentase menggunakan analisis deskriptif persentase dengan rumus yang tertera berikut ini :

$$DF = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

DF = Klasifikasi nilai

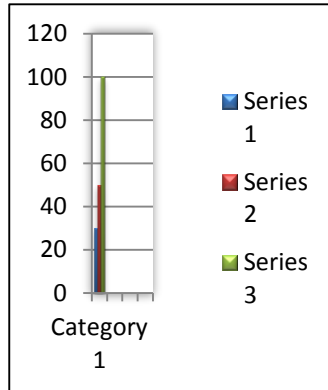
F = Jumlah skor yang masuk dalam klasifikasi nilai dalam setiap tes

N = Jumlah keseluruhan skor

Persentase dari hasil pengolahan data disederhanakan dalam bentuk diagram batang dan diagram lingkaran, seperti Gambar 3.13.

Asep Hendra Setiawan, 2020

PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Gambar 3.13
Diagram Batang

4. Memberi Nilai Konversi

Memberi nilai konversi dari setiap kategori komponen kondisi fisik, dengan sesuai pada table di bawah ini.

Tabel 3.15
Tabel Konversi Nilai Kondisi Fisik
(Sumber : Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan)

Kategori	Konversi Nilai
Sempurna	10
Baik Sekali	8
Baik	6
Cukup	4
Kurang	2

5. Norma Kemampuan Fisik

Asep Hendra Setiawan, 2020
*PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penentuan kriteria kondisi fisik atlet ditentukan berdasarkan norma yang telah ditetapkan. Adapun norma untuk kemampuan fisik seperti dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.16
Tabel Norma Kemampuan Fisik
(Sumber : Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan)

Nilai	Kriteria Kondisi Fisik
9,5 – 10	Sempurna (SM)
7,6 – 9,4	Baik Sekali (BS)
6 – 7,5	Baik (B)
4 – 5,9	Cukup (C)
2 – 3,9	Kurang (K)

Asep Hendra Setiawan, 2020

*PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK TIM PUTRA KELOMPOK
USIA 18 TAHUN KLUB BOLA BASKET PATRIOT BEEZERS KABUPATEN BANDUNG*

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