

BAB III

METODOLOGI

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa analisis deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni kondisi fisik dengan menggunakan angka-angka yang nantinya akan dipersentasekan dan digambarkan dalam bentuk grafik, maupun diagram dalam tujuan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran kondisi fisik atlet bola basket putri PORDA Kota Bandung dan atlet putri PORDA Kabupaten Bandung Barat.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Porda putri Kota Bandung dan tim porda Putri Kabupaten Bandung barat. kisaran usia kelahiran 2002-2008 dengan rata-rata berusia 17 tahun. latar belakang atlet Kota Bandung mulai mengenal permainan bola basket sejak umur 10 tahun dan kurang lebih rata rata sudah 7 sampai 8 tahun Latihan bola basket, sedangkan dari atlet Kabupaten Bandung Barat mulai mengikuti Basket rata-rata sejak memasuki Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang artinya baru belajar permainan bola basket selama 6 sampai 7 tahun karena Rata-Rata pemain BK PORDA Kabupaten Bandung barat menginjak Usia 17 Tahun. Selain itu atlet Kota Bandung Notabene mereka Mengikuti klub Besar di Bandung yang otomatis selama 7 sampai 8 tahun Latihan mereka rutin Latihan seminggu 4-5 kali dalam satu minggu, begitu juga atlet Kabupaten Bandung Barat mereka rutin mengikuti Latihan di sekolahnya masing -masing dari SMP hingga SMA yang biasanya melakukan Latihan dalam satu minggu 5 sampai 6 kali.

Star Latihan untuk persiapan BK PORDA atlet kota bandung sudah mulai rutin Latihan dari 2 tahun kebelakang yang jadwalnya rutin dalam satu minggu 6 kali Latihan, sedangkan Kabupaten Bandung Barat sudah 2 tahun kebelakang dengan jadwal Latihan hanya 4 kali dalam satu minggu. Alasan pengambilan sampel pada penelitian ini karena berdasarkan perolehan peringkat 3 porda terakhir (2010,2014,& 2018) kota bandung selalu lolos babak final. Sedangkan kabupaten bandung barat baru bisa lolos babak kualifikasi pada tahun 2018.

Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat beberapa teknik sampling yang dapat digunakan. Berkaitan dengan teknik sampling, (Sugiyono 2016) menjelaskan bahwa :

Teknik *sampling* yang penulis gunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan teknik sampling jenuh. Tentang teknik sampling jenuh, (Sugiyono 2016) menjelaskan bahwa :

Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis mengambil seluruh populasi sebagai sampel, pemain Tim Porda Putri Kota Bandung Dan Tim Porda Putri Kabupaten Bandung Barat.

3.3 Instrumen

instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan menggunakan fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016). Pada dasarnya dalam suatu penyusunan suatu tes keterampilan olahraga harus berdasarkan aktivitas gerak cabang olahraga yang bersangkutan. Sesuai penjelasan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar mencapai hasil yang lebih baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan karakteristik kebutuhan dalam cabang olahraga bola basket, serta ada beberapa instrumen yang sudah dipakai dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Dan instrumen ini mengadopsi atau mengkompilasi dari penelitian desentralisasi (Rismayadi, 2021) dalam penelitian sebelumnya beliau mengemukakan ada 7 instrumen yang bisa digunakan dalam tes keterampilan kondisi fisik bola basket berdasarkan hal tersebut, maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah : *Test Sprint 20 meter* (Kecepatan), *Illinois Agility Test* (Kelincahan), *Vertical Jump Test* (Daya Ledak Otot Tungkai), *Wall Sit Test* (Daya Tahan Otot Tungkai), *Bleep Test* (Daya Tahan Kecepatan).

3.3.1 Tes Sprint 20 meter (Kecepatan)



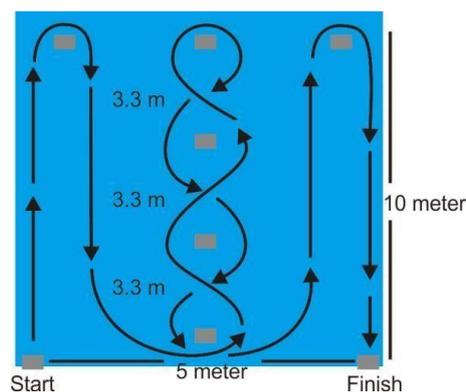
Gambar 3. 1 test sprint 20 meter
Sumber : (Rismayadi, 2021)

- Alat tes : Lintasan lari 20 meter dan *stop watch*.
- Tujuan : Mengukur kecepatan
- Validitas dan Reliabilitas: 0,80 dan 0,88 (Rismayadi, 2021)

Pelaksanaan:

- Testee berdiri di belakang garis start dengan *standing start*.
- Kemudian tanpa aba-aba testee lari secepat mungkin sampai melewati garis *finish*.
- Lakukan dengan 2 x pengulangan.
- Skor : Catat waktu mulai start sampai melewati garis finish

3.3.2 Illinois Agility Test (Kelincahan)



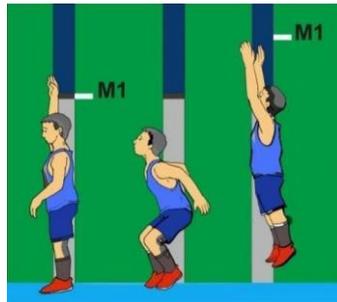
Gambar 3. 2 Illinois Agility test
Sumber : (Rismayadi, 2021)

- Alat tes : Lintasan *Illinois Agility Test*, pluit, *stop watch*, cons, kapur sebagai penunjuk arah.
- Tujuan: Mengukur kelincahan.
- Validitas dan Reliabilitas : 0,99 dan 0,96 (Rismayadi, 2021)

Pelaksanaan:

- Testee berdiri di belakang garis start dengan *standing start*.
- Kemudian setelah aba-aba testee lari secepat mungkin melewati rintangan mengikuti garis di lintasan sampai melewati garis finish.
- Lakukan dengan 2 x pengulangan.
- Skor : Catat waktu mulai start sampai melewati garis *finish*.

3.3.2 Vertical Jump Test (Daya Ledak Otot Tungkai)



Gambar 3. 3 vertical jump test
Sumber : (Rismayadi, 2021)

- Alat tes : Dinding papan lompatan dan magnesium.
- Tujuan: Mengukur daya ledak otot tungkai
- Validitas dan Reliabilitas : 0,95 dan 0, 81 (Rismayadi, 2021)

Pelaksanaan :

- Testee bersiap di tempat tes berdiri menyamping dengan tanda magnesium di jari-jari.
- Testee menjulurkan tangan ke atas untuk menandai jangkauan awal.
- Kemudian testee melakukan lompatan ke atas dengan menjulurkan dan menempelkan jari tangan ke dinding meteran setinggi mungkin.
- Lakukan 2 kali kesempatan.

- Skor : Catatan jangkauan awal dan jangkauan akhir, kemudian kurangi jangkauan akhir dan jangkauan awal.

3.3.3. Wall Sit Test (Daya Tahan Otot Tungkai)



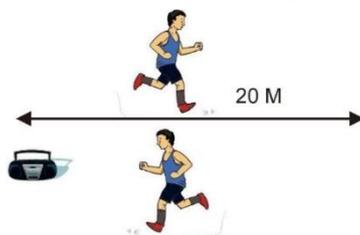
Gambar 3. 4 Wall Sit
(Sumber : Rismayadi, 2012)

- Alat tes : Dinding yang rata, pluit, dan *stop watch*.
- Tujuan : Daya tahan otot tungkai.
- Validitas dan Reliabilitas : 0,93 dan 0,85 (Rismayadi, 2021)

Pelaksanaan :

- Testee berdiri dengan posisi kaki selebar. bahu, lakukan senyaman mungkin.
- Jarak tumit ke dinding 1 ½ kaki.
- Kemudian menyender ke dinding.
- Turunkan badan secara perlahan sampai lutut membentuk sudut 90o.
- Kemudian pertahankan posisi tersebut selama mungkin.
- Skor : Catat waktu lamanya mempertahankan posisi tersebut

3.3.4 Bleep Test (Daya Tahan Kecepatan)



Gambar 3. 5 bleep test
Sumber : (Rismayadi, 2021)

- Alat tes : Lintasan 20 meter dan irama *bleep*.
- Tujuan : Mengukur daya tahan *cardiovascular*.
- Validitas dan Reliabilitas : 0,98 dan 0,97 (Rismayadi, 2021)

Pelaksanaan :

- Testee berdiri di garis start.
- Setelah ada irama *bleep* maka *testee* mulai berlari menuju garis ke 2.
- Di garis ke 2 *testee* juga harus menunggu irama *bleep* untuk lari menuju garis awal kembali.
- Lari dilakukan selalu setelah ada irama *bleep* (menunggu irama *bleep*).
- Lakukan lari semampunya selama mampu mengikuti irama *bleep*.
- Testee di berhentikan apabila terjadi berturut-turut 2x ketinggalan irama *Bleep*.
- Skor : Catat *stage* berapa dan shuttle berapa *testee* tidak bisa mengikuti irama *blee*.

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Pengambilan data tentang analisis kondisi fisik setiap posisi pemain antara tim porda putri kota bandung dengan tim porda putri kabupaten bandung barat cabang olahraga bola basket dilaksanakan pada :

PORDA Kota Bandung

- Tempat : Gor Pajajaran Bandung
- Waktu : 25 Januari 2022 (14.00-16.00)

PORDA Kab. Bandung Barat

- Tempat : SMK Pasundan 1 Cimahi
- Waktu : 31 Januari 2022 (16.00-18.00)

Pengambilan data dilakukan sekali pertemuan di setiap masing-masing tim dilaksanakan dengan setiap tim di bagi menjadi 2 kelompok dengan bertujuan agar saat melakukan test setiap atlet melakukan dengan maksimal dan kondusif. Sehingga Ketika kelompok A sedang melakukan item test 1 maka tim B melakukan istirahat dan kelompok A sudah beres melakukan item test 1 kelompok B melakukan item test 1 kelompok A istirahat selanjutnya kelompok A melakukan

item test 2 kelompok B istirahat dan seterusnya hingga beres melakukan semua item test.

3.5 Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui secara detail langkah-langkah penelitian yang dilakukan penulis akan menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan.

Hal ini dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1 Langkah pertama yang dilakukan adalah mengkaji masalah penelitian, penulis menyusun draft penelitian yang dikonsultasikan bersama dosen pembimbing.
- 2 Menentukan populasi Pemain Tim Porda Putri Kota Bandung Dan Tim Porda Putri Kabupaten Bandung Barat.
- 3 Menentukan sampel yaitu Pemain Tim Porda Putri Kota Bandung Dan Tim Porda Putri Kabupaten Bandung Barat sebanyak kurang lebih 30 atlet. Penentuan sampel penelitian diambil dari populasi dengan teknik jenuh.
- 4 Pengambilan data kondisi fisik atlet dengan instrumen *Test Sprint* 20 meter (Kecepatan) , *Illinois Agility Test* (Kelincahan), *Wall Sit Test* (Daya Tahan Otot Tungkai), *Vertical Jump Test* (Daya Ledak Otot Tungkai), *Bleep Test* (Daya Tahan Kecepatan).
- 5 Setelah itu, penulis memperoleh data penelitian yang masih merupakan data mentah. Sehingga penulis melakukan analisis data agar memperoleh hasil yang kemudian dibahas dengan spesifik.
- 6 Langkah yang terakhir melakukan pengambilan kesimpulan dan pemberian rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan.
- 7 Berdasarkan desain penelitian tersebut di atas, maka penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian dalam pengumpulan data sebagai berikut:

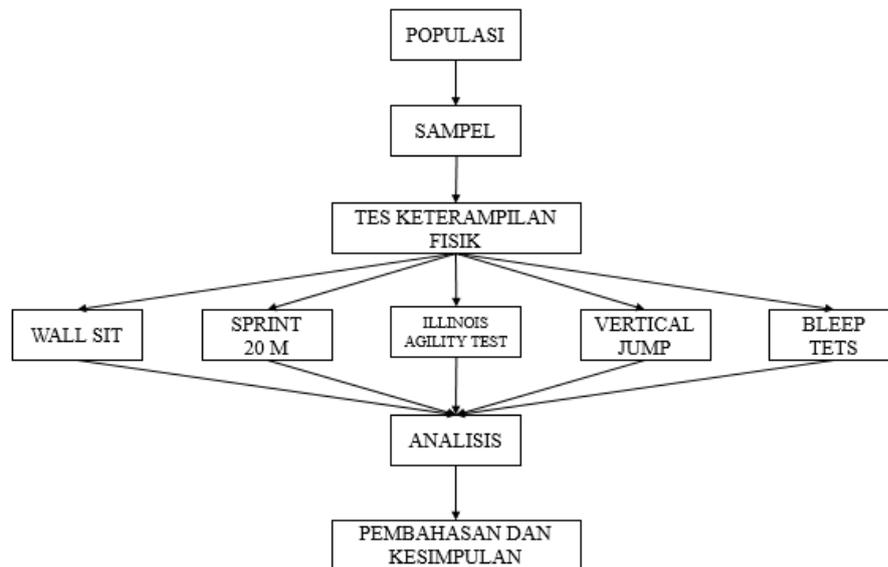
3.6 Analisa Data

Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar (Moleong, 2000, hlm. 103). Selanjutnya data akan diolah menggunakan bantuan *Microsoft excel* dan *software*

Statistical Product and Service Solution (SPSS) untuk mengetahui hasil uji statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-wilk uji Linearitas dan uji paired sample T-test. dari dua kelomok yang diteliti. Berikut adalah langkah-langkah analisa data yang akan dilakukan :

1. Mengkelompokkan data antara data kelompok Kota Bandung dan Kabupaten Bandung Barat berikut juga dengan Mengkelompokkan Perposisi.
2. Mengubah data yang diperoleh dengan kriteria yang sudah di tentukan, sehingga data-data tersebut menjadi setara, karena nilai yang didapatkan Ketika melakukan test angka yang didapatkan berupa menit, cm, dan detik. Dan dibuat kriteria menjadi 1 = sangat kurang baik, 2 = kurang sekali, 3 = baik, 4 = sangat baik, 5 = sangat baik sekali.
3. Melakukan analisis data untuk menguji hipotesis yang telah di ajukan.
4. Melakukan analisis data untuk menjawab rumusan masalah.

Data yang diperoleh dari hasil test kondisi fisik dari kedua Tim kemudian dianalisis dengan analisis *statistic* deskriptif , uji normalitas, uji linearitas dan uji



Gambar 3. 6 Alur Penelitian

paired sample T-test. Adapun Langkah-langkah untuk mengolah data menganalisis data kualitatif adalah sebagai berikut :

3.6.1 Uji Statistik Deskriptif

Analisis *deskriptif statistic* adalah analisis yang digunakan untuk memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (Mean), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, sum, range.

3.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi dengan normal atau tidak. Untuk mendapatkan hasil uji normalitas diperlukan suatu perhitungan uji normalitas. Pada perhitungan ini akan menggunakan metode Uji Normalitas Shapiro-wilk, yaitu untuk menguji normalitas data masing-masing variabel dengan bantuan *Software* SPSS. Data yang didistribusikan normal dapat dilihat dari kolom Signifikansi (Sig.) dengan ketentuan :

- Jika nilai signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- Sebaliknya, jika nilai signifikansi (sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

3.6.3 Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Uji linearitas yang dipakai adalah *Test Of Linearity* dan table yang diperhatikan yaitu table Anova. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- a. Membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05
 - Jika nilai Deviation From Linearity sig. $> 0,05$, maka ada hubungan yang Linear secara signifikan antara variable independent.
 - Jika nilai Deviation From Linearity sig. $< 0,05$, maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variable independent.
- b. Membandingkan nilai F hitung dengan F table

- Jika nilai F hitung $< F$ table, maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variable independent dengan variable dependent.
- Jika nilai F hitung $> F$ table, maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variable independent dengan variable dependent.

3.6.4 Uji Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample T-Test merupakan bagian dari Uji hipotesis komparatif atau uji perbandingan. Data yang digunakan dalam uji paired sample t-test bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang saling berpasangan atau berhubungan. Uji paired sampel t test merupakan bagian dari analisis statistika parametrik. Oleh karena itu Sebagian aturan dasar dalam analisis *statistic* parametrik, maka persyaratan utamanya adalah data penelitian haruslah berdistribusi normal. Terlebih dahulu haruslah mengetahui rumusan hipotesis peneitian dan pedomana pengambilan keputusan dalam Uji Paired sampel T-test :

- H_0 = tidak adanya perbedaan rata-rata antara atlet BK PORDA Kota Bandung dan atlet BK PORDA Kabupaten Bandung Barat perposisi.
- H_a = ada perbedaan rata-rata antara atlet BK PORDA Kota Bandung dan atlet BK PORDA Kabupaten Bandung Barat perposisi.

Maka pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample t-test berdasarkan nilai Signifikansi (Sig.) adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai Sig. (2-Tailed) $< 0,05$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Membandingkan antara nilai t hitung dengan t table.

1. Jika nilai t hitung $> t$ table, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Seblihnya, jika nilai t hitung $< t$ table, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.