

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1. Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 3) menyatakan bahwa, “metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan, yaitu: cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan”. metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Zellatifanny & Mudjiyanto (2018, hlm. 83) menyatakan Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan subjek atau objek penelitian secara objektif dan bertujuan untuk menggambarkan secara akurat fakta dan karakteristik objek penelitian serta frekuensi subjek penelitian, sedangkan metode kuantitatif menurut Sugiyono (2017, hlm. 7), “metode kuantitatif ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yakni konkret/empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis”. Menurut kedua pendapat di atas dapat disimpulkan penelitian deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan subjek atau objek penelitian yang disajikan dalam kaidah-kaidah ilmiah konkret/empiris, objektif, terukur, rasional dan sistematis.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei yang digunakan untuk mengolah data dengan tes secara langsung terkait kondisi fisik atlet putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

#### **3.2. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 38) mengemukakan variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal yaitu Profil kondisi fisik atlet putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya. Variabel tunggal menurut Norani et al (2015, hlm. 3)

merupakan variabel yang tidak mengkaji interaksi ataupun hubungan antar variabel.

### **3.3. Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Atas dasar pendapat Sugiyono di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah anggota putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya dengan jumlah populasi sebanyak 15 orang.

#### **3.3.2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 142) menjelaskan pengertian sampling total. “Sampling total adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 100 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. dengan merujuk pendapat Sugiyono tersebut, maka peneliti bermaksud menjadikan seluruh populasi sebagai objek penelitian karena jumlah populasi atau jumlah anggota basket putra 15 dan yang akan diteliti kurang dari 100. Jadi sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah 14 orang.

### **3.4. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian merupakan bagian penting dari penelitian. Pengumpulan data ini digunakan untuk mendapatkan data untuk mendapatkan data maka perlu memahami terlebih dahulu tekniknya untuk digunakan dalam proses penelitian. menurut Sugiyono (2017, hlm. 224) “teknik pengumpulan data merupakan teknik paling strategis dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapat data”.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian maka peneliti menggunakan langkah-langkah untuk memperoleh data :

1. Peserta didik terlebih dahulu mendengarkan penjelasan mengenai tes yang akan dilakukan.
2. Peserta didik melakukan tes sebanyak 1 kali pada setiap butir tesnya.
3. Data dikumpulkan melalui formulir yang telah di berikan kepada testee.

### **3.5. Instrumen Penelitian**

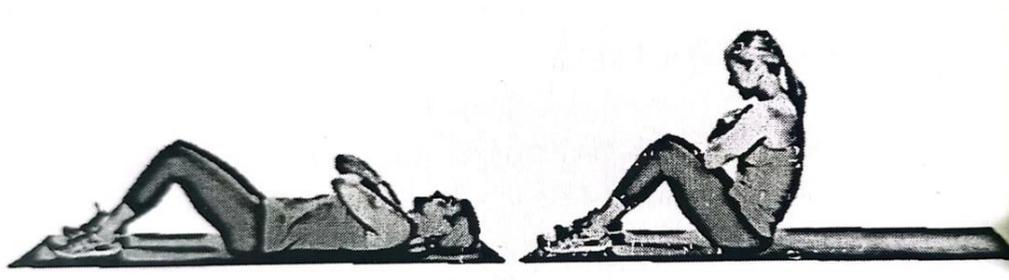
Menurut Suryono (2017, hlm. 102) “instrumen penelitian adalah alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini di sebut dengan variabel peneliti”. Untuk memperoleh data penelitian maka penulis melakukan satu kali pengumpulan data dengan cara tes komponen kondisi fisik yang terdapat dalam buku Narlan & Juniar (2020). Tes tersebut diambil disesuaikan dengan komponen kondisi fisik yang dominan dalam permainan bola basket. Berikut merupakan tes komponen kondisi fisik diantaranya:

#### **1. Daya tahan otot (*Muscle Endurance*)**

Daya tahan otot merupakan kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu daya tahan otot diperlukan dalam bermain bola basket agar pemain mampu bergerak aktif terus menerus selama 4x10 Menit saat pertandingan berlangsung.

##### **a. *Sit Up Test***

Tujuan dilakukan tes ini adalah untuk mengetahui atau mengukur daya tahan otot perut.



Gambar 3. 1 *Sit Up Tes*

Sumber : Narlan & Juniar (2020, hlm. 32)

Peralatan yang dibutuhkan:

- a) Lantai datar
- b) Matras (Bila Ada)
- c) *Stopwatch*
- d) Formulir tes + Pulpen

Petugas :

- a) Satu orang pemegang *Stopwatch*
- b) Satu orang pencatat hasil
- c) Satu orang membantu memegang kaki sekaligus menghitung

Pelaksanaan :

- a) Berbaring di atas matras dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyilang di depan dada
- b) Memulai *sit up* dengan punggung di lantai
- c) Angkat tubuh anda ke posisi 90 derajat dan kembali ke lantai
- d) Kaki dapat di pegang oleh seseorang rekan/petugas pembantu
- e) Catat jumlah *sit up* yang diselesaikan selama 30 detik.

Penilaian

Hasil *sit up* yang dilakukan selama 30 detik, dibandingkan dengan norma *sit up* di bawah ini untuk usia 16-19 tahun.

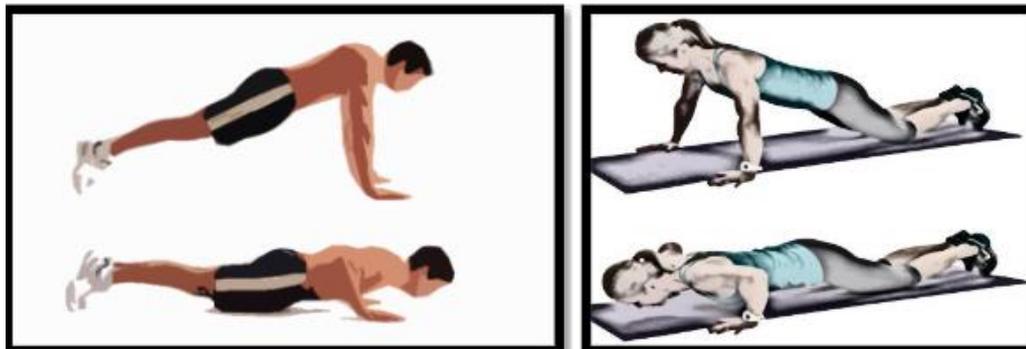
Tabel 3. 1 Data Normatif *Sit Up*

Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
---------------	-------------	------	-------	--------	---------------

Laki-laki	>30	26-30	20-25	17-19	<17
-----------	-----	-------	-------	-------	-----

b. *Push Up Test*

Tujuan dilakukannya tes ini adalah untuk mengetahui atau mengukur daya tahan otot bagian atas (lengan dan bahu) seorang atlet.



Gambar 3. 2 *Push Up Test*

Sumber : Narlan & Juniar (2020, hlm. 33)

Peralatan yang dibutuhkan:

- a) Permukaan yang rata
- b) Matras (Bila Ada)
- c) *Stopwatch*
- d) Formulir tes + Pulpen

Petugas :

- a) Satu orang pemegang *Stopwatch*
- b) Satu orang pencatat hasil
- c) Satu orang membantu menghitung

Pelaksanaan :

- a) Berbaring di matras atau permukaan yang rata, kedua tangan dibuka selebar bahu dan rentangkan lengan sepenuhnya
- b) Posisi badan harus lurus
- c) Turunkan badan sehingga siku membentuk 90 derajat
- d) Kembali ke posisi awal dengan lengan diregangkan sepenuhnya

- e) Kaki tidak boleh dipegang
- f) Kegiatan *push up* terus dilakukan tanpa istirahat
- g) Selesaikan *push up* Sebanyak mungkin

Penilaian :

Hasil push up dilakukan sebanyak mungkin selama 60 detik. dibandingkan dengan norma *sit up* di bawah ini untuk usia 16-19 tahun.

Tabel 3. 2 Data Normatif *Push Up*

Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Laki-laki	>54	45-54	35-40	20-34	<20

## 2. Daya tahan paru-paru dan jantung (Endurance)

Daya tahan aerobik atau *Cardiorespiratori* merupakan kemampuan tubuh melakukan fungsi kerja jantung dan paru-paru dalam menyalurkan oksigen secara maksimal ke seluruh otot yang bekerja pada saat melakukan aktivitas dalam waktu lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pemain basket memerlukan daya tahan paru-paru dan jantung selama bermain basket, dengan adanya daya tahan tersebut membantu pemain untuk bertahan secara lama walaupun bergerak secara konstan dan akan mempertahankan konsentrasi ketika bermain basket.

### a. Tes lari 15 menit (*Balke VO<sub>2</sub>max Test*)

Tujuan melakukan tes ini yaitu untuk mengetahui atau mengukur daya tahan umum (VO<sub>2</sub>max).



Gambar 3. 3 Lari 15 Menit

Sumber: Narlan & Juniar (2020, hlm. 45)

Peralatan yang dibutuhkan :

- a) Lintasan
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir tes + pulpen

Petugas :

- a) Satu orang pemegang *Stopwatch*
- b) Satu orang pencatat hasil
- c) Satu orang pembantu lapangan

Pelaksanaan :

- a) Usahakan tes dilakukan pada cuaca yang cerah
- b) Atlet melakukan dahulu pemanasan selama 10 menit
- c) Saat atlet siap dengan aba-aba “mulai” atlet mulai berlari secepat mungkin selama 15 menit di lintasan.
- d) *Stopwatch* mulai dinyalakan setelah aba-aba “mulai” diberikan dan atlet mulai berlari.
- e) Di akhir 15 menit, petugas pencatat menulis hasil jarak total yang di tempuh sampai paling dekat 25 meter.

Penilaian :

Jarak total yang ditempuh selama 15 menit. Hasil yang baik adalah total yang ditempuh dibandingkan dengan jarak total sebelumnya, sehingga memungkinkan mendapatkan latihan yang sesuai di antara tes tersebut. Adapun rumus yang bisa digunakan untuk menghitung VO<sub>2</sub>max yaitu :

$$\mathbf{VO_2max = (((Jarak\ tempuh\ dalam\ meter/15)-133)x0,172)+33,3}$$

Tabel 3. 3 Data Normatif Penilaian VO<sub>2</sub>max atlet usia 13-19

Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Laki-laki	>51,0-55,9	45,2- 50,9	38,4- 45,1	35,0- 38,3	<35,0

### 3. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi dalam satu kali usaha maksimal melawan beban. Kekuatan otot merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam permainan bola basket karena memiliki peran sebagai penggerak, contoh pada saat melakukan *shooting, dribbling, lay up* pada permainan bola basket.

a. Tes Kekuatan Otot Punggung (*Back Dynamometer*)

Tujuan melakukan tes ini adalah untuk mengetahui atau mengukur kekuatan otot punggung.



Gambar 3. 4 *Back Dynamometer*

Sumber: Narlan & Juniar (2020, hlm. 60)

Peralatan yang dibutuhkan :

- a) *Back and Leg Dynamometer*
- b) Formulir tes + pulpen

Petugas :

- a) Satu orang pencatat
- b) Satu orang pembantu lapangan

Pelaksanaan :

- a) Siswa atau atlet berdiri di atas *back and leg dynamometer*, atur tali rantai untuk menyesuaikan posisi berdiri.
- b) Tangan memegang pegangan alat, badan membungkuk ke depan dan kaki lurus (tidak ditekuk) di buka selebar bahu.

- c) Saat siap, atlet menarik alat dengan menggunakan otot punggung seperti akan menegakkan badan
- d) Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 repetisi dengan diselingi istirahat selama 20-30 detik.

Penilaian :

Hasil skor terbaik dari 2 repetisi yang dilakukan atlet, analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang disesuaikan. Di bawah ini adalah tabel norma *back strength* untuk laki-laki.

Tabel 3. 4 Norma kekuatan otot punggung (*Back Dynamometer*)

Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Laki-laki	>153,50	112,50- 153,50	76,50- 112,00	52,50- 76,00	<52,50

b. Tes kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*)

Tujuan dilakukannya tes ini adalah untuk mengetahui atau mengukur kekuatan otot tungkai.



Gambar 3. 5 *Leg Dynamometer*

Sumber: Narlan & Juniar (2020, hlm. 61)

Peralatan yang dibutuhkan :

- a) *Back and leg dynamometer*
- b) Formuler tes + pulpen

Petugas :

- a) Satu orang pencatat
- b) Satu orang pembantu lapangan

Pelaksanaan :

- a) Atlet berdiri di atas alat *back and leg dynamometer*, atur tali lantai untuk menyesuaikan posisi berdiri
- b) Tangan memegang pegangan alat, posisi badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derajat.
- c) Saat siap, atlet menarik alat dengan menggunakan kekuatan otot tungkai ( tangan hanya berfungsi untuk memegang hendel), seperti akan berdiri untuk meluruskan tungkai.
- d) Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 repetisi, dengan diselingi waktu 20-30 detik.

Penilaian :

Hasil skor terbaik dari 2 repetisi yang dilakukan atlet, analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang disesuaikan. Di bawah ini adalah tabel norma *leg strength* untuk laki-laki.

Tabel 3. 5 Norma kekuatan otot tungkai (*leg Dynamometer*)

Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Laki-laki	>259,00	187,50- 259,00	127,50- 187,00	84,50- 127,50	<84,50

#### 4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang penting bagi atlet basket. Pada umumnya kecepatan adalah suatu kemampuan menggerakkan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat. Oleh karena itu kecepatan sangat diperlukan untuk atlet basket pada saat melakukan dribble, dan pergerakan tanpa bola saat mengatur penyerangan maupun pertahanan.

##### a. Tes Akselerasi 30 Meter (*30 Metre acceleration Test*)

Tujuan dilaksanakannya tes ini untuk mengetahui dan mengukur kecepatan yang memungkinkan bisa dilakukan oleh atlet.

Peralatan yang dibutuhkan :

- a) Lintasan rata dan kering minimal 40 meter
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir tes + pulpen

Petugas :

- a) satu orang pencatat
- b) satu orang pemegang *stopwatch*

Pelaksanaan :

- a) atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu
- b) saat atlet siap, atlet melakukan start berdiri atau bisa juga mengan menggunakan start jongkok. Saat aba-aba “siap, go” atlet sprint dengan kemampuan maksimum sampai batas *cone* yang sudah ditentukan.
- c) Atlet di diberikan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes dan diselingi dengan istirahat yang cukup (3-5 menit)

Penilaian :

Skor atau nilai yang diambil adalah waktu terbaik dari 3 kali tes yang dilakukan. Analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang sesuai. Di bawah ini adalah norma untuk tes akselerasi 30 meter.

Tabel 3. 6 Data Normatif Tes Akselerasi 30 Meter

Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Laki-laki	>4,0	4,0-4,2	4,4-4,3	4,6-4,5	<4,6

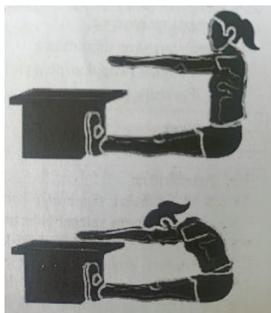
##### 5. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan basket. Kelenturan merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas

mungkin. Atlet basket akan leluasa bergerak dan mudah untuk mempelajari teknik-teknik dalam permainan basket apabila kelenturan dilatih.

a. *Sit and Reach Test*

Tujuan dilakukannya tes ini adalah untuk mengetahui kelenturan punggung bagian bawah dan *hamstring*.



Gambar 3. 6 *Sit and Reach*

Sumber: Narlan & Juniar (2020, hlm. 72)

Peralatan yang dibutuhkan:

- a) Meja *Sit and Reach* atau bangku dengan penggaris
- b) Formulir tes + pulpen

Petugas :

- a) Satu orang petugas pencatat

Pelaksanaan :

- a) Setelah atlet melakukan pemanasan, atlet duduk di lantai dengan kaki sejajar (menempel) dengan meja tanpa alas kaki.
- b) Menjangkau ke depan dan dorong jari sepanjang meja sejauh mungkin
- c) Saat posisi menjangkau suda pada batas maksimal tahan selama 2 detik kemudian petugas mencatat hasilnya
- d) Karena meja memiliki gantung 15 cm, maka apabila seseorang mencapai 10 cm melewati ujung jari kaki skor tersebut adalah 25 cm
- e) Lakukan tes sebanyak 3 kali repetisi

Penilaian :

Skor terbaik yang di dapat dari 3 kali kesempatan. Analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang sesuai. Di bawah ini merupakan norma tes kelenturan *sit and reach* untuk usia 16-19 tahun.

Tabel 3. 7 Data Normatif *Sit and Reach*

Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Laki-laki	>14	11-14 cm	7-10 cm	4-6 cm	<4 cm

#### 6. Daya Ledak (*Power*)

Power merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Power atau daya ledak membantu atlet basket untuk melakukan lompatan pada saat melakukan *shooting*, *lay up*, maupun *rebound*.

##### a. *Vertical Jump Test*

Tujuan dilaksanakannya tes ini adalah untuk mengetahui kekuatan elastis atau daya ledak otot tungkai



Gambar 3. 7 *Vertical Jump*

Sumber: Narlan & Juniar (2020, hlm. 89)

Peralatan yang dibutuhkan :

- a) Dinding yang rata dan halus
- b) Serbuk kapur
- c) Pita pengukur atau menggunakan papan
- d) Formulir tes+pulpen

Petugas :

- a) Satu orang pencatat
- b) Satu orang petugas lapangan

Pelaksanaan :

- a) Atlet membubuhi jari-jari tangannya menggunakan serbuk kapur
- b) Atlet berdiri menyamping ke dinding, meraih dinding setinggi mungkin dengan kaki menempel di lantai (tidak jinjit), petugas mencatat hasil raihan tersebut.
- c) Pada saat akan meloncat, telapak kaki menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus ke belakang, kemudian loncat ke atas setinggi mungkin dan tempelkan satu tangan (yang sudah dibubuhi serbuk kapur) ke dinding sehingga terlihat bekas hasil lompatan.
- d) Petugas mencatat kembali hasil lompatan tersebut
- e) Atlet diberi kesempatan 3 repetisi untuk melakukan loncatan vertikal

Penilaian :

Skor yang diambil adalah selisih terbaik antara hasil loncatan dengan hasil raihan dari 3 repetisi yang dilakukan. Analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang sesuai.

Tabel 3. 8 Data Normatif *Sergeant Jump Test* Untuk Usia 16-19 Tahun

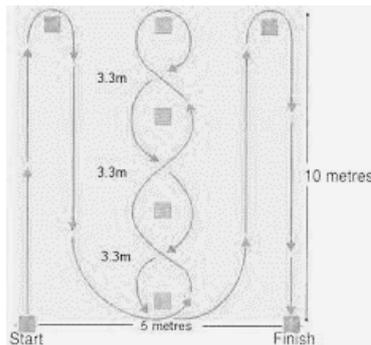
Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Laki-laki	>65	50-65 cm	40-49 cm	30-39 cm	<30 cm

## 7. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah posisi tubuh secara cepat dan tepat. Kelincahan ini merupakan gabungan dari beberapa komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, koordinasi, kelenturan dan power.

a. *Illinois Agility Run Test*

Tujuan dilaksanakannya tes ini adalah untuk mengukur kelincahan siswa.



Gambar 3. 8 *Illinois Agility Run Test*

Sumber: Narlan & Juniar (2020, hlm. 108)

Peralatan yang digunakan :

- a) Area rata yang tidak licin (kurang lebih 10x6 meter)
- b) *Cone* 8 buah
- c) Meteran
- d) Kapur (bila ada)
- e) *Stopwatch*
- f) *Formulir test+pulpen*

Petugas :

- a) Satu orang pencatat
- b) Satu orang memegang *Stopwatch*
- c) satu orang pembantu lapangan

Pelaksanaan :

- a) Buat lintasan dengan jarak seperti gambar di bawah. Dengan panjang lintasan 10 meter dan lebar 5 meter

- b) Atlet bersiap di belakang garis “start” dengan posisi berbaring dilantai, kedua tangan berada dekat bahu dan muka dekat titik “start” menghadap ke bawah.
- c) Pada aba-aba “siap..... GO” atlet berdiri secepat mungkin lalu berlari mengikuti arah yang sudah dibuat sebelumnya hingga sampai pada garis *finish*.
- d) Petugas memulai *stopwatch* saat atlet berdiri dan berlari kemudian mematikan *stopwatch* saat melewati garis finish.
- e) Atlet diberikan 2 kali kesempatan dalam melakukan tes ini, dengan diselingi waktu istirahat selama 3-5 menit.

#### Penilaian

Skor yang diambil adalah waktu terbaik atau rerata waktu dari 2 kali kesempatan yang dilakukan oleh atlet. Analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang sesuai.

Tabel 3. 9 Data Normatif Nasional *illinois Agility Run Test* untuk usia 16-19 tahun

Jenis Kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Laki-laki	>15,5	15,2-16,1	16,2-18,1	18,2-18,3	<18,3

### 3.6. Teknik Analisis Data

Penelitian yang akan dilaksanakan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya. Teknik analisis data yang digunakan merupakan teknik statistik deskriptif dengan menggunakan rumus rata-rata.

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

Keterangan :

$\bar{X}$  = Nilai rata – rata

$$\sum X = \text{Jumlah skor yang dicapai}$$

$$N = \text{Jumlah yang mengikuti tes}$$

Setelah diketahui profil kondisi fisik peserta didik putra ekstrakurikuler basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu:

$$\text{Persentase\%} = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan : % = Persentase

F = Jumlah Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu kepada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor. Dengan kategori; 1) baik sekali, 2) baik, 3)cukup, 4)kurang 5) kurang sekali.

Tabel 3. 10 Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik

KATEGORI	KONVERSI NILAI
Baik Sekali	10
Baik	8
Cukup	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

Sumber: Fenanlampir dan Faruq (2015, hlm. 225)

Tabel 3. 11 Kategori Status Kondisi Fisik Atlet

RENTANG SKOR	KLASIFIKASI
9,6 – 10	Baik Sekali
8,0 – 9,5	Baik

6,0 – 7,9	Cukup
4,0 – 5,9	Kurang
2,0 – 3,9	Kurang sekali

Sumber: Fenanlampir dan Faruq (2015, hlm. 224).

Hubungan antara tabel di atas dengan tes yang telah dilakukan ialah untuk batas atau klasifikasi pengukuran antara kategori baik sampai kategori kurang. Guna sebagai landasan hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh penulis terhadap penelitian ini.

### **3.7. Langkah-langkah Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menentukan langkah-langkah penelitian dengan maksud untuk memperoleh data yang akurat serta tidak adanya kesalahan dalam proses penelitian. Adapun langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Awal (persiapan)
  - a. Observasi ke objek penelitian, yaitu atlet ekstrakurikuler basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya
  - b. Menyusun proposal penelitian
  - c. Seminar proposal penelitian
  - d. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. Memberikan pemberitahuan kepada sampel yang akan diteliti, mengenai penelitian.
  - b. Melakukan pengambilan data penelitian
3. Tahap Akhir
  - a. Melakukan pengecekan data dan Pengelolaan data dan analisis secara statistis dijadikan acuan untuk memperoleh kesimpulan.
  - b. Menyusun hasil penelitian dalam bentuk skripsi sesuai dengan hasil yang diperoleh.

### 3.8. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet u-17 sekolah sepakbola tunas patriot Banjarsari dilaksanakan pada Tanggal 21 Maret 2023 bertempat di Lapangan Desa PLO Banjarsari.

Tabel 3. 12 Waktu dan Tempat Penelitian

No	Kegiatan	Bulan					
		Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
1.	Penyusunan Proposal						
	SK Bimbingan						
3.	Pelaksanaan						
	a. Pengumpulan Data						
	b. Pengelolaan						
	c. Analisis						
4.	Laporan						
5.	Sidang:						
	a. Pra Sidang						
	b. Sidang Akhir						