

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2019) Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk memperoleh data demi mencapai tujuan tertentu. Metode ini mencakup prosedur, teknik, alat, dan desain yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang digunakan (p.2). Penulis memilih metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan masalah yang terjadi pada masa sekarang atau yang sedang berlangsung. Dalam penelitian ini berdasarkan pada pertimbangan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mencari informasi atau mengungkap hubungan keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada permainan bola basket anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi. Dengan demikian penulis berupaya ingin menggambarkan fenomena tentang hubungan keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada permainan bola basket.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2019,p.68). Berdasarkan penjelasan diatas variabel dapat dikatakan bahwa suatu atribut atau sifat dari suatu objek memiliki variasi tertentu yang diterapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebasnya adalah keseimbangan dan konsentrasi, variabel bebas juga dapat diartikan sebagai variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain dalam sebuah penelitian, variabel bebas juga dikenal sebagai variabel independen. Variabel terikatnya atau bisa disebut juga dengan variabel dependen yaitu *free throw*, variabel terikat atau variabel dependen adalah variabel variabel yang secara struktur berpikir keilmuan yang disebabkan oleh adanya perubahan variabel lainnya atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Menurut Suriani & Jailani (2023, p.27) Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu untuk diteliti dan diambil kesimpulan. Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan individu, objek, atau peristiwa yang menjadi subjek utama penyelidikan dalam suatu penelitian Susanto et al. (2024, p.2). Dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan sekumpulan data yang mempunyai karakteristik yang sama dan menjadi objek inferensi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang mahasiswa pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.

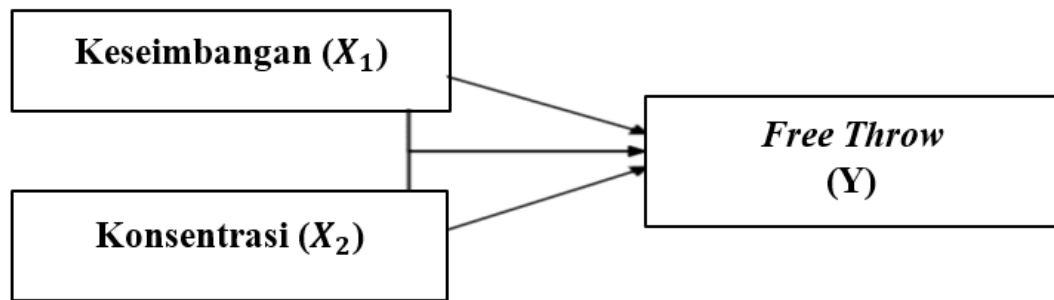
#### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipelajari dalam suatu penelitian yang hasilnya akan dianggap menjadi gambaran bagi populasi asalnya, tetapi bukan populasi itu sendiri. Menurut (Suriani & Jailani, 2023, p.27) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Lenaini (2021) *Purposive sampling* merupakan sebuah metode *sampling non random* dimana periset memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus riset (p.34). Adapun identitas spesial atau kriteria untuk menentukan sampel tersebut adalah : terampil dalam melakukan lemparan *free throw*, pengalaman bermain bola basket minimal 1 tahun, pemain yang berlatih minimal 2-3 kali dalam seminggu, dan sering mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria sampel yang dibutuhkan, maka populasi sampel yang memenuhi syarat yaitu berjumlah 10 orang.

Dengan menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria-kriteria yang dijelaskan di atas, penelitian ini akan lebih fokus dan hasilnya akan lebih relevan untuk menjawab hipotesis tentang hubungan keseimbangan dan konsentrasi dengan *free throw* permainan bola basket pada kelompok sampel yang dipilih.

### 3.4 Konstelasi Variabel

Untuk mengetahui hubungan dari setiap variabel yang dimana variabel bebas ( $X_1$ ) yaitu keseimbangan, variabel bebas kedua ( $X_2$ ) yaitu konsentrasi, dan variabel terikat (Y) yaitu *free throw* maka dibuatlah konstelasi variabel sebagai berikut.



Gambar 3.1 Konstelasi Variabel Penelitian

Sumber: Sugiyono (2017)

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data ini adalah hal yang terpenting karena pengumpulan data nantinya akan dikelola dalam teknik analisis data. Menurut Sugiyono (2017) “Data dapat dikumpulkan melalui beragam setting, sumber, dan metode. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, angket, dokumentasi, atau kombinasi dari keempat metode tersebut (p.137).

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan berupa tes keseimbangan (*standing stork test*), tes konsentrasi (*grid concentration*), tes *free throw* (kemampuan tembakan bebas) ini ditunjuk pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati, yang secara khusus disebut variabel penelitian. Alat ini digunakan untuk memperoleh dan mengukur data terkait variabel tersebut (p.148). Instrumen penelitian yang digunakan secara rinci dapat dijabarkan sebagai berikut.

Jenis instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *standing storktest* (Narlan A & Juniar D.T 2020, p.80).

a. Untuk mengukur keseimbangan menggunakan tes *standing stork test*.

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan tubuh atau posisi pada waktu diam (*statis*). Tes ini bisa digunakan oleh laki-laki dan perempuan usia 10 tahun ke atas.

## 2. Peralatan yang digunakan

- a) Lantai yang kering dan tidak licin
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir tes + pulpen

## 3. Petugas

- a) 1 orang pencatat
- b) 1 orang pemegang *stopwatch*

## 4. Pelaksanaan

- a) Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki.
- b) Tangan diletakan di pinggul.
- c) Angkat satu tungkai dan tempatkan jari kaki pada lutut tungkai yang lain.
- d) Pada aba-aba dari petugas “Siap, Ya”, angkat tumit dan berdiri pada jari kaki yang bertumpu pada lantai.
- e) Petugas mulai menyalakan *stopwatch*.
- f) Seimbangkan selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai atau kaki yang lainnya menjauh dari lutut.
- g) Catat waktu yang didapatkan untuk mempertahankan keseimbangan.
- h) Ulangi tes tersebut untuk tungkai yang lain dan masing-masing melakukan tiga repetisi.

## 5. Penilaian

Penilaian pada tes ini adalah catatan waktu terbaik dari tiga pengulangan yang didapat selama mempertahankan keseimbangan pada setiap tungkai. Analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang sesuai. Di bawah ini norma *standing stork test* yang bisa digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan tes.

Tabel 3.1 Data Normatif *Standing Stork Test*

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Buruk
Laki-laki	> 50	37-50	15-36	5-14	< 5
Perempuan	> 27	23-37	8-22	3-7	< 10

- b. Untuk tes konsentrasi menurut Taufik (2019) mengukur tingkat konsentrasi menggunakan instrument tes yang disebut *Grid Concentration Test*. Instrument tes ini memiliki 10 x 10 kotak yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 sampai 99 secara acak. Tes ini bisa digunakan oleh laki-laki dan perempuan usia 12 tahun ke atas.

66	55	62	70	74	95	54	41	18	36
07	76	32	<b>00</b>	88	78	08	91	27	42
22	25	72	31	96	52	39	03	93	15
40	43	14	71	20	77	65	59	81	30
50	35	53	33	23	57	05	94	13	26
56	79	19	12	83	87	09	64	46	69
73	99	82	48	01	16	79	45	28	98
60	51	17	85	44	80	89	38	04	63
34	75	24	11	49	90	29	37	92	58
10	06	67	86	68	02	61	84	21	47

Gambar 3.2 Blangko *Grid Concentration Test*

Sumber: Taufik (2019)

1. Dalam melakukan tes ini, ada fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan, antara lain:
  - a) Alat tulis
  - b) Lembar tes
  - c) Stopwatch
2. Adapun Langkah-langkah melakukan tes antara lain:
  - a) Dalam tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel 2 meter.
  - b) *Testee* mengisi biodata yang telah disediakan.
  - c) Setiap *testee* mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara menghubungkan angka dengan garis baik horizontal atau vertical.

04	05	22	74	07	58	14	02	91
69	94	72	84	43	93	11	67	44
03	12	73	19	75	21	23	32	16
88	46	01	95	98	71	87	00	76

Gambar 3.3 Contoh pengisian *Grid Concentration Test*

- d) Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit.
- e) Penilaian diambil dari angka yang terhubung dengan benar, yang dicapai oleh sampel.
- Bila testee nilainya rendah maka tingkat konsentrasinya rendah, begitupun sebaliknya.
- Kriteria tes penilaiannya yaitu:

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Konsentrasi

Norma Tes Konsentrasi		
No	Nilai	Kategori
1.	0-5	Kurang Baik
2.	6-10	Kurang
3.	11-15	Cukup
4.	16-20	Baik
5.	>20	Baik Sekali

Sumber. Taufik (2019)

- c. Untuk tes teknik *free throw*.
- Nama tes : tes kemampuan tembakan bebas (*free throw*) bola basket Prakoso (2024, p.3)
- Tujuan tes : mengetahui kemampuan seorang atlit dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan sesungguhnya.
- Tujuan
 

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan seorang siswa/atlit dalam melakukan lemparan bola ke keranjang (sasaran).
  - Peralatan yang digunakan
    - Keranjang basket
    - Bola basket
    - Stopwatch*
    - Formulir tes + pulpen
  - Petugas
    - 1 orang pencatat

b) 1 orang pembantu lapangan

#### 4. Pelaksanaan

Ismulloh (2021) “Pelaksanaan tes dengan berdiri di daerah tembakan hukuman tidak boleh menginjak garis atau melewati garis tembakan hukuman sebanyak 10 kali kesempatan secara terus menerus”.

#### 5. Pelinaian

Skor dicatat apabila bola masuk diberikan skor satu (1) dan apabila bola tidak masuk diberikan skor nol (0).

### 3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data berupa skor diperoleh, data tersebut disusun, diolah, dan dianalisis kebermaknaannya. Pengolahan data dilakukan dengan pendekatan statistik *non-parametrik*, yang digunakan karena data tidak memenuhi asumsi distribusi normal (Windatiningsih., 2019, p.122).

Langkah-langkah pengolahan data yang penulis lakukan adalah sebagai berikut.

a. Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes, rumus yang digunakan sebai berikut:

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

Arti tanda tersebut adalah:

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata

$\sum X_i$  = Jumlah tiap data

N = Banyak data

b. Menghitung simpangan baku, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

s = Simpangan baku sampel

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata

n = Banyak data

c. Korelasi spearmen rank:

$$r = 1 - \frac{6 \sum b^2}{n(n^2-1)}$$

Arti tanda tersebut adalah:

- $r$  = Koefisien korelasi *Spearman*  
 $\sum b^2$  = Jumlah kuadrat selisih peringkat  
 $b$  = Selisih peringkat antara dua variabel untuk setiap individu/sampel  
 $n$  = Jumlah sampel  
 $1$  = Nilai maksimum dari koefisien korelasi  
 $6$  = Konstanta dalam rumus *spearman*

- d. Korelasi ganda (R): untuk mengukur kekuatan hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen

$$R_{y.12} = \sqrt{ry_1^2 + ry_2^2 - 2ry_1 \cdot ry_2 \cdot r_{12}}$$

Arti tanda tersebut adalah:

- $R_{y.12}$  = Koefisien korelasi ganda antara variabel Y dan dua variabel  $X_1$  dan  $X_2$   
 $r_{y1}$  = Korelasi antara Y dan  $X_1$   
 $r_{y2}$  = Korelasi antara Y dan  $X_2$   
 $r_{12}$  = Korelasi antara  $X_1$  dan  $X_2$

- e. Uji-t untuk mengukur signifikansi atau tidaknya hubungan antara dua variabel

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Arti tanda tersebut adalah:

- $t$  = Nilai t hitung  
 $r$  = Koefisien korelasi  
 $n$  = Jumlah sampel  
 $n-2$  = Derajat kebebasan  
 $1-r^2$  = Bagian dari rumus standar deviasi untuk korelasi

- f. Uji-F untuk regresi linear berganda atau uji signifikansi regresi secara simultan:

$$F = \frac{\frac{R^2}{k}}{\frac{1-R^2}{n-k-1}}$$

Arti tanda-tanda tersebut adalah:

- $F$  = Nilai signifikansi yang dicari  
 $R$  = Korelasi  
 $K$  = Banyaknya variabel bebas  
 $n$  = Jumlah sampel



Kriteria pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (*p-value*) dari hasil uji korelasi *Spearman*. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, atau hipotesis pengujian adalah  $F$  hitung lebih kecil atau sama dengan  $F$  tabel, maka hipotesis diterima dan dalam hal lainnya hipotesis ditolak. Yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut.

Tabel 3.3 Interval Koefisien Tingkat Hubungan

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Sumber : (Sugiyono 2019, p.248)

### 3.8 Langkah-langkah Penelitian

#### a. Tahap Persiapan

1. Observasi ke tempat penelitian, yaitu UKM Bola Basket Universitas Siliwangi untuk meminta izin melakukan penelitian.
2. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.
3. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
4. Pengurus surat-surat rekomendasi penelitian.

#### b. Tahap pelaksanaan

1. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan latihan *shooting* dengan latihan *free throw*.
2. Melaksanakan pengujian atau pengetesan pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi untuk mengumpulkan data mengenai hubungan keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada permainan bola basket.

#### c. Tahap akhir

1. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistika.

2. Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Dewan Bimbingan Skripsi (DBS)

Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi proposal yang disusun penulis.

### 3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan, yaitu metode deskriptif dimana pengembalian data hanya dilakukan satu kali pada tes berlangsung, maka penelitian ini hanya dilakukan untuk memperoleh data dari hasil tes saja tanpa adanya pemberian latihan atau perlakuan lagi kepada sampel setelahnya. Pengambilan data tersebut dilakukan setelah seminar proposal di UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.

Tabel 3.4 Tabel Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan							
		Des 2024	Jan 2025	Feb 2025	Mar 2025	Apr 2025	Mei 2025	Jun 2025	Jul 2025
1	Observasi Ke Objek Penelitian								
2	Menyusun Proposal Penelitian								
3	Seminar Proposal Penelitian								
4	Pengurusan Surat- surat Rekomendasi Penelitian								
5	Memberikan Arahan Penelitian								

6	Melakukan Tes Keseimbangan								
7	Melakukan Tes Konsentrasi								
8	Melakukan Tes <i>Free Throw</i>								
9	Melakukan Pengolahan Data Hasil Penelitian								
10	Menyusun Draft Skripsi Lengkap Hasil Penelitian								
11	Seminar Hasil								
12	Melakukan Uji Sidang Skripsi								