

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal dasar dan sebagai langkah awal peneliti dalam melakukan penelitian sehingga memiliki acuan untuk mendapatkan dan mengolah data yang dilakukan secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei.

Berhasil tidaknya penelitian tergantung dari metode yang digunakannya. Menurut Sugiyono (2018) “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu” (hlm. 2).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif survei. Sukardi (2013) memaparkan bahwa penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat (hlm. 157).

Adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan metode yang digunakan adalah dengan metode survei. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *softball* Kota Tasikmalaya menuju Porprov 2022.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) “variabel penelitian adalah suatu atribut sifat atau nilai dari orang, objek atau keinginan yang mempunyai variasi untuk ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm. 38).

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai unsur penelitian yang memberikan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Variabel

dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kondisi fisik atlet *softball*.

Menurut Hadari (dalam Firmansyah, 2013) variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan variabel untuk dideskripsikan unsur atau faktor-faktor didalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut (hlm. 34). Seperti penelitian ini, Adapun variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet *softball* Kota Tasikmalaya menuju Porprov tahun 2022.

3.3 Desain Penelitian

Suharsimi Arikunto (2013) menjelaskan bahwa metode penelitian menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “*One-shot method*” yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (hlm. 122). Adapun desain yang dimaksud adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian
(Sumber : Google)

Berdasarkan deskripsi skema bagan di atas timbul suatu pemikiran bahwa kondisi fisik merupakan faktor penting dalam permainan *softball*. Dengan kondisi fisik yang baik dapat memudahkan setiap pemain untuk mengembangkan kemampuan bermain *softball* dengan strategi yang baik.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan subjek dan objek yang akan diteliti langsung terhadap semua yang telah dirancang sedemikian rupa untuk menghasilkan hasil akhir yang

diinginkan oleh peneliti. Populasi menurut Sugiyono (2018), “wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm. 80).

Berdasarkan pendapat tersebut populasi dalam penelitian ini yaitu atlet *softball* Kota Tasikmalaya sebanyak 29 orang, dengan jumlah 15 atlet putra dan 14 atlet putri.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2018) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, dan teknik sampel ini merupakan bagian dari nonprobability sampling (hlm. 81).

Menurut Sugiyono (2018) “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel” (hlm. 85). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet *softball* Kota Tasikmalaya yang berjumlah 29 orang.

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 (2018) “pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber dan berbagai cara”. Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan observasi, wawancara, angket, dokumentasi dan gabungan keempatnya (hlm. 137).

Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data-

data tentang tingkat kondisi fisik atlet *softball* Kota Tasikmalaya menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik yang meliputi : *push up*, *sit up*, *multistage fitness test*, tes lari kecepatan 35 meter, *forward overhead medicine ball throw test* , *sit and reach*, *shoulder test*, *shuttle run test*.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian merupakan alat ukur terhadap sampel yang akan diteliti untuk menghasilkan suatu informasi data atau angka untuk kemudian diolah oleh peneliti. Meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian inilah yang biasanya dinamakan instrumen penelitian. Sejalan dengan penelitian tersebut, Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa instrument penelitian adalah “suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (hlm. 102). Sumber datanya adalah atlet *softball* Kota Tasikmalaya dengan metode survei untuk mengumpulkan data.

Adapun komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya tahan, tes kekuatan, tes kecepatan, tes power, tes kelenturan dan tes kelincahan. Dalam penelitian ini ada 8 (delapan) item tes yang digunakan menurut Narlan & Juniar (2020) yaitu:

3.6.1 Tes Kekuatan

1) *Push Up*

- a. Peralatan : permukaan yang rata, matras, *stopwatch*, formular tes + pulpen.
- b. Petugas : 1 orang pemegang *stopwatch* , 1 orang pencatat hasil, 1 orang membantu menghitung.
- c. Pelaksanaan : berbaring diatas matras, kedua tangan dibuka selebar bahu dan rentangkan lengan sepenuhnya (bila untuk wanita posisi lutut ditekuk/*modified push up*), posisi badan harus lurus, turunkan badan sehingga 90°, Kembali ke posisi awal dengan lengan diregangkan sepenuhnya, kaki tidak boleh dipegang, kegiatan *push up* terus dilakukan tanpa istirahat, selesaikan *push up* sebanyak mungkin, catat jumlah total dari *push up*.

Tingkatan	Usia				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baik sekali	> 54	> 44	> 39	> 34	> 29
Baik	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29
Sedang	35-44	25-34	20-29	15-24	10-19
Buruk	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
Sangat Buruk	< 20	< 15	< 12	< 8	< 5
Laki-laki					
Baik sekali	> 48	> 39	> 34	> 29	> 19
Baik	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19
Sedang	17-33	12-24	20-34	15-29	5-19
Buruk	6-16	4-11	3-7	2-5	1-2
Sangat Buruk	< 6	< 4	< 3	< 2	< 1
Perempuan					

Tabel 3. 1 Data Normatif Push Up



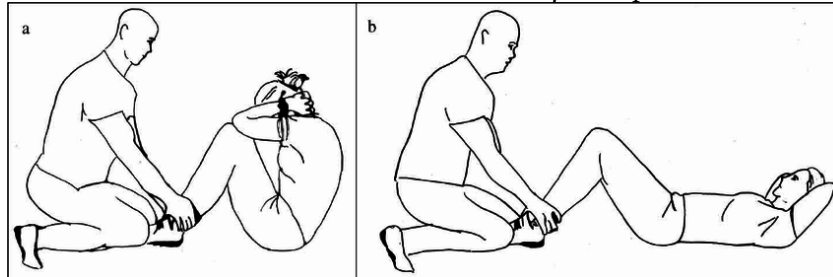
Gambar 3. 2 Tes Push Up

2) Sit Up

- Peralatan : lantai datar, matras, *stopwatch*, formular tes + pulpen.
- Petugas : 1 orang memegang *stopwatch*, 1 orang pencatat hasil, 1 orang membantu memegang kaki sekaligus menghitung.
- Pelaksanaan : berbaring diatas matras dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyilang didepan dada, memulai *sit up* dengan punggung di lantai, angkat tubuh anda ke posisi 90° dan kembali ke lantai, kaki dapat dipegang oleh seorang rekan/petugas pembantu, catat jumlah *sit up* yang diselesaikan selama 30 detik.

Jenis kelamin	Sangat baik	Baik	Sedang	Buruk	Sangat Buruk
Laki-laki	> 30	26 – 30	20 – 25	17 - 19	< 17

Perempuan	> 25	21 – 25	15 – 20	9 - 14	< 9
-----------	------	------------	---------	--------	-----

Tabel 3. 2 Data *Normatif Sit Up*Gambar 3. 3 Tes *Sit Up*

3.6.2 Tes Daya Tahan

1) *Multistage fitness test*

- Peralatan : lahan rata dan tidak licin minimal sepanjang 20 meter, *tape audio/ dvd player*, 4 *cones* (penanda kerucut), *audio bleeptest*, formular tes + pulpen, kalkulator.
- Petugas : 1 orang penjaga audio, 1 orang pencatat
- Pelaksanaan : atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 10 menit, kemudian mendapat pengarahan secara teknis, perlu diperhatikan bila nada “tut” satu kali berarti balikan, dan bila nada “tut” 3 kali berarti level, saat atlet siap, tes dilakukan dengan menyalakan *audio bleeptest*, atlet mulai berlari bila ada bunyi “tut” tiga kali terlebih dahulu, atlet harus menempatkan minimal satu kaki di belakang garis tanda 20 meter setiap balikan, jika atlet tiba lebih dahulu sebelum bunyi “tut”, maka atlet harus menunggu bunyi tersebut dan melanjutkan lari, atlet terus berlari menyesuaikan kecepatan audio bleep yang diputar selama mungkin, atlet harus mengetahui bila bunyi “tut” tiga kali berarti perpindahan level yaitu adanya penambahan kecepatan setiap balikan, jika atlet gagal mencapai garis ujung saat bunyi “tut”, maka atlet diberikan kesempatan 2 atau 3 kali balikan untuk mendapatkan Kembali kecepatan yang diperlukan mengikuti bunyi, catat jumlah tingkatan (level) dan balikan (*shuttle*) yang dapat diselesaikan oleh atlet tersebut, saat atlet sudah tidak mampu lagi untuk meneruskan berlari.

Laki-laki							
Usia (Tahun)	Sangat Buruk	Buruk	Cukup	Sedang	Baik	Sangat Baik	Istimewa
12-13	< 3/3	3/3-5/1	5/2-6/4	6/5-7/5	7/6-8/8	8/9-10/9	> 10/9
14-15	< 4/7	4/7-6/1	6/2-7/4	7/5-8/9	8/10-9/8	9/9-12/2	> 12/2
16-17	< 5/1	5/1-6/8	6/9-8/2	8/3-9/9	9/10-11/3	11/4-13/7	> 13/7
18-25	< 5/2	5/2-7/1	7/2-8/5	8/6-10/1	10/2-11/5	11/6-13/10	> 13/10
26-35	< 5/2	5/2-6/5	6/6-7/9	7/10-8/9	8/10-10/6	10/7-12/9	> 12/9
36-45	< 3/8	3/8-5/3	5/4-6/4	6/5-7/7	7/8-8/9	8/10-11/3	> 11/3
46-55	< 3/6	3/6-4/6	4/7-5/5	5/6-6/6	6/7-7/7	7/8-9/5	> 9/5
56-65	< 2/7	2/7-3/6	3/7-4/8	4/9-5/6	5/7-6/8	6/9-8/4	> 8/4
> 65	< 2/2	2/2-2/5	2/6-3/7	3/8-4/8	4/9-6/1	6/2-7/2	> 7/2

Perempuan							
Usia (Tahun)	Sangat Buruk	Buruk	Cukup	Sedang	Baik	Sangat Baik	Istimewa
12-13	< 2/6	2/6-3/5	3/6-5/1	5/2-6/1	6/2-7/4	7/5-9/3	> 9/3
14-15	< 3/3	3/3-5/2	5/3-6/4	6/5-7/5	7/6-8/7	8/8-10/7	> 10/7
16-17	< 4/2	4/2-5/6	5/7-7/1	7/2-8/4	8/5-9/7	9/8-11/10	> 11/10
18-25	< 4/5	4/5-5/7	5/8-7/2	7/3-8/6	8/7-10/1	10/2-12/7	> 12/7
26-35	< 3/8	3/8-5/2	5/3-6/5	6/6-7/7	7/8-9/4	9/5-11/5	> 11/5
36-45	< 2/7	2/7-3/7	3/8-5/3	5/4-6/2	6/3-7/4	7/5-9/5	> 9/5
46-55	< 2/5	2/5-3/5	3/6-4/4	4/5-5/3	5/4-6/2	6/3-8/1	> 8/1
56-65	< 2/2	2/2-2/6	2/7-3/5	3/6-4/4	4/5-5/6	5/7-7/2	> 7/2
> 65	< 1/5	1/5-2/1	2/2-2/6	2/7-3/4	3/5-4/3	4/4-5/7	> 5/7

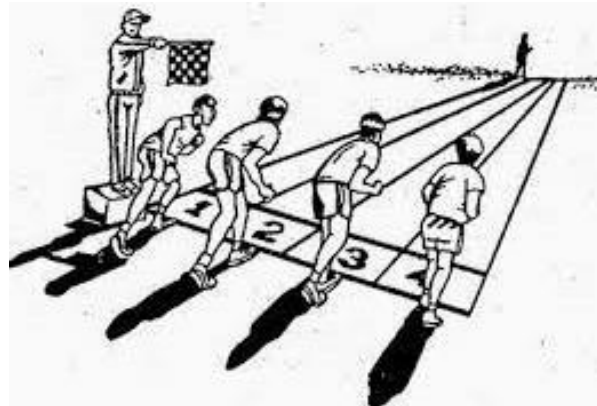
Tabel 3. 3 Data *Normatif Multistage Fitness Test*Gambar 3. 4 *Multistage Fitness Test*

3.6.3 Tes Kecepatan

1) Tes Kecepatan 35 meter

- Peralatan : lintasan rata yang lurus dan kering minimal 50 meter, *stopwatch*, *cone*, formular tes + pulpen.
- Petugas : 1 orang pemegang *stopwatch*, 1 orang pencatat.
- Pelaksanaan : atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu (± 10 menit), *cone* ditempatkan pada jarak 35 meter dari garis *start*, saat atlet siap, atlet melakukan posisi *start* berdiri di belakang garis *start*, sesuai aba-aba “siap,GO”, atlet melakukan *sprint* sepanjang 35 meter dari garis *start*, petugas mencatat waktu atlet dalam menyelesaikan *sprint* 35 meter, atlet melakukan tes ini sebanyak 3x35 meter dengan istirahat yang cukup untuk memulihkan energinya (3-5 menit).

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Buruk	Sangat Buruk
Laki-laki	<4.80	4.80-5.09	5.10-5.29	5.30-5.60	> 5.60
Perempuan	<5.30	5.30-5.59	5.60-5.89	5.90-6.20	>6.20

Tabel 3. 4 Data *Normatif* Lari 35 Meter

Gambar 3. 5 Tes Lari 35 Meter

3.6.4 Tes Kelenturan

1) *Sit and Reach*

- Peralatan : meja *sit and reach* atau bangku dengan penggaris, formular tes + pulpen.
- Petugas : 1 orang petugas pencatat.
- Pelaksanaan : setelah atlet melakukan pemanasan ± 10 menit, atlet duduk di lantai dengan kaki sejajar (menempel) dengan meja tanpa alas kaki, menjangkau ke depan dan dorong jari sepanjang meja sejauh mungkin, saat posisi menjangkau sudah pada batas maksimal, tahan selama 2 detik kemudian petugas mencatat hasilnya, karena meja memiliki gantung 15 cm, maka bila seseorang yang mencapai 10 cm melewati ujung jari-jari kaki skor tersebut adalah 25 cm, lakukan tes sebanyak 3 kali repetisi.

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Buruk
Laki-laki	>14 cm	11-14 cm	7-10 cm	4-6 cm	< 4 cm
Perempuan	> 15 cm	12-15 cm	7-11 cm	4-6 cm	< 4 cm

Tabel 3. 5 Data *Normatif Sit and Reach*Gambar 3. 6 *Sit and Reach Test*

2) *Shoulder Test*

- Peralatan : tongkat kecil sepanjang 18 inci (45,72 cm), penggaris 1 meter, formular tes + pulpen.
- Petugas : 1 orang pencatat, 1 orang pembantu lapangan.
- Pelaksanaan : atlet berbaring tengkurap dengan tangan terulur memegang tongkat, angkat tongkat setinggi mungkin, dengan hidung tetap menyentuh lantai, ukur jarak vertical tongkat yang diangkat dari lantai, ulangi tes sebanyak 3 repetisi dan catat jarak terbaiknya, ukur Panjang lengan dari ekstremitas acrominal ke ujung terpanjang, kurangi skor terbaik dari panjang lengan.

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Buruk
Laki-laki	>12,50	12,50-11,50	11,49-8,25	8,24-6,00	< 6,00
Perempuan	> 11,75	11,75-10,75	10,74-7,50	7,49-5,50	< 5,50

Tabel 3. 6 Data *Normatif Soulder Test*



Gambar 3. 7 *Shoulder Test*

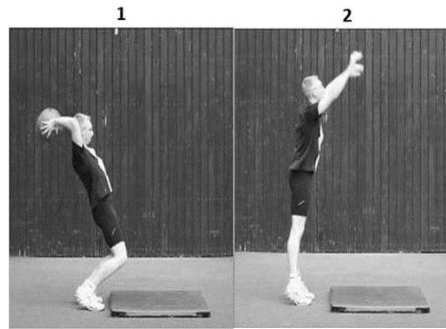
3.6.5 Tes Power

1) *Forward Overhead Medicine Ball Throw Test*

- Peralatan : bola *medicine* (2kg, 3kg dan 5kg) tergantung kelompok usia atau jenis cabang olahraga, area yang rata, pita ukur atau meteran, formulis tes + pulpen.
- Petugas : 1 orang pencatat, 1 orang pembantu lapangan
- Pelaksanaan : atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu dan mencoba Gerakan tes sebanyak satu kali, atlet berdiri di belakang garis batas memegang bola *medicine*, kaki dibuka selebar bahu pandangan ke arah depan, saat atlet siap bola yang dipegang mulai diletakkan sampai ke atas kepala belakang kepala, tanpa adanya lentingan badan, kemudian melemparkan sejauh mungkin dengan sudut lengkung $\pm 45^\circ$, sesaat setelah lemparan kaki harus tetap ditempat atau boleh bergerak untuk menjaga

keseimbangan sebagai Gerakan akhiran, atlet diberikan kesempatan melakukan tes sebanyak 3 kali repetisi.

- d. Penilaian : Skor yang diambil adalah jatak terjauh dari 3 kali kesempatan lemparan yang dilakukan oleh atlet.



Gambar 3. 8 *Forward Overhead Medicine Ball Throw Test*

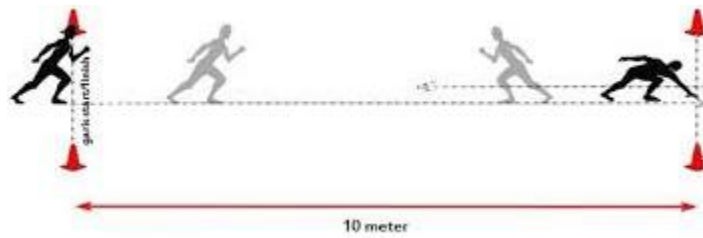
3.6.6 Tes Kelincahan

1) *Shuttle Run Test*

- a. Peralatan : area yang rata dan tidak licin (minimal 10 meter), *cone*, meteran, *stopwatch*, formular tes + pulpen.
- b. Petugas : 1 orang pencatat, 1 orang pemegang *stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan.
- c. Pelaksanaan : buat lintasan sejajar (5 yard = 4,57 meter) menggunakan 3 *cone* yang sudah disiapkan, atlet berdiri di *cone* dengan posisi kaki dibuka selebar bahu menghadap *cone*, dengan aba-aba “siap... GO (sambil menunjukan arah kiri/kanan)” untuk mengawali berlari, atlet berlari ke *cone* pertama dan menyentuh garis, berbalik dan berlari melewati *cone* tengah menuju *cone* ketiga menyentuh garisnya, kemudian berbalik Kembali menuju *cone* tengah dan diakhiri dengan menyentuh garis tengah, petugas memulai dan menghentikan *stopwatch* saat atlet bergerak dan berhenti di *cone* tengah, atlet diberikan kesempatan 2 kali repetisi pada masing-masing arah (kiri dan kanan), diselingi waktu istirahat 3-5 menit setiap repetisinya (31-106).

Jenis Kelamin	Baik	Sedang	Buruk
Laki-laki	<4,45 detik	4,45-4,6 detik	>4,6 detik
Perempuan	<5,0 detik	5,0-5,3 detik	>5,3 detik

Tabel 3. 7 Data *Normatif Shuttle Run*



Gambar 3. 9 Shuttle Run Test

3.6.7 Penentuan Konversi

Penentuan konversi nilai dari setiap komponen tes kondisi fisik adalah :

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

Tabel 3. 8 Tabel Konversi Nilai

Sumber : (Cholil, 2008)

3.6.8 Penentuan Nilai dan Kategori Kondisi Fisik Atlet

Berikut adalah rumus untuk menemukan nilai atau tingkat kondisi fisik atlet :

$$\text{Nilai Kondisi Fisik} = \frac{\text{total konversi nilai}}{\text{jumlah tes komponen kondisi fisik}}$$

Penentuan kategori kondisi fisik atlet secara umum adalah sebagai berikut :

Rentang Skor	Kategori Kemampuan
9,6-10	Sempurna
8,0-9,5	Baik sekali
6,0-7,9	Baik
4,0-5,9	Cukup
2,0-3,9	Kurang

Tabel 3. 9 Tabel Kategori Status Kondisi Fisik

3.7 Teknik Analisis Data

Sama halnya dengan teknik pengumpulan data, analisis atau mengolah data juga merupakan aspek yang paling penting untuk mendapatkan jawaban terhadap masalah yang diteliti sehingga dapat memberikan makna dan arti tertentu.

Menurut Sugiyono (2018) “mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan” (hlm. 147). Langkah-langkah yang dilakukan untuk menguji diterima atau tidak diterimanya hipotesis yang sebelumnya sudah ditentukan, peneliti melakukan Langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mengumpulkan data hasil tes pengukuran.
2. Menentukan skala penelitian.
3. Memasukan skor dan hasil tes dan dibandingkan dengan norma yang sudah ada.
4. Menentukan skor rata-rata (*mean*)

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

Keterangan :

$\bar{X}$: skor rata-rata

$\sum X$: jumlah seluruh skor

N : jumlah atlet

5. Menyimpulkan hasil kategori ke dalam presentase

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : jumlah nilai *factor factual*

N : jumlah seluruh nilai

% : tingkat presentase yang dicapai

6. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui perhitungan statistik Z_i (*liliefors*) dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Uji normalitas dengan menggunakan *liliefors* Z_i , terima H_0 berdistribusi normal apabila nilai $L_{o(\text{hitung})} \leq L_{\text{tabel}}$ pada $\alpha = 0,05$. Tolak dalam hal lainnya.

7. Agar hipotesis bisa di buktikan maka harus dilakukan uji hipotesis. Jika hasil uji normalitas di kategorikan normal maka dengan menggunakan pengujian hipotesis deskriptif t-test satu sampel dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

t : nilai rata-rata

$\bar{X}$: nilai rata-rata

μ_0 : nilai yang dihipotesiskan

s : simpangan baku sampel

n : jumlah anggota sampel

Jika hasil uji normalitas di kategorikan tidak normal maka dengan menggunakan pengujian hipotesis deskriptif *run test* dengan rumus :

$$Z = \frac{R - \mu_R}{\sigma_R}$$

$$\mu_R = \frac{2n_1n_2}{n_1 + n_2} + 1$$

$$\sigma_R = \sqrt{\frac{2n_1n_2(2n_1n_2 - n_1 - n_2)}{(n_1 + n_2)^2(n_1 + n_2 - 1)}}$$

3.8 Langkah-langkah Penelitian

3.8.1 Tahap Persiapan

- 1) Observasi ke tempat penelitian, yaitu ke Pengcab Perbasasi Kota Tasikmalaya 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) Pengurusan surat- surat rekomendasi penelitian.

3.8.2 Tahap Pelaksanaan

- 1) Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses tes kondisi fisik atlet *softball* Kota Tasikmalaya.
- 2) Melakukan tes dan hasilnya dicatat dalam formulir pencatatan hasil yang telah di sediakan.

3.8.3 Tahap Akhir

- 1) Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik.
- 2) Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Dewan Bimbingan Skripsi (DBS).

3.9 Waktu dan Tempat Penilaian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapang *softball* dadaha, Kota Tasikmalaya dengan objek penelitian adalah atlet *softball* Kota Tasikmalaya pada Minggu, 27 Maret 2022. Tempat penelitian adalah suatu tempat dimana penulis telah melakukan

penelitian, di dalamnya terdapat populasi dan sampel yang telah membantu untuk proses penelitian.