

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang di gunakan selama berlangsungnya penelitian ini adalah bertempat di kampus FPOK UPI, Padasuka, Bandung.

2. Populasi Penelitian

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang merupakan sifat-sifat umum. Sedangkan menurut Arikunto (2010, hlm. 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan penelitian tersebut, maka populasi merupakan keseluruhan elemen yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan.

Sesuai dengan kutipan di atas maka penulis dapat menyimpulkan yang dimaksud dengan populasi adalah sekumpulan unsur yang akan diteliti, seperti sekumpulan individu, sekumpulan orang-orang, dan sekumpulan unsur lainnya. Dari sekumpulan unsur tersebut diharapkan akan memperoleh informasi yang dapat memecahkan masalah penelitian. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 11 orang.

3. Sampel Penelitian

Penarikan sampel dari populasi untuk mewakili populasi disebabkan untuk mengangkat kesimpulan sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Arikunto (2010:174) mengatakan bahwa “sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti”.

Dalam penelitian ini seluruh atlet squash Kab. Bekasi 11orang menjadi sampel. Penulis mengambil sampel dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh yang dimaksud *sampling* jenuh adalah penulis mengambil seluruh atlet squash Kab. Bekasi menjadi sampel pada penelitian ini. Menurut Sugiono (2012, hlm. 124) *sampling* jenuh adalah “teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”.

Rubbiyanto Dwi Saputra, 2015

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SQUASH KABUPATEN BEKASI PADA PORDA 2014

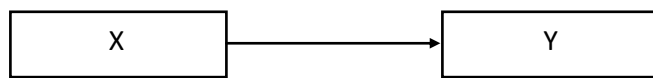
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Jadi sampel penelitian disini adalah seluruh atlet squash Kab. Bekasi yang berjumlah 11 orang.

B. Desain Penelitian

Desain atau rancangan penelitian yang digunakan adalah “Paradigma sederhana”. Dalam rancangan terdiri atas satu variabel independen dan dependen. Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3.1



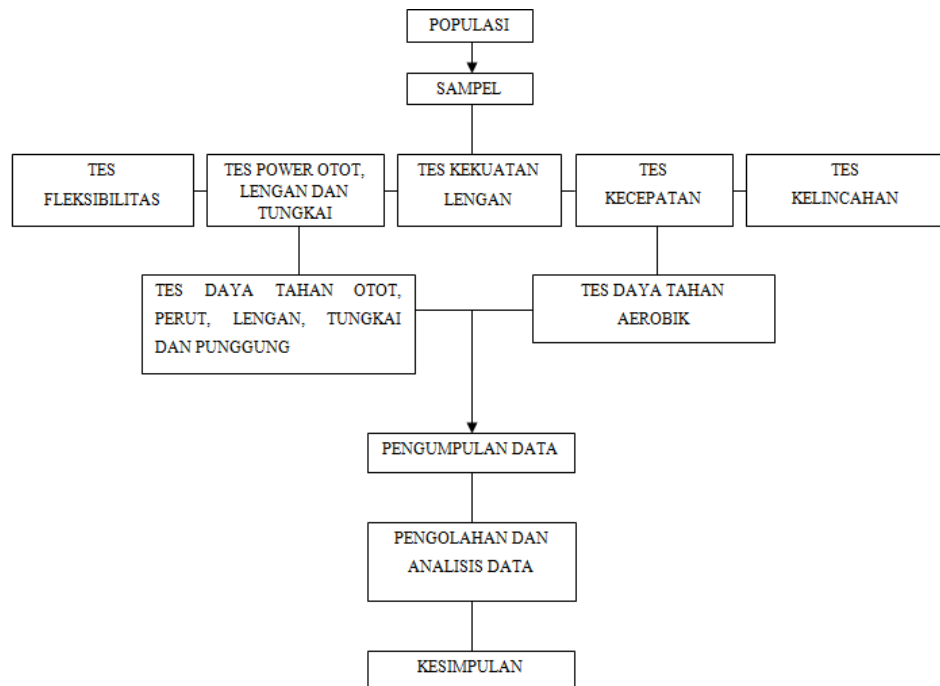
Desain Penelitian (sumber Sugiyono: 2012, hlm. 66)
(Paradigma sederhana)

Keterangan:

X : Atlet squash Kab. Bekasi
Y : Profil kondisi fisik

Berdasarkan desain penelitian yang akan digunakan maka, dapat dibuat langkah-langkah penelitian yaitu, sebagai berikut :

Langkah-langkah Penelitian



Skema tersebut dapat penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Langkah pertama menentukan populasi yang akan digunakan untuk melakukan penelitian.
2. Kemudian setelah menentukan populasi dari populasi itu di ambil sampel dengan teknik *sampling* seluruh populasi dijadikan sampel yang akan diteliti.
3. Setelah sampel terpilih diberikan tes seperti yang ada diskema penelitian diatas, lalu hasil tes dari setiap subjek sampel di susun dari mulai yang terendah sampai yang tertinggi.
4. Berdasarkan data-data yang diperoleh maka dilakukan pengolahan dan analisis data sehingga hasilnya dapat ditafsirkan.
5. Sebagai langkah akhir yaitu dengan membuat kesimpulan yang didasarkan hasil pengolahan data.

C. Metode Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian diperlukan suatu metode. Metode adalah cara utama yang dipergunakan dalam mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian adalah penyelidikan yang dilakukan peneliti untuk membuktikan sesuatu atau mencari jawaban penelitian tersebut. Arikunto (2010, hlm. 203)

menjelaskan “Metode adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Maka dari itu dalam suatu penelitian harus menggunakan metode yang sesuai dengan permasalahan dan ruang lingkup penelitian.

Banyak metode yang digunakan peneliti dalam mengadakan penelitian suatu masalah, Sedangkan metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Mengenai metode deskriptif Sukardi (2003, hlm. 157) mengungkapkan

Penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang di teliti secara tepat. Dalam perkembangan akhir-akhir ini, metode penelitian deskriptif juga banyak dilakukan oleh oara peneliti karena dua alasan. *Pertama*, dari pengamatan empiris didapat bahwa sebagian besar laporan peneliti dilakukan dalam bentuk deskriptif. *Kedua*, metode deskriptif sangat berguna untuk mendapatkan variasi permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia.

Dari definisi di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa deskriptif adalah suatu metode yang bisa digunakan dalam melakukan penelitian untuk mencari data kemampuan kondisi fisik atlet squash Kab. Bekasi dengan adanya pengumpulan data yang didapat penulis.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif karena dalam penelitian hanya ada dilakukan pengambilan data untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet squash Kab. Bekasi yang akan menghadapi PORDA XII 2014 di Kab. Bekasi. Penulis melakukan pengambilan data yang sangat mendetail juga sesuai dengan kebutuhan olahraga squash itu sendiri yang didalam pengambilan data tersebut melibatkan komponen-komponen fisik yang dominan pada olahraga squash.

Beberapa yang harus diperhatikan dalam penelitian ini adalah :

1. Alat ukur/teknik pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah:
 - *Sit and reach test*
 - *Vertical jumps*
 - *Medicine ball push*
 - *Hand dynamometer*

- Lari 50 meter
- *Shuttle run* 6 x 10 meter
- *Back Lifts*
- *Sit up*
- *Push up*
- *Bleep test*
- *Squat jumps*
- *Hand Grip*

Memperhatikan hal-hal tersebut di atas, maka diharapkan data yang dikumpulkan memberikan gambaran yang objektif dari kelompok sampel tersebut mengenai aspek-aspek yang diukur.

D. Administrasi Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik Dasar Cabang Olahraga Squash

Perencanaan tes ini dilaksanakan untuk mendapatkan data sampel yang akan di teliti dari berbagai macam tes yang akan dilaksanakan sesuai dengan pemaparan penulis yang sebelumnya dibahas. Setelah dilaksanakan tes akan didapat hasil yang nantinya akan dianalisis secara perhitungan statistik.

1. *Hand Grip*

Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot jari, cara pelaksanaannya dengan cara menekan alat selama mungkin sampai sampel tidak mampu melakukannya lagi. Skor yang di ambil adalah hasil maksimal yang sampel lakukan selama menekan alat tersebut.



(*Hand Grip*)

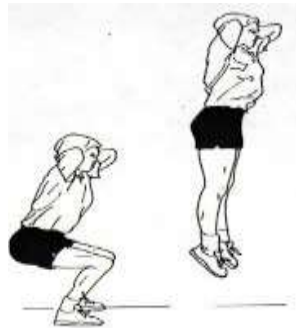
Gambar 3.2

(sumber: www.google.com, 2014)

2. *Squat jumps*

Tes ini untuk mengukur daya tahan lokal otot tungkai pada sampel yang akan diteliti oleh penulis. Pada tes ini hanya membutuhkan ruangan yang datar lantainya untuk pelaksanaan tes. Pelaksanaan tes ini sampel coba berada pada sikap jongkok dengan salah satu tumit kaki menyentuh pantatnya, dan kaki yang lainnya berada di depan, sedangkan kedua tangan saling berkait di belakang kepala, pandangan ke depan. Sampel melompat keatas sehingga kedua tungkai lurus lalu mendarat dengan kedua kaki menyilang ke depan dan ke belakang.

Lakukan berulang kali dengan sikap kaki bergantian sampai sampel tidak dapat melaksanakan lompatan secara sempurna. Penentuan skor tes ini sampel dihitung apabila melakukan gerakan dengan betul.



(*Squat Jump*)

Gambar 3.3

(sumber: www.google.com, 2014)

3. *Sit and reach test*

- Tujuan : Mengukur komponen fleksibilitas
- Alat/fasilitas : - Pita ukuran
- Matras

- Alat pengukur fleksi (flexometer)

Pelaksanaan :

Orang coba berdiri tegak di atas alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur. Badan dibungkukkan ke bawah, tangan lurus. Renggutkan badan ke bawah perlahan-lahan sejauh mungkin, kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan terjauh.

Skor :

Jarak jangkauan yang terjauh yang dapat dicapai oleh orang coba dari dua kali percobaan, yang diukur dalam cm.



(*Sit and Reach*)

Gambar 3.4

(sumber: www.google.com, 2014)

4. *Vertical jumps*

Tujuan : Mengukur komponen power otot tungkai

Pelaksanaan :

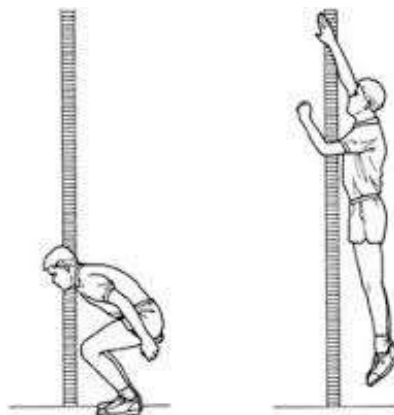
Orang coba berdiri menghadap dinding dengan salah satu lengan diluruskan ke atas. Lalu dicatat tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah tembok, dan salah satu lengan yang terdekat dengan tembok lurus ke atas, kemudian dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut 45° .

Setelah itu orang coba berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dan lompatan itu, ia segera menyentuhkan ujung jari dari

salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.

Skor :

Selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat, dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.



(Vertical Jump)

Gambar 3.5

(sumber: www.google.com, 2014)

5. *Medicine ball push*

Tujuan : Mengukur komponen power otot lengan dan bahu

Alat/fasilitas : - Bola medicine 6 pound
- Tali

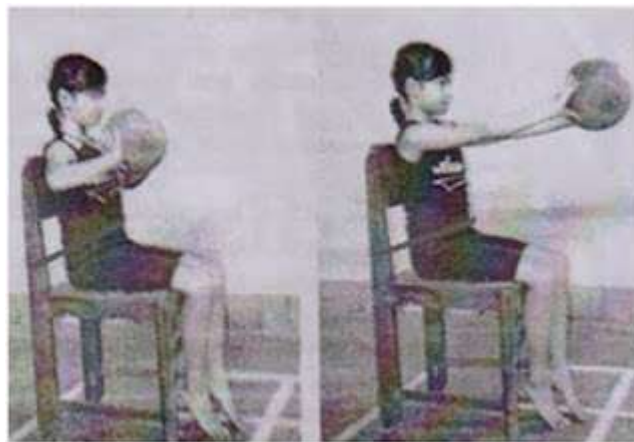
Pelaksanaan :

Orang coba duduk tegak dengan punggung menyentuh dinding, sambil

kedua tangannya memegang bola medicine sehingga bola tersebut menyentuh dada. Kemudian tangan mendorong bola tersebut ke depan sejauh mungkin. Sebelum orang coba mendorong bola medicine, badan bersandar pada dinding. Hal ini untuk mencegah agar orang coba pada waktu mendorong tidak dibantu oleh gerakan badan ke depan. Orang coba diberi kesempatan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan.

Skor :

Jarak tolakan yang terjauh dari 3 (tiga) kali percobaan, yang diukur mulai dinding tembok, tempat bersandar sampai batas/ tanda dimana bola medicine tersebut jatuh. Jarak diukur dalam satuan cm.



(*Medicine Ball Push*)

Gambar 3.6

(sumber: www.google.com, 2014)

6. *Hand dynamometer*

Tujuan : Mengukur komponen kekuatan otot lengan dan bahu

Alat/fasilitas : Hand Dynamometer

Pelaksanaan :

- a. Orang coba berusaha menekan alat dengan kedua tangan secara bersama-sama sekuatnya, kemudian alat tersebut menunjukkan besarnya dari kemampuan menekan orang coba tersebut.
- b. Orang coba berusaha menarik alat tersebut dengan kedua tangan dengan arah berlawanan sekuat-kuatnya pada alat tersebut dapat terlihat besarnya kemampuan menarik dari orang tersebut.

Tiap-tiap orang coba diberi kesempatan masing-masing dua kali percobaan.



Gambar 3.7 (*Hand Dynamometer*)
(sumber: www.google.com, 2014)

7. Lari 50 meter

Tujuan : Mengukur komponen power tungkai. Alat/fasilitas :

- Stopwatch
- Meteran
- Lintasan 50 meter
- Pluit
- Garis start

Pelaksanaan : Orang coba berdiri di belakang garis start, dengan sikap start melayang. Pada aba-aba “ya” ia berusaha berlari secepat mungkin mencapai finish. Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali kesempatan. Skor : Jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kal kesempatan.

8. Shuttle run 6 x 10 meter

Tujuan : Mengukur kelincahan dan koordinasi. Alat dan fasilitas : Stopwatch dan bidang datar selebar maks 15 m. Pelaksanaan : Subjek berdiri dibelakang garis start, dengan salah satu kaki diletakan di depan. Pada aba-aba

“ya” di berikan, subjek dengan segera dan secepat mungkin lari ke depan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut dengan tangan. Setelah itu segera kembali ke garis start dan menyentuh garis tersebut, terus menerus bolak-balik sehingga mencapai frekuensi 6 x 10 meter. Orang coba diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak dua kali. Skor :Waktu terbaik dari dua kali kesempatan.

9. *Back Lifts*

Tujuan : Mengukur kekuatan otot punggung. Alat yang digunakan matras. Cara pelaksanaannya sampel tidur tengkurep, kedua tangan berada di samping badan, kedua kaki lurus ke belakang, Sampel melakukan gerakan mengangkat kepala dan kaki secara bersama-sama, Gerakan ini dilakukan sampai sampel tidak bisa mengangkat kepala dan kakinya lagi. Penentuan skor pada tes ini adalah menghitung gerakan *back lifts* yang betul.



(*Back Up*)

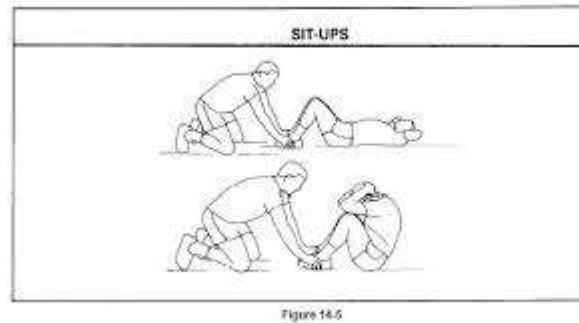
Gambar 3.8

(sumber: www.google.com, 2014)

10. *Sit up*

Bertujuan mengukur komponen daya tahan lokal otot perut dengan menggunakan fasilitas matras. Cara pelaksanaannya sampel tidur terlentang, kedua tangan saling berkaitan disimpan dibelakang kepala, kedua kaki ditekuk sehingga lutut membentuk sudut 90 derajat. Seorang pembantu memegang pergelangan kaki sampel yang sedang melakukan *sit up*. Sampel melakukan gerakan bangun dan tidur tetapi tetap mempertahankan posisi lutut yang 90 derajat. Gerakan ini dilakukan sampai sampel tidak bisa melakukan gerakan *sit up*

lagi. Penentuan skor pada tes ini adalah menghitung jumlah gerakan *sit up* yang betul.



(*Sit Up*)

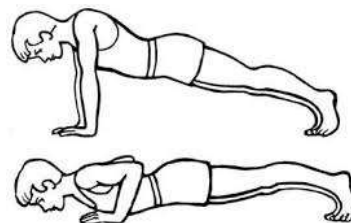
Gambar 3.9

(sumber: www.google.com, 2014)

11. *Push up*

Bertujuan mengukur komponen daya tahan otot lengan yang dilakukan pada bidang datar. Cara pelaksanaannya sampel berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat disamping badan. Kedua tangan menekan lantai dan dilurukan, sehingga badan terangkat sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus.

Setelah itu turunkan badan dengan cara membengkokkan lengan pada siku, sehingga dada menyentuh lantai. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang dan kontinyu sampai orang coba tak dapat mengangkat badannya lagi. Penentuan skor diambil jika gerakan push up yang benar oleh sample.



(*Push Up*)

Gambar 3.10

(sumber: www.google.com, 2014)

12. *Bleep test*

Tujuan : mengukur komponen daya tahan *cardiovascular*

Alat/fasilitas :

1. Lintasan datar dan tidak licin
2. Meteran
3. Kaset / CD
4. Pembatas Jarak
5. Stopwatch

Petugas :

1. Pengukuran Jarak
2. Petugas Start
3. Pengawas Lintasan
4. Pencatat Skor dan Formulir Catatannya

Pelaksanaan :

Pertama-tama ukurlah jarak sepanjang 20 meter pada lintasan datar yang telah disediakan dan beri tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau sejenisnya. Siapkan pita suara / cd untuk dijadikan ukuran irama langkah. Peserta tes disarankan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes sampai benar-benar siap untuk mengikuti tes dengan tuntunan irama sinyal bunyi “TUT”.

1. Ketika peserta tes sudah siap di lintasan, hidupkan pita suara / CD
2. Setelah ada bunyi “TULALIT”, maka peserta mulai melakukan lari kecil layaknya melakukan jogging.
3. Peserta berlari sampai garis akhir jarak 20 m yang sudah ditandai sampai terdengar sinyal bunyi “TUT” (1 balikan), setelah itu mulai berlari kembali ke tempat start sampai terdengar sinyal bunyi “TUT” berikutnya.

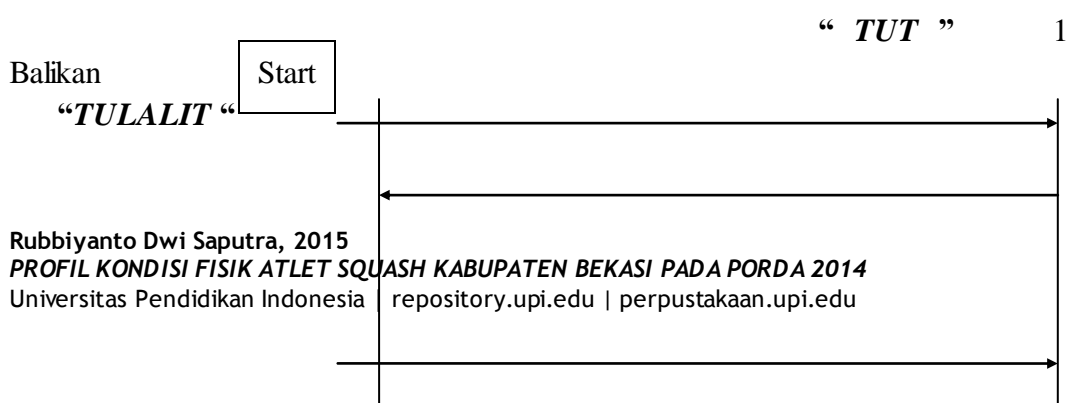
4. Demikian seterusnya, sampai peserta sudah tidak mampu lagi berlari sesuai dengan irama sinyal bunyi “TUT“ tadi dengan irama langkah yang sama agar sampai di garis batas 20 m bertepatan dengan sinyal bunyi “TUT“.
5. Jarak antara dua sinyal bunyi “TULALIT“ menandai suatu interval 1 menit
6. Apabila sumber sinyal bunyi “TUT“ dihasilkan dari Pita Kaset, maka harus dipastikan bahwa pita kaset tersebut belum mengalami peregangan dan Tape Recorder bekerja secara benar (tidak mengalami gangguan). Untuk lebih amannya kita gunakan CD, dengan harapan tidak terjadi peregangan seperti pita kaset.
7. Setelah mencapai waktu selama 1 menit interval waktu diantara kedua sinyal bunyi “TUT“ akan berkurang, sehingga kecepatan lari harus makin ditingkatkan dengan irama langkah sesuai dengan sinyal bunyi “TUT“ level (tahap) berikutnya.
8. Tiap Level terdiri dari beberapa balikan yang bervariasi untuk tiap Levelnya (lihat tabel 1).
9. Dalam beberapa kasus, tester yang menyelenggarakan tes ini perlu menghentikan testee(peserta tes) apabila sudah dua kali berturut-turut irama langkahnya tidak sesuai dengan sinyal bunyi “TUT“.
10. Setelah melakukan tes, lakukanlah gerakan-gerakan pendinginan dengan cara berjalan yang diikuti dengan peregangan-peregangan otot (relaksasi).

Tes ini bersifat maksimal dan progresif, artinya bahwa cukup mudah pada permulaannya kemudian meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat akhir kegiatan.

Penilaian :

Jumlah terbanyak dari level dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh testee yang sudah tercatat diformulir catatan petugas

Denah Lapangan Tes :



2 Balikan “TUT”

20 meter

Tabel 3.2
Formulir Catatan *Bleep Test*

NOMOR TAHAP	NOMOR BALIKAN
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Tabel 3.3
Prediksi Ambilan *VO2 Max* dengan *Bleep Test*

T K	BL K	VO2ma x	T K	BLK	VO2ma x	T K	BLK	VO2ma x	T K	BL K	VO2ma x
2	1	20.1	3	1	23	4	1	26.2	5	1	29.9
2	2	20.4	3	2	23.6	4	2	26.8	5	2	30.2
2	3	20.7	3	3	23.9	4	3	27.2	5	3	30.6
2	4	21.1	3	4	24.3	4	4	27.6	5	4	31
2	5	21.4	3	5	24.6	4	5	27.9	5	5	31.4
2	6	21.8	3	6	25	4	6	28.3	5	6	31.8
2	7	22.1	3	7	25.3	4	7	28.9	5	7	32.1
2	8	22.5	3	8	25.7	4	8	29.5	5	8	32.5
						4	9	29.7	5	9	32.9

T K	BL K	VO2ma x	T K	BLK	VO2ma x	T K	BLK	VO2ma x	T K	BL K	VO2ma x
6	1	33.2	7	1	36.7	8	1	40.2	9	1	43.6
6	2	33.6	7	2	37.1	8	2	40.5	9	2	43.9
6	3	33.9	7	3	37.4	8	3	40.8	9	3	44.2
6	4	34.3	7	4	37.8	8	4	41.1	9	4	44.5
6	5	34.6	7	5	38.1	8	5	41.4	9	5	44.8
6	6	35	7	6	38.5	8	6	41.8	9	6	45.2
6	7	35.3	7	7	38.8	8	7	42.1	9	7	45.5

6	8	35.7	7	8	39.2	8	8	42.4	9	8	45.9
6	9	36	7	9	39.5	8	9	42.7	9	9	46.2
6	10	36.4	7	10	39.9	8	10	43	9	10	46.5
						8	11	43.3	9	11	46.8

10	1	47.1	11	1	50.4	12	1	54.1	13	1	57.5
10	2	47.4	11	2	50.3	12	2	54.3	13	2	57.6
10	3	47.9	11	3	50.8	12	3	54.5	13	3	57.9
10	4	48.4	11	4	51	12	4	54.8	13	4	58.2
10	5	48.5	11	5	51.6	12	5	55.1	13	5	58.4
10	6	48.7	11	6	51.9	12	6	55.4	13	6	58.7
10	7	49	11	7	52.2	12	7	55.7	13	7	59
10	8	49.3	11	8	52.5	12	8	56.4	13	8	59.3
10	9	49.6	11	9	52.9	12	9	56.2	13	9	59.5
10	10	49.9	11	10	53.3	12	10	56.5	13	10	59.8
10	11	50.2	11	11	53.7	12	11	57.1	13	11	60.2
			11	12	53.9	12	12	57.3	13	12	60.6
									13	13	60.8

TK	BLK	VO2max	TK	BLK	VO2max	TK	BLK	VO2max	TK	BLK	VO2max
14	1	61	15	1	64.4	16	1	67.8	17	1	71.1
14	2	61.1	15	2	64.6	16	2	68	17	2	71.4
14	3	61.3	15	3	64.8	16	3	68.2	17	3	71.6
14	4	61.6	15	4	65.1	16	4	68.5	17	4	71.9
14	5	61.9	15	5	65.4	16	5	68.8	17	5	72.1
14	6	62.2	15	6	65.6	16	6	69	17	6	72.4
14	7	62.4	15	7	65.9	16	7	69.2	17	7	72.6
14	8	62.7	15	8	66.2	16	8	69.5	17	8	72.9
14	9	63	15	9	66.4	16	9	69.8	17	9	73.1
14	10	63.3	15	10	66.7	16	10	70	17	10	73.4
14	11	63.6	15	11	67	16	11	70.2	17	11	73.6
14	12	64	15	12	67.4	16	12	70.5	17	12	73.9
14	13	64.2	15	13	67.6	16	13	70.7	17	13	74.1
						16	14	70.9	17	14	74.3

TK	BLK	VO2max	TK	BLK	VO2max	TK	BLK	VO2max	TK	BLK	VO2max
18	1	74.5	19	1	78.1	20	1	81.5	21	1	85
18	2	74.8	19	2	78.3	20	2	81.8	21	2	85.2
18	3	75	19	3	78.5	20	3	82	21	3	85.4
18	4	75.2	19	4	78.8	20	4	82.2	21	4	85.6
18	5	75.5	19	5	79	20	5	82.4	21	5	85.8
18	6	75.8	19	6	79.2	20	6	82.6	21	6	86.1
18	7	76	19	7	79.4	20	7	82.8	21	7	86.3
18	8	76.2	19	8	79.7	20	8	83	21	8	86.5
18	9	76.4	19	9	80	20	9	83.2	21	9	86.7

18	10	76.7	19	10	80.2	20	10	83.5	21	10	86.9
18	11	77	19	11	80.4	20	11	83.7	21	11	87.1
18	12	77.2	19	12	80.6	20	12	83.8	21	12	87.4
18	13	77.4	19	13	80.8	20	13	84	21	13	87.6
18	14	77.7	19	14	81	20	14	84.3	21	14	87.8
18	15	77.9	19	15	81.3	20	15	84.6	21	15	88
						20	16	84.8	21	16	88.2

Skor : Level dan balikan yang ditempuh oleh subyek tersebut, dicatat untuk dikonversi menjadi skor sesuai dengan tabel yang tersedia.

E. Prosedur Pengolahan Data dan Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengetesan merupakan skor yang mentah dan harus diolah menggunakan rumus-rumus statistika agar data dapat ditafsirkan, sehingga dapat dilakukan penarikan kesimpulan dengan benar.

Dalam pengolahan data penulis menggunakan beberapa rumus statistika yaitu menggunakan program pengolahan dan analisis data Microsoft Excel.