

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Tujuan Penelitian

Penelitian pengembangan model ini di rancang dengan menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan model latihan dayung secara terperinci, yang bertujuan, “untuk mengembangkan bentuk latihan keseimbangan menggunakan *SLACKLINE* pada atlet dayung dinomor *CANOEING*”.

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

##### 1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dan pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan di lapangan gor air bahtera jaya ancol jakarta utara dan banjir kanal timur marunda jakarta utara.

##### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian pada penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2019, penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar

Uji Coba Kelompok Kecil	14 Januari 2018
Uji Coba Kelompok Besar	11 Februari 2018

### **C. Karakteristik Model yang Dikembangkan**

Sasaran utama penelitian yang digunakan sebagai objek dalam pengembangan model latihan ini adalah anggota tim dayung PPOP DKI Jakarta untuk uji coba kelompok kecil dan untuk uji coba kelompok besar melibatkan tim dayung PLATDA Lapis 1, Lapis 2, PPOP, dan Pemula.

### **D. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research & Development*) dari sugiyono. Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tertentu<sup>1</sup>.

Uji coba efektifitas model latihan keseimbangan menggunakan media *slackline* pada cabang olahraga dayung dilakukan dengan metode eksperimen. Pada penelitian ini, eksperimen dilakukan dengan memberikan perlakuan pada uji coba skala kecil dan uji coba skala besar kepada sasaran penelitian untuk menguji keefektifan produk .

---

## E. Langkah-langkah Pengembangan Model

### 1. Potensi dan Masalah

Pada cabang olahraga dayung latihan dengan bertujuan untuk meningkatkan hasil prestasi itu tidak hanya berlatih fisik saja. Namun latihan teknik juga sangat berpengaruh dalam prestasi. Karena komponen-komponen teknik yang dominan di setiap teknik yang ada di dayung itu tidaklah sama, seperti permasalahan yang akan saya angkat ini mengenai latihan teknik keseimbangan menggunakan media *slackline*. keseimbangan di atas perahu sangat berpengaruh penting pada atlet dikarenakan setiap gerakan teknik dalam cabang olahraga dayung sangat membutuhkan keseimbangan sebagai dasar dari teknik, keseimbangan sebagai penunjang rangkaian setiap gerakannya. Masalah ini dapat diatasi dengan menciptakan suatu model latihan untuk keseimbangan di atas perahu dengan suatu media alat sehingga latihan menjadi menarik dan mendapatkan hasil yang maksimal.

### 2. Pengumpulan Data

Analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil observasi kepada pelatih dayung PPOP DKI Jakarta yang ada di Jakarta maka diperoleh ide. Hasil dari analisis kebutuhan yang diperoleh suatu kesimpulan

apakah pengembangan model dibutuhkan atau tidak sehingga nantinya diharapkan membantu dalam proses latihan.

### 3. Desain Produk

Berdasarkan potensi masalah dan pengumpulan data, untuk melangkah ke tahap selanjutnya peneliti akan merancang sebuah model latihan yang akan disajikan dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk model-model latihan.

### 4. Validasi Desain

Setelah penyusunan desain produk, desain tersebut akan dinilai apakah model latihan menggunakan media *slackline* yang dibuat bersifat relevan dan efektif. Kemudian peneliti akan bekerja sama dengan ahli dibidang olahraga dayung yaitu dosen dan pelatih berkompeten untuk memvalidasi model latihan tersebut.

### 5. Revisi Desain

Setelah desain produk berupa model latihan divalidasi oleh para ahli, dosen dan pelatih cabang olahraga dayung maka akan diketahui kekurangan dan kelebihan kemudian peneliti akan merevisi desain produk yang kurang efektif agar menjadi lebih efektif.

### 6. Uji Coba Produk

Uji coba model bertujuan untuk mengetahui apakah model yang dikembangkan layak digunakan atau tidak. Uji coba model juga melihat sejauh mana produk yang dibuat mencapai sasaran dan tujuan.

## F. Telaah pakar (*Expert Judgement*)

Telaah expert dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana bentuk latihan yang dibuat layak digunakan berdasarkan masukan dari para pakar dan revision bentuk yang telah dilakukan. Dari hal tersebut maka telaah dari bentuk latihan keseimbangan menggunakan *slackline* ini adalah merupakan bentuk latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian di konsultasikan dan di nilai oleh para ahli dalam bidang olahraga dayung.

**Table 3.1: telaah pakar (*Expert Judgement*)**

NO	Nama	Instansi
1	Qurrotul A'yun M.Pd	Pelatih dayung DKI jakarta
2	Dr. Iwan Hermawan M.Pd	Dosen Fakultas ilmu Keolahragaan sebagai ahli peningkatan kemampuan fisik
3	Hendro Wardoyo M.Pd	Dosen Fakultas ilmu Keolahragaan sebagai ahli pengembangan bentuk

<sup>1</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Bandung : Alfabeta CV, 2012)

## **G. Implementasi Bentuk**

Implementasi bentuk ini di rencanakan dengan menyebarkan bentuk produk bentuk latihan keseimbangan menggunakan *slackline* yang di buat berupa modifikasi bentuk latihan keseimbangan yang telah mengalami revisi sehingga menjadi hasil produk yang final untuk digunakan di atlit dayung PPOP DKI jakarta. Apabila produk ini telah digunakan oleh banyak pengguna maka peneliti dapat menilai keefektifan bentuk latihan keseimbangan menggunakan *slackline* untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan di atas perahu *canoeing*.

Bedasarkan penemuan peneliti, peneliti menemukan 10 bentuk yang final, sebelumnya peneliti menemukan 15 bentuk latihan. Uji coba kelompok skala kecil disusun bedasarkan evaluasi atlet. Adapun 15 bentuk latihan meliputi :

- 1. Bentuk Latihan (*balancing canoe position*)**
- 2. Bentuk Latihan (*moving canoe position* )**
- 3. Bentuk Latihan (*front hands kayak position*)**
- 4. Bentuk Latihan (*front hands kayak position with stick*)**
- 5. Bentuk Latihan (*front hands twist kayak*)**
- 6. Bentuk Latihan (*twist kayak position*)**
- 7. Bentuk Latihan (*twist canoe position*)**
- 8. Bentuk Latihan (*Canoe Holding paddle on the front*)**

- 9. Bentuk Latihan (*Canoe paddling*)**
- 10. Bentuk Latihan (*Kayak paddling*)**
- 11. Bentuk Latihan (*Sit On The Belt*)**
- 12. Bentuk Latihan (*Knee Holding Twist*)**
- 13. Bentuk Latihan (*Stand Up On The Belt*)**
- 14. Bentuk Latihan (*Knee Holding*)**
- 15. Bentuk Latihan (*Canoe One Knee*)**