

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Bentuk

Hasil dari pengembangan bentuk latihan keseimbangan ini akan dicetak menjadi sebuah buku pedoman untuk pelatih dan atlet dayung, yang di dalamnya menyajikan bentuk bentuk latihan penguatan pada olahraga dayung khususnya *canoeing* dan perkenaan ototnya masing-masing yang diperlukan untuk.

Hasil dari pengembangan bentuk latihan keseimbangan di uji coba kan kepada atlet dayung PPOP DKI Jakarta di kemas dalam bentuk *script* dan dicontohkan secara langsung kepada atlet agar mudah dipahami dan dilakukan, di dalam *script* tersebut menyajikan bentuk bentuk latihan keseimbangan dengan tingkat kesulitan yang berbeda juga tentunya.

Bentuk latihan dilaksanakan secara berulang ulang dengan bentuk latihan yang bervariasi dan dilakukan satu persatu pada atlet dayung agar mudah ditangkap dan di aplikasikan secara efektif, dengan demikian akan tercapai suatu tujuan yang diharapkan dari penelitian ini.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Secara keseluruhan terdapat dua tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan, analisa kebutuhan, yaitu : (1) Pengembangan bentuk latihan dengan keseimbangan untuk cabang olahraga dayung *canoeing* (2) Kesulitan dan kemenarikan bentuk latihan keseimbangan pada cabang olahraga dayung *canoeing*.

Berdasarkan tujuan umum yang diatas peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrument wawancara yang dalam (*in-depth interview*) kepada pelatih dayung DKI Jakarta dan melakukan survey terhadap atlet dayung yang peneliti temui agar memberikan penilaian pada aspek bentuk latihan yang telah peneliti susun agar mengetahui seberapa penting bentuk latihan keseimbangan yang dikembangkan oleh peneliti.

Hasil studi pendahuluan, temuan lapangan akan dideskripsikan serta dianalisa agar dapat suatu rumusan data yang disimpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analisis yang berpedoman pada hasil studi pendahuluan. Disini akan dijabarkan hasil studi deskriptif pada temuan di lapangan dari pelatih dayung DKI Jakarta.

Hasil yang terpaku pada tujuan studi pendahuluan ini dijabarkan mengenai analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh dari hasil turun ke lapangan, dari observasi ke pelatih dayung DKI Jakarta.

Selama ini pelatih dayung DKI Jakarta hanya memberikan latihan keseimbangan di air, dan itu pun di satukan dalam program daya tahan kecabangan (*long distance*) dan tidak terlalu mementingkan tentang latihan di darat, pelatih hanya berpacu pada perkembangan atlet saat berada di air, ketika atlet dayung latihan dan turun ke air akan terbentuk dengan sendirinya salah satu komponen fisik tersebut yang diperlukan, tanpa menyadari kurangnya kemampuan keseimbangan atlet itu sendiri.

Pelatih tidak memberikan latihan keseimbangan dan hanya mengandalkan "*Learning By Doing*" dan atlet pun tidak mengetahui apa saja kekurangan saat mereka selesai berlatih dengan menggunakan perahu, pelatih dayung DKI Jakarta sangat mengapresiasi peneliti untuk melakukan sebuah penelitian yang tujuannya untuk memberikan bentuk latihan terbaru yang belum pernah dilakukan yaitu latihan keseimbangan menggunakan media *SLACKLINE*. Maka secara umum pelatih sangat membutuhkan bentuk latihan dengan menggunakan *SLACKLINE* dengan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan keseimbangan pada saat berada di atas perahu.

Ada berbagai macam gerakan keseimbangan menggunakan *SLACKLINE* yang bervariasi dari yang sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks. Berikut bentuk pengembangan penguatan untuk

cabang olahraga dayung khususnya *CANOEING* yang disajikan sebanyak 10 bentuk.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan

No.	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Apakah prestasi dayung indonesia secara umum sudah membaik ?	Belum.
2	Menurut anda kemampuan fisik apa yang memiliki pengaruh besar dalam memenangkan pertandingan di cabang olahraga dayung ?	Keseimbangan, karena dari keseimbangan yang baik akan mendapatkan menunjang komponen fisik lainnya saat berada di atas perahu
3	Menurut anda setujukah jika di kembangkan bentuk-bentuk latihan keseimbangan menggunakan <i>slackline</i> ? Apa alasannya ?	Setuju, karna sebagian besar belum efektif dan kurang bervariasi.

B. Kelayakan Bentuk

1. Sebelum model latihan keseimbangan cabang olahraga dayung yang ada dinyatakan layak untuk di uji cobakan di lapangan, maka peneliti melakukan validasi atau uji kelayakan kepada tiga orang ahli yaitu ahli/dosen ahli biomekanika, dan pelatih dayung. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model yang dikembangkan sehingga akan layak untuk di uji cobakan dilapangan.

2. Hasil evaluasi berupa nilai untuk kriteria tujuan, sarana prasarana, pelaksanaan, dan gambar model latihan keseimbangan pada cabang olahraga dayung menggunakan skala *guttman* 1-0. Skor dan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut : (1) skor 1 apabila jawaban yang diberikan ahli “ya”; (2) skor 0 apabila jawaban yang diberikan ahli “tidak”

3. Berikut hasil data dari masing-masing ahli yang terlibat dalam penelitian ini dengan 10 bentuk final 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*)

Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli

UJI COBA AHLI

MODEL	AHLI 1				RATA2	AHLI 2				RATA2	AHLI 3				RATA2	RATA KESELURAHAN	%
	I	II	III	IV		I	II	III	IV		I	II	III	IV			
1	1	1	1	0	0,75	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	0,92	92
2	1	1	1	0	0,75	1	1	1	0	0,75	1	0	1	1	0,75	0,75	75
3	1	1	1	0	0,75	1	1	1	0	0,75	1	1	1	0	0,75	0,75	75
4	1	0	1	1	0,75	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	0,916666667	92
5	1	0	1	1	0,75	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	0,916666667	92
6	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	1	100
7	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	1	100
8	0	1	0	1	0,50	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	0,83	83
9	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	1	100
10	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	1	1	1	1	1,00	1	100

Keterangan:

X1 : Ahli Kepeleatihan Olahraga

X2 : Dosen dayung UNJ

X3 : Pelatih Ahli Dayung

Berdasarkan hasil uji kelayan bentuk latihan *SLACKLINE* yang dilakukan terhadap bentuk latihan yang berjumlah 15 yang tertulis pada table diatas diperoleh lima bentuk yang tidak layak untuk di uji cobakan, tetapi 10 bentuk latihan yang lain layak serta cocok untuk di uji cobakan berdasarkan hasil rata rata persentasi pada table maka 10 bentuk latihan tersebut dapat digunakan dalam pengembangan bentuk latihan keseimbangan cabang olahraga dayung.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari masing masing ahli yang terdiri dari tiga ahli masih terdapat beberapa rancangan produk yang perlu direvisi sebelum dilakukan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Revisi produk dimaksudkan agar rancangan produk yang dikembangkan lebih sempurna. Berikut ini adalah ringkasan revisi produk berdasarkan saran dari para ahli sebagai berikut:

1. Bentuk gerakan harus lebih jelas gambarnya dari perbedaan gerakan awal dan akhiran,
2. Bentuk latihan satu dan dua gambarnya hampir tidak ada perbedaan

3. Dari semua bentuk latihan hanya di berikan keterangan melakukan gerakannya menggunakan durasi waktu, seharusnya durasi waktunya di tuliskan secara detail.

C. Hasil uji coba *Expert Judgement* kayak

Hasil uji coba pada para ahli didapat dari data uji *expert judgement* tentang bentuk latihan keseimbangan pada para ahli cabang olahraga dayung. Ada 3 ahli yang terlibat dalam pengambilan data tentang uji coba kelayakan bentuk latihan keseimbangan perahu kayak. Data di ambil dengan cara memberikan angket kuisioner pada para ahli setelah mereka melihat dan membaca 10 bentuk latihan keseimbangan yang di buat oleh peneliti. Data diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban yang di berikan atlit.

Bedasarkan hasil uji coba *expert judgement* yang di dapatkan nilai kelayakan bentuk dengan nilai rata-rata kelayakan keseimbangan nomor kayak sebesar 0,75 yang dinyatakan ke dalam presentase sebesar 75% dan di nyatakan layak maka bentuk latihan keseimbangan dinyatakan layak atau bisa disebut cukup baik. Dari hasil uji coba tersebut dapat di teruskan untuk uji coba ke skala yang lebih besar. Berikut adalah hasil uji coba *expert judgement* :

Tabel 4.3 Hasil Analisis Uji Coba *Expert Judgement kayak*

Total Skor	Presentase	Keterangan
10	75	Cukup baik

D. Hasil Uji Coba *Expert Judgement Canoe*

Hasil uji coba pada para ahli untuk bentuk latihan didapatkan hasil data uji coba *expert judgement* tentang bentuk latihan keseimbangan. Uji coba bentuk latihan keseimbangan nomor *canoe*. Data diambil dengan cara memberikan angket kuisisioner kepada para ahli setelah mereka melihat dan membaca 10 bentuk latihan keseimbangan yang di buat oleh peneliti yang di buat berdasarkan data hasil uji coba *expert judgement* bentuk latihan keseimbangan pada para ahli cabang olahraga dayung, pelatih maupun dosen di dapat nilai kelayakan bentuk rata-rata sebesar 0,75 yang dinyatakan kedalam bentuk presentase sebesar 75%. Dari hasil presentase tersebut menunjukkan bahwa bentuk latihan keseimbangan nomor *canoe* cukup baik dengan bentuk latihan keseimbangan menggunakan *Slackline*. Dari hasil uji coba *expert judgement* latihan keseimbangan nomor *canoe* dapat di teruskan ke skala yang lebih besar. Berikut adalah hasil uji coba *expert judgement* :

Tabel 4.4 hasil analisis uji coba *expert judgement canoe*

Total Skor	Presentase	Keterangan
10	75	Cukup Baik

E. Pembahasan

Hasil akhir dari pengembangan bentuk latihan keseimbangan menggunakan *SLACKLINE* pada atlit PPOP DKI Jakarta ini dikemas dalam bentuk buku atau video. Buku atau video tersebut dapat dilihat dan ditonton oleh para pelatih maupun atlit dengan tujuan sebagai bahan untuk menambah materi dalam proses latihan keseimbangan di atas perahu *canoeing* pada cabang olahraga dayung.

Dari seluruh bentuk yang sudah dikembangkan, seluruh bentuk dikatakan layak untuk di uji coba dapat digunakan dalam proses latihan.