

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kemampuan teknik start renang gaya punggung di Club Indonesia Star Aquatic.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi start renang gaya punggung di Club Indonesia Star Aquatic.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian pada penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Gelanggang Remaja Otista Jakarta Timur. Jl. Otista Raya No 121 Kp. Melayu Jakarta Timur 13330

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini disusun dari pembuatan proposal skripsi hingga terakhir sidang skripsi. Penelitian ini direncanakan pada 17 Mei sampai dengan 29 Juni 2019 yang diawali dengan melakukan analisa teknik start gaya punggung.

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian deskriptif. Penelitian metode ini meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu system pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.¹ Penelitian ini bermaksud menganalisis start renang gaya punggung pada Club Indonesia Star Aquatic.

Teknik dari penelitian ini adalah secara kualitatif, menganalisis start renang gaya punggung dengan cara mengamati perenang di Club Indonesia Star Aquatic Jakarta saat melakukan start renang gaya punggung.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: Objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang.

Bagian dari populasi tersebut sebagai tempat untuk mengumpulkan informasi dinamakan sampel (contoh). Dengan demikian, sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan menggunakan aturan-aturan tertentu, yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang

¹ Moh Nasir, Metode Penelitian, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003) h. 54

menggambarkan sifat atau ciri yang dimiliki club Indonesia start aquatic yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Arikunto (2006) Pengertiannya adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

Berdasarkan pengertian para ahli atau pakar di atas, kita dapat mengambil poin-poin penting perihal pengertian teknik sampling tersebut serta indikasi penggunaannya. Alasan memilih purposive sampling adalah karena diyakini seluruh anggota club Indonesia start aquatic yang berjumlah 20 orang mampu melakukan teknik start gaya punggung.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan mendapatkan hasil yang baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah.²

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kamera aplikasi dan analisis gerak kinovea. Kamera berfungsi untuk merekam aktivitas start

² Sugiyono, metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2010), h.215

renang serta sebagai rekaman data jika pengamatan langsung terlewat oleh pengamat/peneliti. Sedangkan blangko penelitian berisi table baik barisan beberapa kolom untuk tiap kemampuan start renang gaya punggung dan kriteria penilaian. Instrument yang akan digunakan dalam penelitian terlebih dahulu di uji coba.



Tabel. 5 Kriteria - Kriteria dalam melakukan Teknik Start Gaya Punggung



NO	Indikator	Kriteria Berhasil	Kriteria Gagal
1.	Posisi Tungkai dan Telapak kaki	1.Pada saat melakukan posisi tungkai dilipat atau dibengkokkan ke atas sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam. 2.Kedua lutut berada diantara kedua lengan 3.Kedua kaki menempel dinding pada saat start gaya punggung 4.Dalam waktu bersamaan kedua kaki melakukan gerakan tolakan.	1.Pada saat melakukan posisi tungkai lurus dan tidak dibengkokkan ke atas. 2.Kedua lutut terbuka lebar. 3.Kedua kaki tidak menempel dinding pada saat start gaya punggung. 4.Dalam waktu bersamaan kedua kaki tidak melakukan gerakan tolakan.



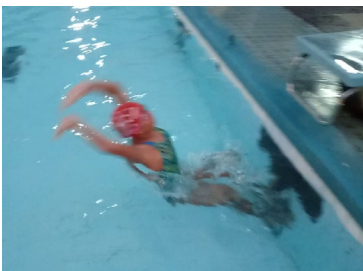

2.	<p>Posisi Badan dan Lengan</p>	<p>1.Pada saat melakukan kedua lengan berpegangan pada start block, jarak tangan kanan kiri selebar bahu.</p> <p>2.Pada saat melakukan kedua lengan di tarik sampai mendekati dinding kolam.</p> <p>3.Pada saat melakukan kedua lengan melepas pegangan start block, lengan bergerak membuka ke samping dan di luruskan ke belakang.</p> <p>4. Pada saat melakukan posisi badan atau tubuh masuk ke permukaan air, posisi tubuh di lentingkan.</p> <p>5. Pada saat melakukan posisi badan atau tubuh meluncur di bawah permukaan air.</p>	<p>1.Pada saat melakukan kedua lengan berpegangan pada start block, jarak tangan kanan kiri terbuka lebar.</p> <p>2.Pada saat melakukan kedua lengan tidak di tarik sampai mendekati dinding kolam.</p> <p>3.Pada saat melakukan kedua lengan melepas pegangan start block, lengan tidak bergerak membuka ke samping dan tidak di luruskan ke belakan.</p> <p>4. Pada saat melakukan posisi badan atau tubuh masuk ke permukaan air, posisi tubuh tidak di lentingkan.</p>
----	---	---	--

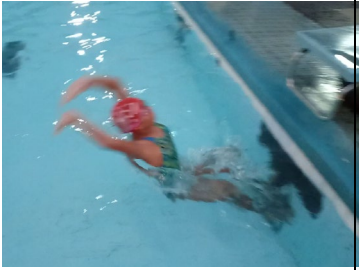

3.	Pandangan mata dan Kepala	<p>1. Pada saat melakukan luncuran wajah berada di atas permukaan air dan kedua lengan diluruskan ke belakang.</p> <p>2. Pada saat melakukan ayunan posisi kepala menghadap ke atas.</p>	1. Pada saat melakukan luncuran wajah menghadap bawah permukaan air.
----	----------------------------------	--	--

Tabel. Penilaian dalam melakukan Teknik Start Gaya Punggung

No	Indikator Analisis Gerakan	Gambar Fakta	Nilai	Kriteria
Posisi Tungkai dan Telapak kaki				
1	Pada saat melakukan posisi tungkai dilipat atau dibengkokkan ke atas sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam.			
2	Kedua lutut berada diantara kedua lengan			

No	Indikator Analisis Gerakan	Gambar Fakta	Nilai	Kriteria
3	Kedua kaki menempel dinding pada saat start gaya punggung			
4	Dalam waktu bersamaan kedua kaki melakukan gerakan tolakan.			
Posisi Badan dan Lengan				
1	Pada saat melakukan kedua lengan berpegangan pada start block, jarak tangan kanan kiri selebar bahu.			

No	Indikator Analisis Gerakan	Gambar Fakta	Nilai	Kriteria
2	Pada saat melakukan kedua lengan di tarik sampai mendekati dinding kolam.			
3	Pada saat melakukan kedua lengan melepas pegangan start block, lengan bergerak membuka ke samping dan di luruskan ke belakang.			
4	Pada saat melakukan posisi badan atau tubuh masuk ke permukaan air, posisi tubuh di lentingkan.			
5	Pada saat melakukan posisi badan atau tubuh meluncur di bawah permukaan air.			

No	Indikator Analisis Gerakan	Gambar Fakta	Nilai	Kriteria
Pandangan mata dan Kepala				
1	Pada saat melakukan luncuran wajah berada di atas permukaan air dan kedua lengan diluruskan ke belakang.			
2	Pada saat melakukan ayunan posisi kepala menghadap ke atas.			

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data diambil menggunakan pengolah gambar kinovea, yang berfungsi sebagai penentu dan bukti nyata pengambilan teknik start gaya punggung.

A. Prosedur pelaksanaan sebagai berikut :

- 1) Alat – alat yang dibutuhkan :
- 2) Aplikasi kinovea
- 3) Kamera digital

- 4) Pluit
- 5) Kertas kehadiran
- 6) Kertas pencatat hasil data
- 7) Alat tulis

B. Pelaksanaan

Pelaksanaan untuk mendapatkan data adalah sebagai berikut :

1. Masing – masing atlet melakukan teknik start gaya punggung sebanyak 3 kali teknik start gaya punggung dan diolah menggunakan video kinovea di ambil teknik start 1 hasil terbaik dari jumlah 3 kali start gaya punggung.
2. Atlet disiapkan secara berbaris, dan dalam satu barisan kelompok start gaya punggung

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif yaitu data yang diperoleh akan diolah dan diklasifikasikan. Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, karena dengan adanya analisis data. Secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi dua langkah yaitu persiapan tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis gerak renang gaya dada atlet berprestasi berdasarkan tahap-tahap gerakan renang gaya dada.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis adalah:

- 1) Membuat tabel distribusi nilai.
- 2) Membuat skor hasil pengamatan dengan ketentuan skor yang sudah ada.
- 3) Menjumlahkan hasil skor yang diperoleh
- 4) Memasukkan skor ke dalam rumus.

Berdasarkan rumus tersebut peneliti menggunakan rumus yang disesuaikan dengan kebutuhan data, sebagai berikut:

- a) Rumus kriteria masing-masing atlet dan masing-masing tahap:

$$\text{Rata-rata} = \frac{\text{total skor}}{\text{jumlah indikator}}$$

- b) Rumus kriteria keseluruhan:

$$\text{Kriteria keseluruhan} = \frac{\text{total kriteria atlet}}{\text{jumlah}}$$

- 5) Hasil yang diperoleh dimasukkan dalam tabel kriteria.