

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi

Berdasarkan hasil observasi yang telah disimpulkan oleh para ahli, maka validitas ahli dilakukan dengan maksud untuk mengetahui sejauh mana model latihan yang di desain dapat dilakukan dengan tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan. Maka dari itu pada penelitian ini uji validitas dilaksanakan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana instrumen yang telah didesain setelah itu dikonsultasikan kepada para ahli dan pakar, dalam hal ini dosen dan pelatih cabang olahraga renang. Hal tersebut yang memberikan catatan bahwa dari model-model latihan yang dikembangkan haruslah sesuai dengan *functional training* dan dapat diaplikasikan pada atlet renang dengan konsep model yang ditawarkan sebanyak 22 macam model latihan menggunakan media *medicine ball* untuk memberikan variasi latihan fisik untuk kekuatan lengan gaya kupu-kupu anak usia 9-10 tahun kepada para pelatih dan atlet yang dapat dipakai dan digunakan sesuai dengan kebutuhan masing-masing klub atau pelatih. Pelaksanaan dalam latihan model latihan ini harus dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kebutuhan, sehingga dapat meningkatkan kekuatan lengan gaya kupu-kupu serta dapat membuat model latihan menjadi bervariasi. Dengan demikian proses latihan dengan

menggunakan media *medicine ball* ini memberikan dampak besar kepada para perenang usia 9-10 tahun.

B. Hasil Pengembangan Model

Pengembangan model latihan pada penelitian ini ditulis dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan model-model latihan menggunakan *medicine ball*, yang dikembangkan untuk membuat variasi model latihan dengan menggunakan media *medicine ball* untuk kekuatan lengan gaya kupu-kupu yang dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih renang dalam menyusun program latihan.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil analisa yang telah peneliti lakukan, penelitian ini layak dan dapat digunakan oleh para pelatih renang dalam memberikan latihan kekuatan lengan gaya kupu-kupu dengan media *medicine ball* pada anak usia 9-10 tahun dengan menggunakan model latihan yang telah dibuat. Adapun tujuan dari model latihan ini adalah untuk memberikan variasi dalam melakukan latihan kekuatan lengan gaya kupu-kupu khususnya untuk anak usia 9-10 tahun supaya atlet usia 9-10 tahun memiliki ketertarikan dalam melakukan suatu bentuk latihan fisik berupa latihan kekuatan lengan gaya kupu-kupu.

Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi para pelatih dalam membuat model latihan dan sebagai opsi untuk menyusun program latihan sesuai dengan kelompok umur atlet.

2. Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 27 Desember 2016 sampai dengan 15 Januari 2017. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development*, yaitu dengan membuat model-model latihan dengan menggunakan media *medicine ball* untuk kekuatan lengan gaya kupu-kupu pada cabang olahraga renang anak usia 9-10 tahun. Teknik yang digunakan untuk menganalisa model latihan ini adalah dengan cara memberikan model latihan fisik ini dalam bentuk naskah atau *storyboard script* kepada ahli dalam hal ini adalah pelatih klub renang bersangkutan. Kemudian para ahli mengevaluasi dan memberikan saran kepada setiap model latihan yang telah dibuat oleh peneliti sebanyak 22 model latihan, apakah model latihan yang dibuat sesuai dengan fisik seorang anak usia 9-10 tahun, apakah model latihan tersebut sesuai dengan *functional training* dengan gaya kupu-kupu. Setelah pakar mengevaluasi model latihan dalam bentuk naskah atau *storyboard script*, maka peneliti melakukan revisi model sesuai dengan hasil saran dan evaluasi yang diberikan oleh para ahli.

Berdasarkan hasil saran dan evaluasi yang telah dilakukan, maka diadakan uji coba kelompok kecil dengan jumlah 15 subjek. Uji coba kelompok kecil diadakan pada tanggal 3 Januari 2017 bertempat di Perkumpulan Renang Pyramid S.C, Cibinong, Bogor.

Pada uji coba kelompok kecil, peneliti mengundang para ahli untuk hadir kemudian melihat dan menilai sekaligus memutuskan setiap model.

Model-model yang telah dibuat, apakah model latihan ini yang dibuat layak dan cocok digunakan untuk melatih kekuatan lengan gaya kupu-kupu anak usia 9-10 tahun. Setelah diadakan uji coba kelompok kecil dan para ahli melihat serta mengevaluasi, maka berdasarkan evaluasi dan saran dari para ahli telah disimpulkan model latihan dengan menggunakan media *medicine ball* untuk kekuatan lengan gaya kupu-kupu pada cabang olahraga renang anak usia 9-10 tahun adalah sebanyak 18 model latihan.

Pada uji coba kelompok kecil terdapat 5 model latihan menggunakan media *medicine ball* yang direvisi atau dihilangkan. Setelah ke-22 model latihan dengan menggunakan media *medicine ball* untuk kekuatan lengan gaya kupu-kupu pada cabang olahraga renang anak usia 9-10 tahun ini selesai dievaluasi oleh pelatih maka diambil kesimpulan bahwa:



Gambar 4.1 Model Latihan no.1 Hap-Hap
Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

Dari latihan model latihan Hap-hap ini dari cara pelaksanaan pada saat dilakukan oleh atlet gerakan melempar bola lengannya tidak sesuai dengan gerakan renang gaya kupu-kupu, seharusnya gerakan melemparnya, sasaran lemparan seharusnya ke arah bawah bukan ke arah depan.



Gambar 4.2 Model Latihan no. 3 *Goal Keeper Position*
Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

Dari model latihan ini kesalahan gerak mirip dengan model latihan Hap-Hap, kesalahan Gerak lemparan bola mengarah ke arah depan. Ini tidak sesuai dengan prinsip gerakan gaya kupu-kupu yang gerakan lengan mengarah ke arah bawah dada atau jika seharusnya dilakukan pada latihan ini yaitu dengan melempar bola mengarah ke arah bawah.



Gambar 4.3 Model Latihan no. 23 *Change Medball Pass*
Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

Pada model latihan *Change Medball Pass* ini, gerakan lengan tidak menggambarkan latihan untuk melatih kekuatan lengan, di model latihan ini juga gerakan lengan tidak menyerupai gerakan lengan pada gaya kupu-kupu. Untuk sebab itu model latihan *Change Medball Pass* ini dihapus atau dihilangkan dari model latihan untuk kekuatan lengan gaya kupu-kupu anak usia 9-10 tahun.



Gambar 4.4 Model Latihan no.25 *Around The Ball*
Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

Pada model latihan *Around The Ball* ini, gerakan model latihan ini bukan merupakan penggambaran dari gerakan gaya kupu-kupu khususnya dibagian lengan. Gerakan model latihan ini lebih kearah permainan bola basket. Untuk sebab itu model latihan ini juga harus dihapus karena tidak sesuai dengan maksud dan tujuan untuk melatih kekuatan lengan gaya kupu-kupu atau tidak sesuai dengan *functional training* untuk gaya kupu-kupu.



Gambar 4.5 Model Latihan no. 27 *Swipe Medicine Ball*
Sumber : Dokumentasi Pribadi Peneliti

Pada model latihan *Swipe Medicine Ball* ini, gerakan model latihan ini bukan merupakan gambaran dari gerakan gaya kupu-kupu atau *functional training* khususnya dibagian lengan. Gerakan lengan pada model latihan ini bergerak kearah samping, seharusnya gerakan lengan untuk dapat sesuai

dengan *functional training* lengan gaya kupu-kupu, lengan bergerak kearah bawah. Untuk sebab itu model latihan ini harus dihapus karena tidak sesuai dengan maksud dan tujuan untuk melatih kekuatan lengan gaya kupu-kupu.

Setelah dilakukan uji kelompok kecil yang bertempat di Perkumpulan Renang Pyramid S.C, Peneliti selanjutnya melakukan uji coba kelompok besar dengan jumlah 19 model latihan. Uji kelompok besar ini diadakan pada tanggal 10 Januari 2017 yang bertempat di kolam renang Bojana Tirta, Rawamangun, dengan subjek uji coba kelompok besar ini adalah Perkumpulan Renang Binataruna yang berusia 9-10 tahun. Pada uji kelompok besar, peneliti juga mengundang kembali para ahli untuk dapat memberikan saran dan evaluasi terhadap model latihan yang diberikan kepada atlet.

Pada uji kelompok besar ini para ahli memberikan sedikit evaluasi tambahan yaitu, sebaiknya model latihan dengan menggunakan media *medicine ball* untuk kekuatan lengan gaya kupu-kupu pada cabang olahraga renang anak usia 9-10 tahun ini dapat diberikan sesuai dengan porsi latihan anak usia 9-10 tahun tersebut, karena model latihan ini bersifat perkenalan model latihan yang bervariasi agar anak usia 9-10 tahun tidak bosan dengan latihan yang monoton. Secara keseluruhan para ahli tidak menghapus atau menghilangkan 19 model latihan yang diberikan kepada atlet.