

## **BAB III**

### **METEDOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan beberapa model-model latihan kekuatan otot tungkai pada gaya renang kaki bebas menggunakan *swiss ball* yang inovatif dan variatif. Penelitian dan pengembangan model latihan ini untuk cabang olahraga renang secara khusus antara lain: bagaimana cara meningkatkan model latihan kekuatan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang.

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk berupa model latihan peningkatan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang, sehingga dapat membantu proses latihan renang yang ada pada saat ini secara variatif, efektif dan efisien serta menambah motivasi atlet dalam melaksanakan program-program latihan.

#### **B. Tempat dan waktu**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2014 sampai dengan bulan Januari 2015, dimana penelitian ini dimulai pada saat melakukan penulisan proposal penelitian hingga akhir hasil laporan penulisan. Pengambilan data berlangsung sebanyak dua kali, yaitu pengambilan data uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Pengambilan data skala kecil dilaksanakan pada bulan September 2014, dan pengambilan data skala besar pada bulan Januari 2014.

Penelitian tersebut dilaksanakan di Kolam Renang Gelanggang Olahraga Ragunan Jakarta Selatan, dimana di lokasi ini terdapat dua pemusatan latihan renang Daerah dan Nasional diantaranya adalah PPLP DKI Jakarta dan Atlet Sekolah Olahraga Ragunan.

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

Sasaran dan klien atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian ini menggunakan media *swiss ball*. Tahap peningkatan model latihan, penentuan model latihan dalam hal ini adalah dosen ahli, pelatih dan mahasiswa.

### **D. Pendekatan dan Model Penelitian**

Peningkatan model latihan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang adalah dengan menggunakan model penelitian *Research and Development*, yaitu suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan *decision maker* tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan<sup>1</sup>.

Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah model latihan kekuatan otot tungkai menggunakan media *swiss ball* pada gerakan kaki bebas. Dan hasil dari penelitian tindakan ini akan menghasilkan produk desain latihan yang lengkap dan lebih spesifik ke cabang olahraga renang.

---

<sup>1</sup> Moh. Nazir, Ph.D. 2011 Metode penelitian, Cet.7. Bogor: Ghalia Indonesia. Hal. 79

## **E. Langkah-langkah Pengembangan Model**

### **1. Penelitian Pendahuluan**

Tahap studi pendahuluan pada penelitian pengembangan ini direncanakan menempuh jalur atau tahap sebagai berikut: Studi literature, studi/pengumpulan data lapangan, pengamatan proses latihan, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam latihan, dan deskripsi serta temuan lapangan (model faktual).

Studi pustaka dilakukan untuk mengumpulkan bahan-bahan pendukung, khususnya dengan konsep pengembangan model latihan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang.

Studi lapangan merupakan kegiatan penelitian survei karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknis dengan menjajaki terlebih dahulu karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan hasil studi atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga dapat diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan mengacu kepada tujuan studi pendahuluan baik tujuan umum maupun khusus.

### **2. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model**

Model yang telah di buat berdasarkan pada gambar yang akan dilihat dan dinilai oleh para ahli, sehingga model yang akan dibuat benar-benar bisa meningkatkan kekuatan otot tungkai pada cabang olahraga renang.

### a. Uji Coba Skala Kecil

Sebelum sebuah produk dapat diproduksi, produk harus terlebih dahulu disimulasikan pemakaiannya pada sebuah kelompok terbatas. Uji coba skala kecil dilakukan dengan metode eksperimen untuk mengetahui apakah pemakaian produk memberikan dampak atau efek yang diinginkan. Eksperimen dalam uji coba produk dapat dilakukan dengan cara membandingkan keadaan sesudah atau sebelum (*before-after*) Desain eksperimen ini seringkali juga disebut dengan *One Group Pretest-postest Design*, dimana terdapat satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, dan pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu di awal dan di akhir<sup>2</sup>. Karena jumlah populasi yang terjangkau oleh peneliti jumlahnya terbatas, dan jumlah perenang di PPLP DKI Jakarta tersebut juga terbatas, maka peneliti mengambil 8 orang perenang di PPLP DKI Jakarta untuk proses uji coba skala kecil.

Pada penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa percobaan latihan dengan menggunakan *swiss ball*, Karena target produk ini adalah perenang gaya bebas, maka sampel untuk uji coba skala kecil adalah atlet renang PPLP DKI Jakarta. Dan untuk melihat hasil dari sesi tersebut adalah dengan menggunakan angket observasi yang diberikan kepada atlet renang dan pelatih. Setiap sampel, peneliti hanya memberikan gerakan-

---

<sup>2</sup> *Ibid.*, h.303.

gerakan tersebut dengan masing-masing frekuensi sebanyak 3set 10x repetisi.

#### **b. Uji Coba Skala Besar**

Setelah melakukan uji coba kelompok kecil pada perenang PPLP DKI Jakarta, peneliti melakukan prosedur uji coba kelompok besar dengan sampel yang lebih berpotensi. Sampel berasal dari Atlet Renang Sekolah Olahraga Ragunan, dengan metode pengambilan sampel yang sama dengan uji coba skala kecil, yaitu teknik *sample purposive*. Dalam hal ini, peneliti melakukan uji coba pada perenang gaya bebas di Sekolah Olahraga Ragunan.

Uji coba lapangan pada kelompok besar ini dilakukan dengan prosedur yang sama dengan uji coba kelompok kecil. Namun, pada uji coba kelompok besar, pihak yang melakukan penelitian adalah ahli diluar peneliti (pelatih).

Model *swiss ball* yang digunakan dalam uji coba skala besar merupakan model latihan *swiss ball* yang telah direvisi berdasarkan hasil uji coba skala kecil. Prosedur uji coba kelompok besar dilakukan dengan proses yang sama dengan uji coba kelompok kecil, dimana perenang gaya bebas dari kedua pemusatan tersebut diminta untuk mencoba gerakan-gerakan latihan menggunakan media *swiss ball* yang dibuat oleh peneliti. Sedangkan di penelitian skala besar ini peneliti hanya memberikan 6 model gerakan latihan *swiss ball*, dikarenakan sebelumnya pada skala kecil menggunakan

13 model gerakan latihan *swiss ball* namun setelah diteliti hanya 6 model gerakan yang terlihat lebih efisien dari pada gerakan yang lain.

### **3. Implementasi Model**

Semua model yang dibuat akan diberikan untuk atlet-atlet renang profesional, bahkan model atau gerakan-gerakan baru ini juga bisa diberikan kepada atlet pemula dalam melakukan peningkatan kekuatan otot tungkai. Sehingga atlet bisa langsung terfokus kepada gerakan yang dituju atau yang dimaksud.