BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui Efektifitas metode *latihan barrier hops* terhadap jauhnya lompatan grab *start* renang yang menggunakan teknik *grab start* gaya bebas pada mahasiswa klub renang UNJ.
2. Untuk mengetahui fektifitas metode latihan *single leg push off* terhadap jauhnya lompatan grab *start* renang yang menggunakan *teknik grab* start pada mahasiswa klub renang UNJ.
3. Untuk mengetahui metode manakah yang lebih efektif antara *barrier hops* dan *single leg push off* teradap jauhnya lompatan grab *start* renang yang meggunakan teknik *grab start* pada mahasiswa klub renang UNJ.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat pengambilan data penelitian ini dilakukan di Lapangan Velodrome dan Kolam Renang Bujana Tirta, Jakarta Timur.
2. Waktu Pengamblan data awal.

Waktu pengambilan data ini di mulai pada tanggal 06 April 2017 sampai dengan, 11 Mei 2017 sebanyak 18 pertemuan termasuk tes akhir. dan tes akhir. Karena untuk mendapatkan hasil dari ltihan *plyometric* dibutuhkan