

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan mencari sebab akibat perubahan atau pengaruh dalam sebuah treatment yang di tentukan pada sampel yang di tentukan pada sifat yang terkendali. Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif dan eksperimen. Hal ini sama dengan Arikunto (2014: 9) menyatakan bahwa bahan penelitian eksperimen adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment/perlakuan tertentu (Sugiyono, 2018). Metode eksperimen sebagai penelitian yang paling ilmiah dari semua jenis penelitian karena peneliti dapat mengubah perlakuan yang menyebabkan sesuatu terjadi. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah latihan *single leg speed* dan latihan modifikasi alat bantu dapat berpengaruh signifikan pada peningkatan kecepatan perenang gaya bebas 50 meter.

3.2 Populasi dan sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian yang akan diteliti (Arikunto, 2013). Populasi menurut Sugiyono (2018: 117) adalah area generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan atribut tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian sampai pada kesimpulan. Populasi tidak hanya mencakup orang, tetapi juga benda dan benda alam lainnya. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah siswa aktif pada Marlyn Aquatic Club yang terdiri dari 12 orang laki-laki umue 9-10 tahun, karena setelah saya amati masih banyak kekurangan khususnya dalam Gerakan kaki gaya bebas sehingga harus di bekrikan treatment program latihan.

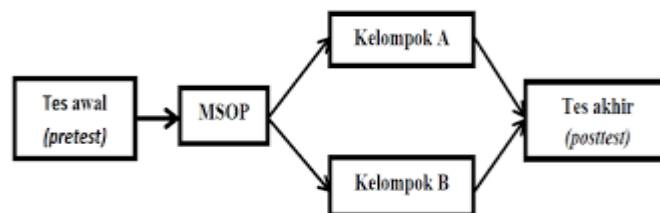
3.2.2 Sampel

Sebagian dari populasi yang diambil dan di tentukan peneliti . Peneliti mengambil sampel sebanyak 12 anggota termasuk grup IV umur 9 – 10 tahun club renang Marlyn aquatic club. Maka peneliti memilih teknik pengambilan *total sampling*. Karena 12 anggota tersebut adalah anggota yang masih banyak kekurangannya terutama di Gerakan kaki gaya bebas.

3.3 Desain Penelitian

Berdasarkan Sugiyono (2010: 73), terdapat beberapa bentuk desain penelitian eksperimen yaitu: pre-exspermental desain, true experimental design, Factorial desain, dan quasi experimental desain. Desain penelitian "*two group pretest-posttest*" adalah kegiatan yang dilaksanakan penelitian yang melakukan tes sebanyak 2 kali yaitu tes awal (pre-test) sebelum diberikan treatment dan tes akhir (post-test) setelah diberikan treatment.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan bentuk tes yang menguji kondisi awal sampel uji, yang dilanjutkan dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah two group pretest posttest design. Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Two Group Pretest-Posttest Design

(Sumber: Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

Pre-test : Tes awal gerakan bebas

MSOP : Matched Subject Ordinal Pairing

Kelompok A : Perlakuan (treatment) latihan *single leg speed hop*

Kelompok B : Perlakuan (treatment) latihan modifikasi alat bantu

Post-test : Tes akhir peningkatan Gerakan bebas

Desain penelitian two-group pretest-posttest adalah salah satu desain penelitian eksperimen yang umum digunakan untuk membandingkan efek dari suatu intervensi atau perlakuan terhadap dua kelompok yang berbeda. Desain ini melibatkan pengukuran variabel tertentu sebelum dan setelah pemberian perlakuan pada kedua kelompok

Berikut adalah langkah-langkah dalam desain penelitian two-group pretest-posttest:

1. Pilih kelompok subjek: Identifikasi dua kelompok subjek yang akan menjadi bagian dari penelitian. Pastikan bahwa kelompok-kelompok ini memiliki karakteristik yang serupa sehingga perbedaan antara mereka dapat diatribusikan secara khusus kepada perlakuan yang diberikan.
2. Di bagi menjadi 2 kelompok:
 - a. Kelompok A Kelompok ini diberikan program latihan dengan porsi yang sama dengan kelompok B, dan latihannya menggunakan *single leg speed hop*
 - b. Kelompok B Kelompok ini diberikan program latihan dengan porsi yang sama dengan kelompok A, dan latihannya menggunakan alat bantu yang di modifikasikan.
3. Pretest: Lakukan pengukuran awal (pretest) terhadap variabel yang ingin diteliti pada kedua kelompok subjek sebelum intervensi atau perlakuan diberikan. Pretest bertujuan untuk memastikan bahwa kelompok-kelompok tersebut tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada variabel yang diteliti sebelum perlakuan diberikan.
4. Posttest: Setelah intervensi atau perlakuan diberikan, lakukan pengukuran kedua (posttest) pada kedua kelompok subjek menggunakan variabel yang sama dengan pretest. Hal ini bertujuan untuk melihat perbedaan antara kondisi awal dan akhir pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan.

3.4 Prosedur Penelitian

3.4.1 Tahap Persiapan

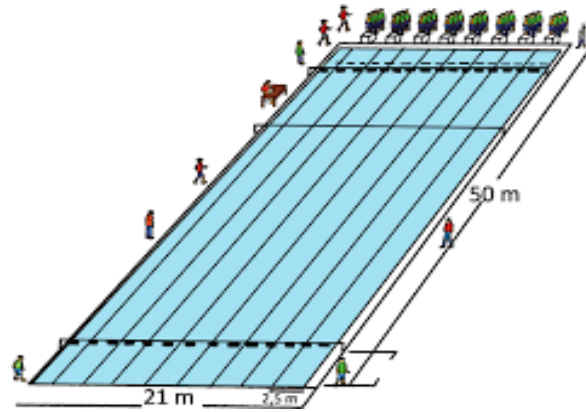
Pada tahap awal peneliti berkunjung ke tempat yang akan dibuat menjadi bahan penelitian eksperimen, lokasi penelitian ini berada di Tanjungsari kabupaten Bandung, yang bernama Marlyn Aquatic Club. Dengan adanya permasalahan yang ada di lapangan kurangnya kecepatan gerakan kaki bebas, sehingga pelatih kurang memperhatikan kecepatan gerakan kaki gaya bebas. Setelah permasalahan ditemukan, peneliti akan mengidentifikasi masalah yang ada dan berupaya untuk mencari tau bagaimana cara mengatasinya agar kecepatan gerakan renang gaya bebas itu menjadi kuat sehingga gerakan gaya bebas menjadi cepat.

3.4.2. Tahap Pelaksanaan

Kemudian peneliti menemukan solusi untuk mengatahi permasalahan yang ada di Marlyn Aquatic Club, maka dari itu peneliti akan menentukan sampel yang akan digunakan untuk menjadi bahan penelitian eksperimen. Setelah itu peneliti melakukan data awal yaitu dilakukan pretest pada pertemuan pertama, yang dimana bertujuan untuk mengetahui kemampuan renang gaya bebas yang dimiliki oleh siswa Marly Aquaric Club. Setelah itu peneliti akan memberikan treatment yang berbeda kepada 2 kelompok yang dimana kelompok pertama diberikan treatment latihan *single leg speed hop* dan kelompok kedua diberikan treatment menggunakan alat bantu modifikasi di air. Selanjutnya peneliti melakukan pendataan dan evaluasi tes akhir untuk mengetahui peningkatan perubahan yang dilakukan oleh siswa dari metode latihan *sigle leg speed hop* yang telah dilakukan terhadap kecepatan kaki gaya bebas. Sebelum melakukan pemberian perlakuan atau treatment terlebih dahulu peneliti akan memberikan tes awal yang seharusnya melakukan pretest terlebih dahulu hingga sampai akhir tidak lupa melakukan posttest di akhir penelitian dengan begitu perlakuan akan diberikan 10 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan untuk melakukan tes awal dan tes

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang di ukur atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan intrumen tes kecepatan Teknik renang gaya bebas dengan jarak 50 meter.



Gambar 3. 2 Kolam Renang 50 meter

(sumber : Maolioka, 2016)

3.6 Alur Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode two group pretest-posttest pada Marlyn Aquatic Club yang melibatkan 12 anggota . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program latihan intensif dalam meningkatkan kecepatan renang. Langkah pertama melakukan posone group pretest dimana kecepatan renang anggota club di ukur sebelum melakukan program latihan intensif Setelah itu, program latihan intensif diberikan kepada seluruh partisipan. Setelah program selesai, dilakukan posttest untuk mengukur kecepatan renang setelah mengikuti program latihan. Data pretest dan posttest akan dianalisis untuk melihat perubahan dalam kecepatan renang. Hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman tentang efektivitas program latihan intensif dalam meningkatkan kecepatan renang pada anggota Marlyn Aquatic Club

3.7 Waktu dan Tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan pada hari kamis, sabtu minggu pada siang hari pukul 13.30 – 15.00. Serta di laksanakan pada kolam renang Yadika Tanjungsari Kabupaten Sumedang. Peneliti mengambil lokasi tersebut karena tempat yang strategis dan dekat dengan rumah , kemudian peneliti mengambil sampelnya yaitu club Marlyn Aquatic Club khususnya pemula yang akan di jadikan

3.8 Program Latihan

Dalam melakukan suatu kegiatan bersifat eksperimen, jangka waktu yang lama akan berpengaruh pada hasilnya terbaik. Adapun rencana program latihan pada penelitian yaitu :

3. 1 Tabel Program Latihan

PROGRAM LATIHAN SINGLE LEG SPEED DAN ALAT BANTU MODIFIKASI			
PERTEMUAN	WARMING UP	REPITISI / detik	SET
1.	PRETEST		
2 dan 3	LATIHAN SINGLE LEG SPEED	12	3
4 dan 5	LATIHAN SINGLE LEG SPEED	13	4
6 dan 7	LATIHAN SINGLE LEG SPEED BEBAN	12	3
8 dan 9	LATIHAN SINGLE LEG SPEED BEBAN	13	4
10 dan 11	LATIHAN SINGLE LEG SPEED BEBAN	15	2
2 dan 3	LATIHAN ALAT BANTU MODIFIKASI	20 detik	2
4 dan 5	LATIHAN ALAT BANTU MODIFIKASI	30 detik	3
6 dan 7	LATIHAN ALAT BANTU MODIFIKASI	30 detik	3
8 dan 9	LATIHAN ALAT BANTU MODIFIKASI	60 detik	4

10 dan 11	LATIHAN ALAT BANTU MODIFIKASI	60 detik	4
12.	POSSTEST		

3.9 Analisis Data

Sebelum dianalisis dan diolah data harus diperoleh terlebih dahulu. Jadi analisis data yang dapat diperoleh dalam penelitian ini yaitu deskripsi staitistic, uji normalitas, uji homogen, uji T paired dan untuk membandingkan latihan 2 variabel menggunakan uji R. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22.