

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode penelitian

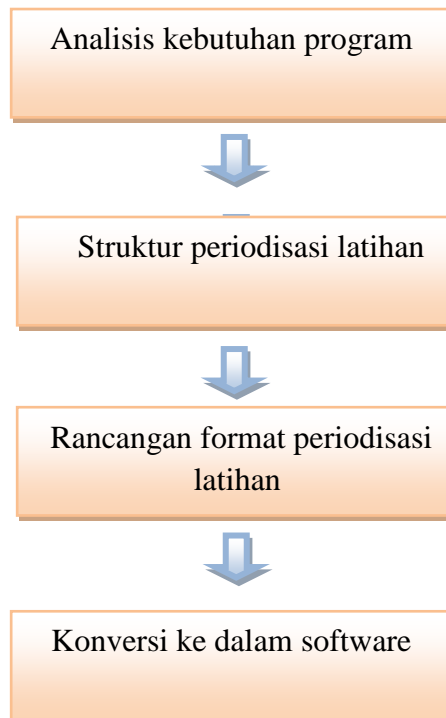
Penelitian ini secara umum bertujuan untuk membuat dan mengembangkan aplikasi. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Sukmadinata (2008:190) mengemukakan penelitian dan pengembangan merupakan pendekatan penelitian untuk menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Produk yang dihasilkan bisa berbentuk software, ataupun hardware seperti buku, modul, paket, program pembelajaran ataupun alat bantu belajar. Dengan menghasilkan dan mengembangkan suatu program aplikasi dalam penelitian ini menggunakan model pengembangan multimedia yang akan disesuaikan dengan kebutuhan rancangan aplikasi periodisasi latihan.

B. Batasan penelitian

Sesuai dengan judul penelitian maka peneliti hanya membuat rancangan format periodisasi latihan atlet berbasis komputer dimana batasan yang difokuskan untuk membuat format periodisasi latihan atlet cabang olahraga bola basket.

C. Prosesdur pelaksanaan penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian merupakan langkah-langkah yang harus ditempuh dalam melakukan penelitian. Sesuai dengan namanya, *Research & Development* dipahami sebagai kegiatan penelitian yang dimulai dengan *research* atau penelitian dan diteruskan dengan *development*. Kegiatan *research* dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang kebutuhan pengguna (*needs assessment*) sedangkan kegiatan *development* atau pengembangan dilakukan untuk menghasilkan produk atau perangkat pembelajaran. Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

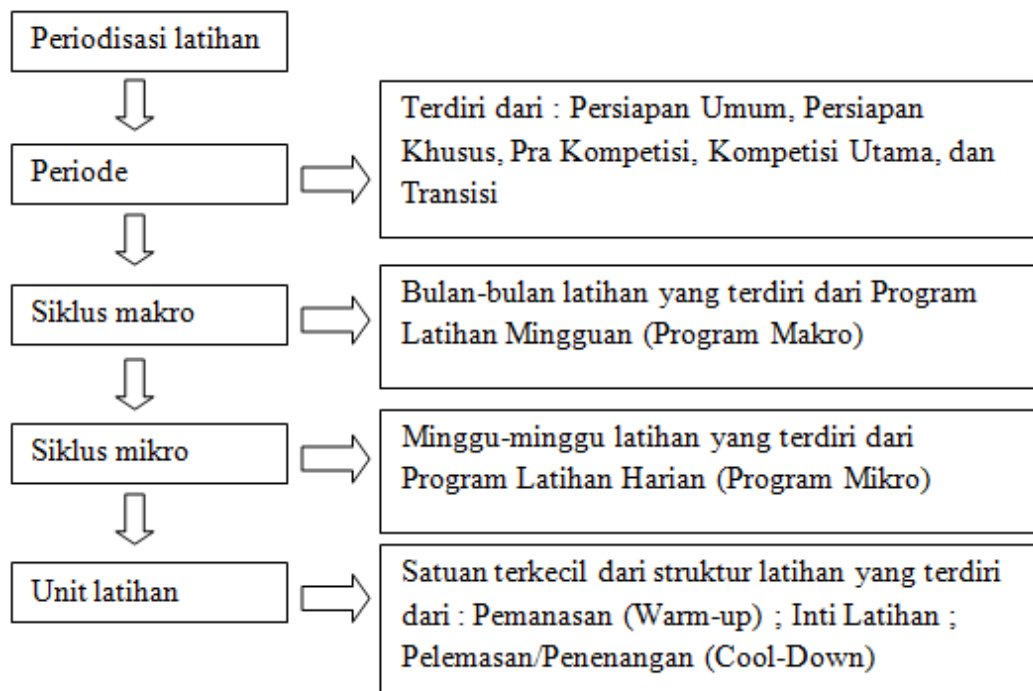


D. Analisis kebutuhan program

Dalam periodisasi latihan terdapat tahapan-tahapan latihan dimulai dari mulai tahap persiapan yang terdiri dari tahap persiapan umum dan tahap persiapan khusus dan tahap pertandingan yang terdiri dari tahap pra pertandingan dan tahap pertandingan utama serta tahap transisi bisa disebut juga sebagai tahap pemulihan. Maka penyusunan program dirancang sesuai dengan periodisasi latihan dengan tahapan-tahapannya.

E. Struktur periodisasi latihan

Periodisasi latihan terdapat tahapan latihan dari persiapan sampai pertandingan selama satu periode atau satu tahun, terdiri dari program bulanan, mingguan, harian, sesi dan unit latihan. Dengan struktur periodisasi latihan sebagai berikut:



F. Rancangan format periodisasi

Desain produk menurut kamus besar bahasa Indonesia merupakan pola atau model rancangan. Dalam periodisasi latihan terdapat, struktur dan tahapan-tahapan dalam perencanaan latihan. Maka pembuatan format periodisasi disesuaikan dengan struktur periodisasi latihan dan dibuat secara sederhana sesuai dengan fungsi dasar perencanaan latihan.

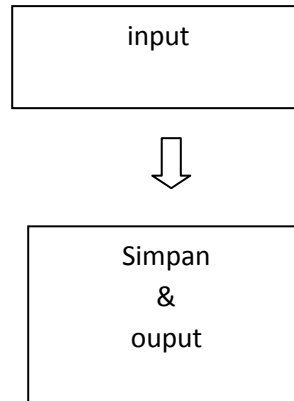
G. Konversi ke dalam software

Setelah pembuatan rancangan format periodisasi latihan selesai maka dikonevrsikan ke dalam bentuk software dengan menggunakan:

1. Perangkat keras (hardware)
 - Komputer spesifikasi prosesor dual core, ram 1 gb, dan hardisk 250 gb.
 - keyboard, mouse, dan printer.
2. Perangkat lunak (software aplikasi)
 - Java runtime engine versi 6 (jre-6u45-windows-i586).
 - Xampp versi 1.8.1 (xampp-win32-1.8.1-VC9-installer).
 - Operating system minimal windows 7.

H. Sistem kerja software

Rancangan sistem kerja merupakan kerangka atau gambaran bagaimana cara kerja software yang akan dibuat. Dalam rancangan software pelatihan kondisi fisik sebagai berikut:



- ✓ Input adalah membuat periodisasi latihan berdasarkan struktur dengan tahapan-tahapannya.
- ✓ Simpan dan output merupakan hasil input yang akan tersimpan dengan format pdf.