

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang diungkapkan, maka penelitian ini termasuk dalam “Penelitian dan Pengembangan” Sugiyono (2017 : 30) menerangkan *Research and Development* adalah cara ilmiah untuk meneliti, merancang, memproduksi, dan menguji validitas produk yang telah dihasilkan, metode penelitian yang digunakan akan menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Sedangkan (borg and gall Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall, 2007) menekankan penelitian dan pengembangan berorientasi untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk variasi latihan menggunakan model USRPT yang dapat diterapkan pada atlet renang yang secara khusus memiliki beberapa tujuan diantaranya:

- 3.1.1. Mengembangkan suatu rancangan model variasi latihan renang gaya bebas dengan menggunakan model USRPT untuk atlet renang
- 3.1.2. Memperoleh data empiris hasil peningkatan waktu renang pengembangan model variasi latihan untuk atlet renang
- 3.1.3. Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan program pelatihan renang gaya bebas 50 meter model USRPT untuk meningkatkan performance berbasis model variasi latihan.

Pelatihan renang model USRPT dapat memberikan manfaat bagi pelatih untuk mempersiapkan para atlet dalam mengikuti kompetisi dan kejuaraan dengan melakukan latihan dalam meningkatkan waktu renang atlet dalam suasana latihan yang menyenangkan serta tidak monoton.

3.2. Tahapan Penelitian

3.2.1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada dua tempat yakni kolam renang Muna Tirta di Kesambe baru dan Kolam renang Tirta Jaya Korem kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu.

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.2.2. Waktu Penelitian

Waktu yang diperlukan dalam penelitian riset dan pengembangan dengan mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Brog and Gall memerlukan waktu 10 bulan lebih dengan perincian penelitian sebagai berikut:

- 3.2.2.1. Analisis kebutuhan
- 3.2.2.2. Perencanaan pengembangan model
- 3.2.2.3. Pengembangan desain model latihan
- 3.2.2.4. Validasi pakar
- 3.2.2.5. Revisi Program
- 3.2.2.6. Uji Coba kelompok kecil
- 3.2.2.7. Revisi Program
- 3.2.2.8. Uji Coba Kelompok Besar
- 3.2.2.9. Revisi Program
- 3.2.2.10. Implementasi Program

3.3. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian pengembangan renang menggunakan model USRP pada atlet renang kabupaten Rejang Lebong terdiri dari atlet renang O2SN yang terdapat pada club renang RDSC, Sibaha SC, AA SC dan Masgio SC. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan pertimbangan-pertimbangan yang dibuat oleh peneliti (Hadi, 2004). Yakni subjek penelitian merupakan atlet yang sudah mahir dalam renang dan memiliki prestasi O2SN di tingkat kabupaten. Atlet aktif mengikuti latihan di klub renang. Adapun jumlah sampel 36 orang atlet renang yang terdiri dari 6 atlet untuk uji coba kelompok kecil, 10 atlet untuk uji coba kelompok besar, 10 atlet yang diberi perlakuan dan 10 atlet yang tidak diberi perlakuan. Peneliti juga melibatkan 3 orang pelatih dan orang tua atlet.

3.4. Karakteristik Model yang Dikembangkan

Perencanaan dan penyusunan dibuat agar dapat memberikan petunjuk dan tuntunan yang jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya dalam melatih. Perencanaan dan penyusunan model latihan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan sebuah program. Pengembangan model yang disusun dan dikembangkan berupa pelatihan renang gaya bebas menggunakan pendekatan USRPT yang terdiri dari beberapa item model variasi latihan yang terfokus pada capaian kecepatan pada masing-masing atlet. Jarak latihan yang ditempuh 2500 meter sampai dengan 4500 meter yang dicapai melalui 3 tahapan yakni pemanasan, inti dan pendinginan.

3.5. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif, yang merupakan pendekatan untuk menemukan jawaban dari masalah melalui rumusan masalah yang telah dirumuskan dalam bab I yaitu pengembangan pelatihan Atlet Renang dengan menggunakan model USRPT di provinsi Bengkulu.

Hasil akhir penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa metode latihan renang menggunakan model USRPT yang lengkap dengan hasil menguji keefektifan dari model latihan yang dibuat, sehingga dapat dijadikan acuan bagi pelatih dalam meningkatkan keterampilan dan kecepatan waktu renang atlet saat melakukan *sparing* maupun pertandingan. Penelitian dan pengembangan dalam latihan ini menggunakan model *Research & Development (R&D)* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah.

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa wawancara, observasi (lembar *checklist*) capaian waktu program dan *focus group discussion (FGD)*.

3.6.1. Wawancara

Wawancara atau *interview* adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak. yaitu, pewawancara (*interviewer*) yang

mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu dengan maksud untuk mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain- lain (Moleong, 2007:186). Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang mendalam (*dept interview*) penelitian pada kualitatif. Melalui wawancara akan diketahui perasaan, persepsi, perasaan, dan pengetahuan *interviewee* (subjek wawancara) secara intensif (Ghoni, Fauzan, 2012:175).

Penelitian ini menggunakan wawancara bebas terpimpin yaitu pewawancara menggunakan *interview guide* atau pedoman wawancara yang dibuat berupa daftar pertanyaan, tetapi tidak berupa kalimat-kalimat yang permanen (mengikat). Susunan pertanyaan dan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi pada saat wawancara (Ghoni, Fauzan, 2012:176). Wawancara dilakukan pada atlet, orangtua atlet dan pelatih. Wawancara berisikan berbagai program yang sudah dan belum terlaksana sehingga dapat dijadikan landasan yang memperkuat pengembangan program karena akan mengintegrasikan pelaksanaan pelatihan.

3.6.2. Observasi

Observasi merupakan proses mengumpulkan data atau keterangan yang harus dijalankan dengan melakukan usaha-usaha pengamatan secara langsung ke tempat yang akan diselidiki (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini akan dilakukan observasi terhadap ketepatan teknik dalam melakukan renang.

Dalam pelaksanaan observasi peneliti membuat daftar ceklist berbagai gerakan renang yang seharusnya ditampilkan saat melakukan pelatihan. Daftar *cek list* berupa sedertan pernyataan yang akan di *cek list* capaiannya dalam bentuk angka 1, 2, 3, dan 4 (Lampiran 3). Untuk mempermudah proses observasi ada panduan capaian sehingga hasil observasi lebih terukur dan jelas. (Lampiran 6)

3.6.3. Focus Group Dissution (FGD)

Focus Group Dissution (FGD) merupakan cara yang baik untuk mengumpulkan orang-orang dari latar belakang atau pengalaman yang sama untuk membahas topik tertentu yang menarik. *Focus Group Dissution (FGD)* dalam penelitian ini akan dilakukan dalam mensosialisasi program pelatihan agar

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

diperoleh persepsi yang sama, melaksanakan dan mengevaluasi program pelatihan renang untuk persiapan pelaksanaan pelatihan maupun evaluasi dan tindak lanjut pelaksanaan pelatihan renang menggunakan pendekatan USRPT. Peserta *Focus group discussion (FGD)* adalah berbagai pihak yang akan berinteraksi maupun berpartisipasi secara langsung maupun tidak langsung sewaktu pelaksanaan pelatihan dilakukan. Anggota *Focus group discussion (FGD)* berjumlah 10 orang yang terdiri dari pelatih dan orangtua atlet.

3.6.4. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui capaian waktu masing-masing atlet selama pelatihan maka teknik analisa data menggunakan statistik deskriptif dengan teknik presentase dengan rumus :

$$P = f/N \times 100$$

Keterangan:

P = tingkat persentase jawaban

f = frekuensi jawaban

N = jumlah sampel

Metode analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan program SPSS versi 21 sehingga akan memperoleh deskriptif statistik statistik berupa prosentase, rata-rata skor, median, simpangan baku. Sedangkan untuk menganalisis hasil wawancara, observasi dan *focus group discussion (FGD)* analisis dengan melakukan triangulasi data. Sedangkan untuk mengukur uji beda dan menjawab efektifitas pelatihan USRPT dalam meningkatkan renang gaya dada 50m akan menggunakan uji beda yakni uji t dengan rumus gambar 3.1:

Gambar 3.1

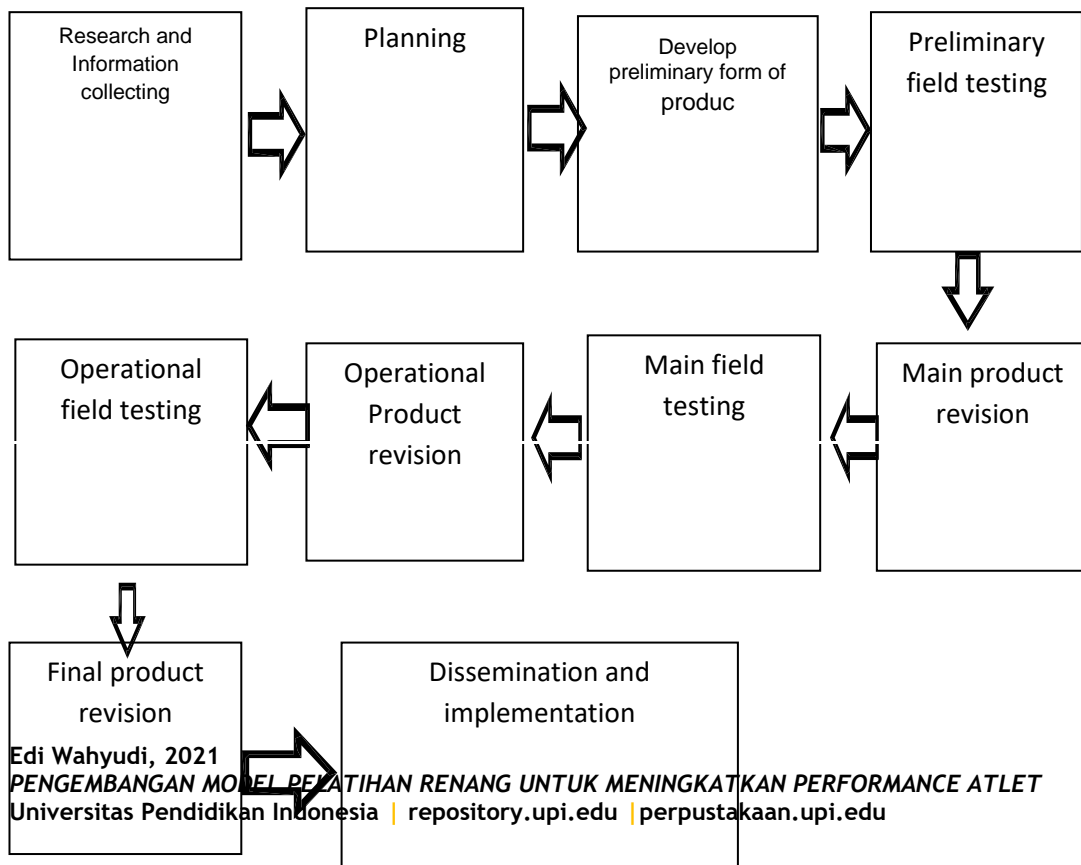
Rumus uji beda

$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$	KETERANGAN : \bar{x}_1 = Rata-rata sampel 1 \bar{x}_2 = Rata-rata sampel 2 s_1 = Simpangan baku sampel 1 s_2 = Simpangan baku sampel 2
s_1^2 = Varians sampel 1 s_2^2 = Varians sampel 2 r = Korelasi antara dua sampel	

Pengolahan data untuk mengetahui efektivitas pelatihan renang dengan pendekatan USRPPT dalam meningkatkan capaian waktu renang 50 m gaya bebas akan membandingkan sebaran angket *pretest* dan *posttest* pada kelompok kelas yang di berikan intervensi dengan kelompok kelas kontrol (tidak diberikan intervensi). Pengolahan menggunakan program SPSS versi 21.

3.7. Langkah-Langkah Pengembangan Model

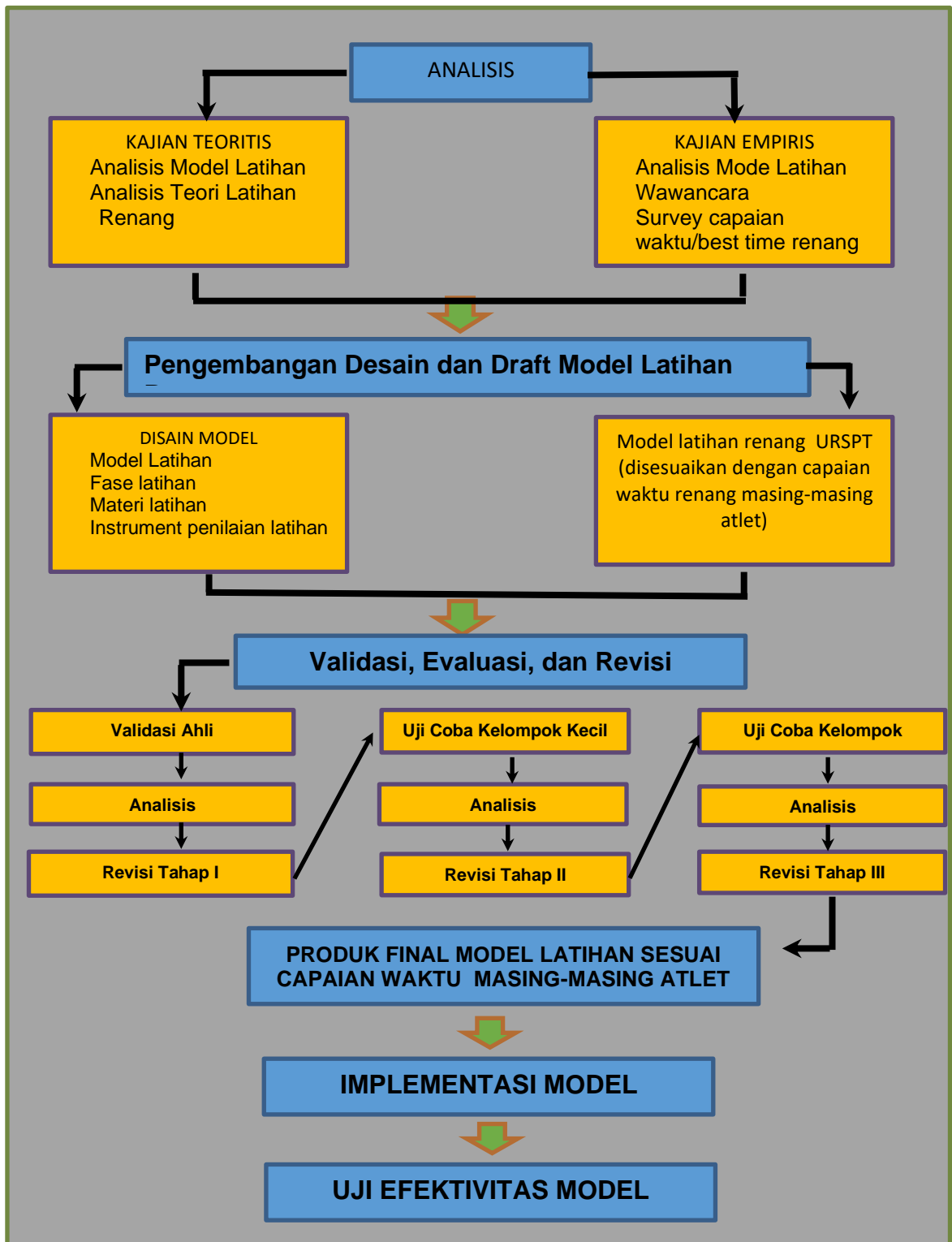
Langkah selanjutnya adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pengembangan model. Penelitian riset dan pengembangan model ini menggunakan langkah-langkah pengembangan model yang dikembangkan oleh Borg and Gall meliputi:



Gambar 3.2 - Metode *Research and Development (R&D) Borg dan Gall*

- 3.7.1. Langkah pertama dilakukan menentukan ide yang akan dikembangkan, *Research & Development* dapat berangkat dari potensi dari masalah yang ada di sekitar
- 3.7.2. Mengumpulkan informasi; setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual, selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan
- 3.7.3. Desain produk adalah hasil serangkaian penelitian awal, yang dalam penelitian ini adalah model USRPT pada cabang olahraga renang gaya bebas
- 3.7.4. Validasi desain adalah proses untuk menilai model USRPT oleh para pakar
- 3.7.5. Perbaiki desain
- 3.7.6. Uji coba produk terbatas/kelompok kecil dengan mempraktekkan model latihan di lapangan
- 3.7.7. Revisi produk kembali berdasarkan hasil uji lapangan.
- 3.7.8. Uji coba kelompok besar dalam kondisi yang sesungguhnya
- 3.7.9. Revisi produk kembali apabila ditemukan kekurangan dalam kondisi sesungguhnya
- 3.7.10. Diseminasi dan Implementasi Program

Langkah-langkah model pengembangan pada gambar 3.1 yang terdiri dari sepuluh tahapan *Research and Development (R&D) Borg and Gall* oleh peneliti uraikan seperti terurai pada gambar 3.2 berikut :



Gambar 3.3. di atas menerangkan tahapan penelitian yang dilakukan merupakan 10

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

langkah menurut Borg and Gall meliputi:

1. Langkah 1 (Analisis Kebutuhan)

Pelaksanaan analisis kebutuhan dilakukan melalui Kajian empiris dan kajian teoritis/studi literatur berkenaan model pelatihan renang untuk meningkatkan kecepatan waktu renang atlet. Hasil kajian teoritis diperoleh model USRPT yang terbukti dapat meningkatkan capaian waktu/ *best time* atlet renang. Studi literatur tentang teori-teori renang juga dilakukan untuk memperkuat landasan teori dalam penyusunan program pelatihan renang yang akan dikembangkan.

Kajian empiris dilakukan melalui observasi pada atlet dan melakukan wawancara dengan para pelatih, orang tua dan atlet sehingga diperoleh data dan fakta bahwa kenaikan capaian waktu yang dialami atlet lamban, sprint dilakukan jika sudah mendekati perlombaan, latihan renang bersifat konvensional dan monoton karena belum ada latihan yang terprogram, kurang memantau kedisiplinan atlet untuk datang setiap latihan, kurangnya komunikasi dengan orang tua atlet berkenaan evaluasi capaian waktu selama mengikuti latihan, kurangnya pemantauan ketepatan teknik dalam berenang, kurangnya pemantauan kondisi fisik seperti kelenturan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan.

Berdasarkan hasil kajian empiris maka peneliti mengreview berbagai pendekatan renang yang dapat mengatasi berbagai permasalahan yang dialami atlet, pelatih dan orang tua pelatih. Hasil kajian teoritis mengarahkan peneliti untuk memilih pendekatan USRPT karena program pelatihan terfokus pada peningkatan capaian waktu pada masing-masing atlet, dalam pelatihan selalu mengukur capaian waktu latihan melalui sprint, pelatihan akan membentuk kedisiplinan atlet karena serangkaian pelatihan bertujuan untuk memecahkan *best time* dan kompetisi dengan kemampuan diri sendiri dalam mencapai waktu maksimal dalam berenang, pelatihan mengevaluasi teknik yang harus dilakukan atlet dalam berenang, program pelatihan bersifat individual dan terukur sesuai dengan kemampuan dan upaya masing-masing atlet. Program pelatihan mengfokuskan pada renang gaya bebas karena gaya bebas merupakan gaya dasar sebelum mempelajari berbagai

gaya dalam renang dan merupakan gaya yang paling cepat dan efisien dari gaya renang yang lain. Pemilihan jarak 50m karena atlet yang menjadi subjek penelitian adalah atlet yang berprestasi pada tingkat sekolah (O2SN) dan kecamatan yang memiliki SP 50 meter dalam perlombaan renang. Hasil analisis teoritis dan empiris ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengembangkan desain dan draft model latihan renang.

2. Langkah 2 dan 3 (Perencanaan Pengembangan Model Latihan Renang dan Mendesain Produk Model Latihan Renang URSPT)

Pengembangan desain pelatihan renang difokuskan pada renang gaya bebas dengan menggunakan pendekatan latihan model *Ultra-Short Race-Pace Training* (USRPT). Pendekatan model USRPT merupakan pelatihan renang yang bertujuan meningkatkan capaian waktu sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet sehingga dalam penyusunan program berpatokan pada capaian waktu renang terbaik setiap atlet.

Fase latihan terdiri dari tiga tahapan yang meliputi *warming up*, latihan inti dan *cold down*. Setiap fase dirancang dari jarak 2500 meter sampai dengan 4500m. Materi latihan meliputi penyempurnaan teknik renang yang bertumpu pada gerakan kaki, tangan dan gerakan koordinasi. Setiap pertemuan dilengkapi dengan melakukan evaluasi terhadap ketepatan gerakan yakni gerakan kepala, kaki, tangan, koordinasi gerakan renang dan capaian waktu renang. Peralatan dalam melakukan evaluasi menggunakan stopwatch dan lembar observasi yang dilengkapi dengan kriteria penilaian observasi.

Model latihan renang USRPT yang dikembangkan dan dirancang dengan jarak tempuh yang bervariasi yang meliputi 1) *warming up* yang meliputi *dry land*, *choose swim* dengan jarak tempuh mulai dari 200 meter sampai dengan 800 meter dan renang gaya bebas dengan jarak tempuh mulai dari 4, 5, 6 x 50m, 6 x 75m, 3, 4 x 100m, 3 x 150m, dan 3 x 200m. 2) kegiatan inti meliputi renang jarak pendek yang dilakukan secara berulang mulai dengan siklus 10, 20, 30, 40 x 25m, 10, 15, 20, 30 x 50m, 10, 15, 20 x 75m sampai 10, 15, 20 x 100m dalam tempo waktu yang sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet yang telah ditetapkan

sebelum dilakukan pelatihan (hasil pretest). Apabila atlet tidak dapat mencapai waktu minimal yang telah diprogramkan pada setiap siklus maka atlet mendapatkan penalti untuk satu kali siklus dan boleh mengikuti pelatihan kembali dan melanjutkan penyelesaian sampai akhir siklus yang diprogramkan. Pelaksanaan latihan pada setiap siklus atlet diberi waktu istirahat mulai 10, 15 dan 20 detik yang ditentukan sesuai jarak tempuh latihan. Setelah menyelesaikan renang jarak pendek secara berulang pelatihan dilanjutkan dengan melakukan swim easy dengan jarak tempuh mulai dari 4, 6 x 100m, 6 x 150m, sampai dengan 4, 6 x 200m. 3) *Cool down* merupakan kegiatan tahap akhir pelatihan dengan melakukan choose swim dengan jarak 200 – 300 meter.

3. Langkah 4 sampai 9 (Validasi, Evaluasi, dan Revisi Program)

Program pelatihan renang model USRPT yang dirancang dilakukan 3 tahapan evaluasi yang meliputi :

1) evaluasi pertama melalui *expert justment* oleh 3 pakar renang. Adapun pakar yang melakukan *exper jusment* adalah *choch* Dwi Bangun Arie Bawono yang merupakan Pelatih renang Dezander SC Purbalingga, *choch* David Armandoni yang merupakan Pelatih renang Indonesia dan Dr. Helmi Firmansyah. M.Pd yang merupakan dosen FPOK UPI. Pelaksanaan *exper justment* dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu :

- a) Peneliti mengajukan surat kepada para pakar untuk kesediaan menjadi *exper justment*.
- b) Bila para pakar bersedia maka peneliti mengirim draf program dan instrumen yang dirancang berdasarkan hasil kajian teoritis.
- c) Berkas yang diberikan kepada *exper jusment* meliputi program pelatihan USRPT, Pedoman observasi dan pedoman/kreteria penilaian, daftar *ceklis* capaian waktu dan lembar pencatatan waktu capaian *sprint* yang dihitung menggunakan *stopwatch*.
- d) Para pakar memberikan *feedback* dan arahan berkenaan dengan rancangan program pelatihan USRPT.

e) Hasil evaluasi dan *feedback* dari para pakar ditindaklanjuti dengan merevisi program sampai diperoleh persetujuan bahwa program layak diujicobakan sebelum diimplementasikan kepada subjek penelitian utama.

f) Pelaksanaan revisi program setiap pakar berbeda dengan durasi 2 - 5 kali perbaikan/revisi yang berlangsung kurang lebih selama 3 bulan.

4. evaluasi kedua melalui uji coba program pada kelompok terbatas/kelompok kecil. Program diujicobakan kepada 6 orang atlet, pelatihan dilakukan sebanyak 23 pertemuan. Pelatihan dilakukan dalam tiga tahapan yakni *warming up* yakni melakukan pemanasan dan evaluasi penguasaan teknik dengan melakukan observasi. Agar proses evaluasi penguasaan teknik dapat tercover secara holistik dan jelas maka peneliti dan pelatih dibekali dengan pedoman observasi yang dilengkapi dengan kriteria penilaian agar mempermudah proses observasi. Pada tahap inti dilakukan renang berdasarkan kemampuan masing-masing dengan ketetapan siklus yang telah diprogramkan. Alat yang digunakan untuk mengukur ketepatan waktu atlet dalam menyelesaikan setiap siklus menggunakan *stopwatch* dan jam renang. Hasil pencatatan capaian waktu masing-masing atlet akan menjadi penentu apakah atlet lanjut keprogram selanjutnya ataupun berhenti karena terkena finali. Tahap selanjutnya atlet melakukan *coolingdown* setelah menyelesaikan setiap program pelatihan yang dirancang. Selama pelaksanaan program peneliti menganalisis kekuatan dan kelemahan setiap tahapan latihan yang ditemui sebagai pengembangan program selanjutnya. Pelaksanaan pelatihan peneliti dibantu oleh 2 orang pelatih renang dalam melakukan observasi maupun penghitungan waktu sprint agar memperoleh data yang akurat. Setelah pelatihan dilaksanakan maka diakhiri dengan melakukan uji beda capaian waktu renang atlet sebelum dan sesudah pelatihan dan diperoleh data terdapat perbedaan. Uji beda menggunakan program excel dan SPSS versi 21. Hasil uji beda menjadi dasar bagi peneliti untuk melanjutkan pengembangan program dengan melakukan revisi program yang diperkuat dengan hasil analisis kekuatan dan kelemahan setiap tahapan selama pelaksanaan pelatihan.

5. evaluasi ketiga melalui uji coba program yang telah direvisi kepada kelompok besar. Uji coba dilakukan kepada 10 orang atlet dengan 33 pertemuan

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

latihan. Instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan ujicoba menggunakan lembar observasi yang dilengkapi dengan pedoman/kreteria penilaian untuk mengevaluasi ketepatan teknik dan menggunakan lembaran *ceklist* dan pencatatan hasil capaian waktu yang diperoleh dengan menggunakan *stopwatch*. Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan sesuai dengan rancangan program dan tetap melakukan analisis akan kekuatan maupun kelemahan yang terjadi. Pelaksanaan pelatihan peneliti dibantu oleh 2 orang pelatih renang dalam melakukan observasi, penghitungan waktu *sprint* dan menganalisis kekuatan dan kelemahan setiap tahapan agar memperoleh data yang akurat. Akhir pelatihan dilakukan uji beda untuk mengetahui peningkatan capaian waktu masing-masing atlet. Hasil uji beda menunjukkan terjadi peningkatan yang cukup signifikan dengan adanya penambahan waktu dan jarak pelatihan sehingga program diprediksikan layak didesiminasi dan diimplementasikan kepada subjek penelitian. Namun sebelum program diaplikasikan kepada subjek penelitian dilakukan revisi dan penyempurnaan berdasarkan hasil analisis selama pelaksanaan.

Rancangan program yang telah dilakukan dengan 3 tahapan evaluasi menjadi program final yang akan diimplementasikan kepada atlet renang yakni program pelatihan USRPT pada renang gaya bebas jarak 50m dengan jumlah pertemuan menjadi 34.

4. Langkah ke 10 (Implementasi Program)

Program pelatihan renang model USRPT yang telah final diimplementasikan kepada atlet renang sebanyak 10 orang atlet renang O2SN kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. Program dilaksanakan sebanyak 33 pertemuan selama dua bulan setiap hari Kamis, Jumat, Sabtu dan Minggu. Pelatihan meliputi 3 tahapan *warming up*, latihan inti dan *cooldown* Pelatihan diawali dengan melakukan *pretest*, dilanjutkan dengan melakukan pelatihan renang dan diakhiri dengan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* dilaksanakan pada 2 kelompok yakni kelompok atlet yang diberi perlakuan dan kelompok atlet yang tidak diberikan perlakuan yang hasilnya akan menjawab pertanyaan penelitian apakah ada perbedaan capaian waktu atlet setelah melaksanakan pelatihan renang model

USRPT.

5. Uji Efektivitas Model

Uji coba ini bertujuan untuk (1) untuk mengetahui apakah desain item model telah diterapkan dengan baik dan benar oleh pelatih, dan (2) seberapa efektifkah hasil penerapan item model terhadap tujuan penelitian ini. Dengan demikian pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektifitas tersebut dengan rancangan penelitian *pretest and posttest control group design*

Subjek	Pres-Test	Perlakuan	Post-Test
R	O₁	P	O₂
R	O₃		O₄

Tabel 3 1 - Desain Penelitian Dalam Uji Efektivitas Model

Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan *pre-test* (O₁ dan O₃); (3) mencoba model yang telah dikembangkan kepada kelompok O₁; (4) melaksanakan *post-test* (O₂ dan O₄); (5) mencari skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* dan dibandingkan antar keduanya; (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistic (uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan item model.