

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen Arikunto (2010) menjelaskan bahwa “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu”. Adapun menurut Sugiyono (2016) mengungkapkan bahwa “Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan”.

Fokus pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan self talk motivasi dan comando terhadap smash Club Bulutangkis ABC Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah *two grup pretest-posttest design*. Dalam desain penelitian ini, satu kelompok diukur atau di observasi bukan hanya setelah diberikan perlakuan, tetapi juga sebelum diberi perlakuan, tes dilakukan setelah diberikan perlakuan dengan adanya kelompok pembanding yang tidak diberikan perlakuan *self talk motivasi* yaitu kelompok control.

3.2 Lokasi, Populasi dan Sample Penelitian

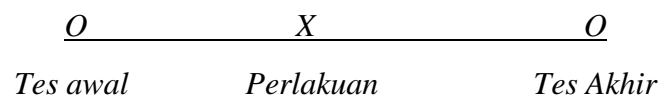
Populasi dan sample dalam penelitian ini adalah 1 kelompok sebanyak 10 orang atlet PB ABC BANDUNG kemudian akan di bagi menjadi 2 kelompok, jadi setiap kelompoknya diisi dengan 5 orang atlet Pada penelitian ini, Teknik pengambilan sample yang penulis gunakan adalah metode Purposive Sampling (sample bertujuan), yaitu dengan cara mengambil subjek bukan di dasarkan atas stara, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan.

Adapun menurut arikunto (2010) syarat syarat teknik Purposive Sampling adalah

- 3.2.1 Pengambilan sample harus berdasarkan ciri-ciri, sifat, atau karekteristik tertentu, yang merupakan ciri ciri pokok populasi
- 3.2.2 Subjek diambil sebagai sample benar benar subyek yang paling banyak mengandung ciri ciri pokok populasi
- 3.2.3 Penelitian karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan
- Berdasarkan pendapat di atas, maka penentuan sample dalam penelitian ini adalah atlet PB ABC BANDUNG sebanyak 10 orang, dengan kriteria pengambilan :
- 3.2.4 Sample tersebut merupakan atlet atau anggota yang terdaftar sebagai atlet PB ABC BANDUNG
- 3.2.5 Sample merupakan atlet yang aktif dalam mengikuti setiap latihan yang dilaksanakan PB ABC BANDUNG
- 3.2.6 Sample merupakan atlet yang pernah mengikuti dengan minimal kejuaraan tingkat Nasional
- 3.2.7 Sample merupakan atlet yang kurang percaya diri dan kurang motivasi pada diri sendiri
- 3.2.8 Sample merupakan atlet yang memiliki tingkat keberhasilan smash yang kurang bagus

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *two grup pretest-posttest design*. Dalam desain penelitian ini, satu kelompok diukur atau di observasi bukan hanya setelah diberikan perlakuan, tetapi juga sebelum diberi perlakuan dapat dilihat pada Gambar 3.1



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Pada kelompok 1 (kelompok eksperimen) diberikan perlakuan metode latihan *self talk* comando selama 12 kali pertemuan dan tes akhir diberikan

setelah treatment selesai. Adapun untuk kelompok 2 *self talk motivasi* (kelompok kontrol) hampir sama dengan kelompok eksperimen, namun sesuai dengan namanya kelompok kontrol tidak diberi perlakuan dan berfungsi sebagai kelompok pembanding

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk pengumpulan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan smash. Tes keterampilan teknik smash yang digunakan, diadaptasi dari tes yang dikembangkan oleh Saleh Anasir (2010: 27), prosedur tesnya diuraikan sebagai berikut:

3.4.1 Deskripsi tes

Jenis tes keterampilan dasar

3.4.2 Tujuan tes

Mengukur ketepatan memukul keterampilan hasil latihan atlet dalam melakukan keterampilan dasar servis tinggi kearah sasaran tertentu dengan pukulan tinggi danpanjang.

3.4.3 Peralatan

Lapangan bulutangkis standar, raket, satelkok, net, alat tulis, dan pita yang direntangkan sejajar dengan net berjarak 4,27 meter dari tinggi net 2,44 dari permukaan lapangan.

3.4.4 Petugas pelaksanaan pengesanan

Tiga orang, terdiri satu orang penghitung, pencatat, dan pengambil satelkok.

3.4.5 Pelaksanaan tes

1. Sebelum tes dimulai, pemain diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan, yaitu dengan mencoba 2 kali pukulan smash lurus dan silang kemudian baru melakukan tes. Setiap testee melakukan pukulan smash, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh testee sesuai dengan jatuhnya shuttlecock ke dalam tabel.
2. Testee menempatkan posisi yang telah ditentukan.

3. Testor yang melambungkan shuttlecock ke belakang dan testee bergerak ke belakang melakukan smash dan testee menempatkan kembali di posisi semula.
4. Testee melakukan smash setelah diberi umpan oleh testor dengan service forehand panjang.
5. Setelah menerima umpan, testee melakukan smash. Sasaran ditujukan dari kanan ke posisi kanan lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kiri lawan dengan ketentuan daerah sasaran mempunyai nilai sama. Jika shuttlecock yang dilambungkan oleh testor dirasa kurang baik oleh testee, testee boleh untuk tidak memukul dan diulangi lagi.
6. Hasil smash yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang area long service line for single, dianggap sah dan dianggap mendapat nilai, sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 nol.

Berikut adalah kriteria penilaian jika shuttlecock masuk ke daerah lapangan lawan :

1. Bila shuttlecock jatuh pada garis samping untuk tunggal atau side line for single pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka skor yang diperoleh 1.
2. Bila shuttlecock jatuh pada service count right atau left pada jarak 1,32 m dari short service line, maka skor yang diperoleh 2.
3. Bila shuttlecock jatuh pada service count pada jarak 1.32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3.
4. Bila shuttlecock jatuh pada service count pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4.
5. Bila shuttlecock jatuh pada long service line for single, maka skor yang diperoleh 5.
6. Bila shuttlecock jatuh pada garis antara dua sasaran smash, maka skor yang diperoleh diambil yang terbesar.

7. Bila testor memberikan umpan, namun testee tidak memukul shuttlecock, maka testee tetap dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 nol.
8. Bila testor memberikan umpan shuttlecock buruk, testee diperbolehkan menolak untuk memukul dan umpan shuttlecock dilakukan perulangan.
9. Kesempatan melakukan adalah sebanyak 10 kali, dengan cara 5 kali dari sebelah kanan dan 5 kali dari sebelah kiri kemudian dijumlahkan

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini terdiri dari 3 tahap, yaitu:

3.5.1 Tahap persiapan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:

1. Pengajuan judul pada dosen pembimbing, penyusunan proposal, dan seminar proposal penelitian;
2. Pengajuan surat izin penelitian ke dan dari Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang kemudian diserahkan ke pihak PB. ABC Bandung
3. Melakukan studi pendahuluan ke lokasi penelitian di PB. ABC

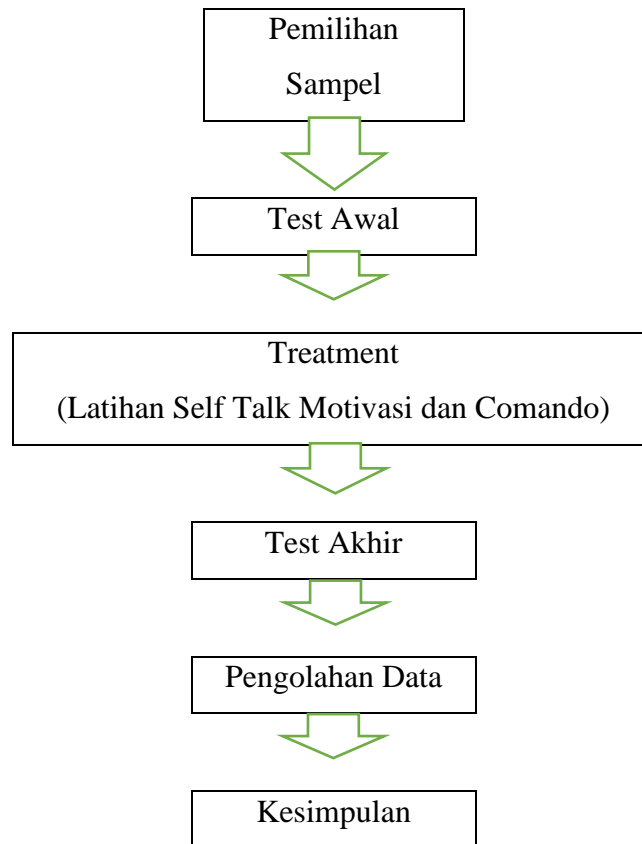
3.5.2 Tahap pelaksanaan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:

1. Pemberian perlakuan metode latihan self talk comando dan motivasi terhadap kelompok eksperimen selama 12 kali pertemuan;
2. Pelaksanaan *post-test* atau tes akhir untuk melihat pengaruh perlakuan metode self talk comando dan motivasi terhadap hasil latihan keterampilan dasar smash. Tes akhir dilaksanakan pada pertemuan ke-12

3.5.3 Tahap pelaporan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:

1. Melakukan pengolahan dan analisis data yang sudah terkumpul;
2. Membuat interpretasi, membuat kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian
3. Menyusun naskah skripsi secara lengkap.

3.6 Sistematika Pelaksanaan Tes



Gambar 3.2 Sistem Pelaksanaan Tes

3.7 Treatment Penelitian

Frekuensi latihan ialah jumlah waktu ulang, untuk latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali perminggu (Hidayat et al., 2018). Terdapat pilihan, yaitu frekuensi minimal sebanyak 5 sesi x 2 kali perminggu = 10 kali pertemuan, frekuensi sedang sebanyak 5 sesi x 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan (Sedang), dan frekuensi maksimal sebanyak 5 sesi x 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan. Pemberian *Treatment* yang penulis gunakan dengan cara memodifikasi/adopsi dengan menggunakan metode yang bisa mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif, yaitu (1) *countering*; (2) *reframing*; dan (3) *affirming* (Komarudin, 2016, hlm. 130).

Penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini dilakukan sebanyak tiga kali seminggu dengan jumlah total 12 kali pertemuan. Program

latihan *self-talk* dapat dilihat pada Tabel 3.1 dan detail setiap pertemuannya dapat dilihat pada bagian lampiran.

Tabel 3.1 Treatment Penelitian

Pertemuan	Materi Latihan
Ke-1	Melaksanakan <i>Pre-test</i>
Ke-2	Menghentikan pikiran Negatif (<i>Countering</i>)
Ke-3	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-4	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-5	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-6	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
Ke-7	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
Ke-8	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
Ke-9	Menyusun mindset positif (<i>Afframing</i>)
Ke-10	Menyusun mindset positif (<i>Afframing</i>)
Ke-11	Menyusun mindset positif (<i>Afframing</i>)
Ke-12	Melaksanakan <i>Post-test</i>

3.8 Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari tes yang dilaksanakan masih berupa data mentah, untuk itu data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis secara statistika. Dalam hal ini peneliti menggunakan software SPSS. Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dahulu melakukan langkah-langkah berikut:

- 3.7.1 Uji normalitas data hasil penelitian menggunakan program software SPSS dengan uji Shapiro Wilk.
- 3.7.2 Menentukan uji perbandingan menggunakan program software SPSS. Menggunakan uji perbandingan berpasangan dan tidak berpasangan. Uji perbandingan ini akan disesuaikan dengan hasil perhitungan normalitas. Apabila data berdistribusi normal maka menggunakan uji perbandingan parametris dan jika berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji perbandingan non-parametris.

3.9 Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis digunakan untuk memperoleh kesimpulan bahwa hipotesis yang kita tentukan berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu dapat dibuktikan. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji perbandingan antara kelompok eksperimen Self Talk Motivation dan Self Talk Comando. Jika data memiliki distribusi yang normal dan varians yang homogen, maka uji perbandingan menggunakan uji independent t-test untuk uji beda tidak berpasangan dan uji paired t-test untuk uji beda berpasangan (pre-post). Namun jika salah satu asumsi normalitas dan homogenitas tidak terpenuhi, maka pengujian dilakukan dengan menggunakan uji mann whitney untuk uji beda tidak berpasangan dan uji wilcoxon untuk uji beda berpasangan (pre-post).

3.10 Penentuan Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis

Hipotesis penelitian diterima jika nilai probabilitas (signifikansi) memiliki nilai kurang dari 0,05. Dan sebaliknya hipotesis penelitian ditolak jika nilai probabilitas (signifikansi) memiliki nilai lebih dari 0,05. Dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan yang ditoleransi sebesar 5% dilakukan dengan bantuan program software SPSS v23.