

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam kajian penelitian olahraga, metodologi penelitian yang dipilih umumnya akan dipengaruhi oleh keyakinan filosofis peneliti, serta sumber daya yang tersedia untuk melakukan penelitian - termasuk peserta yang tersedia dan lokasi penelitian (Skinner et al., 2015, p. 8). Dalam sebuah penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Penelitian dan pengembangan merupakan salah satu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan dan menguji keefektifan produk tertentu (Sugiono, 2013: 297). Metode penelitian dan pengembangan ini banyak digunakan pada bidang-bidang ilmu alam dan teknik, akan tetapi kini bidang social dan ilmu lain juga banyak menggunakan metode ini.

Sedangkan definisi penelitian pengembangan sebagai proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk Pendidikan Borg and Gall (1983). Adapun langkah-langkah dalam prosesnya disebut sebagai Research and Development (R&D), yaitu dengan mempelajari temuan produk sebelumnya yang ingin dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan sebelumnya, menguji produk yang telah dikembangkan, dan merevisi untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan dalam tahap mengajukan pengujian. Dalam penelitian dan pengembangan ini difokuskan untuk menghasilkan produk dari modifikasi skrip imajeri mental motivasional untuk atlet pemula bulu tangkis.

Langkah pengembangan menurut Borg & Gall (1989, hlm. 783-785) mengatakan tahapan dan penelitian R & D terdiri dari sepuluh tahapan akan tetapi penelitian ini hanya menggunakan lima tahapan, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian dan Pengumpulan Data Awal. Dalam tahapan ini dilakukan identifikasi perkiraan kebutuhan, mempelajari literature dan meneliti dalam skala kecil.
2. Perencanaan. Setelah mempelajari literature selengkapnya dan memperoleh informasi yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah merencanakan membuat produk. Perencanaan meliputi mengembangkan skrip yang sudah dihasilkan dari kata kunci selftalk sebelumnya.

3. Pembuatan Produk Awal. inisiasi dalam perencanaan lengkap, langkah utama dalam tahapan R&D adalah membuat bentuk awal produk yang dapat diuji coba. Dalam tahap pengembangan produk ini termasuk pembuatan instrumen untuk mendapatkan umpan balik dari pengguna. Sebelum uji coba dilaksanakan, diperlukan tanggapan dan saran dari teman sejawat dalam bidang yang terkait, yaitu bidang olahraga khususnya cabang olahraga bulu tangkis.
4. Uji Coba Ahli. Setelah produk awal selesai dilakukan uji coba ahli yaitu evaluasi pakar yang berkaitan dengan bidang olahraga dan bidang pembuatan skrip.
5. Perbaikan Produk Awal. Setelah dilakukan uji coba awal, tahap berikutnya adalah perbaikan produk sesuai dengan data yang diperoleh dari uji coba ahli. Saran dari pakar digunakan untuk menyempurnakan produk dan menghasilkan produk baru yang lebih efektif digunakan untuk atlet pemula.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah:

1. Peneliti
2. *Atlet Bulu Tangkis UKM Bulu Tangkis.*
3. 1 Pakar Penelitian Olahraga
4. 2 Pakar Cabang Olahraga Bulu Tangkis
5. 1 Pakar Psikologi Olahraga

3.3 Populasi

Populasi sasaran adalah populasi aktual yang ingin digeneralisasikan oleh peneliti; populasi yang dapat diakses adalah populasi yang berhak digeneralisasikan oleh peneliti (Fraenkel et al., 2012, p. 106). Populasi adalah sekumpulan objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan kriterianya oleh peneliti untuk selanjutnya dipelajari dan dibuat suatu kesimpulan (Negara dkk., 2019). Populasi dalam penelitian ini melibatkan pakar dalam bidang cabang olahraga Bulu Tangkis, metode Penelitian dan pakar psikologis dalam memvalidasi kuesioner.

3.4 Sampel

Sampel yang representatif adalah sampel yang mirip dengan populasi pada semua karakteristik (Fraenkel et al., 2012, p. 106). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Negara dkk., 2019). Adapun sampel yang diambil pada penelitian ini menggunakan teknik sampel sampling jenuh yang terdapat di (*Non-Probability Sampling*). Sugiyono (2012: 150) mendefinisikan sampling jenuh yaitu: “Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.”

Dari penjelasan teknik sampel di atas penulis tidak menentukan sampel, karena anggota populasi akan diteliti, sampel yang diambil peneliti adalah seluruh ahli dalam bidang pembuatan skrip dengan melakukan validasi dan reabilitas skrip yang telah dibuat

3.5 Instrument

Instrument penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil uji validasi dan reliabilitas skrip mental imajeri untuk atlet pemula Bulu Tangkis yang telah dikembangkan. Validasi produk merupakan proses kegiatan dari rancangan produk, hal tersebut membuat sistem kerja menjadi lebih rasional dan lebih efektif dari yang lama atau tidak (Sugiyono, 2013, hlm. 302). Skrip yang telah dibuat tersebut akan di validasi oleh validator untuk menilai skrip baru yang telah dirancang guna mengetahui kekurangan dan kelebihan alat. Penguji ahli dalam bidang cabang

olahraga Bulu Tangkis dan pembuatan skrip, apakah skrip ini layak diuji coba atau direvisi

3.6 Prosedur Penelitian

Untuk memudahkan peneliti dalam penelitiannya, diperlukan adanya langkah-langkah dalam melakukan penelitian agar terlaksanakan sesuai dengan apa yang telah ditetapkan sebelumnya. Adapun langkah-langkah penelitian ini sebagai berikut:

1. Potensi masalah
2. Mengumpulkan data
3. Melakukan uji coba ahli pada produk
4. Melakukan perbaikan/revisi pada produk
5. Penyusunan laporan

Langkah-langkah penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian

3.6.1 Potensi dan Masalah

Penelitian dapat dimulai dengan munculnya potensi dan masalah. Menurut Sugiyono (2009, p. 298) mengatakan bahwa “potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki nilai tambah”. Sedangkan masalah adalah penyimpangan apa yang diharapkan dengan apa yang terjadi (Sugiyono, 2009, p. 299). Dalam penelitian ini potensi yang diangkat yaitu mengenai pembuatan skrip imajeri mental motivasional untuk atlet pemula Bulu Tangkis, jika sudah divalidasi dan layak digunakan maka hasil pengembangan skript ini dapat diproduksi masal untuk kemajuan atlit pemula terutama cabang olahraga Bulu Tangkis olahraga di Indonesia

3.6.2 Pengumpulan Data

Penelitian ini mengembangkan skrip imajeri, yang meliputi skrip imajeri Instructional dan skrip imajeri motivasional, pada penyusunan skrip ini diperlukan pengumpulan data yang berkaitan dengan skrip yang akan dikembangkan, pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan menganalisis hasil cek manipulasi dari kiu KDBB (penetapan tujuan) dan kiuself-talk (produk workshop) berdasarkan PT dan ST-Intruksional, hasil dari manipulasi kiu tersebut dibuat menjadi skrip imajeri, dan berkonsultasi pada para ahli dalam pembuatan skrip, pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur-literatur seperti buku, jurnal, artikel, dan internet

3.6.3 Desain Produk

Produk yang akan dihasilkan dari penelitian ini berupa skrip imajeri yang meliputi skrip imajeri instructional pada tabel 3.1 dan skrip imajeri motivasional yang akan ditampilkan pada tabel 3.2. berikut gambaran kedua desain produk

Tabel 3.1 Desain Produk Skrip Imajeri Instruksional

No	Skrip Imajeri Instruksional
1	<p>1.1 Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none">1) Atlet harus dalam keadaan rileks dan mencari tempat nyaman mungkin, mulailah dengan berbaring terlentang, kedua tangan disamping badan dan telapak tangan menghadap ke atas.2) Pejamkan mata, bernafaslah dengan teratur, dan rasakan semua anggota tubuh dalam keadaan rileks dan nyaman ... (Rileksasi)3) Tarik nafas panjang dan dalam, tahan sampai 4 hitungan (1, 2, 3, 4) Keluarkan nafas pelan- pelan sampai 4 hitungan (1, 2, 3, 4)Ulangi satu kali lagi) (<i>pengaturan pernafasan</i>) <p>1.2 Latihan Dasar Imajeri</p> <p>Pusatkan pikiran seolah-olah kalian sedang berada di pantai yang indah, lihatlah semua-nya serba indah, warna langit yang biru dan awan yang serba putih, dengarkan pula suara gemuruh ombak, suara burung, dan suara orang-orang yang tertawa merasakan kegembiraan, sambil duduk, berdiri, dan juga berlari saling kejar- kejaran, sambil melempar dan menangkap bola. Rasakan pula hembusan angin yang menyejukan, dinginnya air ketika</p>

Tabel 3.1 Desain Produk Skrip Imajeri Instruksional

No	Skrip Imajeri Instruksional
	bersentuhan dengan kulit, dan bau harumnya ikan yang dibakar. Cobalah bayangkan juga segala sesuatu yang mungkin ada ketika kalian berada dipantai. Bayangkan dan terus bayangkan sejas dan sedetil mungkin...
3	Inti
	Pengantar Bagian Inti:
	Sekarang coba rasakan kalian sedang berada di lapangan Bulu Tangkis, bayangkan kalian akan melakukan pukulan service tinggi/Lob bertahan/dropshop seperti yang dilakukan oleh pelatih/atlet yang kalian lihat tadi dan gambarkan kembali dengan jelas (<i>Pengantar bagian inti</i>)
	1) Pukulan service
	Mulailah dengan membayangkan posisi siap dengan kondisi rileks, dan pandangan fokus kedepan, memegang raket seperti sedang berjabatan tangan dan titik berat badan pada kaki bagian belakang...Lalu ambil posisi untuk memukul <i>shuttlecock</i> dengan tangan memukul dari arah belakang ...bersamaan dengan mengayunkan raket kedepan dengan maksimal ...
	Pukul — pukul <i>shuttlecock</i> dengan badan sedikit kesamping dan memindahkan titik berat badan pada kaki bagian bagian depan(<i>stimulus memindahkan titik berat badan</i>) pada saat memukul gunakan timing dan jatuhkan ketika berada dibawah pinggang (<i>stimulus siap memukul kok</i>) ... setelah selesai melakukan service, lalu ambil posisi siap lagi untuk menerima pukulan dari lawan...
	2) Lob Bertahan
	Mulailah dengan membayangkan posisi siap berdiri di tengah lapangan, pegang raket dengan pegangan jabat tangan, kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi sejajar... Lihat kok — lihat arah datangnya kok dan bersiaplah untuk memukul dengan posisi badan tepat di belakang kok.... (<i>Siap, lihat kok = stimulus</i>)
	Buka bahu bersamaan dengan mengayunkan raket kebelakang, tempatkan di belakang kepala dan bahu kanan seperti maumenggaruk, siku

Tabel 3.1 Desain Produk Skrip Imajeri Instruksional

No	Skrip Imajeri Instruksional
	<p>dibengkokkan dan pergelangan tangan dimiringkan dibelakang kepala... Pukul kok sekeras mungkin dengan menggunakan lecutan dari pergelangan tangan dan lanjutkan gerakan sampai sikapakhir.... (<i>Buka bahu = stimulus</i>) dan siap lagi untuk melakukan pukulan berikutnya.</p>
3)	<p>Dropshot Mulailah dengan membayangkan posisi siap dengan pandangan fokus kedepan, posisi memegang raket disamping bahu dan posisi badan menyamping dengan arah net ... Lihat kok— fokus lihat arah datangnya kok dan upayakan badan selalu berada di belakang <i>shuttlecock</i>... Buka bahu bersamaan dengan mengayunkan raket dan tangan harus diangkat lurus untuk menjangkau kok, posisi raket mengikuti arah <i>shuttlecock</i> dan dorong dengan sentuhan pelan (buka bahu & lihat kok = stimulus) memperhatikan gerak langkah dan keseimbangan pada saat memukul (memindahkan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan = stimulus) siap lagi untuk menerima pukulan dari lawan dan mempersiapkanpukulan berikutnya...</p>
4	<p>Penutupan</p>
1)	<p>Teman-teman sekalian, mengakhiri latihan membayangkan sesi ini, cobalah hirup udara panjang dan dalam, keluarkan-hirup, tahan sampai 4 hitungan (1, 2, 3, 4)-kemudian keluarkan, rasakan kalian benar-benar telah melakukan semua bagian gerakan lob bertaha dengan benar... (<i>pengaturan pernafasan</i>)</p>
2)	<p>Yakinkan bahwa kalian seolah-olah telah melakukan lob bertahan dengan benar, sama persis dengan gerakan yang dicontohkan pelatih/atlet yang kalian lihat pada gambaran tadi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sekarang tarik nafas panjang dalam tahan sampai 4 hitungan(1, 2, 3, 4) • Keluarkan nafas pelan- pelan sampai 4 hitungan (1, 2, 3, 4).
3)	<p>Membuka mata secara perlahan-lahan dan memulai aktivitas latihan kembali</p>

Tabel 3.1 Desain Produk Skrip Imajeri Instruksional

No	Skrip Imajeri Instruksional
----	-----------------------------

Tabel 3.2 Desain Produk Skrip Imajeri Motivasional

No	Skrip Imajeri Motivasional
----	----------------------------

1 1.1 Pendahuluan

- 1) Atlet harus dalam keadaan rileks dan mencari tempat nyaman mungkin, dalam membayangkan gerakan
- 2) Pejamkan mata, bernafaslah dengan teratur, dan rasakan semua anggota tubuh dalam keadaan rileks dan nyaman ... (Rileksasi)
- 3) Tarik nafas panjang dan dalam, tahan sampai 4 hitungan (1, 2, 3, 4)
- 4) Keluarkan nafas pelan- pelan sampai 4 hitungan (1, 2, 3, 4) Ulangi satu kali lagi) (pengaturan pernafasan)

1.2 Latihan Dasar Imajeri

Pusatkan pikiran seolah-olah kalian sedang berada di pantai yang indah, lihatlah semua-nya serba indah, warna langit yang biru dan awan yang serba putih, dengarkan pula suara gemuruh ombak, suara burung, dan suara orang-orang yang tertawa merasakan kegem-biraan, sambil duduk, berdiri, dan juga berlari saling kejar-kejaran, sambil melempar dan menangkap bola. Rasakan pula hembusan angin yang menyejukan, dinginnya air ketika bersentuhan dengan kulit, dan bau harumnya ikan yang dibakar. Cobalah bayangkan juga segala sesuatu yang mungkin ada ketika kalian berada dipantai. Bayangkan dan terus bayangkan sejelas dan sedetil mungkin...

3 Inti

Pengantar Bagian Inti:

Sekarang coba rasakan kalian sedang berada di lapangan Bulu Tangkis, bayangkan kalian akan melakukan pukulan Lob bertahan seperti yang dilakukan oleh pelatih/atlet yang kalian lihat tadi, dan gambarkan kembali dengan jelas, ... (Pengantar bagian inti)

1) Penguasaan motivasional

Ketika memasuki lapangan dan melakukan pukulan harus **fokus** dan berkonsentrasi dengan menarik nafas serileks mungkin... (selalu

Tabel 3.1 Desain Produk Skrip Imajeri Instruksional

No	Skrip Imajeri Instruksional
	bersikap positif dan yakinkan diri) “saya bisa melakukan gerakan pukulan dengan bagus” jika mengalami kegagalan dan melakukan pukulan kurang tepat, segera lakukan lagi, dengan tetap fokus, dan yakinkan diri dengan memberikan semangat, (sebelum memulai pukulan berikutnya) “ayo lebih semangat lagi”
2)	<p>Kesiagaan motivasional</p> <p>Bersiap kembali pada posisi siap— “ayo siap lagi”</p> <p>dengan pandangan fokus kedepan, posisi memegang raket disamping bahu dan posisi badan menyamping dengan arah net... “tenang” tenangkan diri dengan tarik nafas panjang hingga merasa lebih rileks 1, 2, 3, 4... fokus lihat arah datangnya kok dan upayakan badan selalu berada di belakang <i>shuttlecock</i>...</p>
3)	<p>Dorongan Motivasional</p> <p>Ketika berhasil melakukan gerakan dengan dengan benar dan tepat pada target “Bagus, ayo coba lagi” melanjutkan gerakan yang sudah tepat dan benar dan lebih semangat lagi, dengan menambahkan power dan semangat “lebih kuat, lebuh keras...” Membayangkan dan memperhatikan gerakan lanjutan, seperti detail gerakan “Ayun-pelan-tipis” “kuat tinggi kebelakang” setelah semua detail dibayangkan dan tujukan gerakan yang terbaik disetiap latihan.</p>
4	<p>Penutupan</p>
1)	<p>Mengakhiri latihan, cobalah hirup udara panjang dan dalam, keluarkan-hirup, tahan sampai 4 hitungan (1, 2, 3, 4) kemudian keluarkan, “Pelatih memberikan semangat dan motivasi kepada atlit setelah sesi latihan selesai” kalian benar-benar telah melakukan semua bagian gerakan lob bertahan dengan benar.... (<i>pengaturan pernafasan</i>)</p>
2)	<p>Dan mengakhiri latihan dengan berdoa...</p>

3.6.4 Uji Coba Ahli

Setelah desain produk dibuat maka perlu divalidasi untuk penilaian agar dapat diketahui kekurangan dari produk (Sugiono, 2012) validasi desain merupakan “proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak”. Pada proses validasi akan dilakukan penilaian produk dan dibandingkan dengan produk sebelumnya. Tingkat validasi produk ini yaitu menguji skrip yang telah dibuat apakah layak diterapkan untuk atlet pemula Bulu Tangkis terutama UKM Bulu Tangkis universitas Pendidikan Indonesia. Validasi produk akan dilakukan oleh seorang ahli dalam bidang cabang olahraga Bulu Tangkis dan ahli dalam pembuatan skrip.

3.6.5 Perbaikan produk

Setelah dilakukan validasi oleh validator maka akan dilakukan perbaikan pada produk tersebut jika produk tersebut terdapat kekurangan. Perbaikan ini bertujuan untuk mengurangi kekurangan sehingga menghasilkan produk baru yang efektif dan berkualitas.

3.6.6 Penyusunan laporan.

Jika semua langkah-langkah penelitian telah dilakukan maka penelitian telah dilakukan maka peneliti merumuskan pada laporan. Sehingga produk skrip yang dikembangkan dapat dipelajari oleh pembaca dan harapan masukan kritikan dan saran yang membangun pada pengembangan skrip dan data menginspirasi pembaca.

3.1.1 Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik uji pakar atau para ahli di bidang cabang olahraga bulu tangkis, Uji pakar dilakukan untuk menilai ke validan skrip yang telah dikembangkan, instrumen penilaian terlebih dahulu diuji oleh para ahli (Expert judgement) untuk menjawab setiap item dengan pilihan jawaban yaitu, (1) penting, (2) sesuai, (3) Tidak relevan, (3) Sangat Tidak penting. Menurut Lawshe jika lebih dari setengah ahli menunjukkan bahwa item tersebut memiliki setidaknya validasi isi. Formula yang diajukan oleh Lawshe. $CVR = (n_e - N/2) / (N/2)$, dimana CVR adalah *content validity ratio*, n_e adalah jumlah anggota panelis yang menjawab “penting”, N adalah jumlah total panelis. Berikut tabel Index Validitas Konten (*Content Validity Index*) pada tabel 3.3

Tabel 3.3 Tabel Index Validitas Konten menurut

Items	Relevant (rating 3 or 4)	Not relevant (rating 1 or 2)	I-CVIs *	Interpretation
1	14	0	1	Appropriate
2	12	2	0.857	Appropriate
3	13	1	0.928	Appropriate
4	12	2	0.857	Appropriate
5	11	3	0.785	Need for Revision
6	14	0	1	Appropriate
7	12	2	0.857	Appropriate
8	8	6	0.571	Eliminated
9	14	0	1	Appropriate

Jika I-CVI lebih tinggi dari 79 persen, item tersebut akan sesuai. Jika antara 70 dan 79 persen, perlu direvisi. Kalau kurang dari 70 persen dihilangkan (Zamanzadeh et al., 2015).