

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Di dalam penelitian tentunya memerlukan suatu metode untuk melaksanakan penelitian tersebut. Metode penelitian harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan dan mengumpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian (Sugiyono 2018).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, (Sugiyono 2018)“Penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode eksperimen digunakan untuk menilai pengaruh perlakuan (treatment) atau mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diamati serta melibatkan satu atau dua kelompok eksperimen. Metode eksperimen dipilih karena akan adanya stimulus yang diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu peneliti memberikan perlakuan *Management stress* untuk meningkatkan hasil *Shooting* pada atlet Petanque Kota Bandung.

3.2 Desain penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan (Sugiyono 2018) ‘desain penelitian eksperimen diantaranya adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*’ Dengan menggunakan desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok control memiliki karakteristik yang sama , karena diambil secara acak (*random*) dari populasi homogeny pula. Dalam desain ini kedua kelompok terlebih dahulu diberi perlakuan khusus yaitu *management stress*, sedangkan kelompok control diberi perlakuan seperti

biasanya, Setelah diberi perlakuan kedua kelompok di tes dengan tes yang sama sebagai tes akhir (*posttest*) hasil keduanya dibandingkan demikian juga antara hasil tes awal dengan tes akhir pada masing –masing kelompok.

Tabel 3. 1 Desain Pretest-Posttest Control Group

Kelompok	Pretest	perlakuan	Posttest
Eksperimen (R)	O ₁	X	O ₂
Kontrol (R)	O ₃	c	O ₄

Keterangan :

O₁ dan O₃ = kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan pretes untuk mengetahui hasil *shooting* atlet petanque kota bandung.

X = perlakuan berupa *management stress* pada kelompok eksperimen.

C = perlakuan berupa latihan konfisional pada kelompok kontrol

O₂ = posttest pada kelompok eksperimen setelah diberi *mangement stress*

O₄ = posttest pada kelompok kontrol yang diberikan seperti biasanya.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi menurut (Sugiyono 2018) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya manusia tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau objek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi yang digunakan pada

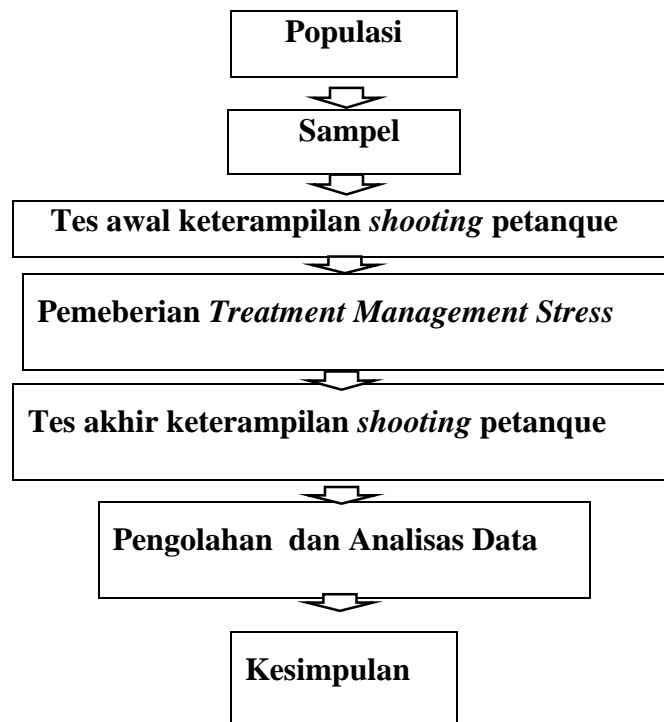
penelitian ini adalah atlet Petanque pada nomor shooting olahraga petanque Kota Bandung .

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan untuk penelitian. Menurut Sugiyono (2017:215) sampel adalah bagian dari jumlah dan 30 karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah unit dalam sampel dilambangkan dengan notasi *n*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* karena dengan jumlah sampel yaitu 8 orang yang terdiri dari 4 atlet putra dan 4 atlet putri , sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Petanque pada nomor *shooting* Kota Bandung. cabang olahraga Petanque yang berjumlah 8 atlet dengan menggunakan *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

3.4 Prosedur Penelitian

Berdasarkan desain penelitian di atas, maka penulis dapat membuat alur penelitian dalam pengumpulan data sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian

(Sumber : Penulis)

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian *shooting game station* 1, 2, 3, 4, 5 dan jarak lemparan 6 m, 7 m, 8 m dan 9 m. dalam penelitian menggunakan *Shooting game* sesuai peraturan FIPJP yang dijelaskan dalam buku teknik dasar bermain olahraga Petanque (Pelana, Hanif, & Saleh, 2020: 75-81) Hasil dari uji validitas rata-rata adalah dimana r tabel pada taraf kesalahan 5% dan 1% dengan nilai $n=11$, sebesar 0,602 dan 0,735. Karena $r_{hitung} < r_{tabel\ 5\%} > r_{tabel\ 1\%}$ yaitu $0,854 > 0,602 > 0,735$ maka disimpulkan tes ketepatan hasil shooting ini valid. Sedangkan untuk perhitungan koefisien reliabilitas didapat pada signifikan $\alpha= 5\%$ dengan nilai $n=11$, sebesar 0,602. Karena $r_{hitung} < r_{table}$ ($0,896 > 0,602$) maka disimpulkan tes ketepatan shooting ini reliabel. (Saifulamri Alkhusaini and nurhidayat 2021)

A. Tujuan tes ini untuk mengevaluasi kemampuan *Shooting* dalam olahraga Petanque.

B. Peralatan yang dibutuhkan

- a. Bosi
- b. Boka atau jack
- c. Karpet (lapangan *Shooting game*)
- d. Bendera merah dan putih

e. Alat tulis

f. From skor

C. Prosedur Pelaksanaan

- a. Testi menempatkan posisi di dalam line *Shooting* yang sudah disiapkan.
- b. Testi menembak bosi satu demi satu dimulai dari station 1 sampai station 5 dengan jarak 6,5 m, 7,5 m, 8,5 m, 9,5 m dari lingkaran menembak sampai sasaran menembak.
- c. Testi mempunyai kesempatan 20 menit untuk melakukan semua tembakan.
- d. Tes dilakukan 2 kali pengulangan

D. Penilaian

Moh. Hadi Saputra, 2023

PENGARUH MANAGEMENT STRESS TERHADAP HASIL SHOOTING ATLET PETANQUE KOTA BANDUNG

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

Nilai 0

Tembakan mendarat di luar zona sah atau hambatan tergeser sebelum sasaran atau meleset penuh.

Nilai 1

- Tembakan valid ketika bos target terpukul dengan benar namun tidak meninggalkan lingkaran.
- Untuk figure nomor 2&4 apabila halangan tersentuh oleh bos tembak yang *rebound* (yang terkena dulu bos target). Apapun posisi bos target, Jack, bos halangan dan bos tembak.
- Untuk figure nomor 3 apabila salah satu bos halangan tersentuh setelah bos target.

Nilai 3

- Ketika bos objek terpukul dengan benar dan benar-benar meninggalkan lingkaran target tanpa bos halangan atau jack tersentuh.
- Ketika jack target (figure 5) jika jack target terpukul dengan benar dan tidak meninggalkan lingkaran target.

Nilai 5

- Ketika bos tembak tidak meninggalkan lingkaran sasaran dan bos objek dipukul dengan benar dan benar-benar meninggalkan lingkaran target tanpa menyentuh bos hambatan atau jack hambat
- Bila jack target meninggalkan lingkaran target setelah terpukul dengan benar



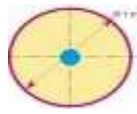
Gambar 3. 2 Instrumen Penelitian

Sumber : (Saifulamri Alkhusaini and nurhidayat 2021)

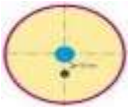
Moh. Hadi Saputra, 2023

PENGARUH MANAGEMENT STRESS TERHADAP HASIL SHOOTING ATLET PETANQUE KOTA BANDUNG

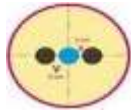
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Target sasaran pertama yaitu bola besi sasaran berwarna biru berada ditengah tembakan sah bila bola besi mengenai target tidak keluar dari lingkaran.



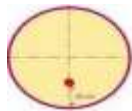
Target sasaran kedua yaitu bola besi berwarna biru dengan didepan ditutupi bola kayu kecil berwarna hitam tembakan sah bila bola besi mengenai target tanpa mengenai bola kayu kecil berwarna hitam dan tidak keluar dari lingkaran.



Target sasaran ketiga yaitu bola besi berwarna biru dengan terdapat disamping kanan dan kiri bola besi berwarna hitam tembakan sah bila bola besi mengenai target tanpa mengenai bola besi berwarna hitam yang terdapat disamping kanan dan kiri tanpa keluar dari lingkaran.



Target sasaran keempat yaitu bola besi berwarna biru dengan didepan ditutupi bola besi berwarna hitam tembakan sah bila bola besi mengenai target tanpa mengenai bola besi berwarna hitam dan tidak keluar dari lingkaran.



Target sasaran kelima yaitu bola kayu kecil berwarna merah berada dipinggir lingkaran depan tembakan sah bila bola besi mengenai target tidak keluar dari lingkaran.

No	Nama	Sasaran 1				Sasaran 2				Sasaran 3				Sasaran 4				Sasaran 5				Jumlah
		6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

FORM SKOR

Gambar 3. 3 Instrumen Penelitian

Sumber : (Saifulamri Alkhusaini and nurhidayat 2021)

3.6 Perlakuan Penelitian

Pemberian perlakuan diberikan melalui program latihan yang dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi dua kali dalam seminggu karena menurut (Hoedaya 2007). Program kelompok eksperimen terdiri dari tiga tahapan di mana pada masing-masing tahapan diberikan materi yang berbeda sebagai berikut: Pada tahap I (Konseptualisasi) diberikan informasi mengenai stres, pemahaman tentang pengaruh stres serta pengaruh pikiran dan kata-kata negatif, identifikasi stresor akut saat pertandingan, dan kiat efektif di dalam penanggulangan stres. Pada tahap II (Pemberian dan Pengulangan Keterampilan) diberikan materi latihan pernafasan dalam, latihan rileksasi, penggunaan pernyataan diri positif, restrukturisasi kognitif, rileksasi dalam sekali nafas, visualisasi dasar, visualisasi berorientasi pendekatan terhadap masalah, dan visualisasi berorientasi menghindari dari masalah. Pada tahap III

Moh. Hadi Saputra, 2023

PENGARUH MANAGEMENT STRESS TERHADAP HASIL SHOOTING ATLET PETANQUE KOTA BANDUNG

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

(Aplikasi) diberikan materi tunggal yaitu simulasi praktis yang menggambarkan suasana pertandingan penuh stres di mana sampel mempraktekkan setiap teknik yang telah diajarkan dalam usaha menanggulangi stresor akut. Materi edukatif yang diberikan pada program kelompok kontrol terdiri dari menetapkan sasaran, motivasi, dan pemutaran video mengenai pertandingan pada berbagai turnamen internasional. Keseluruhan program yang diberikan pada masing-masing kelompok dilaksanakan dua kali seminggu dengan total 8 (delapan) kali pertemuan. *Management stress* dalam penelitian ini terdiri dari *latihan Imagery, Self talk, Relaksasi otot secara progresif, Meditasi, Deep Breathing, Motivasi diri*.

Imagery merupakan latihan yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan keterampilan gerak olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan, bahkan sangat bermanfaat mempercepat pemulihan dari cedera (Komarudin, 2015). Pejamkan mata, tarik nafas dan hembuskan perlahan, lakukan tiga kali dengan durasi 10 menit, sekarang fokus terhadap intruksi yang peneliti berikan. Bayangkan diri sendiri sedang didalam pertandingan. Bayangkan diri sendiri mendengar suara penonton ditribun bergemuruh, keringat membasahi badan, rasakan angin yang berhembus kebadan sendiri, rasakan sepatu menginjak tanah dan mencium aroma rumput khas lapangan. Bayangkan diri sendiri semakin bersemangat menghadapi pertandingan ini dan berkata pada diri sendiri ini akan menjadi pertandingan terbaik.

Selftalk termasuk salah satu teknik mental yang efektif untuk mengendalikan pengaruh pikiran dan perasaan seseorang atas tujuan yang ingin dicapainya. Self-talk merupakan suatu cara untuk menghapus atau mengganti program negatif dalam pikiran dengan arah baru yang lebih positif (Effendi and Jannah 2019) Lakukan *shooting* lalu akan direkam melalui video untuk melihat teknik dasar, sekarang fokus dengan intruksi yang peneliti berikan dengan durasi 10 menit. Lakukan analisa rekaman video *shooting* yang tadi peneliti

berikan, peneliti akan memberikan soal intruksi dan motivasi, bayangkan dan rasakan berada pada saat pertandingan, dan rasakan suara terikan penonton pada saat dilapangan. Ucapkan kata-kata intruksi dan motivasi didalam diri sendiri, lakukan *shooting* kembali hingga berhasil.

Latihan Relaksasi otot secara progresif yang disebutkan merupakan suatu teknik dalam terapi perilaku yang dilakukan dengan keadaan kesadaran yang berubah (*altered state of consciousness*). Selanjutnya relaksasi dapat diartikan sebagai reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif, yang digunakan sebagai cara untuk mengatasi perubahan badaniah seperti rasa takut dan marah serta situasi yang mengancam mereka (Sopian and Purnamasari 2019). Dengan melakukan pejamkan mata, tarik nafas dan hembuskan perlahan, lakukan beberapa kali dengan durasi 10 menit. Lalu sekarang fokus intruksi yang peneliti berikan, lakukan latihan relaksasi otot secara progresif dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum otot-otot tersebut rileks. suatu proses untuk mencapai keseimbangan diri, agar individu dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan dengan cara mengatur napas memusatkan pikiran, dan memberikan sugesti-sugesti positif untuk di masukkan ke dalam pikiran individu. angkat tangan kanan dan kiri bersamaan, lalu kepalkan genggam tangan, rasakan pada setiap genggam tangan, dengarkan intruksi peneliti lalu bayangkan pada saat dilapangan, lalu rasakan apa yang dilakukan pada saat *shooting*.

Latihan Meditasi adalah *mindfulness meditation*, yakni suatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan fokus dan kesadaran terhadap pengalaman atau peristiwa yang sedang terjadi tanpa melibatkan pemberian kritik terhadapnya. Jannah dan Juriana (2017:206). Bayangkan dan jauhkan pikiran terhadap sesuatu yang pernah alami, pusatkan perhatian diri sendiri pada suatu tempat, tunjukan perhatian pada satu lokasi tersebut, kosongkan pikiran dan biarkan tetap kosong, pindahkan dari sasaran khusus kepusat perhatian seperti gambaran panorama, kemudian ikut dihardirkan suatu “*gambar besar*” yang memberikan kemungkinan masukan tanpa menyeleksinya, berupaya mampu memusatkan perhatian pada setiap benda.

Latihan *Deep breathing* merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan medulla oblongata. Napas dalam lambat dalam dapat menstimulasi respon saraf autonom yaitu dengan menurunkan respon saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respon parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas *metabolic*. (Usman et al., 2021) Pejamkan mata tarik nafas dan hembuskan perlahan, dengarkan intruksi peneliti lakukan dengan terlentang dengan menutup mata lalu rasakan untuk mengevaluasi diri sendiri dan membayangkan pada saat dilapangan dengan kesalahan – kesalahan pada saat melakukan *shooting*.

Latihan Motivasi diri berprestasi sangat penting, memiliki fungsi sebagai energizer, yaitu motor penggerak yang mendorong individu melakukan sesuatu, *directedness*, yaitu menentukan arah perbuatan ke arah yang ingin dicapai (McCelland dalam Equata, Yusuf, & Andayani, 2013) lakukan Tarik nafas dalam- dalam lalu hembuskan, dengarkan kata intruksi dari peneliti, peneliti memberikan kata- kata motivasi dan menjadi teman cerita kepada kamu bahwa diri sendiri bisa melakukan latihan, dan bayangkan pada saat dilapangan dengan tekanan pelatih dan penonton bahwa bisa.

PROGRAM LATIHAN HARIAN

Minggu	Pertemuan	Materi	Durasi	Penjelasan
1	Pertemuan 1 (Selasa, 10 Oktober 2023)	Pre Test Shooting Game Test		Taste melakukan Scoring sebanyak 5 set
	Pertemuan 2 (Sabtu, 14 Oktober 2023)	Imagery	10 menit	Taste memejamkan mata, sambil memperagakan dan membayangkan sedang dalam posisi pertandingan petanque, dan Taste memenangkan pertandingan
2	Pertemuan 3 (senin, 16 Oktober 2023)	Self Talk	10 menit	Taste diberikan tulisan berupa motivasi positif oleh peneliti, taste membaca dan mengungkapkan didalam hati ungkapan positif kepada diri sendiri secara berulang.

Moh. Hadi Saputra, 2023

PENGARUH MANAGEMENT STRESS TERHADAP HASIL SHOOTING ATLET PETANQUE KOTA BANDUNG

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

	Pertemuan 4 (Rabu, 18 Oktober 2023)	Relaksasi Otot progresif	10 menit	Taste menarik dan membuang nafas, lalu taste melakukan kontraksi lalu merelaksasikan otot dibagian dahi, mata, dagu, lidah, mulut, leher, dada, perut, punggung, pergelangan tangan, dan kaki.
3	Pertemuan 5 (Senin, 23 Oktober 2023)	Meditasi	5 menit	Taste duduk, memejamkan mata, lalu menarik nafas dan mengeluarkan nafas, dan membayangkan dirinya memenangkan pertandingan.
	Pertemuan 6 (Kamis, 26 Oktober 2023)	<i>Deep Breathing</i>	5 menit	Taste duduk dan memejamkan mata lalu menarik nafas selama 6 detik,

				dan menahan nafas selama 2 detik, lalu membuang nafas selama 7 detik, lakukan berulang selama 5 menit atau lebih.
4	Pertemuan 7 (Sabtu, 28 Oktober 2023)	Motivasi diri	5 menit	Peneliti memberikan motivasi kepada taste lalu peneliti menjadi teman cerita dan keluhan taste, dan memberikan solusi positif agar taste bersemangat
	Pertemuan 8 (Selasa, 31 Oktober 2023)	Post Test Shooting Game Test		Taste melakukan Scoring sebanyak 5 set

3.7 Analisis Data

Pengolahan dan analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk meringkas data yang diperoleh dari pengukuran atau instrumen yang dikumpulkan secara akurat. Data yang diperoleh dari tes awal dan akhir merupakan data mentah yang harus diolah menggunakan rumus statistika. Peneliti menggunakan *software Statistical Product and Service Solution*

(SPSS) 25. Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dahulu melakukan langkah-langkah berikut:

1. Deskriptif Statistik

Data yang diperoleh setelah pelaksanaan penelitian ini adalah skor *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini, skor data yang diperoleh sebelum diberikannya *treatment* dan setelah diberikannya *treatment* kepada atlet Petanque kota Bandung.

2. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran tes awal dan tesakhir tersebut normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Shapiro Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50, jika lebih dari 50 maka digunakan uji *kolmogorov-smirnov*.

3. Uji Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah data dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama atau homogen. Pengujian ini digunakan untuk meyakinkan bahwa kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama atau homogen. Uji homogen yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Levene, dimana untuk melihat seberapa besarnya varians anatara dua data atau lebih yang berbeda (*pretest-posttest*).

4. Uji Hipotesis

Uji 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 nilai tendangan pada tes awal dengan tes akhir. Jika data memiliki distribusi yang normal dan varians yang homogen, serta uji beda tidak berpasangan maka yang digunakan adalah Uji *Paired Sampel T-Test*. Namun jika salah satu asumsi normalitas dan homogenitas tidak terpenuhi maka pengujian dilakukan dengan menggunakan *Mann Whitney* untuk uji beda tidak berpasangan dan uji *Wilcoxon* untuk uji beda berpasangan. Dengan tingkat

kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan yang ditoleransi sebesar 5% dilakukan dengan bantuan program software SPSS v25.

