

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Metode Penelitian

Dalam proses penelitian, penting untuk menentukan metode yang tepat dan efektif dalam mengungkapkan permasalahan yang ada. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. (Kurnain & Andrijanto, 2019) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel. Selain itu, penelitian eksperimen juga merupakan satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat. Selanjutnya (Ulfa, 2021) mengatakan bahwa dalam penelitian eksperimen maupun penelitian tindakan, variabel bebas merupakan variabel yang dirancang oleh peneliti. Salah satu karakteristik utama dari penelitian eksperimen adalah adanya pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap subjek atau objek penelitian (Maksum, 2018). Pada umumnya, variabel bebas dalam penelitian eksperimen maupun tindakan tersebut berupa perlakuan yang akan diterapkan pada subjek penelitian untuk dinilai dampaknya. Metode eksperimen adalah pendekatan yang sering digunakan oleh peneliti dan paling efektif dalam penelitian, sehingga jika dilakukan dengan baik akan menghasilkan bukti yang paling valid mengenai hubungan sebab-akibat. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak pemberian *self-talk* terhadap kecemasan pada atlet sepak bola.

### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu proses yang akan menjelaskan mulai dari awal penelitian, proses penelitian, hingga akhir penelitian. Dalam penelitian ini desain penelitian yang akan digunakan adalah *pre test-post test control group design* dapat dilihat pada Tabel 3.1.

**Tabel 3.1.** Desain *Pretest-Posttest Control Group Design*

(Sumber: Fraenkel et al, 2012)

| Kelompok          | <i>Pre test</i> (O1) | <i>Treatment</i> | <i>Post test</i> (O2) |
|-------------------|----------------------|------------------|-----------------------|
| <i>Eksperimen</i> | O1                   | X                | O2                    |

|                |    |   |    |
|----------------|----|---|----|
| <i>Control</i> | O1 | C | O2 |
|----------------|----|---|----|

Keterangan:

O1 = Tes awal/*pre test* (menggunakan angket kecemasan)

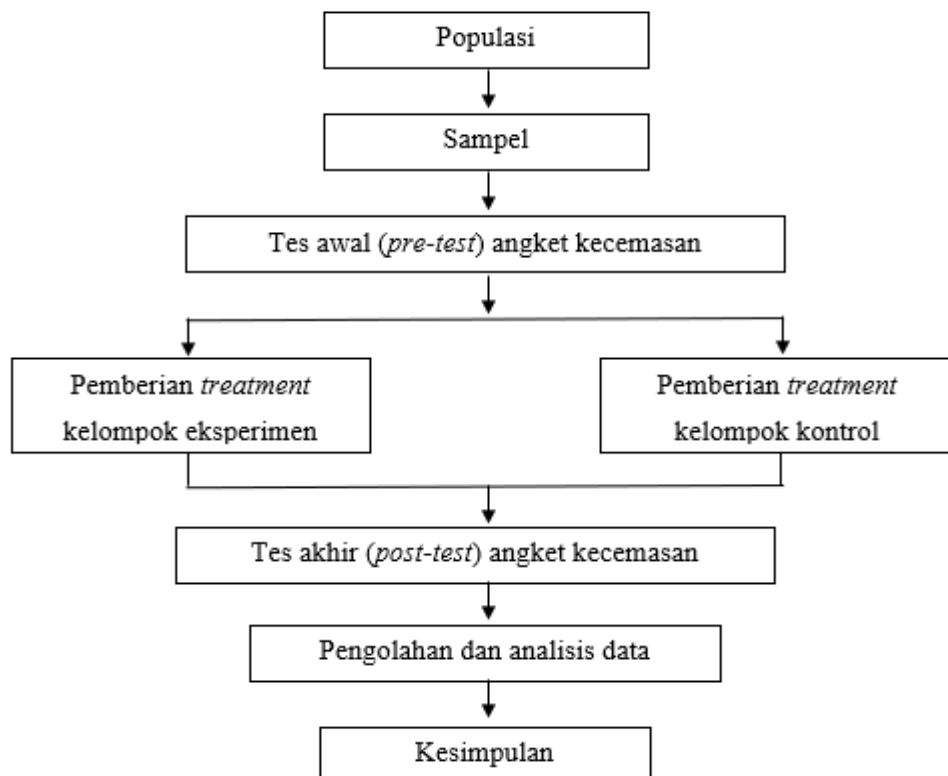
O2 = Tes Akhir/*post test* (menggunakan angket kecemasan)

X = Latihan *Self talk*

C = Latihan Konvensional

### 3.3 Prosedur Penelitian

Berdasarkan desain penelitian di atas, maka penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian dalam pengumpulan data yang dapat dilihat pada Gambar 3.1.



**Gambar 3.1.** Prosedur Penelitian

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

### 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.4.1 Populasi

Dalam penelitian, keberadaan populasi diperlukan untuk menyimpulkan data yang akan diungkapkan dalam hasil penelitian, seperti yang dijelaskan oleh (Levitt et al., 2018) bahwa dalam penelitian dibutuhkan partisipan yang membantu peneliti untuk mengetahui sejauh mana dampak penelitian ini. Adapun menurut (Fraenkel et al., 2012) berpendapat bahwa populasi adalah sekelompok individu yang memiliki ciri-ciri yang serupa dan menjadi fokus utama bagi penulis dimana hasil penelitian akan diperluas atau digeneralisasikan. Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) sebanyak 30 orang atlet aktif, terdiri dari 26 orang atlet laki-laki dan 4 orang atlet perempuan. Penulis memilih untuk mengambil populasi dari UKM Sepak bola UPI dengan mempertimbangkan rentang usia biologis para atlet dan untuk memastikan kesesuaian dalam pelaksanaan treatment dengan instrumen yang digunakan.

### **3.4.2 Sampel**

Dalam proses penentuan sampel, dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota populasi atau hanya menggunakan sebagian anggota populasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Sampel adalah sekelompok kecil individu yang merupakan bagian dari populasi target yang telah ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari (Levitt et al., 2018). Dari sampel ini, penulis mendapatkan informasi yang diperlukan untuk penelitian. Selanjutnya, menurut (Fraenkel et al., 2012) menyatakan bahwa untuk memastikan hasil penelitian dapat diterapkan pada populasi yang ingin diteliti, penentuan sampel harus dipertimbangkan dengan cermat sehingga mampu mencerminkan karakteristik populasi dan sesuai dengan tujuan serta metode penelitian yang digunakan.

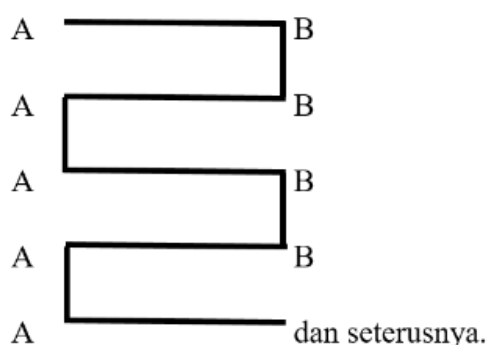
Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis yaitu *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana penentuan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan atau keinginan penulis, yang berkaitan dengan tujuan atau masalah yang ada dalam penelitian.

Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria berikut ini:

1. Sampel merupakan atlet yang telah menjadi anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia.

2. Atlet pernah mengikuti pertandingan di tingkat universitas, regional, maupun nasional.
3. Bersedia dan komitmen mengikuti *treatment self-talk* selama penelitian berlangsung.

Berdasarkan kriteria tersebut, dari total populasi awal yang terdiri dari 30 atlet, terdapat 14 individu yang memenuhi kriteria tersebut, yang terdiri dari 12 atlet laki-laki dan 2 atlet perempuan dengan usia rata-rata antara 18 hingga 23 tahun. Sampel dalam penelitian ini akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 7 atlet di kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa latihan *self-talk* dan 7 atlet di kelompok kontrol yang diberikan latihan konvensional. Kedua kelompok tersebut akan dibagi menggunakan teknik *ordinal pairing*. Teknik ini melibatkan pembagian subjek penelitian ke dalam dua kelompok dengan tujuan memastikan bahwa kedua kelompok tersebut memiliki keseragaman atau kesamaan dalam karakteristik, faktor pengganggu, dan variabel kunci yang menjadi fokus penelitian. Menurut Sugiyono dalam (Rostina et al, 2023) menjelaskan bahwa setelah sampel menjalani *pre-test* atau pengambilan data awal, pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing* dilakukan, data *pre-test* tersebut kemudian diberi peringkat dan dipasangkan dengan format A-B-B-A, dimana kelompok A menerima perlakuan latihan *self-talk* dan kelompok B menerima perlakuan latihan konvensional. Untuk penjelasan lebih lanjut, Sutrisno Hadi dalam (Junaedi & Wahyudi, 2022) menguraikan konsep tersebut dalam Gambar 3.2.



**Gambar 3.2.** Teknik Ordinal Pairing Format A-B-B-A

(Sumber: (Junaedi & Wahyudi, 2022))

Setelah terbentuk dua kelompok, langkah berikutnya adalah secara acak menentukan kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan pendekatan *random assignment* dengan metode undian menggunakan koin. Tujuannya adalah untuk

memastikan bahwa kedua kelompok dalam penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi kelompok eksperimen. Pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing* akan membuat penulis lebih objektif dalam menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Yusup, 2018). Instrumen yang digunakan oleh penulis adalah angket kecemasan dengan menggunakan skala. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019). Skala tersebut di berikan kepada subjek dalam kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tingkat kepercayaan diri, baik sebelum (*pretesttt*) maupun sesudah (*post test*) di berikan teknik *self talk*.

Jenis skala yang digunakan adalah skala dengan interval 1-4. Pengambilan skala digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Penilaian skala digunakan dengan memberikan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.2.

**Tabel 3.2.** Deskripsi Nilai Angket Kecemasan  
(Sugiyono, 2010)

| <b>Pilihan Jawaban</b>    | <b>Positif</b> | <b>Negatif</b> |
|---------------------------|----------------|----------------|
| Sangat Setuju (SS)        | 4              | 1              |
| Setuju (S)                | 3              | 2              |
| Tidak Setuju (TS)         | 2              | 3              |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1              | 4              |

#### 3.5.1 Angket Kecemasan

Untuk mengukur kecemasan dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2) yang diadopsi dari (Martens et al., 1990) dan dikembangkan oleh Prapavessis et al (1996). Skala ini memiliki

reliabilitas ( $r = 0,902$ ), dan membagi kecemasan menjadi tiga komponen yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Instrumen ini terdiri dari 27 pertanyaan/pernyataan yang terbagi menjadi 9 item soal dari masing-masing komponen.

**Tabel 3.3.** Kategori Penilaian *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2)  
(Aryani, 2015)

| Alternatif Jawaban |                                | Tidak sama sekali | Tidak terlalu | Cukup | Sangat |
|--------------------|--------------------------------|-------------------|---------------|-------|--------|
| Skor Penilaian     | Kecemasan Kognitif dan Somatik | 1                 | 2             | 3     | 4      |
|                    | Kepercayaan Diri               | 4                 | 3             | 2     | 1      |

Menurut (Sugiyono, 2010) menyatakan langkah awal dalam menyusun instrumen penelitian adalah menetapkan variabel-variabel yang akan diteliti. Setiap variabel kemudian diberi definisi operasional, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Indikator tersebut kemudian diuraikan menjadi pertanyaan atau pernyataan yang lebih terperinci. Untuk memudahkan proses penyusunan instrumen, dianjurkan untuk menggunakan matriks pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen. Adapun kisi-kisi instrumen kecemasan yang disusun dapat dilihat pada Tabel 3.4.

**Tabel 3.4.** Kisi-kisi instrumen kecemasan  
Dari Marten dalam (Prapavessis et al., 1996)

| Aspek                                                                                                                 | Indikator                                                                                                                      | No Butir           |                                  | Jumlah Butir |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|--------------|
|                                                                                                                       |                                                                                                                                | <i>Unfavorable</i> | <i>Favorable</i>                 |              |
| Kecemasan kognitif adalah penilaian negatif atlet pada diri sendiri (kemampuan) dalam proses mencapai tujuan tertentu | 1. Kekhawatiran pada kemampuan diri sendiri saat menghadapi pertandingan.<br>2. Kekhawatiran mencapai tujuan yang di harapkan. |                    | 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25. | 9            |
| Kecemasan somatik adalah respon kognitifafektif atlet                                                                 | 1. Merasakan tubuh tegang.                                                                                                     | 14                 | 2, 5, 8, 11, 17,                 | 9            |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                              |                                 |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|
| pada kondisi fisiologis yang disebabkan saat atlet menghadapi pertandingan, seperti tangan berkeringat.                                   | 2. Merasakan jantung berdegup.<br>3. Merasakan tangan berkeringat.                                                           |                                 | 20, 23, 26. |             |
| Kepercayaan diri ialah respon positif atlet pada kemampuan dirinya yang disertai oleh dorongan berupa keinginan mencapai tujuan tertentu. | 1. Percaya pada kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu.<br>2. Dapat memenuhi tantangan dalam situasi pertandingan. | 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24,27. |             | 9           |
| Total Butir                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                 |             | 27<br>Butir |

Nilai pada tes kecemasan ini berbeda dengan variabel kecemasan yang memiliki nilai positif. Maksudnya semakin tinggi nilai pada skala tersebut maka hasilnya semakin baik. Sedangkan pada skala kecemasan, nilainya yaitu negatif, artinya semakin rendah nilai kecemasan maka hasil yang di dapatkan semakin baik, dan semakin tinggi nilai kecemasan maka hasilnya semakin buruk.

### 3.6 Perlakuan Penelitian

Kelompok eksperimen diberikan *treatment* latihan *self-talk* sebanyak 12 kali pertemuan dimana dalam satu minggu akan diberikan perlakuan sebanyak 3 sesi. Hal tersebut berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh (Harsono, 2017) menyatakan bahwa macro-cycle adalah suatu siklus latihan jangka panjang yang bisa memakan waktu 6 bulan, satu tahun, sampai beberapa tahun; meso-cycle lamanya 3-6 minggu; dan untuk micro-cycle kurang dari 3 minggu, bisa 1 atau 2 minggu. Selanjutnya, menurut (Juliantine et al., 2007) menyatakan bahwa untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam percobaan, latihan dapat dilaksanakan dalam frekuensi 3 hari dalam seminggu dengan durasi minimal 4-6 minggu. Menurut Tjaliek Sugiardo yang dikutip dalam (Umar Fitriadi, 2021) menyatakan bahwa praktik yang dilakukan sebanyak 12 hingga 16 kali telah menghasilkan perubahan permanen. Dalam penelitian ini, 12 kali pertemuan yang dilakukan akan

dibagi dimana 10 kali pertemuan untuk latihan *self-talk* positif, 1 kali tes awal, dan 1 kali tes akhir. *Treatment* yang digunakan penulis adalah dengan memodifikasi/adopsi metode yang bisa mengubah *self-talk* negatif menjadi positif, yaitu (1) *Countering*; (2) *Reframing*; (3) *Affirming* (Komarudin, 2015). Untuk lebih jelas akan dijabarkan sebagai berikut:

1. *Countering*, ketika atlet sadar bahwa dirinya mengungkapkan ungkapan yang negatif, maka ungkapan itu harus cepat atlet hentikan dan atlet harus mengulangi ungkapan tersebut dengan ungkapan yang positif dan lebih rasional.
2. *Reframing* merupakan sebuah metode untuk melihat sebuah situasi yang berbeda dan lebih memiliki perspektif positif.
3. *Affirming* yaitu menyuruh atlet untuk berlatih *self-talk* positif supaya menjadi kebiasaan.

**Tabel 3.5.** Program Latihan *Self-talk*

(Sumber: Fauzan, 2021)

| <b>Pertemuan</b> | <b>Materi Latihan</b>                              |
|------------------|----------------------------------------------------|
| 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 pikiran positif ( <i>Affirming</i> )      |
| Ke-10            | Menyusun pikiran positif ( <i>Affirming</i> )      |
| Ke-11            | Menyusun pikiran positif ( <i>Affirming</i> )      |
| Ke-12            | Melaksanakan <i>Post-test</i>                      |

Selanjutnya, dalam penelitian ini menggunakan dua jenis latihan: *self-talk* dan latihan konvensional. Latihan konvensional menyesuaikan dengan program latihan yang diberikan oleh tim pelatih UKM Sepak Bola UPI yang akan dilakukan dalam setiap pertemuan.

### 3.7 Analisis Data

Data hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan dari analisis data adalah untuk menyederhanakan data menjadi bentuk yang



mudah dimengerti dan ditafsirkan. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Berikut adalah penjelasan untuk setiap pengujian:

### 3.7.1 Deskripsi Statistik

Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum mengenai data-data penelitian. Analisis ini berupa nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap kelompok. Berdasarkan data yang diperoleh yaitu data dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol hasil tes pengambilan keputusan merupakan data mentah sehingga diperlukan pengolahan data untuk dijadikan data yang baku.

### 3.7.2 Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas *Shapiro Wilk* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode *Shapiro Wilk*, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: Jika nilai signifikansi  $<0.05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi  $>0.05$  maka nilai residual berdistribusi normal.

### 3.7.3 Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis independen sampel t-test dan Anova. Uji homogenitas menggunakan uji Homogenitas *Levene Statistics* dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok.

Jika nilai signifikansi  $>0.05$  maka distribusi data adalah homogen, dan

Jika nilai signifikansi  $<0.05$  maka distribusi data adalah tidak homogen.

### 3.7.4 Uji Hipotesis

#### Uji *Paired Sample T-Test*

Uji hipotesis menggunakan Uji *Paired Sampel t-test*, *Paired Sampel t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun

mempunyai dua data. Uji *Paired Sampel t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data. Penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam Uji *Paired Sampel t-test* yaitu :

Jika nilai Sig. (*2-tailed*)  $< 0.05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan,

Jika nilai Sig. (*2-tailed*)  $> 0.05$ , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.