

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metodologi Penelitian

Dalam suatu metode penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu masalah. Metode dalam suatu penelitian merupakan cara yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan dalam sebuah penelitian adalah untuk mengungkap, menggambarkan, dan mengumpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai dengan prosedur yang biasa dipergunakan diantaranya histories, deskriptif, dan eksperimen.

Seperti yang dikatakan (Fraenkel et al., 2012) bawa “penelitian eksperimen adalah satu - satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi variabel tertentu, dan ketika diterapkan dengan tepat, itu adalah jenis terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab - akibat. Adapun (Fraenkel et al., 2012) mengatakan bahwa “dalam sebuah studi eksperimental , para peneliti melihat efek setidaknya satu variabel independen pada satu atau lebih variabel dependen.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka saya sebagai peneliti menyimpulkan bahwa metode penelitian adalah langkah yang dimiliki dan dilakukan oleh peneliti dalam rangka untuk mengumpulkan informasi atau data serta melakukan investigasi pada data yang telah didapatkan tersebut. Metode penelitian adalah suatu teknik atau cara mencari, memperoleh, mengumpulkan atau mencatat data, baik berupa data primer maupun data sekunder yang digunakan untuk keperluan menyusun suatu karya ilmiah dan kemudian menganalisa faktor - faktor yang berhubungan dengan pokok - pokok permasalahan sehingga akan terdapat suatu kebenaran data - data yang akan diperoleh.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Alasan menggunakan penelitian eksperimen karena tujuannya untuk melakukan perbandingan suatu akibat perlakuan tertentu dengan suatu perlakuan lain yang berbeda. (Fraenkel dan Wallen, 2009 : 260) menjelaskan “penelitian eksperimen adalah satu - satunya penelitian yang secara langsung memberikan perlakuan kepada variabel yang diteliti”.

Penulis menyimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan rangkaian dari kegiatan perlakuan yang diberikan kepada subjek dengan tujuan untuk mengkaji suatu masalah sehingga dapat diperoleh hasil. Penelitian eksperimen dicirikan 4 yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, random, dan ukuran keberhasilan yang disebut eksperimen murni. Peneliti hanya mengukur perlakuan dan mengukur keberhasilan yang disebut eksperimen semu. Data yang diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil berupa data deskriptif kuantitatif.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian menggambarkan bentuk suatu rencana untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan suatu data agar dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan penelitian serta sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Untuk memperlancar proses penelitian maka perlu dilakukan langkah - langkah yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini. Desain penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman bagi peneliti dalam melaksanakan setiap langkah - langkah penelitian yang akan diambil agar proses penelitian berjalan sesuai dengan prosedur yang benar dalam rangka melakukan penelitian untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Perihal penelitian eksperimen Fraenkel (Fraenkel et al, 2012), membaginya ke dalam beberapa desain penelitian yaitu “*Poor Experimental Design, True Experimental Design, Quasi - Experimental Design, dan Factorial Design*”. Desain pada penelitian ini yaitu *True Experimental Design* dengan pola (*pre - test, post - test, control group design*), pada desain ini merupakan penelitian eksperimen yang paling kuat karena sudah menggunakan tes awal (*pre - test*), kemudian diberikan perlakuan dan dilakukan pengukuran (*post - test*) untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, setelah itu terdapat kelompok kontrol

sebagai pembandingan hasil dari perlakuan yang akan dilakukan dalam penelitian, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti.

Berdasarkan penjelasan di atas maka sebagai penulis saya menyimpulkan bahwa desain penelitian merupakan rencana tentang mengumpulkan data agar dapat dilaksanakan pada saat penelitian. Desain penelitian ini menggunakan desain yang rancangan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Desain Penelitian (Sumber : Fraenkel, et al, 2012 : 272)

	Group	Random	Pre - Test	Treatment	Post - Test
<i>Specific Karate Training</i>	<i>Treatment</i>	R	O1	X	O2
<i>Control Group</i>	<i>Control</i>	R	O1	C	O2

Keterangan Desain Penelitian :

R Pemilihan kelas eksperimen secara random.

O1 Pengukuran kemampuan awal ketepatan pukulan dan tendangan menggunakan instrumen expert judgement dan pengukuran kemampuan awal tingkat boredom menggunakan instrument boredome proneness scale (BPS).

X Pemberian program latihan ketepatan dengan diberi perlakuan specific karate training yang akan berlangsung selama 16x pertemuan dengan jadwal tiap minggunya berdasarkan jadwal yang telah ditetapkan.

C Pemberian program latihan ketepatan tanpa diberi perlakuan *specific karate training*.

O2 Pengukuran kemampuan akhir ketepatan pukulan dan tendangan menggunakan instrumen expert judgement dan pengukuran kemampuan akhir tingkat boredom menggunakan instrument boredome proneness scale (BPS).

3.3 Populasi dan Sampel

Dalam menyusun sampai dengan menganalisis data untuk mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan. Pada umumnya sumber data pada penelitian disebut populasi dan sampel penelitian.

3.3.1 Populasi

Fraenkel dan Wallen (2009 : 90) menjelaskan bahwa “populasi adalah kelompok yang lebih besar dari kelompok yang akan diambil datanya dalam sebuah penelitian”. Dalam hal ini Bret Hanlon and Bret Larget (2011 : 7) mengemukakan “*a population is all the individuals or units of interest; typically, there is not available data for almost all individuals in a population*”. Pada penjelasan tersebut menyatakan populasi adalah semua individu yang menjadi bagian dari penelitian yang ditetapkan oleh peneliti. Mengenai populasi Fraenkel & Wallen (2012 : 92) menyatakan bahwa “*the population, in other word, is the group of interest to the reasearch, would like to generalize the results of the study*”. Jadi dengan kata lain populasi adalah kelompok yang menarik untuk penelitian dan untuk menggeneralisasi hasil sebuah penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate nomor kumite kelas under 21 -60 kg putri Bandung Karate Club cabang Sumedang sebanyak 32 orang. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah :

- a) Sudah menjadi anggota penuh dan anggota aktif perguruan Bandung Karate Club.
- b) Sudah pernah mengikuti kejuaraan.
- c) Masih dalam status atlet karate nomor kumite kelas under 21 -60 kg putri.

Dari karakteristik populasi yang telah ditentukan tersebut dihasilkan total jumlah populasi yaitu 32 orang, alasan peneliti memilih populasi tersebut karena sebagian besar atlet saat bertanding memiliki ketepatan pukulan dan tendangan yang kurang baik serta kebosanan atlet saat melakukan latihan, kondisi ini akan mempengaruhi performa atlet pada saat berlatih maupun bertanding.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan kelompok kecil yang lebih terfokus untuk penelitian. Menurut yang dikemukakan Bret Hanlon and Bret Larget (2011 : 7) mengemukakan "*a sample is a subset of the individuals in a population, there is typically, data available for individuals in samples*". Pada penjelasan tersebut menyatakan sampel adalah sebagian individu atau wakil dari suatu populasi. Fraenkel dan Wallen (2009 : 81) menjelaskan "sampel adalah kelompok yang informasi atau datanya diperoleh untuk penelitian". Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Menurut (Fraenkel dan Wallen 1993 : 92) dalam (Tan, 2014) "menyarankan besar sampel minimum 30 subjek". Menurut (Roscoe, 1975) dalam (Wicaksono, 2013) "memberikan panduan untuk menentukan ukuran sampel yaitu ukuran sampel antara 30 sampai 500". Pendapat lain ialah terhadap populasi kurang dari 1000 bisa diambil 20 - 50%. Sedangkan penentuan jumlah sampel menurut (Fraenkel, dkk, 2012 : 103) "tidak ada ukuran yang pasti berapa jumlah sampel yang representatif itu, namun jumlah minimum subjek yang disarankan untuk jenis penelitian deskriptif 100 subjek, studi korelasional 50 subjek, dan eksperimen 30 subjek dengan kontrol yang sangat ketat".

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teori (Fraenkel dan Wallen 1993 : 92) dalam (Tan 2014) yang telah dijelaskan di atas, disini peneliti menggunakan sampel 32 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2013 : 124). Alasan karena jumlah populasi sama dengan jumlah sampel, jadi jumlah sampel dalam penelitian

ini adalah sebanyak 32 orang atlet karate nomor kumite kelas under 21 -60 kg putri Bandung Karate Club cabang Sumedang.

3.3.2.1 Teknik Pengelompokan Sampel

Untuk menyamakan atau menyeimbangkan masing - masing kelompok yaitu dengan cara melakukan ordinal pairing. Ordinal pairing adalah pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi, 2000 : 111). Pengelompokkan sampel dengan ordinal pairing yaitu memasang - masangkan sampel penelitian atau cara pengelompokkan sampel dengan menggunakan sistem perengkingan, kemudian menempatkan sampel pada masing - masing kelompok. Hasil pre - test yg dibagi ke masing - masing kelompok untuk mempertahankan homogenitas subjek kemudian dipasangkan dengan rumus A - B - B - A.

Penjelasan tahap - tahap ordinal pairing memasang - masangkan subjek penelitian berdasarkan ordinal. Pairing ini hanya dilakukan terhadap *continuum variable*, misalnya hasil terbaik diletakkan di kelompok A, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok B, dan seterusnya. Tujuan penggunaan ordinal pairing adalah untuk menyamaratakan kemampuan sampel dimasing - masing kelompok. Dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Ordinal Pairing

Ranking	Ranking
A	B
A	B
A	B
A	B
Dst ...	

Setelah dibuat kelompok seperti pada tabel yang telah dijelaskan di atas, maka selanjutnya ketiga kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang tersebut diundi dengan bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, sehingga subjektifitas dari peneliti tidak akan masuk di dalamnya. Dalam menentukan kelompok eksperimen dan kontrol yang homogen digunakan *random assignment*.

Random assignment ini merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas probabilitas bahwa setiap unit sampling memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Teknik random yang dipilih peneliti adalah random sederhana (*simple random*), yang dilakukan dengan memiliki setiap undian yang menjadi sampel secara random. Random sederhana ini biasanya dilakukan dengan undian (Hadi, 2004). Alasan dari penggunaan *random assignment* ini adalah karena untuk menghindari faktor penyebab bias dengan menyamakan peluang setiap unit sampling untuk menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa *random assignment* adalah ketika para peneliti menempatkan atau menunjuk subjek secara kebetulan ke dalam kondisi eksperimen dan kontrol, sehingga mengurangi kemungkinan bahwa hasil eksperimen akan disebabkan oleh beberapa perbedaan yang telah ada sebelumnya pada setiap kelompok. Setelah dilakukan pengundian kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3 Sampel Kelompok Eksperimen dan Sampel Kelompok Kontrol

	Jumlah	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Sampel	32	16	16

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Cadas Ragadiem Sumedang yang beralamat di Jalan Bojong Ragadiem, Kotakulon, Kec. Sumedang Selatan, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan menyesuaikan dengan jadwal latihan yang dilaksanakan oleh pihak pelatih. Dalam pelaksanaannya atlet diberikan *pre - test* terlebih dahulu. Semuanya dilakukan secara bersamaan dalam satu hari yang dilaksanakan di Pondok Cadas Ragadiem Sumedang.

3.5 Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya, meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian. Namun, demikian skala yang paling rendah laporan juga dapat disebut sebagai bentuk penelitian (Fraenkel, 2015). Karena dalam prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Berdasarkan menurut para ahli di atas maka sebagai penulis saya menyimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya untuk mengumpulkan data.

3.5.1. Expert Judgment

Untuk mengukur kemampuan pukulan dan tendangan atlet saat bertanding menggunakan instrumen expert judgment. Expert judgment merupakan validasi kelayakan instrumen berdasarkan pendapat para ahli dibidangnya. Expert judgement adalah pendekatan untuk mengumpulkan informasi pengetahuan tentang suatu masalah. Penilaian ahli dapat memberikan wawasan yang berguna bagi para pembuat kebijakan dan pembuat keputusan ketika tidak ada sumber penelitian ilmiah. Pendekatan penilaian ahli telah digunakan secara luas. Hal ini dikarenakan tidak tersedianya data dan ketidakpastian yang mempersulit pengambilan keputusan (Kontogianni et al., 2015). Dalam penelitian yang

dilakukan oleh (Bolger & Wright, 1994) karakteristik seseorang dapat dikatakan sebagai seorang expert adalah jika memiliki karakter sebagai berikut :

- 1) Pembelajar yang baik.
- 2) Kemampuan praktik yang bagus.
- 3) Memiliki pengetahuan yang luas.
- 4) Memiliki pengalaman.
- 5) Memiliki kemampuan dalam pemecahan masalah.
- 6) Kemampuan komunikasi yang efektif.
- 7) Memiliki tanggung jawab dalam mengambil keputusan.
- 8) Percaya diri dengan penilaian.

Expert judgment dalam penelitian ini yaitu dewan wasit juri bersertifikat yang memegang sabuk hitam minimal DAN I untuk menghitung point yang dihasilkan serta tercatat juga waktu pertandingan. Expert judgement yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 4 expert.

The image shows four identical forms for Karate Kumite judges. Each form is titled "FORM WASIT KEJURDO BKC KABUPATEN SUMEDANG 'PIALA KADISKDIK SUMEDANG'" and includes the following fields:

KUMITE	Referee	
	Judge 1	
	Judge 2	
	Judge 3	
	Judge 4	
	Kansa	

At the bottom of each form, there is a logo for "ARSANATA SPORT".

Gambar 3.1 Form Judge Kumite



Gambar 3.2 Judge 1 Kumite



Gambar 3.3 Judge 2 Kumite



Gambar 3.4 Judge 3 Kumite



Gambar 3.5 Judge 4 Kumite

a) Durasi Pertandingan

Menurut standar baku dari WKF Rules of Copetition (2018 : 8) durasi pertandingan sebagai berikut :

- 1) Durasi pertandingan kumite ditetapkan 3 menit untuk kumite putra senior (beregu dan perorangan), kelas senior putri 2 menit. Usia dibawah 21 tahun adalah 3 menit untuk putra dan 2 menit untuk kategori putri. Kelas kadet dan junior semua 2 menit.

- 2) Waktu pertandingan dimulai adalah saat wasit memberi isyarat untuk memulai, dan berhenti setiap kali wasit meneriakan “yame”.
- 3) Pencatat waktu harus memberi sinyal yang jelas dengan gong atau bel, yang menunjukkan “waktu tersisa 15 detik” dan “waktu habis”. Isyarat waktu habis menandai akhir pertandingan.
- 4) Kontestan berhak mendapatkan waktu istirahat diantara pertandingan, sama dengan durasi standar waktu pertandingan. Pengecualiannya adalah ketika mengubah warna peralatan, dimana waktu ini diperpanjang sampai 5 menit.

Penilaian adalah pemberian nilai atau skor dari hasil serangan yang masuk pada lawan dengan syarat serangan masuk pada bagian yang diperbolehkan (kepala, wajah, dada, perut, punggung, dan sisi atau bagian samping tubuh) menggunakan pukulan dan tendangan sesuai dengan peraturan pertandingan yang diatur oleh World Karate Federation (2018 : 8).

The image shows three identical Karate Kumite scoring sheets. Each sheet is divided into two columns for the AO (blue) and AKA (red) teams. The fields include:

- KELAS PERTANDINGAN** (Competition Class)
- WASIT** (Referee)
- JURI 1, 2, 3, 4** (Judges)
- KANSA** (Penalty)
- NAMA ATLET** (Athlete Name)
- KONTINGEN** (Contingent)
- POIN** (Points)
- PELANGGARAN** (Penalties) with sub-fields for **CH**, **OS**, **HO**, **M**, and **BENBU**.
- HANTEI** (Stop)

The sheets are separated by horizontal lines and feature the **WORLD KARATE FEDERATION** logo at the bottom right of each section.

Gambar 3.6 *Scoring Sheet Kumite*

- b) Kriteria Point
 - 1) Bentuk yang baik (good form).
 - 2) Sikap sportif (sporting attitude).
 - 3) Penerapan penuh semangat (vigorous application).
 - 4) Kesadaran / kewaspadaan penuh (zanshin).
 - 5) Waktu yang tepat (good timing).
 - 6) Jarak yang benar (correct distance).

c) Penilaian Point

- 1) Yuko (1 angka) seperti : Pukulan yang mengarah ke kepala, wajah ataupun ke badan seperti dada, perut.
- 2) Wazari (2 angka) seperti: Tendangan yang mengarah ke badan seperti dada, perut, punggung.
- 3) Ippon (3 angka) seperti : Tendangan yang mengarah ke muka, kepala dan bantingan.

3.5.2. Boredome Proneness Scale

Untuk mengukur tingkat *boredome* menggunakan instrumen *boredom proneness scale* (BPS). BPS adalah alat ukur yang dirancang untuk mengukur kecenderungan seseorang mengalami kebosanan. Dikembangkan oleh Farmer dan Sundberg (1986) instrument ini terdiri dari 28 item yang menilai berbagai aspek kebosanan, termasuk kurangnya ketertarikan terhadap aktivitas sehari - hari dan kesulitan menemukan aktivitas merangsang secara mental.

Skoring Boredom Proneness Scale (BPS) menggunakan metode penjumlahan nilai dari tiap item pada kuesioner, dengan total skor berkisar antara 28 hingga 168. Skor yang lebih tinggi menandakan kecenderungan lebih besar terhadap kejenuhan. BPS dapat direspon dalam dua format, true false atau skala 7 poin, yang mewakili spectrum kesepakatan dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”, skala 7 poin memungkinkan responden memberikan tanggapan yang lebih tergradasi dan spesifik terhadap pernyataan yang diberikan, memberi nuansa lebih dalam pengukuran sikap dan perasaan mereka.

Kisi - kisi instrumen untuk BPS berfokus pada pengukuran kecenderungan kebosanan melalui indikator - indikator seperti kekurangan minat dalam aktivitas sehari - hari, kesulitan dalam mencari kegembiraan, dan tingkat ketidakpuasan terhadap kegiatan yang sedang dijalani. Uji validitas dan reliabilitas BPS telah dilakukan dalam berbagai penelitian, menunjukkan bahwa BPS merupakan alat ukur yang efektif untuk menilai kebosanan (Vadanovich & Kass, 1990).

Tabel 3.4 Kisi - Kisi Instrumen Boredom Proneness Scale (BPS)

Variabel	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Stimulasi Eksternal	1, 7, 8, 11, 13, 18, 22, 23, 24	0	9
Stimulasi Internal	1, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 22, 23, 24	0	10
Aversi terhadap Tugas Berulang	0	5, 6, 9, 14, 19, 21, 25, 27, 28	9
Kurang Stimulasi Internal	0	2, 3, 4, 10, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28	15

Dalam tabel ini, kolom dapat menyebabkan kebosanan (*favorable*) berisi nomor item yang menunjukkan ketahanan atau reaksi positif terhadap situasi yang dapat menyebabkan kebosanan. Sementara itu, kolom rentan kebosanan (*unfavorable*) berisi nomor item yang menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk merasa bosan atau kurangnya stimulasi. Jumlah mengacu pada total item yang termasuk dalam masing-masing kategori variabel.

Tabel 3.5 Penilaian Instrumen Boredom Proneness Scale (BPS)

No	Pertanyaan	Jawaban Responden						
		Sangat setuju	Setuju	Agak setuju	Netral	Agak tidak setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Stimulasi Eksternal	7	6	5	4	3	2	1

2	Stimulasi Internal	7	6	5	4	3	2	1
3	Aversi terhadap Tugas Berulang	1	2	3	4	5	6	7
4	Kurang Stimulasi Internal	1	2	3	4	5	6	7

Tabel 3.6 Indikator Penilaian

No	Komponen	Indikator
1	Stimulasi Eksternal	Kemampuan untuk tetap terfokus dan terhibur selama aktivitas olahraga
		Keinginan untuk terlibat dalam kegiatan olahraga secara aktif
2	Stimulasi Internal	Keberadaan motivasi intrinsik dan kepuasan pribadi dari olahraga
		Kreativitas dan inovasi dalam pendekatan pelatihan dan kompetisi
3	Aversi terhadap Tugas Berulang	Perasaan kebosanan dan ketidakpuasan terhadap latihan yang monoton
		Kecenderungan untuk merasa tidak terstimulasi oleh rutinitas pelatihan yang sama
4	Kurang Stimulasi Internal	Kesulitan untuk menemukan motivasi sendiri dalam pelatihan
		Tidak adanya kegembiraan atau tantangan dalam olahraga yang ditekuni

3.5.2.1 Validitas Boredom Proneness Scale

Validitas dalam penelitian mengacu pada seberapa akurat suatu instrumen mengukur konsep atau variabel yang ditargetkan. Ini adalah indikator kunci yang menentukan sejauh mana pengukuran yang dilakukan dapat dipercaya dan diandalkan. Sugiyono (2018) menegaskan “pentingnya validitas sebagai ukuran kualitas suatu instrumen penelitian, yang memastikan bahwa data yang diperoleh secara akurat mencerminkan fenomena yang diteliti”. Validitas bukan hanya tentang keakuratan pengukuran, tetapi juga tentang seberapa konsisten instrumen tersebut menghasilkan hasil yang dapat dipercaya dalam berbagai pengujian.

Dalam konteks *Boredom Proneness Scale* (BPS), validitas telah ditelaah melalui dua studi empiris yang meneliti hubungan antara skor skala dan pengalaman subjektif kebosanan serta keterlibatan individu atlet. Studi pertama memanfaatkan penilaian diri terkait kebosanan dan minat menggunakan skala penilaian 5 poin. Penilaian ini, yang mencakup 222 responden, menghasilkan skor komposit yang berkorelasi signifikan dengan BP Scale ($r = .67, p < .001$), yang mendukung validitas instrumen dalam mengukur konstruksi kebosanan.

Studi kedua lebih lanjut menguji validitas BPS dengan memperhatikan hubungan antara skor skala dengan tingkat perhatian dan keterlibatan siswa di lingkungan kelas. Dalam studi ini, siswa yang cenderung bosan, sesuai dengan skor yang tinggi pada BPS, menunjukkan kecenderungan yang lebih besar untuk menilai topik - topik kuliah sebagai membosankan dan menunjukkan tingkat perhatian yang lebih rendah. Meskipun hasilnya tidak sepenuhnya konklusif dan terdapat variabel tak terkontrol yang mungkin berpengaruh, hubungan moderat yang ditemukan antara skor BPS dan penilaian terhadap kebosanan kuliah menunjukkan bukti tambahan akan validitas skala.

Hasil dari kedua studi tersebut menunjukkan bahwa BPS merupakan instrumen yang memiliki validitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian yang berkaitan dengan kejenuhan, khususnya diantara atlet. Oleh karena itu, tidak diperlukan pengujian validitas tambahan dalam penelitian ini, mengingat instrumen yang digunakan telah menunjukkan bukti validitas yang kuat dalam studi sebelumnya. Penelitian dengan BPS yang melibatkan sampel

mahasiswa memberikan dukungan yang signifikan untuk validitas instrumen ini, menggarisbawahi keandalannya dalam mengukur kecenderungan kebosanan.

3.5.2.2 Reliabilitas Boredom Proneness Scale

Uji reliabilitas merupakan proses penting untuk mengevaluasi konsistensi sebuah instrumen penelitian. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang mampu memberikan hasil yang konsisten pada pengukuran yang berulang. Ada beberapa metode untuk menguji reliabilitas, salah satunya adalah melalui koefisien alpha cronbach. Metode ini mengukur seberapa baik kumpulan item dalam sebuah instrumen bekerja bersama untuk mengukur variabel tunggal.

Nilai koefisien alpha cronbach berkisar antara 0 hingga 1. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih baik. Umumnya, nilai alpha di atas 0,7 dianggap menunjukkan reliabilitas yang baik, meskipun nilai di atas 0,6 sudah bisa diterima di beberapa bidang penelitian (George & Mallery, 2003). Nilai ini merupakan indikator bahwa item - item dalam skala tersebut konsisten dalam mengukur konsep atau konstruk yang sama.

Dalam konteks penelitian ini, reliabilitas *Boredom Proneness Scale* (BPS) diukur menggunakan dua metode, koefisien alpha cronbach dan uji test - retest. Koefisien alpha cronbach untuk skala ini adalah 0,79, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang memuaskan. Selain itu, uji test - retest menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,83 untuk kedua jenis kelamin, dengan nilai reliabilitas yang lebih tinggi pada perempuan (0,88) dibandingkan laki - laki (0,74). Ini menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi yang baik dalam periode waktu yang pendek.

Dengan demikian, BPS dapat dianggap sebagai instrumen yang cukup reliabel untuk digunakan dalam penelitian terkait dengan kejenuhan, khususnya di kalangan atlet yang menjadi subjek penelitian ini. Hasil reliabilitas ini diperoleh melalui analisis statistik dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Data tersebut memperkuat kepercayaan terhadap instrumen ini untuk menghasilkan data yang konsisten dalam pengukuran kejenuhan atlet.

3.6 Prosedur Penelitian

Dalam sebuah penelitian harus terdapat alur penelitian untuk memperjelas sebuah rencana penelitian, maka penulis melakukan langkah - langkah penelitian. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini terdiri 3 tahap yaitu :

1) Tahap Pra Eksperimen

Tahap ini merupakan tahapan persiapan sebelum dilaksanakannya penelitian. Tahapan ini antara lain penentuan sampel dari populasi, memilih sampel yang akan dijadikan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dan persiapan untuk melakukan *treatment*. Penjelasan eksperimen pada tahap ini subjek diberikan arahan tentang bagaimana tata cara eksperimen yang akan berlangsung selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dengan jadwal tiap minggunya berdasarkan jadwal yang telah ditetapkan.

2) Tahap Eksperimen

Memberikan perlakuan pada kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan menerima perlakuan *specific karate training* yang dirancang untuk meningkatkan ketepatan pukulan dan tendangan serta menurunkan kebosanan. Peneliti menggabungkan latihan fisik dan teknik dalam bentuk latihan tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan dengan memperhatikan intensitas latihan seperti repetisi, set, dan istirahat per set. Dapat dilihat ada program latihan lampiran 8. Kelompok kontrol akan menerima latihan konvensional atau latihan umum atau latihan rutin tanpa adanya perlakuan *specific karate training*. Kemudian menganalisis data dengan menghitung pengaruh *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan serta penurunan tingkat *boredome* dari masing - masing kelompok secara statistik.

3) Tahap Pasca Eksperimen

Pada tahap ini adalah tahap menganalisis data yang telah diperoleh dari hasil nilai *post - test* kemudian membandingkan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Evaluasi penelitian merupakan tahap akhir pada penelitian eksperimen yang meliputi peninjauan hasil dan proses dari pemberian *treatment*. Data *pre - test* dan *post - test* dianalisis menggunakan perhitungan statistik. Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menjawab hipotesis.

3.7 Ancaman Validitas Internal

Salah satu pertimbangan yang penting dalam perencanaan sebuah studi eksperimental adalah kemungkinan ancaman terhadap validitas internal. Validitas internal artinya bahwa perbedaan yang diamati pada variabel dependen secara langsung berhubungan dengan variabel independen, dan tidak karena variabel lain yang tidak diinginkan (Fraenkel & Wallen, 2006 : 186). Artinya bahwa hasil penelitian murni dari hasil perlakuan yang diberikan, bukan disebabkan oleh faktor lain di luar perlakuan. Sebagai upaya untuk dapat mengendalikan ancaman terhadap validitas internal penelitian adalah dengan cara mengidentifikasi, mengeliminir dan sedapat mungkin untuk dapat menghilangkan ancaman - ancaman tersebut.

- 1) **Differential Selection** : Dalam studi eksperimen yang membandingkan dua kelompok (kelompok A dan B), peneliti harus mengatur sedemikian rupa sehingga kelompok A sama dengan kelompok B sehingga perbandingan bisa dilakukan secara baik. Tetapi kadang - kadang karena satu dan lain hal, yang masuk ke kelompok A, misalnya, rata - rata lebih baik daripada yang dikelompok B. Maka, ketika dua kelompok ini dibandingkan di akhir penelitian, jelas sekali kelompok A lebih baik dari kelompok B. Ini bukan karena *treatment*, tetapi karena kesalahan pengelompokan. Maka cara yang dapat dilakukan peneliti agar tidak ada kesalahan pengelompokan yaitu dua kelompok harus dipilih secara acak (*random*) untuk mencapai pembagian yang *fair*.
- 2) **Mortality** : Ini berhubungan dengan tingkat *drop out* subjek penelitian. Jika satu per satu subjek mengundurkan diri dari penelitian, lama - lama peneliti akan kekurangan subjek untuk diteliti. Mungkin secara kuantitas jumlahnya masih cukup. Tetapi bila profil subjek berubah drastis (kelompok tertentu masih banyak, kelompok lain sebagai kelompok pembanding katakanlah tinggal satu orang), penelitian praktis tidak mungkin dilanjutkan. Maka cara yang dapat dilakukan peneliti agar tidak kehilangan sampel yaitu dengan melakukan kontrol terhadap kehadiran sampel setiap dilaksanakannya perlakuan. Peneliti berusaha untuk selalu mengingatkan kembali kepada sampel untuk hadir disetiap sesi penelitian. Untuk mengendalikan sikap

sampel terhadap kegiatan eksperimen ini adalah dengan memberikan pengertian bahwa kegiatan tersebut bukan merupakan kegiatan eksperimen, melainkan kegiatan rutin latihan. Selain itu juga dengan memberikan informasi kepada mereka bahwa kegiatan tersebut merupakan upaya uji coba untuk perbaikan terhadap bentuk latihan.

- 3) **Instrument** : Instrumensasi adalah dengan memastikan tidak terjadi perubahan terhadap cara pengukuran saat pengumpulan data atau pemberian skor serta perubahan apapun yang akan mempengaruhi instrumen. Maka cara yang dapat dilakukan peneliti agar tidak ada yang dapat mempengaruhi instrumen yaitu pada saat pengumpulan data dipastikan orang yang netral dan sama pada saat pengambilan data awal dan akhir serta dipastikan tidak berpengaruh pada sampel saat pengambilan data. Semua variabel yang berhubungan dengan fenomena di atas harus dikontrol oleh peneliti. Jika tidak, pasti akan terjadi kesalahan dalam pengambilan kesimpulan. Apa yang dimaksud dengan dikontrol adalah diantisipasi sedini mungkin dan kemudian dijaga agar tidak mencemari proses eksperimen.

3.8 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil tes masih merupakan data mentah sehingga diperlukan pengolahan data untuk membakukannya. Data - data yang telah dilakukan dapat diolah dan dianalisis untuk menghasilkan suatu hubungan yang berarti melalui data - data tersebut. Pengolahan data pada tahap ini tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan pemahaman secara efektif dengan membandingkan hasil nilai *pre - test* dan *post - test*.

Untuk menguji pengaruh variabel bebas dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif statistic dengan pengolahan data menggunakan program *Statistical Product for Sosial Science* (SPSS) versi 26. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut :

3.8.1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro - Wilk*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha = 0.05$. Jika nilai signifikansi (sig.) > 0.05 , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) < 0.05 , maka data dinyatakan tidak normal (Sugiyono, 2015).

3.8.2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Jika hasil nilai sig. > 0.05 data homogen dan jika nilai sig. < 0.05 data tidak homogen (Sugiyono, 2015).

3.8.3. Uji Hipotesis

Dalam melakukan uji hipotesis, penelitian ini menggunakan uji *paired sample t - test* dan uji *independent sample t - test* dan dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen dengan tujuan untuk menguji signifikansi perbedaan dari dua rata - rata. Dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut :

- 1) Jika probabilitas signifikansi $\geq 0,05$ maka HO diterima.
- 2) Jika probabilitas signifikansi $< 0,05$ maka HO ditolak.