

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus di pilih guna mencapai tujuan penelitian serta cocok untuk penelitian ini karena mengkaji suatu fenomena secara mendalam. Peneliti ingin mempelajari serta mengetahui secara intensif latar belakang serta fenomena yang diangkat dalam penelitian ini yang menjadi subjek. Fenomena yang diangkat dalam penelitian ini ialah kecemasan pemain sepakbola Rice Cake Fc pada saat pertandingan. Dan juga memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam mengenai kecemasan para pemain.

#### **3.2 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini berlangsung disebuah tim Sepakbola putra Rice Cake Fc yang beralamat di Jl. Raya lebakmuncang, Desa Lebakmuncang, Kecamatan Ciwidey, Kabupaten Bandung, Jawa Barat.

#### **3.3 Partisipan**

Penelitian ini melibatkan lima pemain putra yang mewakili posisi dalam permainan sepak bola, yaitu Penjaga Gawang, Pemain Belakang, Pemain Tengah, Pemain Penyerang, dan Pemain Cadangan. Mereka dipilih karena merepresentasikan berbagai posisi dalam permainan sepak bola dan memiliki kriteria kehadiran rutin pada latihan serta penguasaan teknik dasar yang baik..

#### **3.4 Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, menggunakan pedoman wawancara yang telah dibuat untuk menjaga partisipan tetap pada topik sambil memberikan jawaban yang lebih luas Sebelum melakukan wawancara, terlebih dahulu para pemain diberikan penjelasan mengenai tujuan dari penelitian, Setelah itu, izin diminta untuk merekam percakapan selama proses wawancara. Wawancara dilaksanakan sesuai dengan waktu dan lokasi yang telah disetujui sebelumnya. Proses analisis data merupakan langkah sistematis dalam mencari dan mengatur data yang didapat dari catatan lapangan, wawancara, dan sumber lainnya sehingga hasilnya mudah dimengerti dan temuannya dapat disampaikan. Peneliti melakukan wawancara dengan cara direkan setelah itu hasil rekaman dibuat

menjadi transkrip kalimat dan dimasukkan perangkat lunak NVivo 12 untuk diolah dengan Node digunakan untuk mengatur data observasi dan wawancara ke dalam kategori dengan kode khusus.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah observasi dan wawancara. Observasi dan wawancara yang dipakai mengadaptasi dari Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) pada pertandingan Sepakbola dengan indikatornya Cemas, Mudah tersinggung, Merasa tegang, gelisah, Sulit tidur, bangun dengan lesu, mimpi buruk.

Adaptasi Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) pada pertandingan Sepakbola.

Tabel 3. 1 Indikator instrumen wawancara

Aspek yang diamati	Indikator	Pertanyaan Wawancara
Perasaan Ansietas (cemas)	Cemas, Mudah tersinggung.	1. Bagaimana perasaan anda ketika akan menghadapi pertandingan sepakbola ? 2. Apakah emosi anda naik ketika akan menghadapi pertandingan sepakbola ?
Ketegangan	Merasa tegang, gelisah.	3. Bagaimana perasaan anda selama pertandingan berlangsung ? 4. Apakah anda mengalami kegelisahan sebelum bertanding? Dan kenapa mengalami kegelisahan sebelum bertanding?
Gangguan tidur	Sulit tidur, bangun dengan lesu, mimpi buruk.	5. Bagaimana perasaan anda sehari sebelum pertandingan ? 6. Apakah anda mengalami gangguan sulit tidur sebelum bertanding? Dan apa penyebab gangguan sulit tidur sebelum bertanding? 7. Bagaimana anda memastikan tubuh anda dalam kondisi optimal sebelum pertandingan, terutama setelah bangun tidur ?
Gangguan kecerdasan	Sulit konsentrasi, daya ingat buruk.	8. Apa yang mengakibatkan sulitnya berkonsentrasi pada pertandingan sepakbola ? 9. Bagaimana cara mengatasi agar tetap berkonsentrasi pada pertandingan sepakbola ?
Perasaan depresi	Hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, bangun dini hari, perasaan berubah – ubah sepanjang hari.	10. Apa penyebab kurangnya kesenangan pada pertandingan sepakbola ?
Gejala somatik (otot)	Sakit dan nyeri di otot-otot, kedutan otot, gigi gemerutuk.	11. Apakah anda mengalami kesakitan otot-otot pada saat bertanding? Dan apa penyebab otot-otot mengalami kesakitan pada saat bertanding ?
Gejala somatik ( sensorik)	Tinnitus, penglihatan kabur, perasaan ditusuk-tusuk.	12. Apakah penglihatan anda kabur sebelum pertandingan dimulai ?

Gejala kardiovaskular	Berdebar, nyeri didada, denyut nadi mengeras.	13. Apakah setiap pertandingan sepakbola anda selalu mengalami nyeri dada atau jantung berdebar ?
Gejala respiratori	Merasa tertekan atau sempit di dada, Perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek atau sesak.	14. Apakah anda mengalami sesak napas pada pertandingan? Dan kenapa mengalami sesak napas pada pertandingan? 15. Bagaimana mengatasi dalam perubahan pernapasan pada pertandingan?
Gejala pencernaan	Sulit menelan, perut melilit, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh dan kembung.	16. Apakah anda mengalami perut melilit sebelum pertandingan? Dan apa penyebab perut melilit sebelum bertanding?
Gejala urogenital	Sering buang air kecil, menjadi dingin.	17. Apakah anda sering buang air kecil sebelum pertandingan dimulai dan apa penyebabnya ?
Gejala otonom	Pusing, sakit kepala	18. Sebelum bertanding sepakbola apakah anda merasa pusing dan sakit kepala ?

Berdasarkan tabel 3.1 Dalam konteks penelitian, wawancara memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman, pandangan, dan persepsi responden terhadap topik penelitian. Melalui wawancara, peneliti dapat mengeksplorasi berbagai aspek dari subjek yang diteliti, menggali informasi yang mungkin tidak terdeteksi melalui metode penelitian lainnya, dan memungkinkan para responden untuk menyampaikan narasi mereka dengan lebih bebas. Wawancara dilakukan dengan beberapa aspek yang diamati ataupun indikator yang diangkat seperti perasaan cemas, ketegangan, gejala sulit tidur, sulit berkonsentrasi dan sering buang air kecil dan para subjek diteliti berdasarkan indikator yang telah ditentukan oleh peneliti sehingga melakukan wawancara dengan bertanya beberapa pertanyaan yang sudah sesuai dengan indikator.

Tabel 3. 2 Indikator instrumen observasi

<b>Lembar Observasi</b>				
<b>Adaptasi Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)</b>				
<b>Pada Pertandingan Sepakbola</b>				
<b>PETUNJUK PENGISIAN</b>				
Berilah tanda cek (✓) pada kolom yang tersedia berdasarkan perilaku yang ditunjukkan pada atlet.				
<b>IDENTITAS PARTISIPAN</b>				
Nama Pemain:				
Nama Tim:				
Hari / tanggal:				
No	Pernyataan	Jawaban		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>1.</b>	<b>Perasaan Ansietas (cemas)</b>			
	a. Cemas			
	b. Mudah tersinggung			
<b>2.</b>	<b>Ketegangan</b>			
	a. Merasa tegang			
	b. Lesu			
	c. Mudah terkejut			
	d. Mudah menangis			
	e. Gemetar			
	f. Gelisah			
<b>3.</b>	<b>Gangguan tidur</b>			
	a. Sulit tidur			
	b. Bangun dengan lesu			
	c. Mimpi buruk			
<b>4.</b>	<b>Gangguan kecerdasan</b>			
	a. Sulit konsentrasi			
	b. Daya ingat buruk			
<b>5.</b>	<b>Perasaan depresi</b>			
	a. Berkurangnya kesenangan hobi			
	b. sedih			
<b>6.</b>	<b>Gejala somatic (otot)</b>			
	a. sakit dan nyeri di otot- otot			
	b. kaku			

<b>7. Gejala somatic (sensorik)</b>
a. penglihatan kabur
b. muka merah atau pucat
c. merasa lemah
<b>8. Gejala respiratori</b>
a. perasaan tercekik
b. sering menarik napas
c. napas pendek atau sesak
<b>9. Gejala perencanaan</b>
a. perut melilit
b. mual
c. muntah
d. suka buang air besar
<b>10. Tingkah laku pada wawancara</b>
a. gelisah
b. tidak tenang
c. jari gemetar
d. muka tegang
e. napas pendek dan cepat
f. muka merah

Berdasarkan tabel 3.2 Observasi merupakan metode penting dalam penelitian yang memungkinkan peneliti untuk mengamati perilaku, interaksi, dan situasi yang terjadi secara alami dalam konteks yang relevan. Observasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang bagaimana individu atau kelompok bertindak, bereaksi terhadap stimulus tertentu, atau berinteraksi satu sama lain di lingkungan yang asli. Observasi terhadap subjek tentu dilakukan berdasarkan indikator yang sudah ditentukan oleh peneliti seperti pada tabel diatas dan terdapat beberapa indikator seperti perasaan cemas, ketegangan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic, gejala respitori, gejala pencernaan, dan tingkah laku pada saat wawancara sehingga peneliti tinggal mengamati sesuai dengan indikator.