

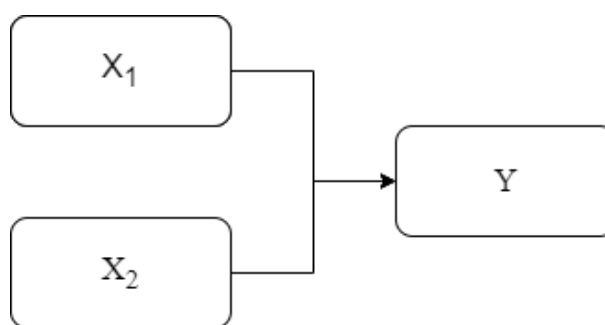
## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuasi eksperimen dengan jenis penelitian *ex-post facto* dan pendekatan kuantitatif. Metode kuasi eksperimen adalah eksperimen yang tidak memasukkan subjek ke dalam kelompok eksperimen atau kontrol secara acak (Hastjarjo, 2019). Jenis penelitian *ex-post facto* adalah penelitian yang dilakukan setelah kejadian, atau sesudah kejadian. Tujuan dari penelitian *ex post facto* adalah untuk menentukan faktor-faktor yang mendorong perubahan perilaku, gejala, atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, atau perilaku atau hal-hal yang telah menyebabkan perubahan pada variabel bebas secara keseluruhan (Widarto, 2013). Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang mempertimbangkan nuansa angka dalam teknik pengumpulan data di lapangan (Djollong, 2014).

### 3.2 DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan berjenis *ex-post facto* dengan desain penelitian yang dapat dilihat pada Gambar 3.1. Desain Penelitian



**Gambar 3. 1. Desain Penelitian**

Keterangan:

X<sub>1</sub> = Kelompok *shadow boxing*

$X_2$  = Kelompok *pad work*

$Y$  = *Post test* (angket kepercayaan diri)

### 3.3 POPULASI

Populasi adalah generalisasi atau totalitas dari suatu unit dari sesuatu yang ingin dipelajari karakteristiknya (Retnawati, 2017) Populasi dalam penelitian ini merupakan partisipan Muay Thai Revolt Gym berjumlah 40 partisipan.

Peneliti mengambil partisipan Muay Thai Revolt Gym karena ingin mengetahui bagaimana pengaruh 2 jenis latihan dalam Muay Thai yaitu Shadow Boxing dengan Pad Work terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai Revolt Gym.

Rata-rata partisipan Muay Thai Revolt Gym memiliki kesamaan dalam teknik dasar Muay Thai yang mereka kuasai, sehingga peneliti tidak kesulitan untuk memberikan treatment dikarenakan partisipan Muay Thai sudah menguasai teknik dasar dalam Muay Thai.

### 3.4 SAMPEL

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang partisipan Muay Thai di Revolt Gym. Sampel merupakan bagian dari populasi, oleh karena itu sampel adalah bagian dari keseluruhan objek yang akan diperiksa atau dievaluasi, yang mempunyai ciri-ciri tertentu dari populasi (Retnawati, 2017). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu sebuah teknik sampling non-random, melibatkan identifikasi identitas khusus yang relevan dengan tujuan penelitian untuk memastikan pengutipan ilustrasi, metode ini diharapkan akan memungkinkan periset untuk menanggapi kasus penelitian (Lenaini, 2021). Sampel pada penelitian ini merupakan bagian dari populasi member Muay Thai Revolt Gym dimana memiliki ciri sudah berlatih Muay Thai minimal sebanyak 12 sesi yang dapat dilihat pada Tabel 3.1. Sampel Penelitian. Secara lebih rinci, nama dan usia partisipan dapat dilihat pada Lampiran 3. Partisipan Penelitian.

**Tabel 3. 1. Sampel Penelitian**

No	Kelompok	Jumlah
1	<i>Shadow Boxing</i>	15
2	<i>Pad Work</i>	15

### 3.5 INSTRUMEN PENELITIAN

Yusup (2018) menyatakan instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur suatu objek yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah angket kepercayaan diri. Angket kepercayaan diri adalah alat yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri. Angket kepercayaan diri yang digunakan oleh peneliti bertujuan untuk mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri para atlet, antara lain yaitu faktor *persistence* (kegigihan), *hesitation* (keraguan), *calm* (ketenangan), dan *physical prime* (fisik perdana). Secara lebih rinci, angket kepercayaan diri dapat dilihat pada Lampiran 4. Angket Kepercayaan Diri.

### 3.6 ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini analisis data dilakukan setelah sampel telah mengisi angket skala kepercayaan diri. Setelah data terkumpul maka data akan dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak dan bersifat homogen atau tidak. Lalu selanjutnya data akan dihitung menggunakan uji T independent.

#### 3.6.1 Statistik Deskriptif

Sholikhah (dalam Martias, 2021) menyatakan bahwa statistika deskriptif adalah jenis statistika di mana tingkat pekerjaannya adalah menghimpun, mengatur, dan mengolah data sehingga dapat dipresentasikan dan memberikan gambaran yang jelas tentang situasi atau peristiwa tertentu yang diambil. Pada penelitian ini data yang telah dihimpun selanjutnya disusun dalam bentuk tabel.

### 3.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal (Tyas dkk., 2024). Syarat utama uji normalitas adalah data harus dalam kondisi normal, yaitu data yang memiliki pola persebaran yang simetri dan mengikuti kurva normal (Tyas dkk., 2024). Dasar pengambilan keputusan yaitu jika signifikansi  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.

### 3.6.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi memiliki kesamaan atau tidak (Usmadi, 2020). Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample t test dan Anova. Dasar pengambilan keputusan yaitu jika signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut homogen dan jika signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak homogen.

### 3.6.4 Uji T Satu Sampel

Uji T Satu Sampel adalah metode untuk menguji satu sampel, menggunakan mekanisme kerja untuk membandingkan rata-rata suatu variabel dengan nilai konstanta tertentu (Mustafidah dkk., 2020). Alat uji ini biasaya digunakan jika jumlah data sample di bawah 30.

Uji T Satu Sampel pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* dan *pad woek* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym. Oleh karena itu, terdapat dua rumusan hipotesis (dugaan) untuk menjawab masalah ini yaitu:

- 1)  $H_0$  : nilai Sig.  $> 0,05$ , maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym  
 $H_1$  : nilai Sig.  $< 0,05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym
- 2)  $H_0$  : nilai Sig.  $> 0,05$ , maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym

$H_1$  : nilai Sig.  $< 0,05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym

### 3.6.5 Uji T Independen

Uji T Independen adalah jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang tidak saling berpasangan atau tidak saling berkaitan (Palupi dkk., 2021). Istilah "tidak saling berpasangan" mengacu pada fakta bahwa subjek penelitian tidak sama.

Uji T Independen pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym. Rumusan hipotesis (dugaan) penelitian yaitu sebagai berikut:

- 1)  $H_0$  = Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym
- 2)  $H_1$  = Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji T Independen adalah sebagai berikut (Raharjo, 2015) :

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed)  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata antara latihan *shadow boxing* dan *pad work*.
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed)  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata antara latihan *shadow boxing* dan *pad work*.

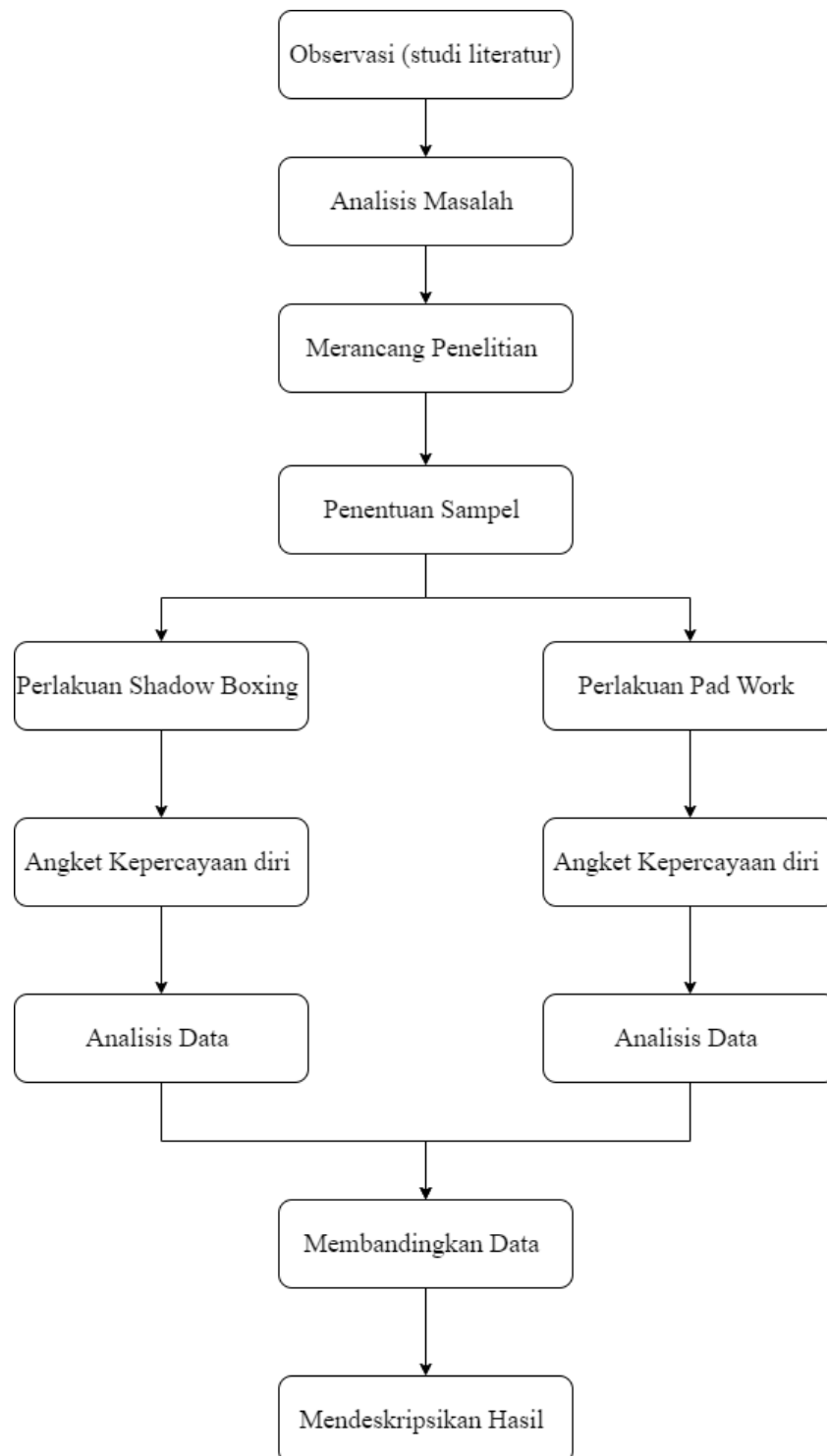
## 3.7 PERLAKUAN PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menyusun program latihan *shadow boxing* dan *pad work* untuk sampel partisipan Muay Thai di Revolt Gym. Program latihan *shadow boxing* dan *pad work* tersebut dibuat selama 3 minggu, dengan total 12 kali pertemuan kelas Muay Thai di Revolt Gym. Dalam seminggu, terdapat 4 kali pertemuan yaitu pada hari selasa dan kamis yang dimana pada setiap harinya

dilakukan 2 sesi atau 2 kali pertemuan. Secara lebih rinci, program latihan dapat dilihat pada Lampiran 5. Program Latihan.

### 3.8 PROSEDUR PENELITIAN

Prosedur penelitian dapat dilihat pada gambar 3.2.



**Gambar 3. 2. Prosedur Penelitian**