

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *true experimental design* karena dalam desain ini penulis dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen (Creswell, 2018). Penelitian ini terdiri dari dua kelompok yang diberikan sebuah perlakuan khusus untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa perlakuan khusus. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test*. Menurut (Sufriyanto, A, 2019) “Kelompok diberikan tes awal, lalu diberikan sebuah perlakuan, dan diberikan tes akhir untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat”. Treatment dilakukan selama 16 kali pertemuan, 1 minggu terdapat 3 kali pertemuan yang diawali dengan *pretest* pada pertemuan 1 dan diakhiri dengan *posttest* pada pertemuan 16, proses perlakuan ini mengadopsi dari penelitian (Alfatah, 2019) dan diperkuat oleh (Harsono, 1988) yang menjelaskan bahwa “atlet sebaiknya berlatih 2-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga”. Kemudian untuk melihat pengaruh dari latihan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari sebuah perlakuan dapat terlihat setelah dua atau tiga minggu latihan untuk melihat efek jangka menengah. Penulis memilih metode ini karena penulis ingin mengujicobakan sebuah perlakuan latihan mental dalam hal ini adalah latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet pada pencak silat kategori tanding.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design* karena penulis ingin melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Desain penelitian *nonequivalent control group design* Menurut (Sugiono, 2016) “Desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan yang dilakukan terhadap 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau kelompok pembandingan, serta sample tidak dipilih secara random”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan

keadaan sebelum diberi perlakuan pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol.

Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tinggi, sedangkan variabel bebasnya adalah latihan mental (*Imagery*). Desain ini dapat dilihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1 Desain Penelitian *nonequivalent control group design*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
A	O1	X	O2
B	O3	C	O4

Keterangan:

A: Kelompok eksperimen

B: Kelompok kontrol

O1: Nilai *Pre-Test* sebelum diberi perlakuan khusus.

O2: Nilai *Post-Test* kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan khusus.

O3: Nilai *Pre-Test* kelompok kontrol.

O4: Nilai *Post-Test* kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan khusus.

X: Perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa latihan mental *imagery*.

C: Perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada kelompok eksperimen berupa latihan konvensional.

A merupakan kelompok eksperimen dan B merupakan kelompok kontrol. O1 merupakan *pre-test* yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pengisian angket *state sport confidence inventory (SSCI)* dan O3 *pre-test* yang diberikan kepada kelompok kontrol berupa angket *SSCI*. Untuk keterangan X merupakan sebuah perlakuan khusus berupa latihan mental *imagery* yang diberikan kepada kelompok eksperimen selama 16 kali pertemuan, dilakukan 3 kali pertemuan dalam 1 minggu. Untuk keterangan C yaitu sebuah perlakuan yang diberikan kepada

kelompok kontrol berupa latihan konvensional. O2 adalah hasil *post-test* kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan khusus berupa latihan mental *imagery*. Untuk O4 adalah nilai *post-test* kelompok kontrol yang telah diberikan latihan konvensional atau latihan seperti biasanya tanpa diberikan latihan mental *imagery*.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan orang atau subjek yang menduduki suatu tempat. Menurut (Thacker, 2020) “Populasi bisa disebut juga dengan sekelompok orang dengan karakteristik golongannya”. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet pencak silat yang tergabung di club silat Gerak Raga Buana (GERANA) yang berlokasi di Rancaekek, Kabupaten Bandung. Alasan penulis memilih populasi tersebut karena penulis melihat langsung pada saat kejuaraan *spartan red championship* yang diselenggarakan di UPI, atlet-atlet dari club tersebut cenderung kurang percaya diri dibuktikan ketika berhadapan dengan lawan yang memiliki jam terbang lebih dari atlet tersebut. Atlet terlihat kurang fokus, penampilan buruk, hingga pada akhirnya tidak sanggup melanjutkan pertandingan sampai akhir.

3.3.2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi atau perwakilan dari sebuah kelompok sebagaimana yang dikemukakan oleh (Martínez, et al., 2016) bahwa sample ialah sebagian atau perwakilan yang dipilih dari populasi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 16 atlet dari 20 total atlet yang tergabung di club Gerana. Adapun jumlah kelompok eksperimen sebanyak 8 atlet dan kontrol sebanyak 8 atlet.

Teknik sampling menurut (Creswell, 2018) merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*, teknik *purposive sampling* ialah mengambil sebagian populasi menjadi sampel dengan kriteria tertentu. Menurut (Sugiono, 2016) “teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dalam penelitian ini

yang menjadi sampel yaitu atlet pencak silat kategori tanding club Gerana. Adapun kriteria pemilihan sample sebagai berikut:

1. Sample terdaftar sebagai murid di club pencak silat Gerana.
2. Sample pernah mengikuti pertandingan minimal sebanyak 1x.
3. Sample termasuk pada atlet kategori tanding.
4. Sample putra maupun putri berusia 11-14 tahun (Pra remaja).

Melihat karakteristik sampel pada penelitian ini didapati sampel sebanyak 16 atlet yang terdiri dari 8 atlet putra dan 8 atlet putri.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu instrumen SSCI (*State Sport-Confidence Inventory*) yang diadopsi dari (Vealey,1986) dalam penelitian (Heydari et al., 2018) terdiri dari 13 item disusun untuk mengetahui kepercayaan diri atlet. Respon yang diharapkan diberikan oleh subyek adalah taraf kesetujuan atau ketidak setujuan dalam tingkatan 1 ,2, 3 kategori rendah, 4, 5, 6 kategori sedang, dan 7, 8, 9 kategori tinggi. Untuk kisi-kisi *instrument* skala kepercayaan diri dapat dilihat pada Tabel 3.2 dan sebaran item *instrument* skala kepercayaan diri dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrument Skala Kepercayaan Diri

Variabel	Dimensi	Indikator	Item
Self-Confidence	<i>Physical skills and Training</i>	- Menjalani keahlian yang dibutuhkan /Penguasaan Teknik. - Persepsi terhadap kesiapan fisik. - Keyakinan mencapai hasil terbaik/berprestasi.	1,8,11
	<i>Cognitive Efficiency</i>	- Membuat keputusan yang benar- <u>benar kritis/penting</u> . - Menjalankan strategi untuk mencapai kesuksesan. - Konsentrasi yang cukup untuk menjadi sukses. - Meraih tujuan-tujuan kompetitif anda. - Meraih kesuksesan secara konsisten.	2,4,5,7, 9
	<i>Resilience</i>	- Kemampuan untuk bermain dalam kondisi tertekan. - Menyesuaikan diri terhadap situasi yang berbeda dan tetap sukses. - Bersaing dengan lawan.	3,6,10, 12,13

		- Sukses ketika dalam kondisi banyak kesulitan yang anda hadapi. - Cepat pulih kembali dari permainan anda yang buruk sehingga anda bisa berhasil.	
--	--	---	--

Tabel 3.3 Sebaran Item *Instrument* Skala Kepercayaan Diri

<i>Variable</i>	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	Jumlah
Self-Confidence	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13	-	13
Jumlah	13	-	

Agar sebuah instrument dapat digunakan dalam sebuah penelitian tentunya perlu ada hasil uji validitas dan reliabilitas yang menyatakan bahwa instrument tersebut dapat digunakan dalam suatu penelitian. Untuk mengetahui hasil uji validitas instrumen *SSCI* penulis merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Triyono, 2014) yang berjudul Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Atlet Pencak Silat (IPSI) Kota Bandung Sebelum Menghadapi Pertandingan Popda x Jawa Barat Tahun 2014.

1.4.1 Hasil Uji Validitas Instrumen *SSCI*

Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan nilai *Corrected Item-Total Correlation* hasil dari analisis *Reability Scale*. Menurut, Nisfiannor Muhammad (2009) dalam penelitian (Triyono, 2014), bahwa untuk menyatakan butir item valid atau tidak valid digunakan patokan 0,200". Dikatakan soal angket tersebut valid ataupun sebaliknya. Keseluruhan soal dinyatakan valid. Terlihat pada tabel ada beberapa soal angket yang memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* diatas 0,200. Dapat dilihat pada Table 3.4.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen *SSCI*

Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan	Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
S1	0,69	Valid	S8	0,76	Valid
S2	0,54	Valid	S9	0,74	Valid
S3	0,5	Valid	S10	0,64	Valid

S4	0,73	Valid	S11	0,81	Valid
S5	0,65	Valid	S12	0,69	Valid
S6	0,44	Valid	S13	0,82	Valid
S7	0,8	Valid			

1.4.2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen SSCI

Untuk mengetahui nilai suatu reliabilitas yang terdapat dalam sebuah instrument maka perlu dihitung menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Instrumen *state sports confidence inventory (SSCI)* ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,926. Hasil uji reliabilitas SSCI mengacu pada penelitian (Triyono, 2014). Dapat dilihat pada Table 3.5.

Tabel 3.5 Hasil Uji Realibilitas Instumen SSCI

Reliability Statistika	
Cronbach's Alpha	N of Items
.926	13

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas di atas, diketahui angka *Conbach Alpha* adalah sebesar 0,926. Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel kepercayaan diri dapat dikatakan reliabel, karena pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan penghitungan nilai *Cronbach Alpha*, bila nilainya diatas 0,600 maka dinyatakan reliabel.

Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atket pencak silat kategori tanding, penulis membuat kriteria penafsiran tingkat kepercayaan diri yang berpedoman pada penelitian (Sufriyanto, A 2019). Kariteria penafsiran tingkat kepercayaan diri dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6 Kriteria Penafsiran Tingkat Kepercayaan Diri

Norma	Skor	Kategorisasi
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	$X \leq 31$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	$31 < X \leq 52$	Rendah
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$52 < X \leq 73$	Sedang
$\mu + 1,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	$73 < X \leq 94$	Tinggi

$\mu + 1,5\sigma < X$	$94 < X$	Sangat Tinggi
-----------------------	----------	---------------

Kriteria penafsiran ialah patokan untuk menentukan seberapa tinggi atau rendahnya kepercayaan diri seseorang. Dalam hal ini tentunya seberapa tinggi atau rendahnya Tingkat kepercayaan diri beberapa atlet Pencak Silat kategori tanding di club GERANA (Gerak Raga Buana) yang berlokasi di Rancaekek, Kabupaten Bandung, yang berjumlah 8 atlet putra dan 8 atlet putri. Berikut dibawah prosedur untuk mengisi angket instrument *SSCI*.

Ada beberapa prosedur sebelum atlet mengisi kuesioner yaitu:

1. Menentukan populasi yaitu atlet Gerak Raga Buana, Rancaekek Kabupaten Bandung yang berjumlah 20 atlet.
2. Menentukan sampel yaitu 16 atlet yang akan di bagi menjadi 2 kelompok yang pertama untuk di berikan *treatment* dan kelompok kedua menjadi kelompok kontrol (tidak diberi *treatment* khusus).
3. Setelah ditentukan pembagian kelompok, seluruh sampel dikumpulkan pada disatu titik lokasi yaitu ditempat latihan.
4. Setelah dikumpulkan seluruh sampel diberi informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan beserta perlakuan yang akan diberikan.
5. Kemudian sampel diberi arahan bagaimana cara mengisi kuesioner yang akan disebar nantinya. Dari mulai mengisi biodata hingga mengisi tiap butir soal sebanyak 13 butir soal.
6. Setelah pengisian, kuesioner dikumpulkan kembali kepada penulis sebagai bukti bahwa sampel telah mengisi kuesioner.

Tabel 3.7 Skor Tiap Soal dari *SSCI*

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban
Rendah	1, 2, 3
Sedang	4, 5, 6,
Tinggi	7, 8, 9,

3.5. Perlakuan

Perlakuan berlangsung selama 16 kali pertemuan dengan 3 kali dalam satu minggu yang diawali *pre-test* pada pertemuan 1 dan *post-test* pada pertemuan 16 dan pada saat mempraktekkan diberikan waktu selama 20 menit (Nakhafi, 2023). Kemudian diperkuat oleh Harsono (1988, hlm. 50) dalam penelitian (Alfatah, 2019) yang menjelaskan bahwa “ atlet sebaiknya berlatih 2-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga”. Kemudian untuk melihat pengaruh dari latihan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari latihan dapat dilihat atau diamati setelah dua atau tiga minggu latihan untuk melihat efek jangka menengah. Adapun *treatment imagery* dapat dilihat pada Table 3.8.

Tabel 3.8 Perlakuan *Imagery*

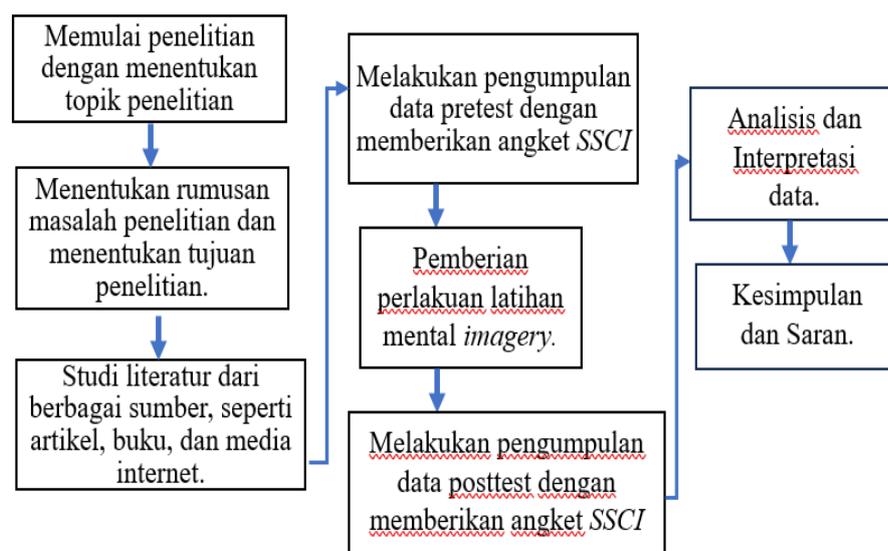
Pertemuan	Materi	Durasi
1	Tes Awal (<i>Pre-Test</i>)	20 Menit
Ke, 2 -15	<p>Latihan <i>Imagery</i></p> <p><i>Motivational Specific (MS)</i></p> <p>Untuk mencapai <i>imagery</i> yang baik, setiap sampel perlu dulu mencapai sebuah ketenangan yaitu dengan cara rileksasi. Adapun tata cara relaksasi sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa. - Sampel diarahkan untuk mencari atau menduduki tempat yang nyaman dan tenang. - Penulis memberikan informasi terkait program <i>imagery</i> yang akan diberikan. - Penulis mengintruksikan sampel untuk melakukan relaksasi berupa pernafasan diafragma untuk pemula dengan pola (4-2-5). Pola 4-2-5 ini memiliki arti menarik nafas selama 4 detik, kemudian menahan nafas 	20 Menit

	<p>selama 2 detik, dan terakhir mengeluarkan nafas selama 5 detik, serta ditambah dengan fokus merasakan desiran angin yang halus, kesejukan udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaksasi dilakukan selama 2-5 menit atau hingga sampel benar-benar merasa tenang. <p>Kemudian sampel diarahkan untuk benar-benar melihat dan merasakan pada saat pertandingan</p>	
	<p>yang pernah dialami maupun yang akan dihadapi, mengaplikasikan berbagai keterampilan yang telah dilatih (bertahan dan menyerang), mengesampingkan seluruh pikiran dan perasaan yang membuat diri menjadi tidak percaya diri demi sebuah kemenangan. Dengan rangkaian sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membayangkan, melihat, merasakan pada saat anda ada dalam pertandingan yang nyata, anda mengaplikasikan seluruh keterampilan yang sudah dilatih, anda melakukan itu semua dengan penuh percaya diri, anda menghilangkan seluruh perasaan dan takut pada saat pertandingan yang menyebabkan kegagalan bagi diri anda sendiri dan anda mendapat juara. - Mengulangi apa yang telah diimajinasikan untuk bisa menyempurnakan. <p>Ditahap akhir penulis melakukan evaluasi terkait latihan <i>imagery</i> yang sudah dilakukan oleh sampel untuk bisa mengetahui kendala yang dirasakan oleh sampel, serta sampel mempraktikkan <i>imagery</i> yang sudah dilakukan.</p>	

16	Tes Akhir (<i>Post-Test</i>)	20 Menit
----	--------------------------------	----------

3.6. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian, terdapat langkah – langkah yang disusun oleh penulis sebagai acuan pada saat melakukan eksperimen agar nantinya tujuan dari penelitian ini dapat tercapai, berikut gambaran langkah – langkah penelitian, dapat dilihat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada tahap awal yang dilakukan yaitu melakukan studi terhadap berbagai sumber referensi yang mendukung teori dan penelitian yang akan dilakukan.
2. Selanjutnya, merancang prosedur pemberian *treatment* kepada atlet.
3. Mengadopsi alat tes untuk mengukur kepercayaan diri yakni *state sport confidence inventory (SSCI)*.
4. Atlet diberikan penjelasan terlebih dahulu terkait tujuan dan manfaat latihan mental *imagery*, serta tata cara melaksanakan latihan mental *imagery*.
5. Memberikan *Pre-Test* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu pemberian angket *state sport confidence inventory (SSCI)*.

6. Pemberian treatment berupa latihan mental *imagery* kepada kelompok eksperimen dan untuk kelompok kontrol berupa latihan konvensional atau latihan seperti biasanya.
7. Memberikan *Post-Test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu pemberian angket *state sport confidence inventory (SSCI)*.

Pada akhir penelitian, dilakukan mengolah, menganalisis, dan menginterpretasikan data hasil penelitian dengan menggunakan analisis data deskriptif berupa aplikasi SPSS *Statistic 26*, uji normalitas menggunakan uji *saphiro wilk-test*, uji-t menggunakan *Paired-Sample T-Test*, serta membuat kesimpulan dan saran hasil penelitian.

3.7. Analisis Data

Pengolahan data penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS *Statistic 26*. SPSS merupakan *software* yang mampu menganalisis statistik serta pengolahan data. Dalam penelitian kuantitatif SPSS menjadi aplikasi *software* yang sangat penting untuk pengolahan, penyajian, dan penganalisa data. Sehingga aplikasi SPSS ini dinilai dapat memudahkan dalam penelitian ataupun hal-hal yang bersangkutan dengan penyajian, pengolahan, dan analisis data.

3.7.1 Uji Normalitas

Pengujian normalitas data menggunakan dalam *tests of normality Shapiro – Wilk* karena data yang digunakan dalam penelitian ini adalah < 50 responden. Menurut (Agustin et al., 2020) Uji normalitas *Shapiro – Wilk* adalah “uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel yang kecil digunakan simulasi data yang tidak lebih dari 50 sampel”. Diperkuat oleh pernyataan (Agustin et al., 2020) bahwa “*Test was originally restricted for sample size of less than 50. This test was the first test that was able to detect departures from normality due to either skewness or kurtosis, or both*”. Yang berarti uji ini digunakan untuk sampel yang kurang dari 50 sampel dengan Probabilitas > 0.05 maka distribusi dari populasi adalah normal, Jika Probabilitas < 0.05 maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogen digunakan untuk mengetahui atau mengelola karakter masing-masing kelompok daripada sampel apakah homogen atau tidak. Menurut (Faradiba, 2020) “Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah indikator dari subjek penelitian memiliki karakter yang homogen atau tidak, data dapat dikatakan homogen jika signifikansi lebih dari $> 0,05$.” Pada penelitian ini penulis menggunakan aplikasi *SPSS* versi 26 untuk melakukan pengolahan data. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *levene statistic* dengan menentukan hipotesis statistik seperti berikut:

Ho: Data bersifat homogen.

Ha: Data bersifat tidak homogen.

Jika nilai sig. ≥ 0.05 maka H_0 diterima, sebaliknya jika nilai sig. < 0.05 maka H_0 ditolak.

3.7.3 Uji t

Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sampel t-test, Paired-Sample t-Test* adalah analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Menurut (Faradiba, 2020) “Apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh, maka perbedaan rata-rata adalah nol”. 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.

3.7.4 Uji Independent

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh kedua kelompok penulis menggunakan uji *independent sample t-test*. Menurut (Faradiba, 2020) “Independent-Sample T Test digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Tes ini digunakan untuk menguji pengaruh variable independen terhadap variable dependen”. Adapun rumus hipotesis uji *independent sample t-test* sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan rata-rata hasil antara *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

H_1 : Terdapat perbedaan rata-rata hasil antara *pretest* dengan *posttest* kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun pedoman hipotesis dalam *uji independent sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi dengan bantuan *software SPSS* versi 26 adalah Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat pengaruh signifikan latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding. Sebaliknya, jika nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan latihan mental *imagery* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding.