

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Menurut (Fraenkel & Norman, 2012) menjelaskan bahwa : “*The basic idea underlying all experimental research is really quite simple; Try something and systematically observe what happen*”. Arti sederhananya adalah gagasan dasar yang mendasari semua penelitian eksperimen sangat sederhana, yaitu menguji cobakan sesuatu dan memperhatikan secara sistematis apa yang terjadi (Fraenkel & Norman, 2012) menyatakan juga penelitian eksperimen adalah salah satu cara terbaik untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimen yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan yang diberikan (Marsha, 2019). Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen.

#### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian bertujuan untuk membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian, karena dengan adanya desain penelitian dapat mempermudah sebuah penelitian dengan jelas dan sistematis. Menurut (Sugiono,2013) “Dalam sebuah penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikannya *treatment* dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*”. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest group design* pada Gambar 3.1.

<i>Pretest</i>	<b>Perlakuan</b>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Gambar 3. 1 *One Group Pretest Post Test*

Sumber : (Fraenkel et al., 2012)

Keterangan:

O1: adalah tes awal sebelum perlakuan diberikan

O2: adalah tes akhir setelah perlakuan diberikan

X: adalah perlakuan (*treatment*) yang diberikan terhadap subjek penelitian.

### **3.3 Populasi Dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Dalam penelitian ini peran populasi sangat diperlukan untuk mendapatkan data dan informasi untuk mengisi penelitian ini seperti yang dijelaskan oleh Arikunto bahwa, populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti (Babang et al., 2020). Populasi pada penelitian ini adalah siswa usia remaja *Swimming Star Club* di Kota Bandung dengan jumlah 20 orang. Pengambilan populasi ini berdasarkan dengan kriteria:

1. Siswa *swimming star club*
2. Siswa yang sudah bisa melakukan gerakan renang
3. Usia 17-18 Tahun

Alasan peneliti memilih populasi ini karena setiap siswa *Swimming Star Club* ini sangat jarang menggunakan program latihan psikologis pada proses pembelajaran renang yang mengakibatkan mental siswa kurang terbentuk termasuk dari segi kepercayaan dirinya, serta peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa usia remaja, yang dimana usia remaja ini rentan mengalami perubahan mental (Diananda, 2019).

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Menurut (Sugiyono, 2019) mengatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu” (Azizah & Jannah, 2020). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja pada club *swimming star* bandung. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan cara *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana

jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono,2011). Alasan mengambil *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (Sugiyono,2011).

### **3.4 Instrumen**

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam (Sugiyono,2022). Dengan demikian penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah fenomena alam maupun sosial.

Penelitian ini memiliki satu variabel terikat yaitu kepercayaan diri. Instrumen kepercayaan diri digunakan sebagai alat ukur pada penelitian ini yang berfungsi untuk mengumpulkan data. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian kali ini adalah instrument kepercayaan diri yang mengadopsi dari penelitian (Septiana, 2018). untuk memperoleh data kepercayaan diri menggunakan skala dengan bentuk item pernyataan. Pada skala ini terdapat dua jenis item menurut (Periantalo,2015), yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* item mengarah pada pada konstrak yang hendak diungkap, semakin tinggi jenjang, semakin tinggi skornya. Sedangkan *unfavorable* item merupakan negasi dari konstrak tersebut, dengan pemberian skor kebalikannya yaitu semakin tinggi jenjang maka semakin rendah skornya. Setiap item pernyataan memiliki empat pilihan jawaban yaitu; sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap jawaban memiliki nilai yang berbeda, yaitu jawaban sangat sesuai memiliki skor 4, sesuai memiliki skor 3, tidak sesuai memiliki skor 2, dan sangat tidak sesuai memiliki skor 1. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara meminta responden untuk memilih salah satu jawaban alternatif yang telah disediakan oleh peneliti dengan memberikan tanda (X) pada kolom jawaban yang tersedia. Jawaban yang diberikan merupakan gambaran tentang diri subjek sendiri tanpa intervensi dari orang lain. Adapun penjabaran indikator dari variabel penelitian dirumuskan dalam kisi-kisi skala pada Tabel 3.1.

Tabel 3. 1 Kisi-kisi instrument penelitian kepercayaan diri

No	Aspek	Indikator	No. Item		$\Sigma$
			F	UF	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Keyakinan terhadap kemampuan diri Sendiri	1,2	3, 4	4
		Memiliki kemampuan mengatasi dan mengevaluasi masalah	5,6	7, 8	4
		Memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial	9,10	11,12	4
2	Optimis	Berpandangan positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi	13,14	15,16	4
		Pantang menyerah dalam menghadapi Masalah	17,18	19,20	4
		Keyakinan untuk mencoba hal yang Baru	21,22	23,24	4
3	Obyektif	Memandang masalah sesuai fakta yang Ada	25,26	27,28	4
		Mempertimbangkan dampak dari keputusan yang diambil	29,30	31,32	4
4	Bertanggung jawab	Mampu menjalankan kewajiban dengan baik	33,34	35,36	4
		Memiliki komitmen yang baik	37,38	39,40	4
		Menerima segala akibat dari perbuatan yang dilakukan	41,42	43,44	4
5	Rasional dan realistis	Memandang segala sesuatu sesuai akal sehat dan logika	45,46	47,48	4
		Menerima kenyataan yang ada	49,50	51,52	4
Total					52

(Sumber : mengadopsi dari hasil penelitian (Septiana, 2018).

### 3.4.1 Uji Validitas Instrumen

(Sugiyono, 2018) menyatakan uji validitas merupakan persamaan data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung yang terjadi pada subyek penelitian. Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner.

Hasil Uji Validitas Instrumen Percaya Diri dari 52 Butir Pernyataan terdapat 6 Butir Pernyataan yang tidak valid yaitu: 10, 11, 35, 40, 49, 50.

Tabel 3. 2 Kisi Kisi Kepercayaan Diri setelah Validitas

	Aspek	Indikator	No. Item		$\Sigma$
			F	UF	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Keyakinan terhadap kemampuan diri Sendiri	1,2	3, 4	4
		Memiliki kemampuan mengatasi dan mengevaluasi masalah	5,6	7, 8	4
		Memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial	9	12	2
2	Optimis	Berpandangan positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi	13,14	15,16	4
		Pantang menyerah dalam menghadapi Masalah	17,18	19,20	4
		Keyakinan untuk mencoba hal yang Baru	21,22	23,24	4
3	Obyektif	Memandang masalah sesuai fakta yang Ada	25,26	27,28	4
		Mempertimbangkan dampak dari keputusan yang diambil	29,30	31,32	4
4	Bertanggung jawab	Mampu menjalankan kewajiban dengan baik	33,34	36	3
		Memiliki komitmen yang baik	37,38	39	3
		Menerima segala akibat dari perbuatan yang dilakukan	41,42	43,44	4
5	Rasional dan realistis	Memandang segala sesuatu sesuai akal sehat dan logika	45,46	47,48	4
		Menerima kenyataan yang ada		51,52	2
Total					46

### 3.4.2 Uji Realibitas Instrumen

Jika Nilai Cronbach's Alpha  $> 0,70$  maka instrumrn dapat dikatakan realibel. Sedangkan jika nilai Cronbach's Alpha  $<$  dari  $0,70$  maka instrumen tidak realibel.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Realibitas Instrumen Kepercayaan Diri

Nilai Acuan	Cronbach's Alpha
0,70	0,927

Berdasarkan hasil uji reliabel pada instrument percaya diri didapatkan hasil nilai cronbach's Alpha yaitu sebesar 0,927 lebih besar dari 0,70 maka instrumen percaya diri pada penelitian ini reliabel.

### 3.5 Perlakuan Penelitian

Perlakuan penelitian merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mempermudah pada saat penelitian berlangsung. Pada tahap pelaksanaan ini semua sampel akan diberikan treatment dengan latihan *imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Proses penelitian akan berlangsung selama 12 kali pertemuan, di mana dalam seminggunya akan diberikan perlakuan sebanyak 3 kali pertemuan. 12 kali pertemuan tersebut akan dibagi menjadi 10 kali pertemuan untuk latihan *imagery*, 1 kali pertemuan untuk tes awal, dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir. Jumlah pertemuan tersebut didasari oleh hasil penelitian (Guillot et al., 2013) yang menyatakan bahwa kognisi akan meningkat apabila telah diberikan perlakuan latihan *imagery* sebanyak 7 sampai 12 kali pertemuan. Dalam setiap pelaksanaan latihan, durasi waktu yang diberikan adalah 20-30 menit. Sebelum diberikan perlakuan berupa latihan mental *imagery*, sampel diberikan penjelasan terlebih dahulu terkait latihan mental *imagery* secara keseluruhan. Mulai dari tujuan dan manfaat latihan mental *imagery*, serta tata cara melaksanakan latihan mental *imagery*. Diawali dengan memotivasi dan memberikan penjelasan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi dan pelatih mengarahkan kelompok siswa untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif. Dilakukan pada tempat yang tenang. Latihan yang berulang dan terstruktur memungkinkan siswa untuk menginternalisasi dan memperkuat representasi mental serta keterampilan motoric yang diperlukan, sehingga menghasilkan hasil yang lebih optimal (Festiawan, 2020). Adapun program latihan *imagery* seperti pada Tabel 3.4.

Tabel 3. 4 Program latihan *imagery*

<b>PROGRAM LATIHAN <i>IMAGERY</i></b>	
1	Berdoa kepada Tuhan pada sebelum dan sesudah melakukan latihan mental <i>imagery</i> agar diberi kemudahan dan kelancaran dalam setiap langkah yang dijalani.
2	Untuk memulainya, kita perlu menjadi sangat rileks. Duduk atau terlentang dan ambil tiga napas dalam, perlahan yang akan mengisi paru-paru dan dada anda terisi udara, tarik nafas.....dan hembuskan...bernapas dalam..... hembuskanlah.

Tabel 3.4 Lanjutan

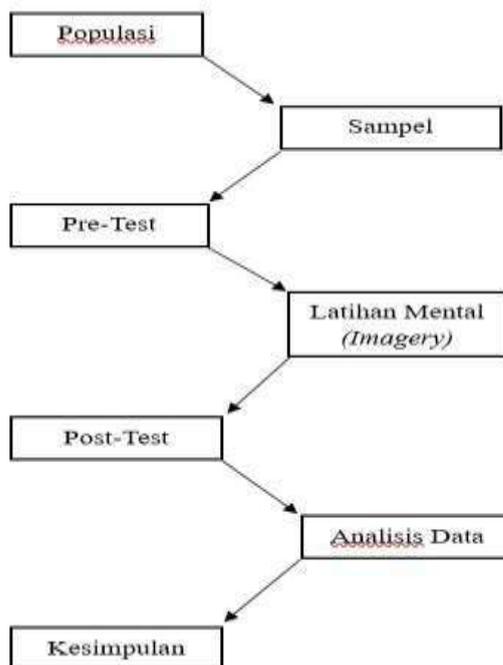
3	Tarik nafas dalam-dalam, rasakan udara segar memasuki paru-paru.. bayangkan hembusan angin lembut menyapu wajahmu, membawa ketenangan dan keheningan.. Rasakan tekanan dan kecemasan menghilang...
4	Rasakan sensasi air yang sejuk, menyentuh kulitmu... suara air yang lembut, membawa pikiranmu ke tempat yang damai dan nyaman..
5	Bau air kolam yang segar membawa pikiran kalian ke tempat damai.. rasakan ketenangan dan kebebasannya
6	Visualisasikan rutinitas kalian saat sedang berlatih “Bayangkan diri kalian berenang di kolam yang tenang. Suara air yang lembut, membawa ketenangan dan keheningan. Rasakanlah kelegaan dan kebebasan”
7	Kemudian lihatlah dan bayangkan diri kalian “Saya melihat diri saya sendiri berenang dengan percaya diri dan kuat.”
8	Rasakan diri kalian “Saya merasakan otot-otot saya bekerja dengan efisien saat saya mengayun tangan dan kaki.”
9	Visualisasikan dan rasakan diri kalian berenang dengan teknik yang sempurna “Saya melihat diri saya berenang dengan teknik yang sempurna, stabil dan terkontrol.”
10	Lihatlah dan rasakan kembali diri kalian merasakan kekuatan dan kecepatan saat saya meluncur di air.
11	Rasakan dan lihatlah “Saya fokus pada gerakan tangan yang rileks dan efisien.”
12	Rasakan kalian bergerak dengan sangat kuat “Saya merasakan kaki saya bergerak dengan kuat dan terkoordinasi.”
13	Lihatlah dan rasakan “Saya melihat diri saya melakukan putaran yang sempurna dan lancar.”
14	Visualisasikan dan rasakan “Saya siap menghadapi renang jarak jauh dengan percaya diri.”

Tabel 3.4 Lanjutan

15	Rasakan dan lihatlah “Saya merasakan kekuatan mental dan fisik untuk menyelesaikan latihan.”
16	Lihat dan visualisasikan “Saya melihat diri saya berhasil mencapai target waktu, melihat diri saya sebagai perenang yang kuat dan percaya diri.”
17	Kemudian rasakanlah... “Saya merasakan tubuh saya rileks dan nyaman setelah latihan.”
18	Singkirkan dan hilangkan seluruh hal apapun yang menghalangi kalian untuk jadi perenang yang cepat...pengalaman buruk pada sebelumnya hilangkan itu semua karena anda hidup hari ini dan anda akan mendapatkan sebuah kesuksesan yang nyata. Yakin, yakin, yakin, dan percaya diri itu semua akan menjadi nyata...kekuatan yang anda bangun dalam pikiran itu yang akan menjadi kenyataan...percaya dirilah..yakin lah..dan selamat anda akan mendapatkan hasil yang terbaik...
19	Diakhiri dengan tarikan nafas yang dalam... hembuskan semua energi negatif.... serta tanamkan apa yang anda miliki sekarang.... anda siap dan mampu menghadapi situasi apapun dan tekanannya ketika sedang dalam lintasan...
20	Ditutup dengan membuka mata dan aplikasikan seluruh kekuatan yang telah dibangun dan anda siap dengan segala hal apapun yang akan terjadi, tak tertbantahkan.

### 3.6 Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian, terdapat langkah – langkah yang disusun oleh peneliti sabagai acuan pada saat melakukan eksperimen agar nantinya tujuan dari penelitian ini dapat tercapai, berikut gambaran langkah – langkah penelitian, dapat dilihat pada Gambar 3.2 di halaman 43.



Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian

Adapun prosedur dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Mencari dan melakukan studi terhadap literatur-literatur yang mendukung teori dan penelitian yang akan dilakukan.
2. Merancang prosedur dari pemberian treatment latihan *imagery* untuk melakukan penelitian
3. Mengadakan pre-test atau tes awal yaitu memberikan angket kepercayaan diri.
4. Memberikan treatment latihan *imagery*, yang berlangsung selama 10 kali pertemuan dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Sebelum diberikan perlakuan berupa latihan mental *imagery*, sampel diberikan penjelasan terlebih dahulu terkait latihan mental *imagery* secara keseluruhan. Mulai dari tujuan dan manfaat latihan mental *imagery*, serta tata cara melaksanakan latihan mental *imagery*. Diawali dengan memotivasi dan memberikan penjelasan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi dan pelatih mengarahkan kelompok siswa untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif. Dilakukan pada tempat yang tenang.
5. Melakukan posttest atau tes akhir yaitu memberikan kembali angket kepercayaan diri.
6. Mengolah, menganalisis dan menginterpretasikan data hasil penelitian dengan

menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas dengan menggunakan uji-t dan membuat kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.

### **3.7 Analisis Data**

Pengolahan data penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS *Statistic 22*. SPSS merupakan *software* yang mampu menganalisis statistik serta pengolahan data. Menurut (Firdaus,2021) dalam penelitian kuantitatif SPSS menjadi aplikasi *software* yang sangat penting untuk pengolahan, penyajian, dan menganalisa data. Sehingga aplikasi SPSS ini dinilai dapat memudahkan dalam penelitian ataupun hal- hal yang bersangkutan dengan penyajian, pengolahan, dan analisis data. Adapun langkah-langkah untuk mengolah untuk mengolah dan menganalisis data kuantitatif sebagai berikut:

#### **3.7.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi dengan normal atau tidak. Pada perhitungan ini menggunakan metode *Shapiro-wilk* yaitu dimana berkehendak untuk menguji hipotesis bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS *Statistic 22*. Data yang berdistribusi normal dapat dilihat dari nilai signifikansinya, dengan kriteria dikatakan normal jika signifikansi  $\geq 0,05$  dan tidak dikatakan normal jika nilai signifikansi  $\leq 0,05$ .

#### **3.7.2 Uji Homogenitas**

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data memiliki kesamaan atau tidak. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data dikatakan homogen, dan jika nilai signifikansinya  $< 0,05$  maka data tersebut tidak homogen.

#### **3.7.3 Uji Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono,2013). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan paired sampel t-test. Menurut (sugiyono,2015), paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.