

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **1.1 Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian pada dasarnya adalah pendekatan ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan maksud dan manfaat tertentu. Dalam konteks ini, terdapat empat aspek utama yang perlu diperhatikan, yaitu pendekatan ilmiah, data, tujuan, dan manfaat. Jadi, metode penelitian yang tepat harus digunakan untuk mendapatkan data penelitian. Kemudian Darmadi (2013) menambahkan bahwa metode penelitian adalah suatu pendekatan ilmiah untuk mengumpulkan data untuk tujuan tertentu. Metode ilmiah berarti aktivitas penelitian didasarkan pada sifat-sifat keilmuan, seperti rasional, empiris, dan sistematis. Berdasarkan para ahli yang dikatakan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu metode ilmiah untuk mengumpulkan data untuk tujuan dan tujuan tertentu.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif. Saifuddin Azwar (2012) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fakta dan karakteristik populasi atau bidang tertentu secara sistematis dan akurat. Penelitian deskriptif didefinisikan sebagai penelitian yang menggunakan observasi, wawancara, atau angket tentang kondisi saat ini dari subjek yang diteliti (Resseffendi, 2010).

Adapun pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif Sugiyono (2017) menyatakan bahwa metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Peneliti mengumpulkan data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan melalui angket dan metode lainnya. Peneliti akan menjelaskan situasi saat ini melalui penelitian deskriptif ini.

#### **1.2 Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini dibutuhkan perancangan dan perencanaan agar penelitian yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan sistematis. Menurut Herdayati & Syahrial (2019) desain penelitian merupakan perencanaan aktivitas

yang mencakup pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data secara terstruktur dan objektif, dengan tujuan menyelesaikan sebuah masalah atau menguji hipotesis guna merumuskan prinsip umum.

Desain penelitian ini menggunakan metode survei dengan pengambilan data menggunakan kuesioner. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa metode survei yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya. Penelitian yang mengumpulkan sampel dari suatu populasi menggunakan metode survei yang di mana kuesioner adalah alat utama untuk pengumpulan data.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya pengaruh terhadap variabel terikat. Berdasarkan landasan teori dan rumusan hipotesis yang ada maka yang menjadi variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri (*Self confidence*). Sedangkan variabel terikat (*dependent*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Berdasarkan teori dan rumusan hipotesis yang ada, maka yang menjadi variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah kecemasan (*Anxiety*).

### **1.3 Populasi Dan Sampel Penelitian**

#### **1.3.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah area generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan. "Populasi adalah area umum yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan untuk tujuan penelitian (Simanjuntak, 2019).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan dari objek yang akan diteliti untuk ditarik kesimpulan. Sesuai dengan rumusan diatas maka populasi yang akan peneliti gunakan pada penelitian ini yaitu atlet Sepakbola Askab Sumedang U-14 yang mengikuti seleksi POPWILDA 2024 dengan jumlah 300 orang.

### 1.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari keseluruhan populasi dan ciri-cirinya. Jika populasi besar, para peneliti tidak akan dapat mempelajari semua yang ada di dalamnya karena banyak kendala, seperti dana, tenaga, dan waktu yang terbatas (Sugiyono, 2017). Pernyataan yang dikemukakan oleh Arikunto (2019), sampel dapat didefinisikan merupakan sebagian dari populasi atau sekumpulan orang yang mewakili karakteristik populasi.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Adapun kriteria sampel adalah sebagai berikut: (1) merupakan atlet aktif sepakbola yang aktif di Askab PSSI Sumedang; (2) melakukan latihan rutin; (3) pernah mengikuti kompetisi tingkat daerah, provinsi, nasional, maupun internasional; (4) lolos seleksi ke tahap 2 untuk kompetisi POPWILDA Jawabar, (5) mengikuti kompetisi Liga Pelajar Sumedang. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 166 pemain.

### 1.3.3 Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2017) karakteristik dan jumlah populasi termasuk sampel. Metode pengambilan sampel, juga dikenal sebagai teknik pengambilan sampel, digunakan untuk mengumpulkan sampel yang representatif dari populasi, menurut Riduwan (2012). Jika populasi besar, peneliti tidak dapat mempelajari semua yang ada di dalamnya karena beberapa alasan, seperti keterbatasan dana, tenaga, waktu, atau sumber daya lainnya. Karena itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili) populasi.

Teknik pengambilan sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* jenis purposive sampling. *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2017) adalah metode pengambilan sampel dari sumber data berdasarkan pertimbangan tertentu.

## 1.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab permasalahan penelitian. Menurut Sugiono (2017) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data secara tidak langsung. Instrumen atau alat pengumpulan datanya juga disebut angket berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau direspon oleh responden (Sutopo, 2006).

Adapun metode pengisian angket yang akan digunakan adalah menggunakan skala model Likert dan angketnya berupa beberapa pernyataan. Dengan menggunakan skala Likert, seorang peneliti akan membagi variabel penelitian menjadi aspek atau dimensi. Aspek-aspek ini kemudian diubah menjadi indikator perilaku, yang kemudian akan digunakan untuk membentuk item atau pernyataan yang akan direspons oleh subjek penelitian (Suseno, 2012). Angket ini digunakan untuk pengambilan data tentang percaya diri dan kecemasan atlet Askab Sumedang U-14. Dalam skala ini, ada dua pernyataan yang positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Sugiyono (2017) menyatakan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini, peneliti telah menentukan fenomena sosial ini secara khusus, yang disebut sebagai variabel penelitian.

Dengan menggunakan skala likert, variabel yang akan diukur dibagi menjadi indikator variabel. Kemudian, indikator ini digunakan sebagai titik tolak untuk membuat item instrumen, yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Setiap item instrumen yang menggunakan skala likert memiliki jawaban yang bergerak dari sangat positif hingga sangat negatif, tanpa ada jawaban netral. Dalam penelitian ini, empat (empat) pilihan jawaban yang digunakan; empat pilihan ini dihilangkan sebagai jawaban netral untuk mengurangi bias dari pilihan netral (Mustafa, 2009). Kemudian Azwar (2003) menambahkan bahwa jawaban netral dapat dihilangkan agar tidak ada keinginan sosial untuk subjek penelitian atau agar subjek penelitian tidak memberikan jawaban yang dianggap paling aman untuk masalah.

Adapun skor bagi penilaian lewat angket tersebut dihitung dengan kriteria seperti pada Tabel 3.1.

**Tabel 3. 1 Alternatif jawaban item**

| <i>Item Favorable</i> |       | <i>Item Unfavorable</i> |      |
|-----------------------|-------|-------------------------|------|
| Pilihan jawaban       | Nilai | Pilihan jawaban         | Item |
| Sangat tidak setuju   | 1     | Sangat tidak setuju     | 4    |
| Tidak setuju          | 2     | Tidak setuju            | 3    |
| Setuju                | 3     | Setuju                  | 2    |
| Sangat setuju         | 4     | Sangat setuju           | 1    |

Selanjutnya penelitian ini menggunakan skala untuk pengambilan data yang terdiri dari atas dua skala yaitu skala percaya diri dan skala kecemasan bertanding.

### 1. Skala Percaya Diri (*Self Confidence*)

Sebagai dasar teori untuk pembuatan instrumen kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) yang terdiri dari dimensi berupa aspek 1). Keterampilan fisik dan latihan (*training and physical skills*) 2). Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*) 3). Keuletan (*resilience*). Blue print skala kepercayaan diri bisa dilihat pada Tabel 3.2.

**Tabel 3. 2 Blue print Skala Kepercayaan Diri**

| Dimensi  | Indikator   | Butir soall                        |                                    | Total |
|--|---|------------------------------------|------------------------------------|-------|
|  |   | <i>Favo</i>                        | <i>Unfavo</i>                      |       |
| Keterampilan fisik dan latihan ( <i>training and physical skills</i> ) | 1. Kepercayaan diri menguasai keterampilan fisik                  | 1,2,3,                             | 4,5,6,                             | 12    |
|  | 2. Kepercayaan diri menguasai keterampilan teknik                 | 7,8,9                              | 10,11,12                           |       |
| Efisiensi kognitif ( <i>cognitive efficiency</i> )                     | 1. Kepercayaan diri memfokuskan perhatian                         |                                    |                                    | 18    |
|  | 2. Kepercayaan diri membuat keputusan yang tepat                  | 13,14,15,<br>19,20,21,<br>25,26,27 | 16,17,18,<br>22,23,24,<br>28,29,30 |       |
|  | 3. Kepercayaan diri mengelola pikiran untuk mencapai keberhasilan |                                    |                                    |       |

|                                |  |                        |                        |    |
|--------------------------------|--|------------------------|------------------------|----|
| Keuletan ( <i>resilience</i> ) | 1. Kepercayaan diri memperbaiki kesalahan    |                        |                        | 18 |
|                                | 2. Kepercayaan diri mengatasi keraguan       | 31,32,33,<br>37,38,39, | 34,35,36,<br>40,41,42, |    |
|                                | 3. Kepercayaan diri menampilkan yang terbaik | 43,44,45               | 46,47,48               |    |

### 1. Skala Kecemasan (*Anxiety*)

Skala kecemasan bertanding ini disusun oleh peneliti mengacu pada *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) yang dikembangkan oleh Marten, Vealey, and Burton (1990) yang mengacu pada dimensi kognitif (*cognitive*), somatic (*somatic*) dan percaya diri (*self confidence*). Blue print skala kecemasan dapat dilihat pada Tabel 3.3.

**Tabel 3. 3 Blue print Skala Kecemasan**

| Dimensi                  | Indikator                                    | Butir soal             |   | Total |
|--------------------------|--|------------------------|---|-------|
|                          |  | <i>Favo</i>            | <i>Unfavo</i>                             |       |
| <i>Somatic Anxiety</i>   | 1. Kekhawatiran tentang performa             |                        |   | 10    |
|                          | 2. Takut gagal                               |                        |   |       |
|                          | 3. Ketidakpastian tentang hasil pertandingan |                        | 1,2,3,4,5,<br>6,7,8,9,10                  |       |
|                          | 4. Ketakutan akan cedera                     |                        |   |       |
|                          | 5. Kekhawatiran tentang penilaian orang lain |                        |   |       |
| <i>Cognitive Anxiety</i> | 1. Peningkatan denyut jantung                |                        |   | 10    |
|                          | 2. Pernapasan cepat                          |                        |   |       |
|                          | 3. Keringat berlebih                         |                        | 11,12,13,<br>14,15,16,<br>17,18,19,<br>20 |       |
|                          | 4. Ketegangan otot                           |                        |   |       |
|                          | 5. Mual                                      |                        |   |       |
|                          | 6. Pusing                                    |                        |   |       |
|                          | 7. Gemetar                                   |                        |   |       |
| <i>Confidence</i>        | 1. Keyakinan akan kemampuan diri             | 21,22,23,<br>24,25,26, |   | 10    |

|  |   |                 |  |  |
|--|---|-----------------|--|--|
|  | 2. Merasa siap menghadapi pertandingan  | 27,28,29,<br>30 |  |  |
|  | 3. Optimis dapat mencapai tujuan        |                 |  |  |
|  | 4. Merasa dalam situasi yang terkendali |                 |  |  |
|  | 5. Merasa rileks dan tenang             |                 |  |  |

Dari *blue print* tersebut, sebelum dilakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan seberapa tepat dan cekatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menurut Azwar (2019), validitas alat ukur bergantung pada kemampuan alat tersebut untuk mencapai tujuan pengukuran yang diinginkan dengan tepat. Penulis menggunakan *SPSS versi 27.0* sebagai alat ukur untuk menguji dalam penelitian ini. Dengan membandingkan *r* hitung dengan *r* tabel, kita dapat menentukan apakah item soal tersebut valid atau tidak. Jika nilai positif dan *r*-hitung lebih besar atau sama dengan *r*-tabel maka item tersebut dapat dianggap valid, tetapi jika *r*-hitung kurang dengan *r*-tabel, maka item tersebut tidak valid. Dibawah ini merupakan rangkuman hasil uji validitas yang dilakukan terhadap instrument percaya diri dan kecemasan.

### 2. Uji Reliabilitas

Konsep reliabilitas alat ukur adalah mencari dan mengetahui seberapa dapat dipercaya hasil pengukuran. Reliabel dapat juga diartikan sebagai kepercayaan, kestabilan, konsistensi, dan lain-lain. Menurut Sugiharto dan Situnjak (2006), reliabilitas mengacu pada keyakinan bahwa alat penelitian yang digunakan untuk mendapatkan informasi dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan memiliki kemampuan untuk mengungkap informasi nyata di lapangan.

Untuk membuat keputusan tentang reliabilitas, suatu instrumen dianggap reliabel jika nilai *Cronbach Alpha*nya lebih besar dari 0,6 (Ghozali, 2001). Interpretasi reliabilitas menurut Sekaran (Dalam Priyatno, 2017) reliabilitas yang kurang dari 0,6 dianggap kurang baik, sedangkan reliabilitas yang lebih dari 0,7

dianggap wajar, dan reliabilitas yang lebih dari 0,8 dianggap baik. Berikut menunjukkan contoh rangkuman hasil uji reliabilitas instrument percaya diri dan kecemasan berdasarkan output *SPSS 27.0*.

### 1.5 Pelaksanaan Penelitian

Alur penelitian sangat penting untuk rencana penelitian. Oleh karena itu peneliti membuat langkah penelitian yang terdiri dari tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap 1: Persiapan Penelitian
  - a. Menyusun proposal penelitian. Proposal penelitian harus memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, daftar pustaka, dan lampiran yang sesuai dengan pedoman penulisan.
  - b. Menyusun instrumen penelitian dan uji validitas-reliabilitas. Instrumen penelitian harus valid dan reliabel untuk menghasilkan data yang akurat dan dapat dipercaya. Validitas instrumen dapat diuji dengan menggunakan teknik content validity, construct validity, dan criterion validity. Reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menggunakan teknik internal consistency reliability dan test-retest reliability.
  - c. Menyiapkan alat dan bahan penelitian. Alat dan bahan penelitian yang diperlukan dalam penelitian ini adalah kuesioner, komputer, dan software statistik.
2. Tahap 2: Pengumpulan Data
  - a. Mencari dan mendapatkan izin dari sampel penelitian. Sampel penelitian dapat dicari melalui klub sepak bola, sekolah sepak bola, atau organisasi sepak bola lainnya.
  - b. Membagikan kuesioner kepada sampel penelitian. Kuesioner dapat dibagikan secara langsung atau online.
  - c. Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh sampel penelitian. Pastikan semua kuesioner telah diisi dengan lengkap dan benar.
3. Tahap 3: Analisis Data
  - a. Memasukkan data kuesioner ke dalam software statistik.
  - b. Melakukan analisis data dengan menggunakan teknik statistik yang sesuai.

- c. Menginterpretasikan hasil analisis data. Hasil analisis data harus diinterpretasikan dengan cermat dan sesuai dengan tujuan penelitian.
4. Tahap 4: Penyusunan Laporan Penelitian
    - a. Menyusun laporan penelitian yang memuat semua informasi yang terkait dengan penelitian, termasuk:
      - a) Latar belakang penelitian
      - b) Rumusan masalah
      - c) Tujuan penelitian
      - d) Hipotesis penelitian
      - e) Tinjauan Pustaka
      - f) Metodologi penelitian
      - g) Hasil penelitian
      - h) Pembahasan
      - i) Kesimpulan
      - j) Saran
      - k) Daftar Pustaka
      - l) Lampiran
    - b. Menyajikan laporan penelitian pada sidang penelitian.

## 1.6 Analisis Data

Analisis data mencakup seluruh proses mengklarifikasikan, menganalisa, memaknai, dan menarik kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan; metode ini merupakan langkah penting dalam proses penelitian karena menunjukkan hasil penelitian. Analisis data adalah tahap terakhir dari proses pengumpulan data dan merupakan komponen penting dari penelitian. Karena itu, penting bagi peneliti untuk memahami teknik analisis data agar penelitian mereka dapat berhasil dan menghasilkan hasil yang signifikan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif berdasarkan jenis data yang dikumpulkan. Untuk melakukan proses ini, digunakan program komputer yang dikenal sebagai *Statistical Program for Social Science (SPSS)*, yang mampu mengolah data statistik secara efisien dan akurat.

## 1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiono (2017) analisis deskriptif adalah jenis analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang dapat diterima untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai variabel independen dan dependent. Dalam penelitian ini, analisis digunakan untuk menginterpretasikan hasil kuesioner mengenai tingkat percaya diri dan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola.

Peneliti menggunakan kriteria interpretasi skor menurut Sugiyono (2010:133) untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian pada masing-masing variabel. Skor maksimum setiap kuesioner adalah 5 dan skor minimum adalah 1 atau berkisar antara 20% sampai 100%. Karena dalam penelitian ini skor berkisar antara 1-4, maka kisaran skor adalah 25% sampai 100%. Jarak antara skor yang berdekatan adalah 18,75% ( $(100\% - 25\%)/4$ ) sehingga dapat diperoleh kriteria yang dapat dilihat pada Tabel 3.8.

**Tabel 3. 4 Interpretasi Skor**

| Hasil           | Kategori      |
|-----------------|---------------|
| 25% - 43,75%    | Sangat Rendah |
| 43,76% - 62,5%  | Rendah        |
| 62,51% - 81,25% | Tinggi        |
| 81,26% - 100%   | Sangat Tinggi |

## 2. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016), tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah ada kontribusi dari variabel dependen dan independen dalam model regresi. Uji normalitas bermanfaat untuk menentukan apakah distribusi variabel independen normal atau mendekati normal. Jika suatu variabel tidak memiliki distribusi normal, hasil uji statistik akan menurun.

Uji Sampel Satu Kolmogorov Smirnov dapat digunakan untuk menguji normalitas data. Data memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi di atas 5% atau 0,05, dan jika nilai signifikansi di bawah 5% atau 0,05 maka data tidak memiliki distribusi normal.

### 3. Uji Independent Sampel T-Test

Pada dasarnya uji statistik t-independen ini menunjukkan seberapa besar pengaruh satu variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2006). Dalam penelitian ini Uji Independent samples T Test dilakukan untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan yang dipengaruhi oleh tingkat percaya diri rendah dengan tingkat percaya diri tinggi. Perhitungan Uji Independent T Test dilakukan dengan bantuan program SPSS 27 for window. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

Jika  $-t_{\text{tabel}} > -t_{\text{hitung}}$  atau  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  maka  $H_0$  diterima

Jika  $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$  atau  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  maka  $H_0$  ditolak

Berdasarkan signifikansi yaitu:

Jika signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima

Jika signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

### 4. Uji Korelasi

Koefisien korelasi adalah ukuran yang menunjukkan kedekatan hubungan antara dua variabel atau lebih, tidak menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel tersebut, tetapi hanya menunjukkan hubungan linier antara variabel tersebut. Analisis korelasi adalah teknik statistika yang menunjukkan besaran yang menunjukkan seberapa kuat hubungan suatu variabel dengan variabel lain tanpa mempertimbangkan apakah variabel tertentu bergantung pada variabel lain (Sekaran, 2010). Sedangkan menurut Guilford (1956), analisis korelasi juga dapat membantu menganalisis hubungan linier antar variabel dan menemukan kekuatan dan arah hubungan tersebut.

Nilai koefisien korelasi berada di antara  $-1 < 0 < 1$  yaitu apabila  $r = -1$  korelasi negatif sempurna, artinya taraf signifikansi dari pengaruh variabel X terhadap variabel Y sangat lemah dan apabila  $r = 1$  korelasi positif sempurna, artinya taraf signifikansi dari pengaruh variabel X terhadap variabel Y sangat kuat (Sudjana, 2005).