BAB III
METODE PENELITIAN

3.1.Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena metode ini merupakan salah satu metode yang akurat dalam penelitian. Dimana menurut (Sugiyono dalam Asrin, 2022) metode eksperimen ini merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment atau perlakuan tertentu.

Menurut (Jaedun dalam Iii & Eksperimen, 2017) penelitian eksperimen merupakan bentuk khusus investigasi yang digunakan dalam menentukan variable-variabel apapun dan bagaimana bentuk hubungan antara satu dengan yang lainnya.

Dari definisi beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa eksperimen merupakan metode yang bisa digunakan dalam melakukan penelitian untuk mencari pengaruh memberikan perlakuan atau *treatment* pada suatu kelompok.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena dalam penelitian ini ada satu variabel bebas yaitu pengaruh penerapan teknik *self talk* yang akan dicobakan pada saat latihan dan sebelum pertandingan lalu diberikan angket untuk mengetahui serta mengendalikan kecemasan kompetitif atlet nantinya akan diuji validitasnya.

3.2.Populasi dan Sample

Muhammad Ali (1984: 54) menjelaskan Populasi adalah keseluruhan objek penelitian, baik berupa manusia, benda peristiwa atau berbagai gejala yang terjadi, karena hal ini merupakan masalah atau menunjang keberhasilan di dalam penelitian. Dalam menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 13 Bandung. Alasan menggunakan populasi

tersebut karena penulis sendiri ingin mengetahui pengaruh Latihan *self talk* terhadap pengendalian kecemasan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 13 Bandung yang dimana terdapat berbagai macam tipe pemain, Dengan karakteristik yang berbeda-beda serta memiliki teknik dan pengalaman bermain.

Burhan Nurgiyantoro, dkk (2004, hlm 21) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Sampel dari penelitian adalah Siswa di Ekstrakulikuler Sepak Bola SMPN 13 Bandung. Pada penelitian ini sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling*, Alasan menggunakan *purposive sampling* karena tidak semua anggota ekstrakurikuler sepak bola SMPN 13 Bandung memenuhi kriteria yang akan peneliti lakukan. Adapun kriteria yang tergolong pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sampel merupakan kelompok yang aktif dalam mengikuti setiap latihan ekstrakurikuler.
2. Mempunyai pengalaman yang cukup baik dalam permainan dan pertandingan sepak bola.
3. Pernah mengikuti kejuaraan antar SSB.
4. Yang akan mengikuti kejuaraan antar sekolah
5. Bersedia menjadi sampel.

Berdasarkan pendapat tersebut, dari jumlah populasi awal yang berjumlah 105 orang maka yang tergolong kepada kriteria di atas berjumlah sebanyak 20 orang.

3.3.Desain Penelitian

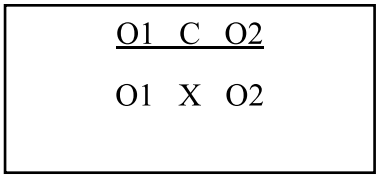
Penelitian akan berjalan baik apabila penelitian tersebut memiliki langkah-langkah dan desain penelitian. Hal ini dilakukan agar alur penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan dan tujuan serta hasil dari penelitian dapat tercapai sesuai yang peneliti harapkan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design.* Dengan karakteristik yang berbeda-beda serta memiliki teknik dan pengalaman bermain. dan untuk

menentukan kelompok treatment, di ranking nilai pretest nya, kemudian dipasangkan (matched) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dan pembagian subjek menggunakan teknik ordinal pairing.

Dengan tujuan untuk mengetahui keadaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberi perlakukan (*treatment*) dan dilihat apakah ada pengaruh penerapan teknik *self talk* terhadap pengendalian kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola Usia 13 tahun. Adapun desain penelitian tersebut sebagai berikut:

Pre-test – Post test Control Group Design :



Gambar 3.1 Desain penelitian (Sugiyono, 2011)

Keterangan:

O1 : *pre test* (Angket sebelum treatment)

C : Kontrol

X : Treatment penerapan teknik *self talk*

O2 : *post test* (Angket setelah diberikan treatment)

Dalam penelitian ini sebelum dilakukan perlakuan, maka akan dilakukan terlebih dahulu tes awal dari setiap sampel dengan menggunakan instrumen angket kecemasan, setelah tes awal maka selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan metode latihan *Self Talk,* sedangkan pada kelompok kontrol diberikan metode latihan konvensional. Setelah perlakuan selesai dilakukan selanjutnya untuk melihat hasil penurunan Tingkat kecemasan pada atlet sepak bola usia 13 tahun dilakukan tes akhir.

3.4.Instrumen Penelitian

Dalam pengambilan data variabel penelitian maka diperlukan sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dinilai

akurat untuk memperoleh data variabel penelitian dari sejumlah populasi dan sampel yang telah ditentukan. Arikunto (2010:203) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah:

Pada penelitian ini Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Sport Anxiety Scale-2 yang diadopsi dari studi terdahulu (Smith dkk., 2006). Pengembangan dan validasi Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) adalah ukuran multidimensi dari kecemasan yang bersifat kognitif dan somatik dalam kinerja olahraga. Angket Sport Anxiety Scale-2 terdiri dari 15 butir pernyataan yang dibagi kedalam tiga faktor yaitu kecemasan somatik, kekhawatiran dan gangguan konsentrasi. Selanjutnya atlet memilih 4 jawaban yang telah disediakan menggunakan skala Likert (Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS) sesuai dengan kondisi dan perasaan atlet.

Oleh sebab itu instrumen kecemasan SAS-2 berisi pernyataan dengan skala penilaian berkisar 1 (satu) sampai 4 (empat) sesuai model yang dikembangkan oleh Likert. Penggunaan skala nilai 1 sampai 4 diharapkan dapat memahami salah satu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh suatu instrumen penelitian yaitu ketelitian, di samping kesahihan dan keterandalan (Hadi, 1991). Pemberian skor untuk skala kecemasan olahraga disesuaikan dengan jawaban butir pertanyaan, yakni SS = 4, S = 3, KS = 2, TS = 1 dan setelah di isi semua akan dijumlahkan.

3.5.Prosedur Penelitian

Setiap cabang olahraga memerlukan psikologi dan mental untuk membantu atlet dalam meningkatkan performanya ketika bertanding untuk mencapai tujuan yang diinginkan, ketika atlet mengalami kecemasan bawaan pada dirinya maka dari itu diperlukan program latihan *self talk* dalam mengendalikan kecemasan. (Lawless & Grobbelaar, 2015), berpendapat bahwa pencapaian performa tinggi pemain dapat diraih dengan memaksimalkan efisiensi fisik, teknik, taktik dan mental,

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa faktor utama dalam mencapai level performa yang baik sangat besar ada pada diri pemain, maka dari itu diperlukan latihan untuk menguasai diri dalam mengendalikan

kecemasan. Perlakuan atau treatment yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 10 pertemuan ditambah dengan tes awal dan tes akhir untuk mengetahui peningkatannya, jadi total pertemuan untuk melakukan penelitian ini yaitu 12 kali pertemuan. Berikut ini adalah prosedur penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

3.5.1. Langkah pertama adalah mengkaji masalah penelitian, penulis menyusun draft penelitian yang dikonsultasikan bersama dosen pembimbing.

3.5.2. Penentuan sampel diambil dari populasi dengan teknik purposive sampling yang akan diberikan instrument berupa SAS-2 kepada sampel sebanyak dua kali.

3.5.3. Menyiapkan surat perizinan untuk melaksanakan penelitian kepada kepala SMPN 13 Bandung.

3.5.4. Selanjutnya, penulis melakukan *pretest* atau tes awal pada seluruh sampel tersebut dengan angket SAS-2.

3.5.5. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.5.6. Penulis memberikan *treatment Self Talk* kepada kelompok eksperimen, dan latihan konvensional kepada kelompok kontrol.

3.5.7. Penulis melakukan posttest atau tes akhir pada kedua kelompok tersebut, dengan angket SAS-2.

3.5.8. Setelah itu penulis memperoleh data penelitian yang masih merupakan data mentah. Sehingga penulis melakukan pengolahan dan analisis data agar memperoleh hasil statistika yang kemudian dapat dibahas dengan spesifik.

3.5.9. Langkah terakhir adalah penulis memberikan kesimpulan berdasarkan hasil pengelolaan data dan hasil analisis dari kedua data kelompok tersebut.

Sedangkan untuk alur penelitian, penulis menggambarkan seperti pada gambar dibawah ini :

Populasi

Sampel

Tes Awal

(Mengisi Angket Tingkat Kecemasan SAS-2)

(Treatment)

Latihan Self Talk

(Kontrol)

Latihan Konvensional

Tes Akhir

(Mengisi Angket Tingkat Kecemasan SAS-2)

Pengolahan Data

Analisis Data

Kesimpulan

Gambar 3.2 Alur Penelitian

Rancangan Program Latihan *Self Talk*

Tabel 3.1 Program Latihan *Self Talk*

Tanggal	Pertemuan	Materi
14/02/24	Pertemuan 1	Tes Awal (Angket *Sport Anxiety Scale-2*)
14/02/24	Pertemuan 2	Pengenalan konsep *Self talk* dan manfaatnya, First touch, 11 vs 11
16/02/24	Pertemuan 3	*Self talk* Fokus pada program Latihan Drill dribbling, 11 vs 11
19/02/24	Pertemuan 4	*Self talk* Mengatasi kecemasan, Drill Passing, 11 vs 11
21/02/24	Pertemuan 5	*Self talk* Menenangkan diri, Dribbling, 11 vs 11
23/02/24	Pertemuan 6	*Self talk* evaluasi dan analisis, Passing, SSG, 11 vs 11
26/02/24	Pertemuan 7	*Self talk* keyakinan diri, SSG, 11 vs 11
28/02/24	Pertemuan 8	*Self talk* motivasi, SSG, 11 VS 11
01/03/24	Pertemuan 9	*Self talk* fokus pada tindakan, SSG, 11 vs 11, Shooting
04/03/24	Pertemuan 10	*Self talk* kesadaran diri, SSG, Shooting, 11 vs 11
06/03/24	Pertemuan 11	*Self talk* Visualisasi, SSG, 11 VS 11
08/03/24	Pertemuan 12	Tes Akhir (Angket *Sport Anxiety Scale-2*) dan uji tanding

Berdasarkan Penjelasan di atas, maka program latihan *Self Talk* ini dilakukan selama kurang lebih 4 minggu yang terdiri dari 10 kali pertemuan dan 2 kali tes angket kecemasan dengan frekuensi 3 kali per minggu. Oleh karena itu

penulis menyusun program latihan *Self Talk* dari pertemuan awal sampai akhir guna membantu jalannya penelitian ini.

3.6.Analisis Data

Data yang diperoleh dari tes yang telah dilaksanakan merupakan hasil data mentah, maka dari itu perlu diolah dan dianalisis secara statistika. Setelah data diperoleh, maka data akan diolah dan dianalisis menggunakan *software* SPSS 21. Adapun tahapan analisis sebagai berikut:

3.6.1. Deskripsi data: yang akan memuat data statistika penelitian yang berisikan jumlah sampel, jumlah data, nilai terkecil, nilai terbesar, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi.

3.6.2. Uji normalitas: dilakukan guna mengetahui pendekatan yang digunakan dalam melakukan uji hipotesis, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk Test*

3.6.3. Uji hipotesis: dilakukan guna menjawab rumusan masalah penelitian, jika data penelitian berdistribusi normal maka menggunakan pendekatan parametrik yaitu uji *Paired Sample t-Test,* namun jika data penelitian tidak berdistribusi normal maka menggunakan pendekatan non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* Test

3.6.4. Persentase hasil: hasil penelitian yang telah dilakukan uji statistic kemudian disajikan dalam bentuk grafik/diagram agar mempermudah memahaminya.