

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan sebuah cara untuk memperoleh data dengan kegunaan dan tujuan tertentu yang kemudian diperlukan untuk mengatasi sebuah masalah dalam sebuah penelitian. Pada umumnya penelitian memiliki beberapa tujuan yaitu sebagai penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Penemuan artinya bahwa penelitian yang dilakukan merupakan penelitian baru yang belum pernah dilakukan oleh orang lain, sedangkan pembuktian merupakan penelitian yang digunakan untuk membuktikan keraguan terhadap penelitian yang telah ada apabila terdapat keraguan tertentu. Sementara pengembangan merupakan penelitian yang dapat memperluas serta memperdalam penelitian yang telah ada.

Secara umum metode dalam penelitian dapat dibagi dalam tujuh jenis penelitian, diantaranya: penelitian historis, penelitian deskriptif, penelitian pengembangan, penelitian kasus, penelitian korelasional, penelitian tindakan, dan penelitian eksperimen. Sugiyono (2012, hlm. 107) menjelaskan “Dengan demikian metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Berangkat dari pernyataan yang telah dipaparkan sebelumnya metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen.

B. Desain Penelitian

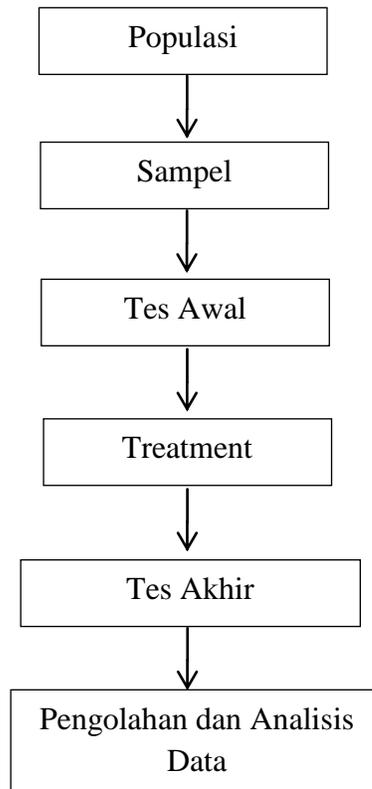
Desain penelitian merupakan sebuah rancangan yang memberikan jalan dan arah dari proses menganalisis data agar dapat dilaksanakan dengan mudah dan sederhana sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan peneliti agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan sehingga akan mendapatkan hasil yang diinginkan. Hal ini akan membantu peneliti memecahkan masalah penelitian yang telah dirumuskan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menentukan populasi penelitian.
2. Menentukan sampel penelitian.
3. Mengadakan tes awal yaitu menghitung tingkat konsentrasi dengan menggunakan *concentration grid test*.
4. Melaksanakan *treatment* yaitu yoga.
5. Melakukan tes akhir dengan tes yang sama seperti tes awal. menghitung tingkat konsentrasi dengan menggunakan *concentration grid test*.
6. Data hasil tes yang diperoleh kemudian diproses secara statistika.
7. Menguji hipotesis.
8. Pengambilan kesimpulan dari hasil penelitian.

Untuk lebih jelasnya berikut gambar desain atau langkah-langkah penelitian:

Gambar 3.1



Gambar 3.1
Langkah-Langkah Penelitian

Setelah langkah-langkah penelitian dijabarkan, peneliti akan mengambarkan desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini. Penulis menggunakan desain *one group pretest-posttest desain*, dimana terdapat perlakuan sesudah melakukan tes awal. Adapun rancangan atau desain dalam penelitian ini dapat kita lihat pada bagan berikut ini:



Gambar 3.2
One-Group Pretest-Posttest Design
(Sumber: Sugiono, 2012, hlm. 111)

Keterangan:

O1 = nilai pretest

X = pemberian *treatment*

O2 = nilai posttest

C. Lokasi, Populasi dan Sampel

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kawasan SMA Negeri 5 Bandung, kawasan hutan Bukitunggul Bandung Timur, dan beberapa tempat yang ditentukan oleh sampel.

2. Populasi

Populasi merupakan bagian dari sebuah penelitian. Populasi mempengaruhi tingkat keberhasilan penelitian yang dilakukan. Menurut Arikunto (2013, hlm. 173) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Terkait dengan teori tersebut Sugiyono (2012, hlm. 117) mengatakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan pemaparan teori dari para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari subjek dalam sebuah penelitian, memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat digambarkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah totalitas sumber data secara keseluruhan sebyek

penelitian, oleh karena itu perlu ditetapkan secara akurat, sebab data yang terkumpul akan diolah dan dianalisa kemudian kesimpulannya digunakan untuk membuktikan kebenaran hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 peserta latih kelas Yoga Sadagori.

3. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang benar-benar mewakili sifat dan karakter populasi. Pengertian sampel menurut Arikunto (2013, hlm. 174) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Berkaitan dengan teori tersebut, kemudian diperkuat oleh pendapat dari Sugiyono (2012, hlm. 118) yang menyatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Berdasarkan teori dari para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat mewakili atau menggambarkan karakter dari sebuah populasi. Dalam menentukan sampel penelitian, maka harus menggunakan teknik sampling. Sugiyono (2012, hlm. 118) menjelaskan bahwa “Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel”.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan sampling jenuh, Sugiono (2012, hlm. 124) “Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering terjadi bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang” Karena peserta latih pada kelas Yoga ini hanya 10 orang maka penulis memilih sampling jenuh dengan semua peserta sebagai sampel.

D. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Dalam penelitian ini penulis menggunakan *Concentration Grid Test*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat konsentrasi pada sampel yang sudah ditentukan. Mengutip tesis Fendrian (2015, hlm. 90) yaitu:

Concentration Grid Test ini diadopsi dari penelitian Radhakrisnan 2008 “*Effect of Mental Imagery Training Programme on Selected Psychological Variabel and Skill Performances of Voley Ball Player*” yang melakukan penelitian untuk mengukur salah satu variable psychological yaitu atensi dengan menggunakan *Concentration Grid Test*. Dan penelitian yang dilakukan oleh Qoadriannisa (2013) “Pengaruh Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan”. *Concentration Grid Test* ini pertama kali dikembangkan oleh Haris and Haris p.189 dengan reabilitas menggunakan re-test desain dengan jeda waktu interval selama satu minggu dengan hasil signifikan product-moment correlation

($r = 79$) dengan sampel sebanyak 25 siswa.

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan tes ini antara lain:

- 1) Ruang
- 2) Alat tulis
- 3) Lembar *Concentration Grid Test*
- 4) *Stop watch*

Berikut ini adalah bentuk *concentration grid test*

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24

03	73	21	23	16	37	25	19	12	63
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Gambar 3.3
Concentration Grid Test
(Sumber: Tesis Fendrian 2015)

Untuk kriteria dalam penilaian instrumen ini, sampel dinyatakan sangat baik tingkat konsentrasinya apabila nilai berada di 21 ke atas, sedangkan dinyatakan sangat kurang apabila berada di nilai 5 ke bawah, pada waktu yang telah ditentukan selama 1 menit. Berikut ini adalah kriteria penilaian *Concentration Grid Test*:

Tabel 3.1
Kriteria penilaian *Concentration Grid Test*
(Sumber: Tesis Fendrian 2015)

No	Kategori	Nilai
1	21 ke atas	Sangat baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Cukup
4	6 – 10	Kurang
5	5 ke bawah	Sangat kurang

Adapun langkah-langkah melakukan tes ini adalah:

- 1) Tes ini memiliki 10 x 10 kotak, yang setiap kotaknya berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99.
- 2) Untuk mengerjakan tes ini sampel hanya perlu menghubungkan angka terkecil hingga terbesar dengan cara memberikan tanda ceklist atau silang pada setiap angka yang ditemukan.
- 3) Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan.

Pengambilan tes konsentrasi dengan menggunakan *concentration grid test* ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebagai tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk ditempat yang sudah disediakan.

Selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan instruksi yang diberikan. Waktu yang diberikan untuk melaksanakan tes ini adalah 1 menit.

E. Pelaksanaan Penelitian

1. Jadwal Penelitian

Penelitian ini memerlukan perencanaan yang baik untuk dapat mencapai tujuan penelitian yang telah penulis tetapkan. Kauts dan Sharma (2012, hlm. 1) menerangkan dalam jurnalnya dengan judul “*Effect of Yoga on Concentration And Memory in Relation Stress*” menjelaskan bahwa “*A yoga module consisting of yoga asanas, pranayama, meditation, prayer and a value orientation programme was administered on experimental group for 7 weeks. The experimental and control groups were post-tested for their performance in concentration and memory tests.*” Berdasarkan kutipan diatas, penulis menentukan lamanya penelitian selama 7 minggu, mengingat kesibukan sampel yang beragam dalam kegiatan sehari-harinya maka dalam 7 minggu tersebut terdapat 23 kali pertemuan. Satu pertemuan untuk melaksanakan tes awal atau *pre-test*, 21 kali pertemuan untuk penerapan perlakuan (*treatment*), dan satu pertemuan lagi untuk melaksanakan tes akhir (*post-test*). Penerapan perlakuan (*treatment*) di tanggal tertentu dilaksanakan pada waktu pagi dan sore hari.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 November 2015 hingga 16 Januari 2016. Berikut merupakan jadwal dalam penelitian ini yang telah penulis buat dalam Tabel 3.2.

Tabel 3.2
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Jadwal Penelitian					
	Hari	Tanggal	Kegiatan	Waktu	Tempat
1	Senin	30/11/2015	<i>Pre-Test</i>	15.00	Ruangan Rapat Sadagori
	Selasa	1/12/2015	<i>Yoga</i>	16.00-17.30	Kediaman Alya
	Kamis	3/12/2015			
	Sabtu	5/12/2015			
2	Selasa	8/12/2015	<i>Yoga</i>	16.00-17.30	Kediaman Alya
	Kamis	10/12/2015			
	Sabtu	12/12/2015			
3	Selasa	15/12/2015	<i>Yoga</i>	16.00-17.30	Kediaman Alya

Nurul Suhartini, 2016

PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA LATIH KELAS YOGA SADAGORI BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	Kamis	17/12/2015			
	Sabtu	19/12/2015			
4	Selasa	22/12/2015	<i>Yoga</i>	07.00-08.30	Kawasan Bukitunggul
	Kamis	24/12/2015			
	Sabtu	26/12/2015			
5	Selasa	29/12/2015	<i>Yoga</i>	07.00-08.30	Kawasan Bukitunggul
	Kamis	31/12/2015			
	Sabtu	2/1/2015			
6	Selasa	5/1/2015	<i>Yoga</i>	07.00-08.30	Taman Maluku
	Kamis	7/1/2015			
	Sabtu	9/1/2015			
7	Senin	11/1/2015	<i>Yoga</i>	16.00-17.30	Taman Maluku
	Rabu	13/1/2015			
	Jumat	15/1/2015			
	Sabtu	16/1/2015	<i>Post-Test</i>	08.00	Ruang Rapat Sadagori

2. Sistematika Pelaksanaan Latihan

Dalam pelaksanaannya latihan akan dibagi menjadi tiga bagian, antara lain :

a. *Warming up* (pemanasan)

Sebelum memasuki latihan inti, subyek diinstruksikan untuk melakukan pemanasan, yaitu melakukan latihan pernapasan, dan peregangan dinamis. Dengan durasi sekitar 20 menit dengan bimbingan penulis. Patel (2013) dalam bukunya menjelaskan bahwa “Dalam tahap latihan penapasan akan diberikan latihan *abdominal breathing* dan *yogic breathing* dengan durasi masing-masing 2 menit, untuk peregangan dinamis terdiri dari peregangan bagian *upperbody and lowerbody* yang masing-masing dikombinasikan dengan pengaturan napas”.

b. Latihan Inti

Di tahap inti latihan, penulis mulai mengintruksikan beberapa postur yoga yang dapat menunjang konsentrasi, dan mengarahkan subjek untuk mengikuti instruksi yang diarahkan penulis.

c. *Cooling Down* (pendinginan)

Pada tahap ini subjek akan melakukan relaksasi dengan postur tidur terlentang dan dikombinasikan dengan pengaturan pernapasan.

Prosedur pelaksanaan pada Tabel 3.3 berlaku pada setiap pertemuan. Rancangan pelaksanaan program tersebut akan menjadi bahan rujukan bagi penulis selama pelaksanaan perlakuan terhadap sampel sebanyak 21 kali. Dalam pelaksanaannya kemungkinan dapat terjadi perbedaan, hal kemungkinan oleh adanya situasi dan kondisi yang terjadi saat kegiatan perlakuan diberikan. Namun secara garis besar pelaksanaan program tidak akan menyimpang jauh dari program yang telah penulis buat. Berikut ini adalah tabel prosedur pelaksanaan program:

Tabel 3.3
Prosedur Pelaksanaan Program

No	Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan - Menyiapkan alat-alat latihan yang akan digunakan	5 menit
2.	Pendahuluan - Doa - Penjelasan tujuan latihan - Pemanasan (pernapasan dan dinamis <i>upper body</i> dan <i>lower body</i>)	20 menit
3.	Pelaksanaan Inti Subjek melakukan postur yoga - <i>Surya Namaskar</i> - Postur berdiri - Postur keseimbangan - Postur duduk	35 menit
4.	Penutupan - Pendinginan Subjek melakukan relaksasi dengan postur <i>Savasana</i> (postur	30 menit

	mayat) - Meditasi - Doa - Presensi	
	Total	90 menit

F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil tes merupakan data mentah, sehingga memerlukan proses pengolahan data. Pengolahan data digunakan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, diperlukan pengolahan dan analisis data untuk menerima atau menolak hipotesis. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan penghitungan komputer dengan menggunakan program *SPSS 22 (Statistical Product and Service Solution)* karena program ini ditujukan kepada pengguna statistik untuk mempermudah penghitungan statistik untuk memperoleh hasil data yang akurat dan dapat dimengerti. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Deskriptif statistik dengan menggunakan penghitungan *mean* (rata-rata) dan *standar deviasi* atau simpangan baku.
2. Uji Normalitas menggunakan *Parametric Test* dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov - Smirnov Test*.
3. Setelah itu untuk mengetahui perbedaan pada test awal dan akhir setelah diberikan perlakuan menggunakan *Paired Sample T Test*.