

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Partisipan

3.1.1 Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Pengcab Taekwondo kota Cimahi, GOR Sangkuriang.

3.1.2 Partisipan

Dalam penelitian ini menggunakan *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013:85) partisipan merupakan atlet Taekwondo kota cimahi yang berjumlah 20 orang, 10 orang atlet akan diberikan treatment dan 10 orang atlet lainnya sebagai kelompok kontrol. Jumlah partisipan ini sesuai dengan sebagaimana adanya atlet yang sudah dibina sebagai atlet perwakilan untuk cabang kota cimahi. Berikut rincian lebih jelasnya mengenai partisipan dalam penelitian ini :

Tabel 3.1

Usia Atlet

Usia	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Jumlah	1	2	5	1	4	5	1	-	1

Tabel 3.2

Tingkat Pendidikan Atlet

Pendidikan	SMP	SMA	PT
Jumlah	3	7	10

Partisipan dalam penelitian ini memiliki variasi umur dan tingkat pendidikan yang berbeda-beda.

3.2 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati (Latipun, 2010). Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya (Latipun, 2010). Dengan demikian metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013).

3.3 Design Penelitian

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian, hal ini penting karena desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian dan sebagai alat untuk mengontrol variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan tujuan dan masalah yang diteliti, penelitian yang cocok untuk penelitian ini yaitu *Quasi Eksperimen* atau eksperimen semu, yaitu suatu desain eksperimen yang memungkinkan peneliti mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi yang ada. Desain ini tidak mengendalikan variabel secara penuh seperti pada eksperimen sebenarnya (true eksperimen), namun peneliti mampu memperhitungkan variabel

mana saja yang tak mungkin dikendalikan. Peneliti menggunakan desain eksperimen *Non Randomized Pre-test- Post-test Control Group Design* (Latipun: 70), desain ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan, sekaligus ada kelompok eksperimen (akan diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol, namun penentuan sample tidak dilakukan secara random, sesuai dengan desain penelitian.

	<i>Pretese</i>	<i>Treatmen</i>	<i>Posttest</i>
ke	o_1	X	o_2
kk	o_1	-	o_2

Keterangan :

o_1 : tes awal (*Pretes*) sebelum diberikan perlakuan

o_1 : tes awal (*Pretes*) pada kelompok control sebelum diberikan perlakuan

X : pelatihan mental imagery

o_2 : tes akhir (*Posttest*) setelah diberikan perlakuan

o_2 : tes akhir (*Posttest*) pada kelompok control setelah diberikan perlakuan

3.4 Definisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu kondisi yang dimanipulasi, dikendalikan atau diobservasi oleh peneliti. Penelitian ini melibatkan Variabel terikat *Self-Efficacy* dengan intervensi pelatihan *mental imagery*.

3.4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. *Mental Imagery*

Aktivitas membayangkan, memunculkan kembali suatu pengalaman, peristiwa yang pernah dialami oleh seseorang

mencakup gerakan apa saja yang dilakukan dalam suatu kegiatan (pekerjaan) tertentu, tempat dalam bentuk yang sama di dalam kesadaran dan peristiwa tersebut tidak eksis saat pemrosesan itu terjadi, seperti mempelajari kembali apa yang telah terjadi sebagai suatu proses belajar, dengan mengingat kembali dan merasakan bahwa seseorang telah melakukannya dengan baik.

b. Self-Efficacy

Keyakinan diri seorang akan kemampuan dirinya untuk mengatasi, dan menyelesaikan suatu tugas yang menjadi tanggung jawabnya dalam konteks tertentumulai dari belajar dari pegalaman pribadi dalam mengerjakan suatu tugas, terinspirasi dari keberhasilan orang lain, dan mengikuti keberhasilan langkah-langkah orang lain, mampu melakukan apa yang orang lain lakukan, bekerja lebih giat dari sebelumnya, menenangkan diri dalam mengerjakan pekerjaan yang dirasa sulit agar mampu berhasil.

3.5 Instrumen Penelitian

Data ini diperoleh melalui skala yang diberikan pada atlet Taekwondo kota Cimahi, adapun skala yang diberikan merupakan NGSE (*New General Self-Efficacy*) yang telah dibuat oleh Chen, Gully dan Eden, kemudian dimodifikasi oleh peneliti :

Tabel 3.3

NGSE (*New General Self-Efficacy*)

No	Dimensi	Indikator	Item
1.	<i>Self-efficacy</i>	<i>Mastery experiences</i> (Belajar dari pengalaman, kinerja masa lalu).	1, 4
		<i>Vicarious experiences</i> (Belajar dari pengalaman orang lain).	2, 7
		<i>Verbal Persuasion</i> (Yakin dengan adanya dukungan orang lain).	6
		<i>Physiological and Affective Sates</i> (Keyakinan berdasarkan fisiologis dan afektif)	3, 5, 8

3.6 Proses Pengembangan Instrumen

3.6.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2013: 121) Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. NGSE (*New General Self-Efficacy*) adalah hasil modifikasi, maka dilakukan pengujian validitas isi (*content validity*) penggunaan validitas isi (*content validity*) ini akan mengukur efektivitas pelaksanaan program, pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan antara isi instrumen dengan isi rancangan yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013), dengan tujuan untuk melihat kesesuaian antara instrumen asli dengan terjemahannya. Uji validitas Konstruksi dilakukan melalui *profesional judgement* oleh dua orang dosen psikologi.

Tabel 3.4
Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	4.1429	.64175	112
VAR00002	3.9821	.69726	112
VAR00003	4.2679	.68421	112
VAR00004	4.2232	.62543	112
VAR00005	3.8571	.72107	112
VAR00006	4.0089	.74126	112
VAR00007	3.7411	.68109	112
VAR00008	3.6875	.74774	112

Tabel 3.5
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	27.7679	11.099	.593	.805
VAR00002	27.9286	11.022	.548	.811
VAR00003	27.6429	10.844	.607	.803
VAR00004	27.6875	11.532	.500	.817
VAR00005	28.0536	10.664	.608	.802
VAR00006	27.9018	11.080	.490	.819
VAR00007	28.1696	11.079	.552	.810
VAR00008	28.2232	10.806	.545	.811

Berdasarkan tabel 3.5 diatas, seluruh item yang berjumlah delapan memiliki hasil *Corrected Item Total Correlation* diatas batas standar

minimal, yaitu 0,30 sehingga item yang telah di ujikan layak untuk digunakan.

3.6.2 Uji Reabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan formula *Cronbach Alpha* untuk menguji realibilitas, dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 18, berikut hasil reabilitas yang didapatkan setelah diujikan pada 112 partisipan:

Tabel 3.6

Reabilitas Statistik

Cronbach's Alpha	N of Items
.830	8

Menurut kriteria Guildford (Sugiyono, 2007 : 183). Koefisien reabilitas Alpha Cronbach terbagi menjadi berikut ini, yaitu:

Tabel 3.7

Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach

Kriteria	Koefisien Reabilitas α
Sangat Reliabel	>0,900
Reliabel	0,700-0,900
Cukup Reliabel	0,400-0,700
Kurang Reliabel	0,200-0,400
Tidak reliabel	<0,200

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh indeks reabilitas instrument NGSE (*New General Self-Efficacy*) adalah sebesar 0,830 indeks tersebut menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

3.7 Prosedur dan Rencana Pelaksanaan Eksperimen

Penelitian eksperimen ini akan dilakukan dengan memberikan *pretest* terlebih dahulu yaitu memberikan kuisioner berupa skala NGSE (*New General Self-Efficacy*) kepada 20 atlet kota Cimahi, 10 orang dari atlet tersebut merupakan kelompok kontrol. Atlet yang masuk kedalam kelompok eksperimen yaitu atlet yang memungkinkan untuk hadir disetiap pertemuannya. Pelatihan *mental imagery* akan dilakukan oleh atlet dalam kurun waktu satu minggu , dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.8

Rencana Pelaksanaan Eksperimen

Pertemuan Ke-	Keterangan
1	<i>Pre test</i> , pemberian materi <i>mental imagery</i> dan <i>self-talk</i>
2	Atlet melakukan <i>self-talk</i> dirumah masing-masing dengan menggunakan rekaman audio.
3	<i>Video Replay + Self talk</i>
4	Atlet melakukan <i>self-talk</i> dirumah masing-masing dengan menggunakan rekaman audio.
5	<i>Video Replay + Sparring Partner</i>
6	<i>Sparring partner + Self talk</i>
7	Evaluasi akhir, <i>post test</i> dan pemberian soal tes <i>mental imagery</i>

3.8 Materi Pelatihan

3.8.1 Sparring Partner

Latihan yang paling baik untuk pembinaan motivasi seorang atlet dengan memberikan mitra tanding (*sparring partner*), latihan ini akan baik jika pemberian porsinya sesuai, dengan memberikan atlet seorang *partner* yang seimbang tidak lebih rendah dari kemampuannya dan tidak jauh lebih tinggi dari kemampuannya, bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri serta keyakinan dapat meningkat tanpa mengurangi motivasi yang dimiliki (Gunarsa, 2008).

3.8.2 Self Talk

Self-talk untuk membangun salah satu sumber efficacy, Colleagues (Feltz, 2008: 103) selain itu juga *self-talk* yang positif mampu membuat kepercayaan diri seseorang muncul Hanton dan Jones (Horn, 2008: 93).

3.8.3 Video replay

Video replay memiliki beberapa keuntungan yang pertama belajar untuk mengamati (observasi) dan pemodelan perilaku serta memperoleh umpan balik di luar dan di dalam Gould and Robert (Catina, 2000).

Tabel 3.9

Materi Pelatihan Mental Imagery

PELATIHAN MENTAL IMAGERY			
No	Konten	Isi	Outcomes
1	Self Talk dan Sparring Partner	Atlet menceritakan pengelaman pribadinya mengenai pertandingan yang pernah dilaluinya dan menceritakan apa	Meningkatkan sumber <i>self-efficacy Mastery experiences</i> dan <i>physical and</i>

		<p>saja yang sudah baik dan kurang baik sesaat setelah melakukan sparing partner bertujuan agar atlet mandiri dalam mengevaluasi dirinya sendiri. Selain itu atlet diminta untuk merubah pemikiran irasional menjadi pikiran rasional.</p>	<i>emotional states</i>
2	Video Replay	<p>Menceritakan mengenai kemenangan orang lain dalam suatu pertandingan, dengan maksud agar atlet dapat belajar dengan memvisualisasikan apa yang dilihat (pengalaman orang lain) lalu dapat dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.</p>	<p>Meningkatkan sumber <i>self-efficacy Social Modeling</i> dan <i>self-efficacy social persuasion</i></p>

3.9 Persiapan Pelatihan Mental Imagery

3.9.1 Tahapan Latihan Mental Imagery

Menurut Gould dan Weinberg (Hidayat, 2010: 204) Secara umum program latihan *mental imagery* dibangun oleh empat tahap proses, yakni tahap pemahaman, pengukuran, latihan *imagery* dasar, dan latihan *imagery* sebenarnya, berikut gambarnya dalam tabel:

Tabel 3.10
Tahapan Latihan Mental Imagery

Tahapan	Isi Pelatihan
1	Pemahaman Konseptual mengenai <i>mental imagery</i>
2	<i>Sparring partner</i> sebagai suatu latihan <i>mental imagery</i> internal, evaluasi latihan melalui pembayangan secara visual sebagai latihan <i>imagery</i> eksternal
3	<i>Mental imagery</i> melalui <i>video replay</i> , memvisualisasikan kembali berdasarkan pengalaman orang lain
4	Proses <i>Self talk</i> dimana atlet setelah membayangkan peristiwa yang pernah terjadi melalui pengalamannya dimasa lalu, diminta untuk mengubah <i>irrational belief</i> menjadi <i>rational belief</i>

3.9.2 Blue Print Jadwal Pelatihan

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti menyusun jadwal pelatihan *mental imagery*. Jadwal pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.11

Jadwal Pelatihan Mental Imagery

Tanggal	Sesi	Materi	Durasi
Minggu, 15 September 2013	Penjelasan teknis mengenai pelatihan, mengisi skala NGSE, pengenalan <i>mental imagery</i>	Definisi mengenai <i>mental imagery</i> , jenis-jenis <i>imagery</i> , cara meningkatkan <i>mental imagery</i> seseorang.	30 menit
Senin, 16 September 2013	<i>Self talk</i>	Mengenali diri lebih dalam mengenai kemampuan dan keyakinan diri pribadi atlet	3-10 menit
Selasa, 17 September 2013	<i>Video Replay</i> + <i>Self talk</i>	Menyaksikan <i>video replay</i> sebuah kejuaraan dengan menggunakan mode normal, atlet membayangkan kembali kemenangan yang dicapai dalam video tersebut, teknik-teknik yang dilakukan serta menjelaskan melalui tulisan, setelah itu barulah atlet diyakinkan bahwa mereka dapat memenangkan suatu pertandingan kelak, dan dapat melakukan seperti yang orang lain dapat lakukan dengan merubah <i>irasional beliefs</i> menjadi <i>rasional beliefs</i> .	30-45 menit di setiap sesinya

Rabu, 18 September 2013	<i>Self talk</i>	Meyakinkan diri akan apa yang akan dihadapi menuju pertandingan/ kejuaraan.	3-10 menit
Kamis, 19 September 2013	<i>Video Replay + Sparring Partner</i>	Menyaksikan <i>video replay</i> dari sebuah kejuaraan dengan menggunakan mode <i>slow motion</i> , atlet membayangkan kembali teknik-teknik yang dilakukan serta menuangkan apa yang dibayangkannya kembali melalui tulisan. Setelah itu atlet melakukan <i>sparing partner</i> dengan tujuan mampu mengaplikasikan tendangan dari apa yang telah dia lihat sebelumnya, setelah itu atlet kembali membayangkan dan menceritakan teknik apa saja yang telah atlet lakukan, dengan menuliskan dalam kertas yang sudah disediakan.	30-45 menit di setiap sesinya
Jum'at, 20 September 2013	<i>Sparring partner + Self talk</i>	Atlet melakukan <i>sparing partner</i> bersama rekannya, setelah itu atlet menceritakan kembali apa yang telah dilakukannya sekaligus mengevaluasi dirinya sendiri pada saat <i>sparing partner</i> , setelah itu atlet menceritakan pengalaman pribadinya	30 menit di setiap sesinya

		mengenai pertandingan yang pernah di ikuti, dan meyakini mereka mampu memenangkan pertandingan pada kejuaraan selanjutnya bahkan mampu menjadi lebih baik dari kejuaraan sebelumnya, dengan merubah <i>irasional beliefs</i> menjadi <i>rasional beliefs</i> .	
Minggu, 22 September 2013	Evaluasi akhir	Melakukan review mengenai pelatihan yang telah dilaksanakan, dan atlet mengisi lembar tes yang telah disediakan	30 menit

3.9.3 Pelaksanaan Penelitian

1. Pembukaan

Minggu 15 September 2013, pembukaan diawali dari penyampaian tujuan dari pelatihan mental imagery, waktu pelatihan serta pengisian informed consent dan pengambilan *pretest* dengan mengisi skala *New General Self-Efficacy* (NGSE).

2. Mental Imagery

Atlet diberikan materi pelatihan mengenai mental imagery mulai dari pengertian imajery, jenis-jenis mental imagery, tahapan mental imagery, dampak dari imagery. Setelah pelatihan selesai barulah atlet diminta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan pertama dengan menuliskan inti dari materi pelatihan *mental imagery*.

3. Video Replay dan Self-talk

Selasa, 17 September 2013 latihan dimulai pada pukul 16.00 WIB dikarenakan hari hujan dan kebanyakan atlet datang terlambat, sebelumnya atlet melakukan fitness terlebih dahulu sebelum pelatihan dimulai, barulah sekitar pukul 17.30 WIB disela-sela waktu pendinginan, pertama-tama atlet melihat video pertandingan atlet Taekwondo putra dan putri Indonesia yang berhasil memenangkan Sea Games 2011 dengan durasi video 6 menit, setelah selesai menonton video yang diputar dua kali barulah atlet diminta untuk relaksasi terlebih dahulu, setelah itu barulah atlet melakukan *self-talk* dengan bimbingan pelatih.

4. Video Replay dan Sparring

Kamis, 19 September 2013 latihan di mulai pukul 16.00 WIB. Atlet diberikan sebuah penayangan video pertandingan Taekwondo dengan mode *slow motion* dengan durasi video 6 menit, video diputar sebanyak dua kali, didalam video tersebut menayangkan teknik tendangan yang akurat yang sebelumnya dilakukan dengan mode normal, kemudia dirubah ke dalam mode *slow motin* sehingga bentuk-bentuk tendangan terlihat dengan jelas. Setelah melihat video tersebut atlet melakukan peregangan otot dan pemanasan seperti biasa, barulah atlet melakukan *sparring partner* secara bergantian dengan atlet-atlet lainnya, *sparring partner* dilakukan diatas matras, dengan menggunakan pelindung tangan dan kaki untuk meminimalisir terjadinya cedera, *sparring partner* dilakukan kurang lebih selama 30 menit.

5. Sparring dan Self-talk

Jum'at, 20 September 2013 Latihan dimulai pukul 16.00 WIB pertama-tama atlet seperti biasa melakukan peregangan otot

dan pemanasan setelah dirasa cukup barulah atlet melakukan sparring partner diatas matras yang disediakan, dengan menggunakan peindung tangan dan kaki sebagai antisipasi terjadinya cedera *sparring partner* dilakukan kurang lebih selama 30 menit, setelah itu barulah atlet melakukan *self-talk* sekaligus masa pendinginan tubuh atlet agar atlet mampu stabil dan mengevaluasi diri atlet selama *sparring partner* berlangsung, serta meyakinkan dirinya sendiri akan apa yang telah dilakukannya.

6. Penutup

Minggu, 22 September 2013 Pelatihan ini diakhir dengan mereview apa yang sudah dilakukan selama 1 minggu penuh, dilanjutkan dengan memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Serta memberikan lembar soal mental imagery pada atlet kelompok eksperimen, sebagai evaluasi dari pelatihan yang dilakukan. Kegiatan ditutup dengan ucapan terimakasih atas partisipasi atlet dalam pelatihan, serta pemberian kenang-kenangan untuk atlet dan pelatih.

3.9.4 Teknik Pengumpulan Data

1. Kuisisioner

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen *New General Self-Efficacy* (NGSE). Metode pengumpulan data menggunakan kuisisioner. Menurut Sugiyoo (2010:142)

2. Lembar Evaluasi

Atlet diminta untuk mengisi lembar evaluasi setiap kali pertemuan pelatihan, tujuan dari lembar evaluasi ini untuk

mengetahui sejauh mana atlet memperhatikan setiap sesi pelatihan yang diberikan.

3. Rekaman Audio

Kegiatan ini dilakukan atlet di rumah masing-masing, dengan harapan atlet mampu mengeksplorasi keyakinan dirinya sendiri tanpa ada rasa malu oleh teman nya.

3.10 Analisis Data

Setelah penelitian selesai dilakukan, maka dilakukan analisis data. Analisis data akan diolah menggunakan rumus statistic, dengan menggunakan analisis data kuantitatif, untuk mengetahui apakah pelatihan *mental imagery* dapat meningkatkan *self-efficacy* atlet Taekwondo kota Cimahi, maka digunakan teknik statistik analisis kovarian (anakova), yaitu suatu teknik statistik yang membuat peneliti dapat mengontrol berbagai efek interaksi potensial setelah melakukan eksperimen (Dempsey, 2002). Sedangkan analisis kualitatif menggunakan metode analisis isi (Content Analysis) adalah tehnik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (replicable), dan sah data dengan memperhatikan konteksnya. Analisis isi berhubungan dengan komunikasi atau isi komunikasi. Logika dasar dalam komunikasi, bahwa setiap komunikasi selalu berisi pesan dalam sinyal komunikasinya itu, baik berupa verbal maupun nonverbal. Sejauh ini, makna komunikasi menjadi amat dominan dalam setiap peristiwa komunikasi (Rafian, 2010).