

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara untuk mengambil data atau untuk memperoleh data, menurut Sugiono (2013, hlm. 2) “metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Maka dari itu, metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode eksperimen. Menurut Sugiono (2012, hlm 72) “ dalam metode penelitian eksperimen ada perlakuan , sedangkan dalam metode naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan demikian, metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu”. Metode ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui sebuah perlakuan yang diberikan kepada atlet, dan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang untuk diamati dan diambil datanya oleh peneliti. Seperti yang diungkapkan oleh Surakhmad (2004, hlm. 149) “menjelaskan dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimana kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”.

Dari penjelasan menurut para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen ialah suatu metode penelitian yang memberikan perlakuan terhadap suatu objek yang diteliti untuk dilihat apakah ada pengaruh terhadap atlet selama pemberian perlakuan terhadap atlet tersebut. Dalam penelitian eksperimen harus ada percobaan atau pemberian perlakuan, perlakuan yang diberikan oleh peneliti adalah pemberian latihan mental *imagery* untuk diketahui pengaruhnya terhadap kecemasan sebelum menghadapi pertandingan.

### **3.2 Partisipan**

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah atlet hoki kab.Pandeglang yang akan bertanding pada kejuaran hoki field Provinsi Banten. Adapun atlet yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 20

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**

***PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI***

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

orang. Peneliti mengambil cabang olahraga hoki kab.Pandeglang dikarenakan akan menghadapi pertandingan pada ajang kejurprov, adapun kecocokannya karena masalah yang diambil oleh peneliti ialah pengaruh penerapan mental *imegry* terhadap penurunan *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki.

### 3.3 Populasi

Dalam sebuah penelitian sudah pasti selalu ada populasi dan sampel, populasi dan sampel yang dibutuhkan harus memenuhi kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti. Menurut Sugiono (2016, hlm 80) “populasi adalah wilayah generalis yang terjadi dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Menurut Suharsimin (2013, hlm. 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Sedangkan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet hoki Kabupaten Pandeglang yang akan mengikuti kejuaraan hoki provinsi Banten.

### 3.4 Sampel

Menurut Arikunto (2013, hlm. 174) sampel adalah “sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Maka dari itu, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar mewakili. Sedangkan sampel yang digunakan peneliti ialah para atlet hoki yang terpilih untuk mengikuti kejuaraan hoki Provinsi Banten sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampling yang digunakan oleh peneliti adalah sampling jenuh. Menurut Sugiono (2016, hlm. 85) sampling jenuh adalah “teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”.

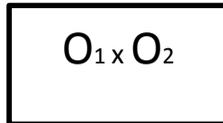
### 3.5 Desain Penelitian

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**  
**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

Untuk mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan alur yang menjadi pegangan agar peneliti tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditentukan. Maka dari itu, desain penelitian sangat diperlukan untuk dijadikan pegangan dalam pelaksanaan penelitian agar penelitian yang dilakukan arahnya jelas dan terencana. Banyak desain penelitian yang bisa digunakan oleh peneliti, sangat banyak pilihan, tetapi ketika peneliti menentukan pilihan menggunakan desain penelitian yang mana, peneliti harus menyesuaikan dengan kebutuhan peneliti, oleh karena itu peneliti menggunakan *One Grup Pretest and Posttest Desain*.

Dalam penelitian ini dilakukan tes awal lalu setelah itu atlet diberikan perlakuan, setelah perlakuan yang diberikan selesai maka dilakukan tes akhir. Adapun gambar desain penelitian adalah sebagai berikut:



Keterangan

O<sub>1</sub> : tes awal kuesioner (angket) kecemasan

X : treatment ( Latihan mental *imagery*)

O<sub>2</sub> : tes akhir kuesioner (angket) kecemasan

Dalam desain penelitian ini O<sub>1</sub> adalah pemberian angket kecemasan kepada atlet sebelum menghadapi pertandingan dan sebelum di berikan mental *imagery*, fungsinya adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan, sedangkan X adalah latihan mental *imagery* yang diberikan saat latihan maupun sebelum menghadapi pertandingan, sedangkan O<sub>2</sub> adalah pemberian angket sebelum menghadapi pertandingan dan sesudah diberikannya mental *imagery*, fungsinya adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian mental *imagery* terhadap penurunan kecemasan sebelum menghadap pertandingan.

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**

**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah salah satu point yang paling penting di dalam sebuah penelitian, karena dengan instrumen penelitianlah data diambil dari lapangan. Dalam sebuah penelitian kualitas instrumen yang paling berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan oleh peneliti. Menurut Sugiono (2016, hlm. 102) “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel peneliti”.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu instrumen untuk mendapatkan data yaitu dengan menggunakan angket SCAT (Angket *Sport Competition Anxiety Test*) atau tes tingkat kecemasan dalam kompetisi olahraga. Adapun alat/angket untuk mengambil data sudah di uji validitas dan reliabilitasnya, seperti yang dicantumkan di bawah ini:

Hasil Uji coba Validitas Angket Sport Competition Anxiety Test (SCAT)  
Sumber : Peneliti

Soal	Corrected item – total correlation
Soal1	.000
Soal2	.707
Soal3	.233
Soal4	.000
Soal5	.588

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**  
**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

Soal6	.622
Soal7	.000
Soal8	.568
Soal9	.757
Soal10	.000
Soal11	.632
Soal12	.747
Soal13	.000
Soal14	.583
Soal15	.587

Terlihat pada tabel diatas menunjukkan bahwa, dari jumlah total 15 item. Item yang valid memiliki nilai *Corrected item-total Correlation*  $> 0,200$  adalah 10 butir item yaitu, nomor 2,3,5,6,8,9,11,12,14 dan 15, sedangkan item yang tidak ada nilainya berjumlah 5 item yaitu, nomor 1,4,7,10 dan 13.

Sedangkan untuk melihat tingkat reabilitas tes kecemasan ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

#### Hasil Uji Reabilitas Angket Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Sumber : Peneliti

Cronbach's Alpha	Jumlah Soal (N)
------------------	-----------------

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**  
**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

.838	15
------	----

Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan perhitungan nilai *cronbach alpha* bila nilainya diatas 0,600 maka dinyatakan reliabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrument tes Angket Sport Competition Anxiety Test (SCAT) pada tabel 3.4 telah memenuhi standar reabilitas, karena memiliki nilai cronbach alpha = 0.838 > 0.600.

Uji Validitas menurut Sugiyono (2007, hlm. 348) “instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur”.

Uji validitas isi validitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah alat ukur atau tes yang dibuat telah memenuhi validitas isi, maka dapat dilakukan dengan meminta penilaian dari orang yang kompeten (Nisfiannoor, 2008, hlm. 213). Uji validitas tes grid konsentrasi ini diadopsi dari penelitian Qodriannisa puspaningrum (2013).

Hasil validitas yang ditemukan yaitu pengujian analisis daya pembeda yang menggunakan T-test. Bila t hitung lebih besar dari t tabel ( $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ), maka perbedaan itu signifikan dan instrumen itu valid. Berdasarkan t tabel dapat diketahui bahwa nilai signifikansi 0,05 dengan nilai dk 8, maka harga t tabel adalah 1,86. Sehingga harga t hitung 8,771 > t tabel 1,86. Maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok skor tinggi dan kelompok skor rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa instrumen valid

### Angket Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Nama :

Atlit :

No.	Pertanyaan	Jarang Sekali	Kadang-kadang	Sering

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**  
**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

1	Saya merasa senang ketika berkompetisi dengan orang lain			
2	Sebelum bertanding saya merasa gelisah			
3	Sebelum bertanding saya merasa takut tidak dapat menampilkan penampilan yang terbaik			
4	Saya adalah atlet yang baik ketika bertanding			
5	Saat bertanding saya takut membuat kesalahan			
6	Sebelum bertanding saya merasa tenang			
7	Menargetkan hasil sangat penting ketika bertanding			
8	Sebelum bertanding perut saya merasa mual			
9	Sebelum saya bertanding, saya merasa detak jantung berdenyut lebih cepat dari biasanya			
10	Saya suka pertandingan yang menuntut kemampuan fisik			

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**

***PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI***

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

	yang tinggi			
11	Sebelum saya bertanding saya merasa rileks			
12	Sebelum saya bertanding saya merasa gugup			
13	Olahraga yang bersifat tim atau kelompok lebih memilih daripada yang perorangan			
14	Saya merasa gugup ingin cepat memulai pertandingan			
15	Sebelum saya bertanding saya merasa tegang			

**Nilai SCAT** :

**Kategori** : **Rendah/Rata-Rata/Tinggi**

Kurang dari 17 : Anda memiliki tingkat rendah kecemasan

17-24 : Anda memiliki tingkat rata-rata kecemasan

Lebih dari 24 : Anda memiliki tingkat kecemasan tinggi

### 3.7 Prosedur penelitian

Latihan haruslah terencana dengan sistematis dan latihan harus sesuai dengan apa yang ingin dicapai. Sesuai dengan yang pernyataan dari Harsono (2015, hlm 50) "*training* adalah proses yang sistematis dari

**M. TOBIBI MAKI B, 2017**

**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Oleh karena itu, latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu dan dilakukan selama 6 minggu berturut-turut maka jumlahnya mencapai 18 kali pertemuan. Laman dan banyaknya proses penelitian ini sesuai dengan prinsip latihan seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm 194) “yang menyatakan bahwa sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu dan diselingi dengan satu hari istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut”. Harsono (2015, hlm. 9) “para ahli olahraga berpendapat bahwa atlet yang mengikuti suatu program latihan kondisi fisik yang intensif selama 6-10 minggu akan memiliki kekuatan, daya tahan, stamina yang lebih baik”. Sedangkan menurut Ibrahim (2015, hlm : 6) “pembinaan dan pelatihan mental merupakan berbagai bentuk perlakuan mental yang berlangsung kapan saja, yaitu sejak atlet mulai masuk latihan, bergabung pada pemusatan latihan, selesai mengalami pemusatan latihan dan sebelum menghadapi pertandingan”. Sedangkan menurut Bloom et al., 1997; Hall & Rodgers, 1989 dalam Wiley dkk (2007, hlm 296):

*These athletes estimated that during training they engaged in systematic imagery at least once a day, 4 days per week, for about 12 minutes each time. At the Olympic site, some reported engaging in imagery for 2 to 3 hours in preparation for their events. Coaches have indicated that they use imagery more than any other mental training technique and felt that imagery was the most useful technique that they used with their athletes.*

Dari beberapa pendapat ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa latihan haruslah intensif dan dilakukan selama beberapa minggu untuk memberi hasil yang sangat memuaskan.

Dalam pelaksanaan tempat latihan ada dua yaitu, latihan dilakukan di SMAN 1 Pandeglang dan di Stadion Badak, dengan jadwal latihannya yaitu hari senin, rabu dan jumat serta dimulainya latihan adalah pada pukul 15.00 atau setelah solat asar sampai dengan selesai.

**M. TOBIBI MAKI B, 2017**

**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

Penelitian ini dimulai pada tgl 11 November sampai 21 Desember 2017. Maka dari itu, latihan mencapai 18 kali pertemuan sudah termasuk pemberian mental *imagery* sebelum bertanding.

### 3.8 Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil test merupakan skor mentah yang harus diolah dengan menggunakan program SPSS versi 20 langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Membuat deskripsi statistik
  - a) Buka program SPSS, lalu klik *variable view*.
  - b) Ubah *decimal* menjadi angka 0, lalu klik *data view* dan masukan data hasil anxiety/kecemasan.
  - c) Pada menu utama pilih *analyze*, pilih sub menu *descriptive statistic* kemudian klik *descriptives*.
  - d) Setelah itu akan muncul kotak dialog baru *windows descriptive*, isi *variable (s)* dengan data tes koordinasi kemudian klik ok
- 2) Melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas data.

#### Uji Normalitas

- a) Buka program SPSS, lalu klik *variable view*
- b) Ubah *decimal* menjadi angka 0, lalu klik *data view* dan masukan data hasil test *anxiety*.
- c) Pada menu utama pilih *analyze*, pilih sub menu *descriptive statistic* kemudian klik *explore*.
- d) Masukkan variabel ke dalam *dependen list* (Catatan: Apabila dalam variabel anda terdapat 2 kelompok, misal kelompok A dan B, anda dapat melakukan uji normalitas pada masing-masing kelompok dengan cara memasukkan variabel yang menjadi Grouping (A dan B atau 1 dan 2) ke kotak *Factor List*.

**M. TOBIBI MAKI B, 2017**

**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI**

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

- e) Pada *Display* centang *Both*. Artinya anda akan melihat nilai statistics dan plot uji normalitas termasuk juga hasil uji shapiro wilk dan lilliefors.
- f) Klik tombol *Plots*, Centang *Stem-and-Leaf*, *Histogram*, *Normality Plots With Tests*.
- g) *Continue* dan selanjutnya klik Ok.

**M.TOBIBI MAKI B, 2017**  
**PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN**  
**ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG**  
**OLAHRAGA HOKI**

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