

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan penelitian yang tepat dalam melakukan proses penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai prosedur jenis penelitian. Sesuai maksud dan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atlet sebelum bertanding. Menurut Arikunto (2010: 123) “Maka metode yang digunakan oleh penulisan adalah metode *Pre Eksperimen*. karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu.”

Pelaksanaan metode *Pre Eksperimen* ini belum memenuhi persyaratan yang sungguh-sungguh seperti eksperimen umumnya yang dapat dilakukan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu yang dianggap belum baik seperti eksperimen sebenarnya seperti *True eksperimen*.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel

1. Lokasi

Lokasi penelitian tanggal 1-2 Juni 2013 digedung GOR Trilomba Juang dan *Sport Hall*, UKM atlet anggar UPI Bandung dan atlet Jawa Barat.

2. Populasi

Dalam suatu penelitian yang dilaksanakan oleh seorang peneliti terlebih dahulu perlu menentukan populasi sebagai sumber data untuk keperluan penelitian. Menurut Sugiono (2011: 61) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tentu ditetapkan oleh penelitian untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.” Populasi dalam penelitian adalah atlet UKM anggar UPI dan atlet Jawa Barat.

UKM anggar merupakan salah satu cabang olahraga dari semua cabang olahraga yang ada di UPI yang mempunyai anggota dari universitas baik di luar universitas yang mengikuti UKM anggar tersebut. Beberapa diantaranya adalah atlet pelatnas atau pengcab Jawa Barat, pada penelitian ini hanya pada aspek psikologis saja atlet yang mengalami kecemasan, dan kecemasan ini diraskan oleh setiap individu yang akan melakukan pertandingan.

3. Sampel

Pengambilan sampel dalam suatu penelitian dikarena adanya batasan-batasan penelitian dalam poses terjadinya penelitian yang akan dilakukan. Menurut Sugiono (2011: 81) menyatakan bahwa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila penelitian besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian menggunakan sampel yang diambil dari populasi.

Dalam penelitian penulis mengambil sampel diambil dengan cara *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2011: 30) “Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.” Pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengambil sampel adalah sampel yang digunakan merupakan atlet anggar yang telah mengikuti beberapa kejuaraan dan memiliki pengalaman bertanding baik daerah maupun nasional.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan pertimbangan atlet menjadi sampel adalah yang sering mengikuti pertandingan anggar ditingkat Jawa Barat maupun tingkat nasional. Dalam hal ini penulis mengambil sampel 10-20 atlet UKM anggar UPI dan atlet Jawa Barat.

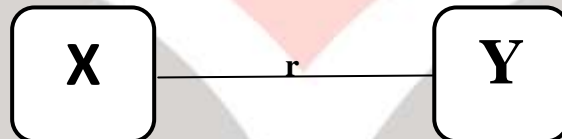
Peneliti menyimpulkan atlet UKM UPI dan atlet Jawa Barat yang menjadi sampel 16 orang, dan di *Treatment* dengan menggunakan kombinasi musik klasik Albatross dan Symponi No 4 Mozart selama 10:31 menit dengan 16 kali pertemuan (*treatment*).

C. Desain Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian diperlukan suatu rencana untuk menunjang tercapainya tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti. Dalam penelitian ini diperlukan suatu desain penelitian, mengenai desain penelitian. Sukmadinata (2008: 287) menyatakan bahwa:

Tiap peneliti harus direncanakan. Untuk ini diperlukan suatu desain penelitian. Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan peneliti.

Lebih jelas lagi Sugiyono (2011: 42) menyatakan: “. . . paradigma penelitian diartikan sebagai pola pikir yang menunjukkan antara variabel yang akan diteliti sekaligus mencerminkan jenis dan jumlah rumusan masalah yang perlu dijawab melalui penelitian.” Adapun sesuai penelitian yang disusun oleh penulis seperti yang di Bagan 3.1.



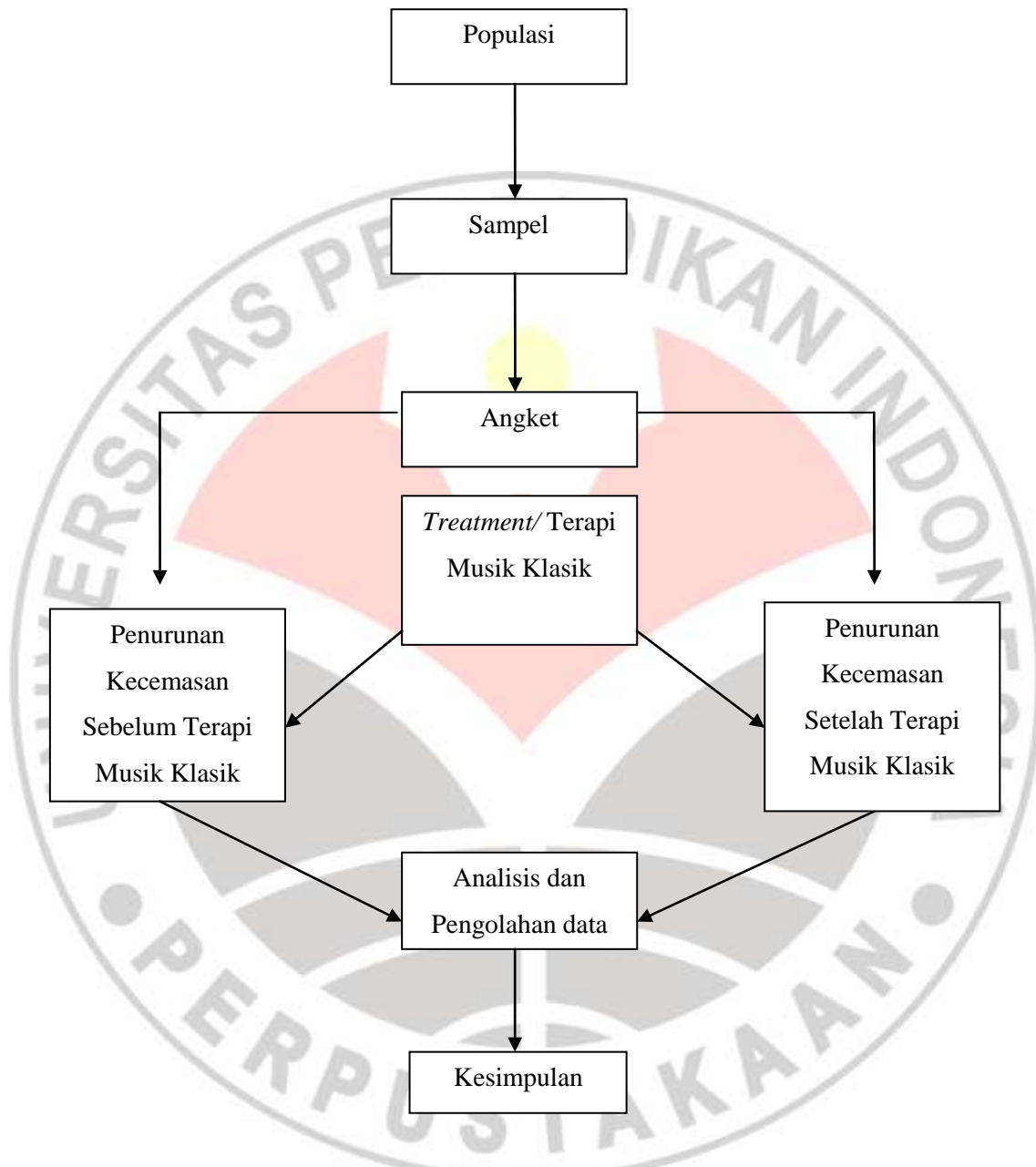
Bagan 3.1.
Desain Penelitian
(Sugiono, 2011:42)

X = Kecemasan sebelum treatment terapi musik klasik

Y = Kecemasan sesudah treatment terapi musik klasik

r = Terapi musik klasik (treatment)

Desain penelitian yang digunakan dalam langkah pengumpulan data Gambar 3.2.



Gambar 3.2.
Desain penelitian
Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan kecemasan

D. Instrumen Penelitian

Melakukan pengumpulan data-data yang diperlukan penulisan menggunakan alat pengukur atau media pengumpulan data, instrumen penelitian. Menurut Arikunto (2006: 219) “Suatu alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data.” Sedangkan menurut Sigiyono (2011: 102) “Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.” Menurut Hawari (2006: 78) “Berkaitan dengan penelitian ini maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*.” (dimodifikasi).

1. Angket

Sehubungan dengan angket ataupun kuesioner dijelaskan oleh Sugiyono (2011: 142) sebagai berikut: “Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.” Kuesioner atau angket digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran apakah terapi musik klasik bisa menurunkan kecemasan atlet sebelum melakukan pertandingan.

Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen atau variabel, jenis, indikator-indikator baik pertanyaan maupun pernyataan. Butir-butir pertanyaan ataupun pernyataan itu merupakan gambaran tentang tingkat kecemasan atlet sebelum melakukan pertandingan. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup.

a. Menyusun Kisi-Kisi Angket

Untuk memudahkan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan dan pernyataan angket setra alternatif jawaban yang tersedia, peneliti membuat kisi-kisi. Kisi-kisi angket penelitian ini didasarkan pada Arikunto (2006: 12) sebagai berikut:

1. Penelitian memberikan gambaran yang jelas dan lengkap tentang jenis instrumen dan isi dari butir-butir yang akan disusun.

2. Penelitian akan mendapatkan kemudahan akan dapat menyusun instrumen karena kisi-kisi ini berfungsi sebagai pedoman dalam menulis butir-butir soal.
3. Instrumen yang disusun akan lengkap dan sistematis karena ketika menyusun kisi-kisi penelitian belum dituntut untuk memikitkan rumusan butir-butirannya.
4. Kisi-kisi berfungsi sebagai “peta perjalanan” dari aspek yang akan dikumpulkan datanya, dari mana data diambil, dan dengan apa pula data tersebut diambil.
5. Dengan adanya kisi-kisi yang mantap peneliti dapat menyerahkan tugas dengan anggota tim yang menyusun atau membagi tugas dengan anggota tim ketika menyusun instrumen.
6. Validitas dan reliabilitas instrumen dapat diperoleh dan diketahui pihak-pihak luar tim peneliti sehingga pertanggung jawaban peneliti lebih tajam.

Indikator gejala kecemasan modifikasi dari instrumen (Hawari, 2006: 80-83) untuk Atlet Anggar dilihat Tabel 3.1.

Tabel 3.1.
Kisi-Kisi Angket Kecemasan Atlet Anggar
Terapi Musik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Soal
Kecemasan (Anxiety)	Gejala Fisik	1. Gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)	1,4
		2. Gejala somatik/fisik (sensotik)	7,13,24
		3. Gejala otonom	2,17

Gejala Psikis	1. Gejala perasaan cemas (ansietas)	11,16,19,35
	2. Ketegangan	6,8,23,27,32,34
	3. Ketakutan	5,18,26,30
	4. Perasaan depresi (murung)	3,9,14,21,28,31,33
	5. Gangguan kecerdasan	25,29
	6. Gejala Grasrintestinal (pencernaan)	20,15
	7. Tingkah Laku (sikap)	10,12,22

Indikator-Indikator yang telah dirumuskan kedalam kisi-kisi tersebut diatas selanjutnya di jadikan bahan penyusunan butir-butir pertanyaan atau soal dalam angket. Butir-butir pertanyaan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala sikap yakin skala Likert. Sigiyono (2009:93) “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial”. Responden diminta untuk memilih salah satu respon yang sesuai dengan dirinya terhadap suatu pertanyaan dari 4 kategori jawaban, Sangat Sesuai (SS), Sering (S), Sesuai (K), Kadang-Kadang (TS), Tidak Sesuai. Pola Penskoran Alat Pengumpulan Data dilihat Tabel 3.2.

Tabel 3.2.
Tabel Penskoran Alat Pengumpul Data

Pilihan	Positif	Negatif
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Kadang-kadang (K)	2	3
Tidak sesuai (TS)	1	4

Dalam penulisan angket ini penulisan berpedoman pada penjelasan Sugiyono (2011:142) sebagai berikut :

- a. Isian dan tujuan pertanyaan harus jelas. Setiap pertanyaan harus skala pengukuran dan jumlah itemnya mencukupi atau mengukur yang diteliti.
- b. Bahasa yang digunakan. Dalam penulisan kuesioner (angket) harus disesuaikan dengan kemampuan bahasa responden.
- c. Tipe dan bentuk pertanyaan. Tipe pertanyaan yang tertutup akan membantu responden menjawab dengan cepat, dan memudahkan penelitian dalam melaksanakan analisis data terhadap seluruh angket yang terkumpul.
- d. Pertanyaan tidak mendua. Setiap pertanyaan angket jangan mendua (*double-barreled*) sehingga menyulitkan responden menjawab.
- e. Tidak menanyakan yang sudah lupa. Setiap pertanyaan dalam instrumen angket, sebaiknya juga tidak menanyakan hal-hal yang sekitar responden lupa, atau pertanyaan yang memerlukan jawaban dengan berfikir berat.
- f. Pertanyaan yang mengiring. Jawaban tidak mengiring yang baik saja atau ke yang jelek saja.
- g. Panjang pertanyaan. Pertanyaan tidak terlalu panjang disarankan pertanyaannya
- h. Urutan pertanyaan. Pertanyaan dimulai dari yang menuju ke hal yang spesifik, atau dari hal yang mudah ke arah hal yang sulit.

- i. Perinsip pengukuran. Untuk mengukur variabel yang akan diteliti, oleh karena itu instrumen tersebut harus dapat digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel tentang variabel yang diukur.
- j. Penampilan fisik angket. Penampilan fisik angket sebagai alat pengumpul data yang akan mempengaruhi responden atau keseriusan responden dalam mengisi angket.

Dari uraian tersebut, maka akan menyusun pertanyaan dalam angket ini harus bersifat jelas, ringkas dan tegas. Pernyataan-pernyataan angket dalam penelitian ini dapat dilihat pada lampiran.

E. Uji Coba Angket

Instumen yang telah disusun harus diuji cobakan untuk mengukur tingkat validitas dan realibilitas dari setiap butir pertanyaan-pertanyaan. Dan uji coba instrumen akan diperoleh sebuah instrumen serta memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengukur alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

Uji coba ini instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengukur validitas dan realibilitas instrumen serta untuk mengukur sejauh mana instrumen dapat menggambarkan dengan tepat gejala-gejala yang akan diukur. Uji coba dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2013. Uji coba instrumen diberikan kepada anggota UKM anggar UPI dan atlet pencab Jawa Barat dengan berjumlah 16 orang, sebelum para sampel mengisi angket, penulis memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisian angket tersebut.

F. Uji Validitas Dan Realibilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai valid yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Arikunto (2010: 211). Menurut Arikunto (2010: 126) "Bila korelasi tiap faktor tersebut positif dan sebesar 0,3 ke atas maka faktor tersebut merupakan

construct yang kuat. Jadi dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas konstruksi yang baik.”

Mengkorelasikan antara skor butir-butir pernyataan kelompok genap dan kelompok ganjil dengan menggunakan rumus korelasi *Pearson product moment* Arikunto (2010: 22) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan Rumus:

r_{xy}	= Koefisiensi korelasi yang dicari
n	= Jumlah responden
$\sum X$	= Jumlah skor variabel X (skor total butir soal)
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y (skor total butir)
$\sum XY$	= Jumlah skor variabel X dikalikan dengan Y
$\sum X^2$	= Jumlah hasil kuadrat skor variabel X
$\sum Y^2$	= Jumlah hasil kuadrat skor variabel Y

Dari rumus diatas maka didapatkan uji validitas sebagai berikut seperti terlihat dari Tabel 3.3.

Tabel 3.3.
Hasil Uji Validitas Butir Angket Penurunan Kecemasan

No Soal	Nilai r	Keterangan	No soal	Nilai r	Keterangan
1	0,576	Valid	22	0,192	Tidak Valid
2	0,768	Valid	23	0,720	Valid
3	0,685	Valid	24	0,222	Tidak Valid
4	0,867	Valid	25	0,157	Tidak Valid
5	0,503	Valid	26	0,470	Valid

6	0,082	Tidak Valid	27	0,704	Valid
7	0,378	Valid	28	0,755	Valid
8	0,406	Valid	29	0,454	Valid
9	0,447	Valid	30	0,382	Valid
10	0,459	Valid	31	0,060	Tidak Valid
11	0,714	Valid	32	0,600	Valid
12	0,551	Valid	33	0,831	Valid
13	0,051	Tidak Valid	34	0,729	Valid
14	0,704	Valid	35	0,609	Valid
15	0,555	Valid	36	0,628	Valid
16	0,461	Valid	37	0,032	Tidak Valid
17	0,581	Valid	38	0,451	Valid
18	0,804	Valid	39	0,851	Valid
19	0,635	Valid	40	0,625	Valid
20	0,849	Valid	41	0,799	Valid
21	0,611	Valid	42	0,552	Valid

Berdasarkan Tabel 3.3 dari 42 soal pertanyaan menunjukkan bahwa 7 butir pertanyaan tidak valid dan 35 valid dan dinyatakan sebagai alat pengukur data untuk angket dalam penelitian terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan sebelum bertanding.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah menunjukan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Arikunto (2010: 221). Reliabilitas menunjukkan apakah suatu prosedur yang dalam suatu penelitian dapat secara konsisten memperoleh hasil yang mirip dalam mengukur suatu objek, sifat, atau gagasan dengan ukuran yang bebas atau independen tetapi dapat dibandingkan. Uji reliabilitas

dilakukan untuk mengukur konsistensi dari jawaban pertanyaan-pertanyaan yang ada. Instrumen dalam penelitian yang reliabel adalah variabel yang apabila disebarkan secara berulang-ulang kepada kelompok yang sama akan menghasilkan data yang sama dan dapat dipercaya.

Uji realibilitas dalam penelitian ini dapat diukur dengan *Cronbach's coefficient alpha*. Tingkat keandalan suatu data dapat dilihat dari koefisien alpha yang dihasilkan. Menurut Hair et al. Dalam buku Kusnaendi (1995: 41) "Apabila *Cronbach's alpha* diatas 0,70 maka menandakan bahwa variabel tersebut andal dan dapat diterima. Semakin tinggi nilai koefisien alpha mendekati 1, maka pertanyaan dalam kuesioner dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi." Sedangkan Sekaran, (2003: 205) "*Cronbach's alpha* adalah suatu koefisien relaibilitas yang member tanda seberapa baiknya suatu barang dengan melihat pengaruh positif dari satu variabel ke variabel lainnya."

Rumus reliabilitas dengan metode cronbach alpha. Sugiono (2011: 132) sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan Rumus:

- r_{11} = Reliabilitas instrumen
 k = Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir
 σ_1^2 = Varian total

Dari rumus diatas maka didapatkan uji realibilitas sebagai berikut seperti terlihat dari Tabel 3.4.

Tabel 3.4.

Hasil Uji Reliabilitas Angket Penurunan Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.947	42

Dari nilai Cronbach's Alha sebesar 0,947 maka dapat dikatakan angket memiliki reliabilitas yang tinggi.

G. Pelaksanaan Pengumpulan Data

1. Prosedur Pengumpulan

Selanjutnya instrumen yang telah dinyatakan valid dan reliabel diperbayak dan disebarakan kepada sampel penelitian ini adalah atlet anggar Jawa Barat dan atlet UKM anggar UPI Bandung.

- Melakukan penyebaran kuesioner pada responden yang telah ditentukan.
- Mendengarkan musik klasik (terapi musik).
- Melakukan penyebaran kuesioner pada respoden setelah terapi musik.
- Data yang berasal dari koesioner yang telah diisi responden. Kemudian ditabulasikan dalam bentuk data kuantitatif.
- Jawaban dari tiap responden disajikan dalam tabel distribusi.

2. Analisis Data

Data yang belum diolah yaitu berupa mentahan sehingga diperlukan pengolahan data untuk membakukan. Kemudian data-data yang telah dibakukan dapat diolah dan dianalisis untuk menghasilkan suatu pengaruh yang positif melalui data-data tersebut.

3. Menguji Normalitas Data Dengan Menggunakan Uji Kenormalan Liliefors

Prosedur yang digunakan untuk menguji normalitas data menurut Nurhasanet al. (2008: 118-119) adalah :

- a. Hitung nilai rata-rata (\bar{X}) dan simpangan baku(S).
- b. Hitung nilai Z_i masing-masing skor yang didapat dengan pendekatan

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$
- c. Tentukan luas daerah dengan bantuan tabel F (nilai-nilai Z). Jika nilai Z_i nya negatif, maka ketentuannya (0,5 – hasil tabel Z_1) dan jika nilai Z_1 nya positif, maka dalam menentukan F (Z_1) adalah (0,5 + hasil tabel Z_1).
- d. Selanjutnya dihitung proporsi S (Z_1) dengan pendekatan urutan skor dibagi jumlah keseluruhan.

$$S(Z_i) = \frac{\text{urutan}}{n}$$

- e. Menghitung selisih F (Z_1) - S (Z_1) kemudian tentukan harga mutlak nya.
- f. Hasil selisih tersebut ambil harga terbesar (L_o)
- g. Untuk menolak atau menerima hipotesis, kita bandingkan L_o dengan nilai kritis L yang diambil dari daftar untuk taraf nyata α yang dipilih. Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesisnya adalah : hipotesis diterima apabila $L_o < L_\alpha$ tabel , dan hipotesis ditolak apabila $L_o > L_\alpha$ tabel.

4. Menghitung Uji-t

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan metode statistik yang diambil dari buku “Pokok pokok materi statistika 2” karangan Ir. M. Iqbal Hasan, M.M (2001).

Adapun alat statistik yang digunakan adalah pengujian hipotesis beda dua rata-rata untuk data berpasangan dengan sampel $n \leq 30$ dengan rumus sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{s_d}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan:

\bar{d} = Rata-rata nilai d

s_d = Simpangan baku dari nilai d

n = Banyaknya pasangan

t_0 memiliki distribusi dengan db = n-1

Dalam hal ini memilih presentase dan menafsirkan kriteria penilaian presentase yang diambil dari buku Hawari (2006: 76) yang terbagi dalam kriteria. Kreteria frekwensi presentase dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5.

Kreteria frekwensi presentase

Rentang Nilai	Kreteria Gejala per %
80% - 100%	Kecemasan Sangat Tinggi
61% - 80%	Kecemasan Tinggi
41% - 60%	Kecemasan Sedang
21% - 40%	Kecemasan Rendah
<20%	Kecemasan sangat rendah