

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian melalui suatu cara yang sesuai dengan prosedur yang digunakan. Dalam hal ini Sugiyono (2011, hlm.3) menjelaskan bahwa : “Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dan kegunaan tertentu.”

Jenis penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2011, hlm. 107) dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Metode eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan menyelidiki suatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil penelitian. Adapun pengelompokan variabel penelitian sebagai berikut :

- a. Variabel bebas (X) : Latihan pernapasan dalam
- b. Variabel terikat (Y) : Penurunan tingkat kecemasan

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011, hlm.117) “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”. Dari kutipan tersebut, artinya sebuah populasi harus memiliki kualitas dan karakteristik yang sesuai dengan penelitian. Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti mengambil populasi atlet karate dari club INKANAS Kota Bandung.

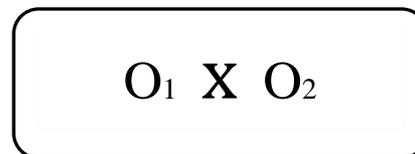
2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011, hlm.118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Selanjutnya Sugiyono (2011,

hlm.118) menjelaskan bahwa : “Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul – betul representatif (mewakili). Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan populasi, yang berarti seluruh anggota populasi menjadi sampel. Teknik yang digunakan adalah *total sampling* yang berjumlah 25 orang.

C. Desain Penelitian

Menurut pola atau desain untuk melaksanakan penelitian ini merupakan hal yang penting. Hal ini mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, sehingga terdapat alur yang menjadi pegangan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Dan dalam penelitian ini, penulis menggunakan desain eksperimen, dimana sampel seluruhnya adalah sebagai obyek penelitian. Penulis menyusun desain dari Sugiyono (2011, hlm.110) *One-Group Pretest-Posttest Design* seperti yang terdapat pada Gambar 3.1



Gambar 3.1.
Desain Penelitian
(Sugiyono, 2012:111)

Keterangan:

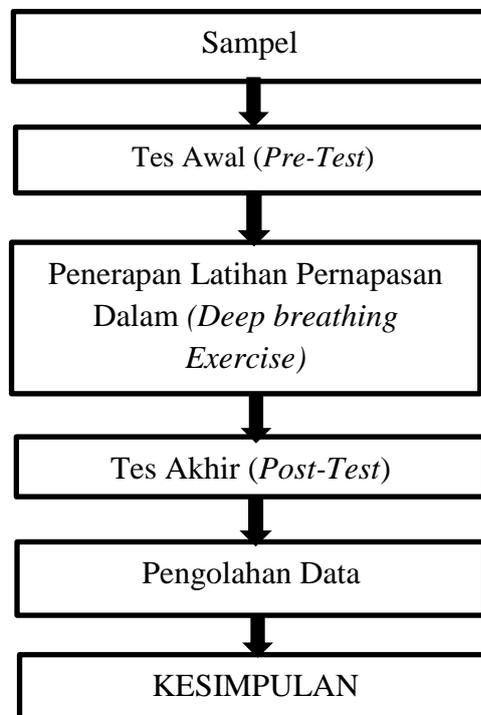
O₁ : Nilai *Pre-test* (sebelum diberi treatment latihan pernapasan dalam)

O₂ : Nilai *Post-test* (setelah diberi treatment latihan pernapasan dalam)

Artinya, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan.

Untuk memperoleh suatu penelitian yang tersistematis dan terstruktur alur penelitian dari awal hingga akhir untuk mencapai suatu hasil penelitian yang

akurat dan merupakan sebuah kesimpulan. Maka dari itu penulis gambarkan suatu proses penelitian dari awal observasi hingga mencapai suatu kesimpulan yang diharapkan oleh penulis. Berikut gambar proses penelitian ini : Bagan 3.1



Bagan 3.1
Proses Penelitian

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuisisioner). Menurut Sugiyon (2012, hlm.199) bahwa: “Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Untuk mengukur tingkat kecemasan kognitif, kecemasan somatic dan percaya diri digunakan angket *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* yang dibuat oleh *Martens, Vealey, dan Burton (1990)* yang terdiri dari 27 pertanyaan meliputi *Cognitive state anxiety, Somatic state anxiety* dan *Self-Confidence*. Digunakan empat rentang jawaban dalam angket ini, yaitu: tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan sangat sering.

Untuk menjawab dan mendeskripsikan suatu masalah yang telah dirumuskan, diperlukan data yang benar, cermat, serta akurat karena keabsahan suatu hasil jawaban tergantung kepada kebenaran dan ketetapan data yang diperoleh.

Hasil dari pengolahan data ini, kemudian akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan dari hasil penelitian, dan akan menjawab permasalahan yang ada. Berkaitan dengan penelitian ini, adapun petunjuk pelaksanaan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Tujuan: Mengukur tingkat penurunan kecemasan atlet, mengontrol emosi, dan hasil pelatihan mental.

1. Alat yang digunakan:

- 1) GOR Pajajaran Bandung
- 2) Stop Watch
- 3) Kertas penilaian

2. Petunjuk pelaksanaan :

- 1) Atlet dipersilahkan duduk dengan relaks.
- 2) Atlet mendengarkan penjelasan tentang latihan pernafasan dalam yang dijelaskan oleh peneliti.
- 3) Atlet berkonsentrasi pada perlakuan yang diberikan oleh peneliti.
- 4) Selanjutnya, tutup mata dan mulai menarik nafas dalam dan perlahan-lahan (*deeply and slowly*) hingga atlet sadar betul pada irama pernapasannya.
- 5) Atlet melakukan pernapasan dalam secara perlahan-lahan dan dilakukan hingga napas penghabisan, maksudnya sampai tidak bisa menarik napas lagi (Komarudin, 2015, hlm. 107).

Hasil penelitian Selk (2009, hlm.23) dalam Komarudin (2015, hlm.107) disimpulkan bahwa apabila para atlet menghirup napas panjang dalam 15 detik terakhir, atlet akan mendapatkan udara ke dalam diafragma, dan denyut nadi akan menjadi lambat.

3. Gerakan dinyatakan gagal apabila :

- 1) Tidak serius mengikuti perintah yang diberikan oleh peneliti, seperti berbicara, tidak konsentrasi.

2) Melakukan gerakan yang tidak sesuai dengan instrument yang diberikan.

4. Cara penilaian:

1) Dilihat dari keseriusan mengikuti latihan pernapasan dalam yang di berikan.

2) Mengikuti latihan secara berulang-ulang

1. Membuat Kisi-kisi Angket

Kisi-kisi instrumen yang diperlukan untuk mengukur tingkat kecemasan atlet cabang olahraga Karate club Inkanas Bandung seperti yang terlihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1
Kisi-kisi Angket

VARIABEL	NO. ITEM INSTRUMEN
Kecemasan kognitif	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
Kecemasan somatik	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
Kepercayaan diri	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

(Martens, dkk: 1990)

Untuk skor CSAI-2, ambil semua skor untuk setiap item pada nilai nominal kecuali item 14, di mana anda "membalikkan" nilai. Misalnya, jika anda melingkar 3, hitunglah itu sebagai 2 poin (1 = 4; 2 = 3; 3 = 2; 4 = 1) 1)Kecemasan keadaan kognitif: Nomer: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25. 2)Kecemasan keadaan somatik: Nomer: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26. 3)Kepercayaan diri: Nomer 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27. Skor untuk masing-masing keadaan akan berkisar antara 9 sampai 36, dengan 9 menunjukkan kecemasan rendah dan 36 menunjukkan keyakinan kecemasan tinggi.

Setelah membuat butir-butir pernyataan, selanjutnya penulis melakukan uji coba angket untuk menguji kadar validitas dan realibilitas instrumen angket.

Dalam hal ini maka perlu dibedakan antara hasil penelitian yang valid dan reliable dengan instrumen yang tidak valid dan reliable. Hasil penelitian yang valid dimana terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang akan diteliti.

2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Angket

Peneliti menguji validitas dan reabilitas instrument dengan menggunakan program PAWS statistics 18. Berikut ini merupakan cara untuk menguji validitas dan reliabilitas instrument dengan menggunakan PAWS Statistics 18.

a. Validitas

- 1) Masukkan data hasil uji coba instrument pada entri SPSS.
- 2) Klik *analyze* pada menu toolbar SPSS dan pilih *Scale* kategori *Reliability Analysis*.
- 3) Setelah masuk pada kategori *reliability analysis*, klik bagian *statistic* yang berada dipojok kanan atas. Ceklis *item*, *scale* dan *scale if item deleted*. Selanjutnya klik *Continue*.
- 4) Masih pada kategori *Reliability Analysis*, pindahkan data ke kolom *item*. Selanjutnya akan muncul data.
- 5) Nilai hasil uji validitas (*r* hitung) dapat dilihat dari *corrected item total correlation*.
- 6) Ketentuannya, apabila nilai dari *corrected item total correlation* $< 0,236$ maka butir soal dinyatakan **Tidak Valid**.

b. Reliabilitas

- 1) Masukkan data hasil uji coba instrument pada entri SPSS.
- 2) Klik *analyze* pada menu toolbar SPSS dan pilih *scale kategori reliability analysis*.
- 3) Setelah masuk pada kategori *reliability analysis*, klik bagian *statistik* yang berada dipojok kanan atas. Ceklis *item*, *scale* dan *scale if item deleted*. Selanjutnya klik *continue*,
- 4) Masih pada kategori *reliability analysis*, pindahkan data ke kolom *item*. Selanjutnya akan muncul data.
- 5) Hasil dari perhitungan terdapat di lampiran.

E. Analisis data

Data yang sudah dikumpulkan, selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis dengan tujuan untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Kesimpulan data tersebut diharapkan dapat menjawab rumuan masalah dan hipotesis penelitian.

Amar Kun Kawakibi, 2017

PENGARUH METODE LATIHAN PERNAPASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE

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

1. Uji Asumsi Statistik

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bentuk distribusi data yang diperoleh sebagai syarat awal untuk pengujian parametrik selanjutnya. Uji normalitas ini juga dilakukan sebagai upaya untuk memenuhi syarat penarikan kesimpulan yang bersifat baku dan handal, untuk dapat digeneralisasikan yang merupakan tujuan penting dari uji normalitas adalah; a) apakah data dari sampel yang diambil dari populasi yang sama itu berdistribusi normal, b) apakah pengujian dilakukan dengan statistik parametrik atau nonparametrik (apabila distribusi normal maka menggunakan parametric dan apabila tidak berdistribusi normal maka menggunakan statistik nonparametric). Uji normalitas ini menggunakan Uji Liliefors (L_0). Dengan rumus :

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{S}$$

Keterangan :

- Z = Nilai yang dicari
- x = Nilai rata-rata
- S = Simpangan baku

Hasil dari uji normalitas ini dapat dilihat di bab IV halaman 32 dan lampiran halaman 46-47.

2. Uji Hipotesis

Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah Uji Kesamaan Dua Rata-rata. Uji ini digunakan apabila skor yang dibandingkan berpasangan (sampel yang digunakan sama dan menggunakan tes yang sama) seperti contoh digunakannya tes awal dan tes akhir pada sebuah eksperimen atau sering dikatakan uji beda. Rumus pendekatan statistika yang digunakan adalah seperti yang tertera di halaman 30.

$$t = \frac{B}{SB/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

- t = Nilai yang dicari
- B = Nilai rata-rata beda

SB = Simpangan baku beda

\sqrt{n} = Jumlah sampel

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan Pernafasan dalam tidak memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan.
2. Latihan Pernafasan dalam memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan.