

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Disain penelitaian dibutuhkan dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Gambaran arah kegiatan penelitian akan tercantum dalam desain penelitian sehingga dapat membantu peneliti dalam upaya memecahkan masalah penelitian yang telah dirumuskan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi. Bentuk desain penelitian yang digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut

subjects	O1	O2
----------	----	----

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sumber: Fraenkel, wallen dan huyu, 2012

Keterangan:

O1: *Self-Talk*

O2: *Penalty Stroke*.

### 3.2 Populasi dan sampel

Populasi adalah subjek dari penelitian. Menurut Sugiyono (2012, hlm.177) mendefinisikan populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan dan menurut (Fraenkel, 1993) menjelaskan mengenai pengertian populasi bahwa, "Populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya. Sedangkan sampel menurut Sugiyono (2012, hlm.81) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Populasi dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

- 1) siswa siswi yang mngikuti ekstrakurikuler Hoki SMAN 26 Bandung
- 2) siswa siswi SMAN 26 Bandung Kelas 10, 11 dan 12
- 3) pernah mengikuti kejuaraan hoki.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 85) “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”

### 3.3 Instrumen penelitian

Instrumen untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian maka diperlukan sebuah alat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Angket atau Kuesioner

Angket adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi atau hal-hal yang ia ketahui. Arikunto (2006:151) penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner, daftar pertanyaan dibuat dengan bentuk pernyataan tertutup. Angket yang digunakan oleh penulis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *selftalk* dengan *Penalty Stroke* pada permainan hoki di SMAN 26 Bandung.

- a. Angket merupakan alat pengumpul data yang relatif efisien, kalau ditinjau dari segi waktu, biaya, maupun tenaga.
- b. Angket bisa digunakan untuk memperoleh data dari jumlah responden yang dijadikan sampel. Informasi atau data terkumpul lebih mudah.
- c. Responden diharapkan bisa menjawab lebih leluasa dalam pengisian angket karena tanpa dipengaruhi oleh sesuatu yang mengikat, sehingga jawabannya sesuai dengan harapan penulis. Maka dari itu pada penelitian ini peneliti menggunakan angket self talk *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS)* oleh: Nikos Zourbanos, Antonis Hatzigeorgiadis, *et al.* (2009).

Terdapat lima kategori pemberian skor dalam jawaban angket sebagai berikut. Untuk butir soal positif: Sangat setuju = 5, setuju = 4, ragu-ragu = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1. Untuk butir soal negatif: sangat setuju = 1, setuju = 2, ragu-ragu = 3, tidak setuju = 4, sangat tidak setuju 5. Untuk lebih jelas mengenai pemberian hasil skala skor pada setiap kategori pernyataan tes, dapat dilihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1  
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban  
(Nurhasan, 2007, hlm. 350)

Alternatif Jawaban	Skor alternatif jawaban	
	Positif	Negatif
SS (sangat setuju)	5	1
S (setuju)	4	2
R (ragu-ragu)	3	3
TS (tidak setuju)	2	4
STS (sangat tidak setuju)	1	5

Kemudian terdapat butir-butir soal pernyataan-pernyataan yang diberikan kepada responden, Pengumpulan data pada angket ini menggunakan skala likert bentuk *checklis* sebagai contoh dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2  
Contoh Skala Likert Bentuk Checklist

No	Pernyataan-pernyataan	Skor				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya akan menang	✓				

Tabel 3.3  
Kisi – kisi Angket *Self-Talk* ASTQS

variabel	Indikator	No soal
<i>Self-Talk</i>	Ungkapan cemas	1, 5, 9, 13, 17, 20, 21
	Ungkapan ingin melepaskan	2, 6, 10, 14, 18
	Pikiran yang tidak relevan	3, 7, 11, 15,
	Ungkapan kelelahan	4, 8, 12, 16, 19
	Ungkapan kekuatan	22, 38, 30, 38, 39
	Kontrol kecemasan	23, 27, 31, 35
	Keyakinan	24, 26, 28, 32, 36
	Instruksi kosentrasi	25, 2 , 33, 37, 40

## 2) Tes *Penalty Stroke*

Tes tembakan penalty stroke adalah tes tembakan penalty berdasarkan jangkauan kiper yang berdasarkan pada buku Aussie Sport Coaching Program (1991, hlm. 27), Tugas pengawas adalah mengamati masuk atau tidaknya bola ke daerah sasaran tembak dan menyebutkan skor yang diperoleh si peserta. Adapun daerah sasaran tembak setiap tes dapat dilihat pada gambar berikut ini :

4	3	0	2	5
---	---	---	---	---

Gambar 3.2

*Skor Penalty stroke*

Sumber : Hindimarsh, S. (1991, hlm. 27)

Posisi menembak seluruh tembakan pinalti dilakukan dititik pinalti lapangan hoki yang berjarak 6,4 m dari gawang.

### a. Alat dan perlengkapan :

- (1) Lapangan hoki
- (2) 5 (lima) bola hoki
- (3) satu buah stik hoki
- (4) Tambang
- (5) formulir dan alat tulis.

### b. Petunjuk Pelaksanaan :

- (1) Setiap 1 (satu) butir tes diberi kesempatan 5 (kali) melakukan tembakan dan dari 5 (lima) kesempatan tersebut nilai yang diambil adalah jumlah skor yang diraih peserta tes berdasarkan skor tiaptiap daerah sasaran tembak yang telah ditentukan sebelumnya.

- (2) Pada aba-aba siap, peserta tes berdiri di dekat bola dan menghadap ke arah sasaran, cara melakukannya adalah sesuai dengan ketentuan peraturan menembak penalti yang dikeluarkan oleh FHI (Federasi hockey Indonesia).
- (3) Pada aba-aba ya, bola segera ditembakkan ke arah sasaran. Demikian seterusnya hingga peserta tes melakukan tembakan sebanyak lima kali.
- (4) Tugas pengawas adalah mengamati masuk tidaknya bola pada bidang sasaran dan melaporkan pada pencatat.
- (5) Apabila bola keluar dari daerah sasaran tembak (gawang) maka skornya adalah 0 (nol).
- (6) Apabila bola mengenai tali pembatas, maka skor yang diambil adalah skor yang paling tinggi.

Norma penilaian tes dibuat dalam bentuk kategorisasi jenjang. Jenjang kategorisasi yang dibuat terdiri dari lima jenjang, yaitu (1) sangatbaik, (2) baik, (3) cukup, (4) kurang, dan (5) sangatkurang. Dimana untuk menentukan kategori jenjang ini yaitu menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 3.2  
Rumus Batas Skor Norma Penilaian  
Sumber : Nurhasan (2007, hlm. 416)

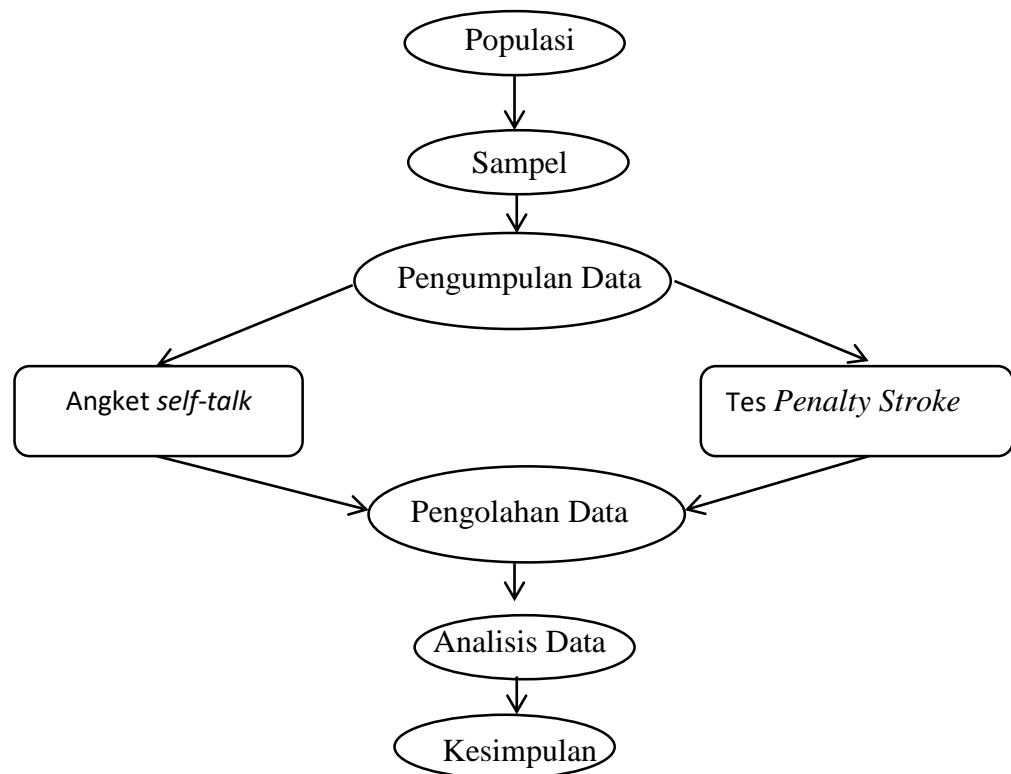
Skala	Kategori
$\bar{X} + 1,8 (S)$	Nilai Sangat baik
$\bar{X} + 0,60 (S)$	Nilai Baik
$\bar{X} - 0,60 (S)$	Nilai Cukup
$\bar{X} - 1,2 (S)$	Nilai Kurang
$\leq$ Nilai Kurang	Nilai Sangat Kurang

Keterangan:

$\bar{X}$  = Nilai Mean  
S = Nilai Std Deviation

### 3.4 Prosedur penelitian

Langkah pertama adalah mencari populasi. Di dalam populasi terdapat sampel yang akan menjadi bahan penelitian. Langkah kedua yaitu pengumpulan data dengan cara mengisi angket skala pernyataan *positive self-talk* terhadap *Penalty Stroke* pada permainan hoki di SMAN 26 Bandung. Langkah ketiga yaitu pengolahan data dan menganalisis data yang sudah di dapat. Dan langkah terakhir adalah mengambil kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan.



Gambar 3.3  
Langkah penelitian

### 3.5 Uji Coba Angket

Uji coba angket untuk mengetahui tinggi rendahnya validitas dan reliabilitas dari setiap butir-butir pernyataan angket. Setelah uji coba angket dilakukan, akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini. Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam sebuah penelitian maka diperlukan sebuah alat ukur yang baik, dalam arti alat ukur tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Surakhmad dalam

Darsono (2011, hlm. 67) mengatakan ciri-ciri setiap alat ukur yang baik adalah sebagai berikut:

Alat ukur yang baik memiliki sifat-sifat tertentu yang sama untuk setiap jenis tujuan dari situasi penyelidikan, baik alat itu untuk mengukur cuaca, tekanan darah, kemampuan belajar, kuat arus, kecepatan peluru maupun pengukuran sikap. Angket tersebut harus diuji cobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap pernyataan-pernyataan. Dari uji coba angket, minat kecenderungan, bakat khusus, dan validitas pengukuran, tidak adanya satu dari sifat ini menjadikan alat itu tidak memenuhi kriteria sebagai alat yang baik.

Penjelasan di atas memaparkan bahwa uji coba instrumen bertujuan untuk menentukan kevalidan dari suatu instrumen atau alat tes berupa angket dan apakah instrumen angket tersebut sudah cocok atau belum untuk digunakan dalam penelitian mengetahui tingkat motivasi dari atlet.

Tabel 3.4

Tes uji validitas angket *self-talk* ASTQS

Soal	t hutung
soal1	0,403
soal2	0,474
soal3	0,233
soal4	0,306
soal5	0,281
soal6	0,206
soal7	0,61
soal8	0,674
soal9	0,447
soal10	0,426
soal11	0,443
soal12	0,578
soal13	0,567
soal14	0,547
soal15	0,563
soal16	0,702
soal17	0,258

Tabel lanjutan Tes uji validitas angket *self-talk* ASTQS

soal18	0,582
soal19	0,568
soal20	0,456
soal21	0,496
soal22	0,756
soal23	0,708
soal24	0,839
soal25	0,856
soal26	0,838
soal27	0,716
soal28	0,675
soal29	0,585
soal30	0,669
soal31	0,683
soal32	0,738
soal33	0,708
soal34	0,678
soal35	0,602
soal36	0,762
soal37	0,715
soal38	0,787
soal39	0,654
soal40	0,596

Kesimpulan didapat dari perbandingan antara  $r$  tabel dan  $r$  hitung. Item yang valid memiliki nilai Apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( 0,4044 ) maka dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan tersebut valid dan begitupun selanjutnya. Hasil uji validasi diatas didapatkan dari pengolahan data menggunakan *software SPSS*. Dilihat dari tabel hasil uji validasi terdapat 34 pertanyaan yang valid dan 6 pertanyaan no 1,3,4,5,6,dan 17 yang tidak valid dari angket *self-talk*.



Tabel 3.5  
Tes uji Reabilitas angket *self-talk*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.950	.951	40

Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan perhitungan nilai *cronbach alpha* bila nilainya diatas 0,600 maka dinyatakan reliabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada tabel 3.4 telah memenuhi standar reabilitas, karena memiliki nilai Cronbach alpha = 0.950 > 0.600.

### 3.6 Uji Validitas

Uji validitas adalah untuk mengetahui tingkat validitas dari instrumen (kuesioner) yang digunakan dalam pengumpulan data. Uji validitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah item-item yang tersaji dalam kuesioner benar-benar mampu mengungkapkan dengan pasti apa yang akan diteliti.

Validitas untuk bentuk tes *penalty stroke* yaitu berdasarkan pada jangkauan kipper menurut buku *Aussie Sport Coaching Program* (1991, hlm. 27) memiliki nilai validitas sebesar  $t_{hitung} = 4,853$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,763$  Dari nilai tersebut semua layak digunakan untuk mengukur ketepatan dalam menembak *penalty* bagi pemain hoki. Berdasarkan buku *Aussie Sport Coaching Program* (1991, hlm. 27) dapat disimpulkan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  berarti bentuk tes tersebut (valid) bisa dipakai untuk mengukur tembakan *penalty* pemain hoki.

### 3.7 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui adanya konsistensi alat ukur dalam penggunaannya, atau dengan kata lain alat ukur tersebut mempunyai hasil yang konsisten apabila digunakan berkali-kali pada waktu yang berbeda. Menurut Arikunto (1998:145): “Untuk uji reliabilitas digunakan Teknik *Cronbach Alpha*, dimana suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien keandalan atau alpha sebesar 0,6 atau lebih. Pengujian reliabilitas dapat dihitung dengan menggunakan rumus *Cronbach's alpha* yang dirumuskan sebagai berikut :

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( \frac{s_x^2 - \sum s_j^2}{s_x^2} \right)$$

Keterangan :

$s_j^2$  = varians skor item ke- $j$  dengan  $j=1,2,\dots,k$

$k$  = banyaknya item yang diujikan

$s_x^2$  = varians skor total keseluruhan item

Nilai reliabilitas tes *penalty stroke* memiliki nilai reliabilitas sebesar = 0,710 lebih besar dari = 0,6 berdasarkan nilai reliabilitas maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan dan dapat dinyatakan tes tersebut (reabel) bisa dipakai untuk mengukur tes ketepatan tembakan *penalty*.

### 3.8 Prosedur Pengolahan dan Analisis Data

Data masing-masing variabel yang diperoleh melalui proses pengukuran, merupakan nilai yang masih mentah. Untuk mengetahui adanya korelasi yang signifikan antara *self-talk* terhadap motivasi intrinsik, maka harus melalui proses penghitungan secara statistik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 25 for windows*. Berikut analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini :

- 1) Setelah data dari tes angket *Self-Talk* dan *penalty stroke* terkumpul, langkah pertama adalah mengolah dan menganalisis data tersebut secara statistik. Analisis pertama yaitu analisis deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui nilai *mean* dan Std. deviasi dari masing-masing variabel.
- 2) Analisis uji normalitas untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dengan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi atau nilai Probabilitas.  
Jika Probabilitas < 0,05 maka data berdistribusi normal  
Jika Probabilitas > 0,05 maka data berdistribusi tidak normal
- 3) Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas, data yang diperoleh berdistribusi normal maka diolah menggunakan rumus *Pearson Korelasi* atau *Product Moment*. Alasan penulis menggunakan korelasi *Product Moment* adalah koefisien ini mengukur keeratan hubungan diantara hasil-hasil pengamatan dari populasi yang mempunyai dua varian (*bivariate*).

$$r = \frac{n(\sum uvf) - (\sum uf_u)(\sum vf_v)}{\sqrt{n(\sum u^2 f_u) - (\sum uf_u)^2 \times n(\sum v^2 f_v) - (\sum vf_v)^2}}$$

u = skala baru dari x

v = skala baru dari y

f = frekuensi untuk tiap sel

f<sub>u</sub> = frekuensi untuk u pada suatu nilai v

f<sub>v</sub> = frekuensi untuk v pada suatu nilai u

Interprestasi angka korelasi menurut Prof. Sugiyono (2007)

0 - 0,199 = Sangat lemah

0,20 - 0,399 = Lemah

0,40 - 0,599 = Sedang

0,60 - 0,799 = Kuat

0,80 - 1,0 = Sangat kuat

- 4) Setelah angka korelasi didapat, maka bagian dari kedua *output SPSS* adalah menguji apakah angka korelasi yang didapat benar-benar signifikan atau dapat digunakan untuk menjelaskan dua variabel.

H<sub>0</sub> = Tidak terdapat hubungan antara *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke*

H<sub>1</sub> = Terdapat hubungan antara *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke*

Kriteria keputusan :

Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05 H<sub>0</sub> Diterima

Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 H<sub>0</sub> Ditolak

- 5) Setelah prosedur diatas telah ditempuh maka dilanjutkan dengan penghitungan determinasi ( r<sup>2</sup> ) yaitu untuk mengetahui prediksi seberapa besar pengaruh atau kontribusi yang diberikan *Self-Talk* dengan hasil *penalty stroke* pada permainan hoki ruangan.

Rumus kofisiensi determinasi      KD = r<sup>2</sup> x 100%

KD = Koefisien determinasi

r<sup>2</sup> = korelasi<sup>2</sup>