

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Penelitian pada dasarnya merupakan suatu proses pencarian (*inquiry*), menghimpun data, mengadakan pengukuran, analisis, sintesis, membandingkan, mencari hubungan, dan menafsirkan hal-hal yang dianggap masalah oleh peneliti. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan metode penelitian adalah prosedur atau cara yang digunakan dalam proses untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan dengan metode ilmiah untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Sutrisno Hadi, 1993, hlm.4).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini, Sugiyono (2009, hlm. 107) menjelaskan bahwa “Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Sedangkan menurut Sudjana dan Ibrahim (1988, hlm. 19) “eksperimen adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil” menjelaskan :

Penelitian eksperimen sederhana mengandung 3 ciri pokok yaitu :

1. Adanya variabel bebas yang dimanipulasi.
2. Adanya pengendalian atau pengontrolan semua variabel lain kecuali variabel bebas.
3. Adanya pengamanan atau pengukuran terhadap variabel terikat sebagai efek dari variabel bebas.

2. Desain Penelitian

Pada penelitian ini dibutuhkan suatu desain penelitian supaya penelitian ini dapat berjalan secara sistematis dan berjalan dengan baik. Menurut Sarwono menjelaskan bahwa “Pengertian desain penelitian adalah bagaikan sebuah peta jalan bagi peneliti yang menuntun serta menentukan arah berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan”.

Selain menurut Sarwono para ahli lain mengumpamakan desain penelitian dengan paradigma penelitian, mengenai paradigma penelitian Fraenkel dkk. (2012, hlm 7) menjelaskan bahwa :

Istilah penelitian dapat berarti segala jenis "penelitian, teliti, sabar, dan investigasi dalam beberapa bidang pengetahuan! Penelitian dasar berkaitan dengan mengklarifikasi proses bawahan, dengan hipotesis biasanya dinyatakan sebagai teori.

Desain penelitian diperlukan untuk dijadikan pegangan dalam pelaksanaan penelitian untuk pengambilan data yang di gunakan harus dipilih berdasarkan variable-variabel yang tergantung dalam penelitian ini, adapun langkah-langkah yang di susun adalah sebagai berikut:

- a). Menetapkan populasi dan sampel.
- b). Pengambilandan pengumpulan data melalui angket.
- c). Analisis data.
- d). Menetapkan kesimpulan.

Oleh karena itu desain di perlukan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui alur penelitian yang dilakukan. Desain penelitian yang penulis gunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Desain*. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pretest-posttest control group desain

Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal antara group eksperimen dan group kontrol. Hasil pretest yang baik adalah jika nilai group eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

Pretest-Posttes Control Group Design

| | | |
|----|---|----|
| O1 | X | O2 |
| O3 | | O4 |

Pengaruh perlakuan adalah: $(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$.

Desain yang digunakan oleh peneliti yaitu *pretest-posttest control group design*, adapun design penelitian pada gambar 3.1. sebagai berikut :

| | | |
|----|---|----|
| O1 | X | O2 |
| O3 | | O4 |

Gambar 3.1

Desain Penelitian Eksperimen Semu

Keterangan:

O₁ : pretest kelompok eksperimen

O₂ : posttest kelompok eksperimen

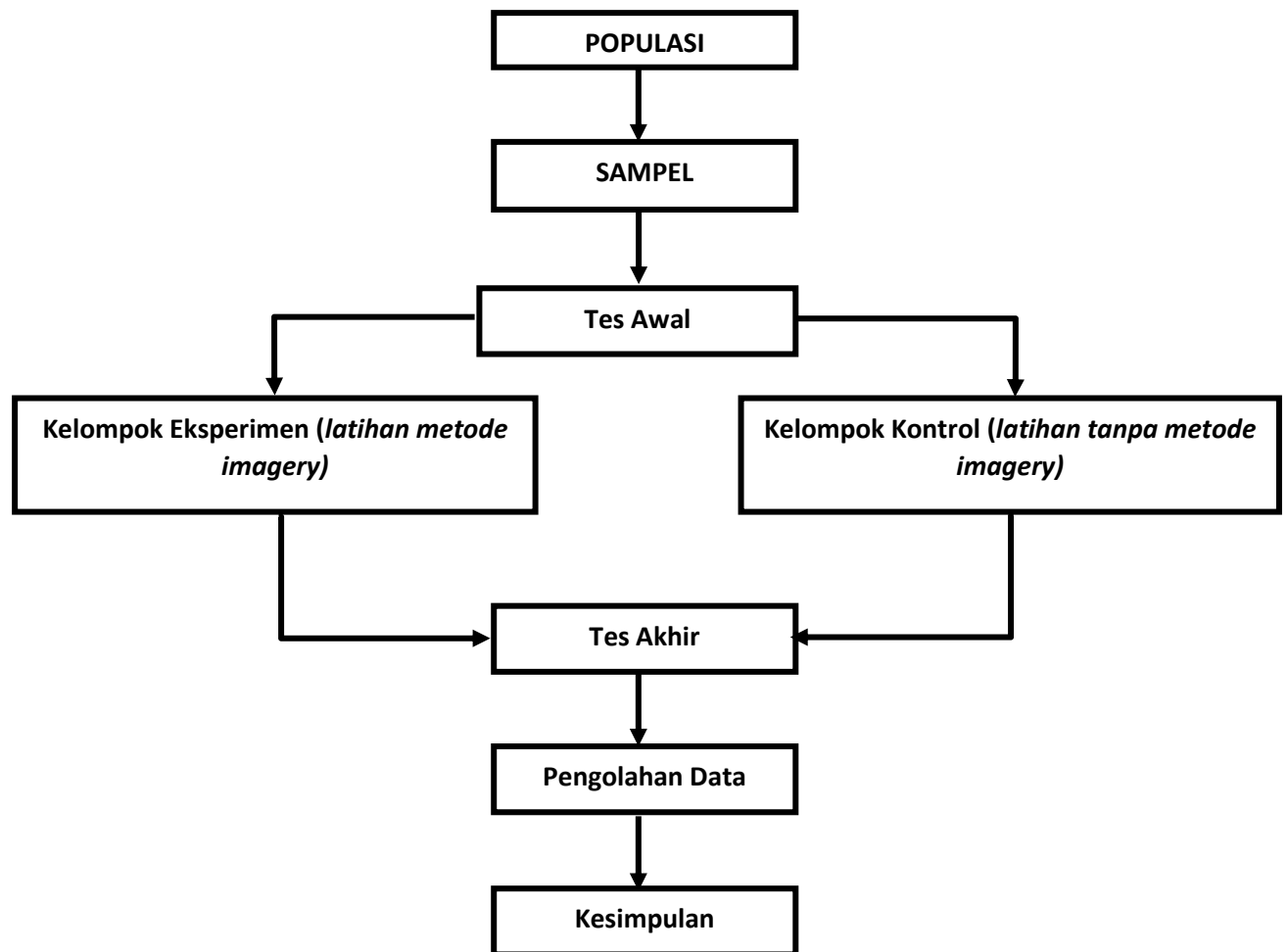
O₃ : pretest kelompok kontrol

O₄ : posttest kelompok kontrol

X : *treatment* (perlakuan)/eksperimen

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. Adapun langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

Gambar 3.2 Langkah – langkah Pengumpulan Data



Langkah Langkah Pengumpulan Data

2. Variable Penelitian

Penelitian ini memiliki variabel-variabel yang pertama variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas menurut sugiyono (2011, Hlm. 61) adalah “merupakan variabel yang mempengaruhi atau sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (dependen)”. Dan variabel terikat di jelaskan juga oleh Sugiyono (2011, hlm. 61) “merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas”. Variabel yang dibatkan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X) yaitu *imagery*.
2. Variabel terikat (Y) yaitu *self confidence*.

B. Populasi dan Sample

1. Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan data untuk dapat suatu permasalahan. Data yang dimaksud diperoleh dari suatu objek penelitian atau populasi yang diselidiki. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. “Populasi adalah sekumpulan individu-individu dengan kualitas dan karakter yang ditetapkan peneliti. Ciri atau kualitas itu yang dinamakan sebagai variabel. Ia membagi menjadi dua yakni populasi finit dan infinit (Nazir,2005)”. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UKM FUTSAL UPI yang berjumlah 25 orang.

2. Sample

Sampel adalah sebagian subjek yang dari keseluruhan populasi dan mewakili populasi tersebut. “Sebagian dari populasi yang akan diteliti dan yang dianggap dapat menggambarkan karakteristik populasinya” (Fraenkel, 1990, hlm. 84). Untuk menentukan sampel ada beberapa teknik, mengenai teknik sampel Ali (1993, hlm. 52) menjelaskan, “Suatu teknik atau cara dalam mengambil sampel yang representative dari populasi .“ sumber data yang digunakan dari penelitian ini sebagian dari anggota populasi yaitu, diberikan perlakuan latihan imagery.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan *total sampling*. Jumlah sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 25 orang atlet UKM FUTSAL UPI Bandung dengan pendekatan *total sampling*.

C. Instrumen Penelitian

Data mempunyai kedudukan penting dalam penelitian,karena data merupakan penggambaran variabel yang diteliti sekaligus berfungsi sebagai alat untuk menguji hipotesis. Oleh karena itu dalam setiap penelitian masalah instrumen harus mendapatkan penggarapan yang cermat sebelum penelitian dilakukan. Instrumen adalah alat pengumpul data penelitian, sehingga harus dapat dipercaya, benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah (valid). Oleh karena itu instrumen harus valid dan *reliable*.

Suryabrata (2008, hlm. 52) menjelaskan bahwa “instrument merupakan alat yang digunakan untuk merekam, pada umumnya secara kuantitatif keadaan

dan aktivitas atribut-atribut psikologis. Biasanya digolongkan menjadi atribut kognitif dan nonkognitif”.

Berdasarkan penjelasan diatas alat ukur atau instrument tes yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah angket (kuisisioner) *self confidence*. Angket seperti penjelasan Sugiyono (2017. Hlm.142) menyatakan bahwa angket “merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis pada responden untuk dijawabnya”. Tujuan memberikan angket adalah untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah dari responden. Angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Angket tertutup merupakan angket yang didalamnya telah terdapat alternatif jawaban yang sudah di tentukan oleh si pembuat angket. Jawaban tersebut bisa berupa jawaban iya atau tidak, atau bisa juga pilihan ganda sehingga responden tidak berkesempatan untuk mengisi dengan jawaban sendiri. Dan angket tersebut diperuntukan kepada sampel yang telah peneliti tentukan yaitu atlet UKM Futsal UPI Bandung.

Pengembangan instrumen pada penelitian ini mengadaptasi instrument penelitian tentang indikator *self confidence* dengan melakukan translation. Di dalam pengembangan angket ini disampaikan bahwa *self confidence*, adalah kepercayaan diri seseorang yang timbul idalam diri.

Angket atau kuisisioner adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pernyataan atau pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden tentang hal-hal yang sifatnya hanya responden yang mengetahui atau bersifat pribadi. Menurut Husein Umar (2011. hlm.49), “angket merupakan suatu pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan/pernyataan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut”. Terdapat dua jenis angket diantaranya :

1. Angket Terbuka

Angket terbuka adalah angket yang di berikan dalam bentuk sederhana dan mudah dipahami sehingga responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan kehendak dan keadaannya secara nyata.

2. Angket Tertutup

Angket tertutup adalah angket yang di berikan telah terdapat jawaban untuk dipilih oleh responden. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang pertanyaan atau pernyataannya tidak memberi kebebasan pada responden untuk menjawabnya sesuai pendapat atau keinginan mereka, pernyataan atau pertanyaan sebelumnya telah ditentukan, sehingga responden tinggal memilih”. Tujuan dari angket tertutup ini adalah agar jawaban yang diberikan responden lebih terarah terhadap pemecahan permasalahan penelitian yang di angkat oleh peneliti. Untuk memudahkan dalam penyusunan butir pernyataan atau pertanyaan serta alternative jawaban yang diberikan, maka responden berleluasa untuk menjawab pernyataan atau pertanyaan dengan alternative tersebut.

D. Kisi Kisi Angket

Kisi kisi dari angket *self confidence* peneliti menggunakan komponen yang dikembangkan atas dasar perspektif kajian teori. Agar lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data tersebut, maka peneliti tuangkan dalam bentuk kisi-kisi yang mengacu pada penjelasan sebagai berikut:

1. Menurut Gunarsa (1989, hlm.51), percaya diri “merupakan modal untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi maksimal dan pemecahan rekor atlet harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya”.
2. Menurut Lauster (2003, hlm.4), kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakantindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauter menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Dari penjelasan diatas, peneliti membuat pertanyaan pada sampel penelitian dan hasil jawaban pertanyaan tersebut digambarkan dalam kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen angket

| Variabel | Sub Variabel | Indikator | Nomor Soal |
|------------------|--------------|--|---------------------------------|
| Kepercayaan diri | 1. Fisik | a. Tenang b. Penafsiran c. Berkeringat tidak berlebihan d. Tingkah laku | 1, 6 dan 7 (tidak valid) |
| | 2. Psikis | a. Meningkatnya rasa percaya diri b. Penuh konsentrasi c. Timbul obsesi d. Motivasi | 12, 13, 15 dan 23 (tidak valid) |

E. Penyusunan Angket

Setelah indikator angket telah masukan kedalam kisi-kisi, lalu selanjutnya dijadikan butir-butir pernyataan atau pertanyaan dalam bentuk angket. Butir soal tersebut telah tersedia alternatif jawaban yang telah ditentukan, sehingga memudahkan. Dalam menentukan alternative jawaban peneliti menggunakan skala skap yaitu skala likert. Menurut Nurhasan dan Cholil (2007, hlm. 349) menyatakan :

Skala likert adalah suatu skala untuk menilai sikap seseorang terhadap suatu topik. Cara memberikan nilai terhadap suatu pernyataan dari suatu tipok, dilakukan dengan menyatakan sikap itu kedalam lima alternatif pilihan jawaban yaitu : (1) Sangat setuju, (2) Setuju, (3) Tiada pendapat, (4) Tidak setuju, (5) Sangat tidak setuju”.

Melalui penggunaan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator variabel tersebut dikjadikan sebagai patokan untuk membuat butir soal didalam sebuah angket yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Setiap pernyataan atau pertanyaan memiliki skor atau nilai. Data dari hasil uji coba diolah dan dianalisis untuk mengetahui derajat validitas dan reabilitasnya. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Nurhasan dan Cholil (2007, hlm. 349) menjelaskan bahwa “pemberian skala skor pada setiap kategori pertanyaan tes dilakukan dengan pemberian bobot, terhadap satu – lima alternative jawaban”. Adapun tabel pada halaman selanjutnya :

Tabel 3.4

Tabel Skor Tiap Soal dari Angket Skala Likert

| Alternative jawaban | Skor Alternative Jawaban | |
|---------------------|--------------------------|-------------|
| | Positif (+) | Negatif (-) |
| Sangat Setuju | 5 | 1 |
| Setuju | 4 | 2 |
| Ragu-Ragu | 3 | 3 |
| Tidak Setuju | 2 | 4 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 5 |

Penyusunan pernyataan atau pertanyaan tidak dilakukan dengan sembarangan, melainkan harus bertolak ukur dari penjelasan skala liker dalam Nazir (2005, hlm.205) sebagai berikut :

1. Jangan gunakan perkataan-perkataan sulit;
2. Jangan gunakan pertanyaan yang bersifat terlalu umum;
3. Hindarkan pertanyaan yang mendua arti (ambiguous);
4. Jangan gunakan kata yang samar-samar;
5. Hindarkan pertanyaan yang mengandung sugesti;
6. Hindarkan pertanyaan yang berdasarkan preasumsi;
7. Jangan membuat pertanyaan yang melakukan responden;
8. Hindarkan pertanyaan yang menghendaki ingatan.

F. Uji Validitas dan Reabilitas

Dalam uji validitas dan reabilitas suatu instrumen tentu membutuhkan tingkat keterandalan yang baik. Keterandalan tersebut dapat dilihat dalam nilai validitas dan reabilitas dalam instrumen tersebut. Untuk membuktikan keterandalan tersebut, maka dilakukan uji coba untuk melihat validitas dan reabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian.

1. Uji Validitas

Dalam mencari hasil dari penelitian yang dilakukan apakah penelitian itu layak atau tidak untuk digunakan harus melewati proses penghitungan dengan menggunakan beberapa rumus dalam ilmu statistika, seperti penjelasan Fraenkel et, al (2012 hlm.147) “*Validity refers to the appropriateness, meaningfulness, correctness, and usefulness of the inferences a researcher makes*”. Artinya suatu instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Pembuktian validitas ini untuk mengetahui apakah instrumen ini mampu mengukur apa yang hendak diukur dan selanjutnya dikonsultasikan dengan *expert judgement*. *Expert judgement* dalam penelitian ini yaitu dosen ahli Dr. Hadi Sartono, M.Pd. Untuk uji validitas ini menggunakan korelasi product moment dari *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.

Untuk mempermudah penelitian, peneliti menggunakan alat bantu SPSS 16 *for windows*. Adapun langkah-langkah untuk pengerjaan uji validitas menggunakan SPSS 16 *for windows* adalah pertama-tama masukan data yang ada di Microsoft excel, kemudian setelah data berada pada program SPSS 16 *for windows* lalu klik *analyze* setelah muncul klik *correlate* kemudian *bivariate*, kemudian pindahkan semua data ke item kanan, terkecuali total skor, klik *options*, setelah muncul tandai atau *checkboxlist* di kolom *statistics* yaitu *means and standard deviations*. Pada kolom *correlation coefficients*, *checkboxlist pearson*, sedangkan pada kolom *test of significance*, *checkboxlist* bagian *two-tailed*, terakhir *checkboxlist flag significant correlations*, kemudian lalu klik ok.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 25 item angket *self confidence* dengan jumlah subjek diperoleh tujuh yang tidak valid, sehingga tidak dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, dan sisanya berjumlah 18 item angket *self confidence* yang dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Hasil uji validitas instrumen dapat dilihat pada Lampiran.

Dengan melakukan pendekatan signifikansi yaitu jika t – hitung lebih besar dari t – table dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $N = 20$ adalah 0,444 untuk angket *self confidence*, maka pertanyaan dan pernyataan tersebut dapat dinyatakan atau digunakan sebagai alat pengumpul data dari variable penelitian.

Akan tetapi jika sebaliknya maka pertanyaan dan pernyataan itu tidak dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

Setelah hasil pengolahan data diperoleh maka langkah selanjutnya adalah menganalisis dan menafsirkan sesuai dengan hasil penelitian.

TABEL 3.5

Tabel ujicoba validitas angket

| NO BUTIR SOAL | R TABEL (N=20) | R HITUNG | KET |
|---------------|-----------------|----------|-------------|
| 1 | 0,444 | 0,312 | TIDAK VALID |
| 2 | 0,444 | 0,472 | VALID |
| 3 | 0,444 | 0,447 | VALID |
| 4 | 0,444 | 0,739 | VALID |
| 5 | 0,444 | 0,712 | VALID |
| 6 | 0,444 | 0,351 | TIDAK VALID |
| 7 | 0,444 | 0,383 | TIDAK VALID |
| 8 | 0,444 | 0,645 | VALID |
| 9 | 0,444 | 0,671 | VALID |
| 10 | 0,444 | 0,486 | VALID |
| 11 | 0,444 | 0,651 | VALID |
| 12 | 0,444 | 0,008 | TIDAK VALID |
| 13 | 0,444 | 0,187 | TIDAK VALID |
| 14 | 0,444 | 0,701 | VALID |
| 15 | 0,444 | 0,153 | TIDAK VALID |
| 16 | 0,444 | 0,561 | VALID |
| 17 | 0,444 | 0,493 | VALID |
| 18 | 0,444 | 0,517 | VALID |
| 19 | 0,444 | 0,511 | VALID |
| 20 | 0,444 | 0,701 | VALID |
| 21 | 0,444 | 0,649 | VALID |
| 22 | 0,444 | 0,628 | VALID |
| 23 | 0,444 | 0,360 | TIDAK VALID |
| 24 | 0,444 | 0,559 | VALID |
| 25 | 0,444 | 0,575 | VALID |

2. Uji Reabilitas

Setelah mencari hasil validitas langkah selanjutnya yang harus penulis lakukan adalah mencari realibilitas dari instrumen yang sudah disebar, sehingga instrumen tersebut dapat menghasilkan data yang terpercaya, maka harus

memiliki reliabilitas yang baik. Fraenkel et, al (2012 hlm.154) “*reliability refers to the consistency of the scores obtained-how consistent they are for each individual from on administration of an instrument to another and from one set of item to other*”.

Perhitungan koefisien reliabilitas instrumen menggunakan program SPSS 16 dengan model alpha. Adapun nilai reliabilitas dapat dilihat pada pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6
Nilai Realibilitas

| Nilai | Keterangan |
|--------------|------------------------------------|
| 0,00 - 0,199 | Derajat keterandalan sangat rendah |
| 0,20 - 0,399 | Derajat keterandalan rendah |
| 0,40 - 0,559 | Derajat keterandalan cukup |
| 0,60 - 0,799 | Derajat keterandalan tinggi |
| 0,80 - 1,00 | Derajat keterandalan sangat tinggi |

Untuk mempermudah penelitian, peneliti menggunakan alat bantu SPSS 16 *for windows*. Adapun langkah-langkah untuk pengerjaan uji reliabilitas menggunakan SPSS 16 *for windows* adalah pertama-tama masukan data yang ada di Microsoft excel, kemudian setelah data berada pada program SPSS 16 *for windows* lalu klik *analyze* setelah muncul klik *scale* kemudian *reliability analysis*, kemudian pindahkan semua data ke item kanan, terkecuali total skor, klik *statistic*, setelah muncul tandai atau *checkboxlist* di kolom *descriptive for* yaitu *scale of item deleted*. Pada kolom *inter item*, *checkboxlist correlation*, sedangkan pada kolom *summaries*, *checkboxlist* bagian *means*, *variances covariances*, *correlations*, kemudian *continue*, lalu ok.

Berikut merupakan hasil dari uji realibilitas atas angket *self confidence* dan partisipasi aktif yang telah diuji dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7
Reliability Statistics of self confidence

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .864 | 30 |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai realibilitas dari angket *self confidence* 0,864 yang menandakan bahwa instrument mempunyai nilai derajat keterandalan yang tinggi.

G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah adalah langkah-langkah yang di gunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menjawab pertanyaan-pertanyaan. Didalam prosedur penelitian ini, penulis membahas tentang metode dan teknik pengumpulan data, populasi dan sampel penelitian, penyusun alat pengumpul data. Maka harus di jelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan hal ini dapat dilihat sbagai berikut :

1. Menentukan populasi yaitu atlet UKM Futsal UPI Bandung
2. Menentukan sampel yaitu 25 atlet yang akan di bagi menjadi 2 kelompok yang pertama untuk di berikan *treatment* dan kelompok kedua menjadi kelompok control (tidak diberi *treatment*)
3. Test awal pertama yaitu seluruh sampel mengisi angket penelitian
4. Setelah melakukan test awal, sampel di bagi menjadi dua kelompok untuk memisahkan atlet yang di beri *treatment* dan kelompok control yang tidak di berikan *treatment*
5. Kemudian setelah di beri *treatment*, sampel melakukan test akhir dengan kembali mengisi angket penelitian
6. Langkah terakhir yaitu melakukan pngeolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

H. Pelaksanaan Penelitian

Latihan dalam penelitian ini dilaksanakann pada :

Tempat : Queen Futsal (Jl. Katamso No.66 Cicadas, Bandung) dan
Gymnasium UPI Bandung

Waktu : 16.00 WIB – selesai

Frekuensi latihan : 3 kali dalam seminggu

Lama latihan :5-6 minggu (16 kali pertemuan)

Untuk mendapatkan perkembangan yang positif terhadap keterampilan bermain, di perlukan proses latihan dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini penulis membuat jadwal latihan sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu karena dalam proses latihan ini membutuhkan waktu yang cukup lama yaitu, hari senin, rabu, dan jumat pada pukul 16.00 s.d selesai.

Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 5-6 minggu atau 16 kali pertemuan. Mengenai hal ini penulis mengutip pada pendapat Harsono (1988, hlm. 50) yang menjelaskan bahwa “ atlet sebaiknya berlatih 2-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga”. Kemudian untuk melihat pengaruh dari latihan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari latihan dapat dilihat atau diamati setelah dua atau tiga minggu latihan untuk melihat efek jangka menengah. Adapun program yang akan diberikan dalam penelitian ini seperti pada table 3.8 yang di adaptasi dari skripsi (Dzaki Riyadi, 2019).

Tabel 3.8. Jadwal dan program latihan penelitian

| Jadwal Pelaksanaan Penelitian | | | | |
|-------------------------------|------------------|--|--------------------------|----------------------------|
| Pertemuan | Hari/ Tanggal | Program latihan | Waktu | Tempat |
| 1 | Senin | Tes Awal (<i>Pretest</i>) | 16.00 WIB- 18.00 | Queen futsal Katamso |
| 2 | Rabu | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang senyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di | 16.00 WIB- Selasai | Gymnasiu m UPI |

| | | | | |
|---|-------|---|--------------------------|----------------------------|
| | | dasar paru-paru Anda untuk bernafas. | | |
| 3 | Jumat | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas | 13.00 WIB- Selesai | Queen futsal Katamso |
| | | | | |

| | | | | |
|---|--------|--|--------------------------|----------------------------|
| 4 | Selasa | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang senyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. | 16.00 WIB- Selasai | Queen futsal Katamso |
| 5 | Rabu | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan | 16.00 WIB- Selasai | Gymnasiu m UPI |

| | | | | |
|---|-------|---|--------------------------|----------------------------|
| | | <p>yang dilakukan tim futsal).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. | | |
| 6 | Jumat | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. | 13.00 WIB- Selasai | Queen futsal Katamso |

| | | | | |
|---|--------|---|--------------------------|----------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. | | |
| 7 | Selasa | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam). | 16.00 WIB- Selasai | Queen futsal Katamso |

| | | | | |
|---|------|---|--------------------------|-------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. - Membayangkan dan mengimajinasikan satu persatu gerakan-gerakan yang tadi diperlihatkan. - Mengulang kembali membayangkan dan mengimajinasikan pola gerak agar bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasi mereka. | | |
| 8 | Rabu | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang seyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan | 16.00 WIB- Selasai | Gymnasiu m UPI |

| | | | | |
|---|-------|---|--------------------------|----------------------------|
| | | <p>bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. | | |
| 9 | Jumat | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang se nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, | 13.00 WIB- Selasai | Queen futsal Katamso |

| | | | | |
|----|--------|--|--------------------------|----------------------------|
| | | <p>masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas.</p> | | |
| 10 | Selasa | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang senyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di | 16.00 WIB- Selasai | Queen futsal Katamso |

| | | | | |
|----|------|---|--------------------------|---------------|
| | | dasar paru-paru Anda untuk bernafas. | | |
| 11 | Rabu | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam). - Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di dasar paru-paru Anda untuk bernafas. - Membayangkan dan mengimajinasikan satu persatu gerakan-gerakan | 16.00 WIB- Selasai | Gymnasium UPI |

| | | | | |
|----|-------|---|--------------------------|----------------------------|
| | | <p>yang tadi diperlihatkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengulang kembali membayangkan dan mengimajinasikan pola gerak agar bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasi mereka. | | |
| 12 | Jumat | <p>Latihan Imagery</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cognitive General</i> (latihan ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi bertahan dan penyerangan yang dilakukan tim futsal). - Duduk atau telentang se nyaman mungkin dan tutuplah mata. - Usahakan relaks terlebih dahulu. - Selaraskan kepala, leher dan bahu Anda dengan cara yang terasa didukung dan nyaman. - Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) Ambil siklus 3 nafas, masing-masing semakin lama, lebih dalam (membiarkan waktu dan mungkin demo) menambah otot diafragma Anda di | 13.00 WIB- Selasai | Queen futsal Katamso |

| | | | | |
|----|--------|--------------------------------------|--|--|
| | | dasar paru-paru Anda untuk bernafas. | | |
| 13 | Selasa | Tes Akhir (<i>Posttest</i>) | | |

PROGRAM LATIHAN IMAGERY

1. Mulailah dengan mencari posisi yang nyaman,... mungkin anda duduk atau berbaring di tempat tidur atau kursi ... lihat apakah anda bisa menyelaraskan tulang belakang Anda, kepala dan bahu Anda dengan cara yang nyaman
2. Mengatur nafas (tarik napas yang dalam) ... dan sekarang ambil 3 tarikan mafas, ... masing – masing tarikan nafas ... tahan sampai otot jantung Anda menginstruksikan otak Anda agar nafas segera di keluarkan lewat mulut Anda dan mengambil nafas kembali ... Rasakan tiap hembusan nafas yang Anda keluarkan lewat mulut Anda... adalah penuh dengan rasa kepercayaan, kekuatan yang ada dalam diri Anda ... bahwa Anda merasa aman, nyaman,tentram dengan kondisi seperti ini ... dan setiap hembusan nafas Anda ... adalah kemampuan yang Anda miliki sehingga kepercayaan diri, kemampuan, kekuatan Anda akan bertambah ... bertambah ... bertambah ... semakin dan akan menjadi kuat...
3. Dimulai dengan berdoa agar Anda diperlancar oleh Tuhan dalam hal kemajuan berlatih... mulai dengan pemanasan agar otot kalian relaks mulai menendang bola... melakukan dribling, passing, longpass, shoting gerakan Anda ringan dan bisa melakukan dengan sempurna gerakan passing, dribling, dan shoting... tendangan Kalian baik... Akurat... Cepat... Kalian melakukan hal tersebut dengan relaks namun berharga... penuh percaya diri...
4. Mulailah bayangkan diri kalian memasuki lapangan futsal ... dengarkan suara injakan sepatu Kalian yang mengenai lapang futsal... dengarkan suara bola saat ditendang ... dengarkan suara disekitar lapangan... apa itu

pelatih, rekan satu tim, musuh dari tim lain, bahkan penonton atau pendukung tim Kalian atau pendukung Tim dari musuh kalian,... semua itu hal yang biasa.. ingatlah Mereka tidak akan membuat kalian menyerah.... Anda mempunyai kekuatan,kemampuan,kepercayaan diri dalam setiap hembusan nafas Anda setiap otot berkontraksi itulah kekuatan Anda yang akan membuat kalian semakin kuat.. kuat... dan lebih kuat...

5. Pertandingan dimulai dengan suara tiupan peluit... menandakan Tim Kalian siap menghadapi pertandingan... Kalian melakukan passing pertama dengan baik dan penuh rasa percaya diri dengan apa yang kalian miliki dalam tim... Kalian bergerak dengan eksplosif, ringan, serta cepat.... begitupun dengan passing, dribling, shooting kalian, sangat-sangat akurat... dan kalian sangat fokus dalam pertandingan ini untuk mencapai kemenangan dengan kemampuan kalian yang sangat baik...
6. Lihat dan rasakan posisi kalian masing-masing... bola datang ke arah Anda... dan Anda berada dalam posisi yang sempurna untuk mengambilnya...Anda melakukan passing, dribling,longpass, juga shoting yang Anda lakukan tepat, akurat, serta cepat ke arah yang Anda tuju... semua teknik teknik yang Anda lakukan dengan irama dan tenaga yang sempurna... Anda sangat fokus dan penuh percaya diri... Anda mendapatkan gol ...memenangkan babak pertama... dan gol lagi... dan memenangkan babak ke dua... Anda merasa senang dengan apa yang tim anda punya... nyaman... anda merasakan ringannya tubuh anda untuk melakukan teknik yang baik untuk diri anda sendiri maupun rekan satu tim...
7. Jika kalian melihat wasit, asisten wasit satu dan asisten wasit dua salah dalam megambil keputusan ternyata itu harusnya gol, (*keep calm*) selalu tenang.... tarik nafas yang dalam dan hembuskan dalam setiap nafas kalian berpikiran positif.... tenang dan kalian fokus lagi kepada bola dan kemampuan kalian yang dalam performa terbaik kalian... kalian yakin terhadap kemampuan setiap individu dalam tim... hal itu menjadi motivasi bagi kalian dalam gerakan dribling semakin cepat ringan, baik, dan

passing, akselerasi, dan shooting kalian akan semakin akurat dan semakin baik ... semakin baik... dan bertambah semakin baik... penuh percaya diri... menjadikan penonton memberikan tepuk tangan semangat karena kemampuan kalian dan menyeluruh kepada tim.... kalian sangat relaks dan menikmati permainan ini dan yakin akan memenangkan pertandingan ini dengan rekan satu tim...

8. Bayangkan dari pertandingan ke pertandingan lainnya... seluruh usaha, kemampuan yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang tim lawan... passing, dribling, shooting kalian... anda atau kalian adalah pemain yang hebat, pemain yang bagus.... dengan kemampuan yang anda miliki serta kerjasama tim yang solid, anda mampu mengendalikan pertandingan serta memenangkan pertandingan tersebut.... kalian seorang pemenang... kalian menikmati permainan.... kalian memiliki kemampuan bermain sepakbola yang baik, stamina, teknik, serta taktik kalian sangat bagus... kalian mampu mencapai target yang dalam pertandingan tersebut.... dan anda dapat melakukan apapun yang kalian inginkan dalam pertandingan tersebut....
9. Simpulkan bahwa kemampuan, kepercayaan diri, serta kekuatan yang anda miliki akan terealisasi dilapangan.... semakin mampu, semakin percaya, semakin kuat itulah anda sekarang... akan bertambah... terus bertambah dan akan semakin dan terus bertambah kemampuan, kepercayaan diri, serta kekuatan anda....
10. Diakhiri dengan tarikan nafas yang dalam... hembuskan semua energi negatif.... serta tanamkan apa yang anda miliki sekarang.... anda siap dan mampu menghadapi situasi dilapangan apapun keadaan dan tekanannya....
11. Latihan imagery selesai, buka mata kalian tanamkan dan aplikasikan didalam lapangan bahwa kalian siap dan mampu dalam kondisi, keadaan, maupun tekanan apapun...

I. Pengolahan dan Analisis Data

Setelah seluruh data hasil penelitian telah dikumpulkan, kemudian dilakukan pengolahan dan analisis terhadap data penelitian tersebut. Proses analisis data dan pengolahan data dilakukan dengan perhitungan secermat mungkin, hal ini dilakukan agar data tersebut dapat memberikan kesimpulan yang benar terhadap jawaban dari permasalahan yang diteliti.

Data yang diperoleh dari tes yang dilaksanakan masih berupa data mentah untuk itu data yang telah diperoleh perlu diolah dan dianalisis secara statistika, dalam hal ini penulis menggunakan *software SPSS 21*. Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dulu melakukan langkah-langkah berikut:

1. Verifikasi data, langkah ini dilakukan untuk meneliti hasil tes dari setiap orang yang memenuhi syarat sebagai data yang akan diperoleh Verifikasi data menggunakan program *SPSS* (deskriptif statistika).
2. Uji normalitas data hasil penelitian menggunakan program *SPSS* dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*.
3. Menentukan koefisien validitas menggunakan program *SPSS*.
4. Menentukan koefisien reliabilitas menggunakan program *SPSS*.

1. Uji Univariat

Aplikasi program *SPSS 21* analisis univariat data numeric adalah sebagai berikut:

- a. Aktifkan data misalkan "*Konsentrasi.SAV*"
- b. Pilih "Analye" > "*Deskriptif Statistic*" > pilih "*Frequencies*"
- c. Sorot variabel misal "*Pre-test (X1)*", dan klik tanda panah sehingga *Pre-test (X1)* ke kotak variabel (s)
- d. Klik tombol option "*Statiscs*"..., pilih ukuran yang diminta; mean, median, standar deviasi, minimal, maksimal, SE.
- e. Klik "*continue*" > klik option "*Charts*" lalu menu baru dan klik "*Histogram*", lalu klik "*With Normal Curve*".

Klik “*Continue*” >lalu klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat di lampiran.

2. Uji Normalitas

Aplikasi program SPSS 21 uji normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Uji kenormalan data, dengan cara mengeluarkan estimasi interval dengan analisis *one sample K-S* data dengan perintah “*Analyze*” > “*Nonparametric Test*” > lalu pilih “*1-Sample K-S*”.\
- b. Isikan kotak “*Test Variable List*” dengan variabel misal “*Pre Test (X1)*”, kotak “*Poisson*”, “*Uniform*”, dan “*Exponential*” biarkan kosong.
- c. Klik “*Options*” dan isi kotak “*Descriptive*”.
- d. Klik “*Continue*” > klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat lampiran

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, ada tiga cara untuk mengetahuinya:

- 1) Dilihat dari grafik histogram dan kurve normal, bila bentuknya menyerupai bel shape berarti distribusi normal.
- 2) Bila hasil uji signifikan ($p \text{ value} > 0.05$) maka berdistribusi normal. Dan bila hasil tidak signifikan ($p \text{ value} < 0.05$) maka berdistribusi tidak normal.

3. Uji Homogenitas

Uji beda dua mean tujuannya adalah untuk melihat perbedaan variansi kedua kelompok data. Oleh sebab itu harus diketahui dulu apakah varian kedua kelompok data yang diuji sama atau tidak, untuk mengetahui varian kedua kelompok menggunakan *SPSS 21*.

4. Uji Hipotesis

Prosedur atau langkah uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Untuk menetapkan hipotesis dalam statistik dikenal dua macam, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_a).

- 1) Hipotesis nol (H_0) yaitu hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan suatu kejadian antara kedua kelompok. Contoh tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan menggunakan *relaksasi dan imagery* terhadap konsentrasi.
- 2) Hipotesis alternative (H_a) yaitu hipotesis yang menyatakan ada perbedaan sesuatu kejadian antara kedua kelompok. Contoh terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi menggunakan latihan *relaksasi dan imagery* dan tidak menggunakan latihan *relaksasi dan imagery*.

Ada beberapa jenis uji statistik yang dapat digunakan. Setiap uji statistik mempunyai persyaratan tertentu yang harus dipenuhi. Oleh karena itu harus digunakan uji statistik yang sesuai dengan data yang diuji. Jenis uji statistik sangat tergantung dari:

1. Jenis variabel yang akan dianalisis.
2. Jenis data apakah dependen atau independen.

Pada uji hipotesis ini ada beberapa uji statistik yang digunakan yaitu seperti yang dijelaskan di bawah ini:

5. Uji t Dependen (uji rata – rata sample berpasangan)

Aplikasi SPSS 21 Uji t Dependen adalah sebagai berikut:

- 1) Pilih menu “*analyze*”, kemudian pilih sub menu “*Compare Means*”, lalu pilih “*Paired-Samples T Test*”
- 2) Misal klik “*Pre Test*” > “*Post Test*”
- 3) Klik tanda panah sehingga kedua variabel masuk kotak sebelah kanan.
- 4) Klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat lampiran

Kriteria pengujian untuk dua rata-rata adalah:

- a. Jika Nilai Sig. < 0,05, maka H_0 ditolak.

Hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh rata-rata yang sebenarnya antara kelompok pertama dan kelompok kedua. Jika nilai Sig. > 0,05, maka H_0 diterima.

6. Uji Independen

Aplikasi SPSS 21 Uji t Independen adalah sebagai berikut:

- 1) Pilih menu “*analyze*”, kemudian pilih sub menu “*Compare Means*”, lalu pilih “*Independen-Samples T Test*”
- 2) Misal klik “*konsentrasi(X2)*” masukan ke kotak “*Test variable(s)*” (untuk variabel numerik) dan klik “*kelompok(X1)*” (untuk variabel kategori)
- 3) Klik tanda panah sehingga kedua variabel masuk kotak sebelah kanan.
- 4) Klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat dilampiran.
- 5) Klik “*Define Group*”, istilah kode variabel “*kelompok(X1)*” kedalam kedua kotak ini. Jadi ketiklah “1” pada “group 1” dan “2” pada “group 2”
- 6) Klik “*Continue*” dan klik “*OK*”

Kriteria pengujian dua rata-rata saling bebas:

- b. Jika Nilai Sig. < 0,05, maka H_0 ditolak.

Hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh rata-rata yang sebenarnya antara kelompok pertama dan kelompok kedua. Jika nilai Sig. > 0,05, maka H_0 diterima.