

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain yang digunakan yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, (1993:269) dalam desain penelitian ini kelompok eksperimen diukur atau diamati sebelum dan setelah perlakuan treatment. *One-Group Pretest-Posttest Design* ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1

Design Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design

| | | |
|----------------|------------------|-----------------|
| O ₁ | X | O ₂ |
| <i>Pretest</i> | <i>Treatment</i> | <i>Posttest</i> |

Keterangan:

O₁ : *Pre-Test*

X : *Treatment*

O₂ : *Post-Test*

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Poor Experimental design* yang tidak memiliki grup kontrol (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993:267). Metode penelitian eksperimen merupakan sebuah metode yang satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi suatu variable tertentu, dan ketika diterapkan dengan tepat, itu adalah jenis terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. Dalam sebuah penelitian eksperimen, peneliti melihat aspek dari setidaknya satu variabel independen pada satu atau lebih variabel independen. Variabel independen dalam penelitian eksperimen dapat dibentuk dengan beberapa cara yaitu, satu bentuk variabel dibandingkan dengan variabel yang lain, tidak adanya bentuk tertentu dari variabel dan variabel dengan berbagai tingkat dan bentuk yang sama (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993:267).

Dari pernyataan ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki satu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Harus terdapat dua faktor yang dicobakan, yaitu variabel bebas adalah latihan yoga untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variable terikatnya yaitu peningkatan konsentrasi dan *Feeling-States*.

3.2 Partisipan

Partisipan adalah jumlah seluruh orang yang ada di lapangan. Partisipan dari penelitian ini adalah sebanyak 32 Orang. Terdiri dari instruktur penelitian 1 orang, petugas lapangan 3 orang dan sample sebanyak 28 orang mahasiswi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Karakteristik partisipan penelitian ini yaitu golongan mahasiswi pada usia 17 tahun ke atas.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi semua individu memiliki karakter tertentu yang setidaknya memiliki satu atau beberapa karakter yang dapat membedakan dengan populasi lainnya (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993:267). Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswi aktif Ilmu Keolahragaan yang berada di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang berjumlah sebanyak 120 orang.

Sampel dalam penelitian adalah kelompok, individu atau objek tempat memperoleh informasi (H. H. H. Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993). Sampel merujuk pada proses pemilihan individu, kelompok atau objek penelitian yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel merupakan bagian dari sebuah populasi (Pagano, 2009). Sampel ditentukan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik dengan pemilihan sampel yang terdiri dari individu yang memiliki kualifikasi khusus (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2015). Peneliti tidak hanya mempelajari siapa yang tersedia tetapi menggunakan penilaian mereka untuk memilih sampel yang mereka

yakini, berdasarkan informasi sebelumnya, akan memberikan data yang dibutuhkan. Sampel haruslah sebesar-besarnya, pendapat (L. R. Gay, 1992) ini mengasumsikan bahwa semakin banyak sampel yang diambil maka akan semakin representatif dan hasilnya dapat digeneralisir. Namun ukuran sampel yang diterima akan sangat bergantung pada jenis penelitiannya.

- 1) Jika penelitiannya bersifat deskriptif, maka sampel minimumnya adalah 10% dari populasi
- 2) Jika penelitiannya korelasional, sampel minimumnya adalah 30 subjek
- 3) Apabila penelitian kausal perbandingan, sampelnya sebanyak 30 subjek per-group
- 4) Apabila penelitian eksperimental, sampel minimumnya adalah 15 subjek per-group.

Karena penelitian ini bentuknya eksperimental, maka “Penelitian ini mengambil 28 sample”. Dari jumlah keseluruhan mahasiswi aktif ilmu keolahragaan.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pengumpul data. Untuk mendapatkan data primer, maka dilakukan penyebaran *Feeling-State Assessment* dan *Test Grid Concentration Exercise* penelitian kepada sampel, Instrumen ini didesain dengan baik dan dapat mengumpulkan informasi sesuai dengan hasil yang diinginkan oleh peneliti. Peneliti menggunakan instrumen yang sudah ada hanya saja peneliti menyesuaikan dengan penelitian yang diambil atau dengan kata lain mengadopsi instrumen yang sudah ada. Tentunya sebelum instrumen tersebut disebar, perlu adanya uji validitas dan realibilitas kuesioner tersebut terlebih dahulu. Instrumen penelitian merupakan suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Penelitian ini menggunakan dua instrument.

- 1) *Test Grid Concentration Exercise* yang diadaptasi dari (Harris & L., 1984), Tujuan dari test ini yaitu untuk mengukur tingkat konsentrasi. Test ini memiliki 10 x 10 kotak, disetiap kotaknya berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99, untuk mengerjakan tes ini sampel hanya perlu menghubungkan angka terkecil hingga

terbesar dengan cara menarik garis pada setiap angka yang ditemukan dalam waktu 60 detik. Penilaian tes ini ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan.

Tabel 3.2

Norma Test Grid Concentration

| Nilai | Kategori |
|--------------|-----------------|
| 21 Ke atas | Sangat Baik |
| 16 - 20 | Baik |
| 11 - 15 | Sedang |
| 6 - 10 | Kurang |
| 5 Kebawah | Sangat Kurang |

2) *Feeling-States Assesment* yang diadaptasi dari (Dolde, 2011). Tujuan dari test ini yaitu untuk mengukur tingkat suasana hati. Dalam penelitian ini menggunakan Rating Scale dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat. Dalam Rating Scale menghasilkan data mentah yang diperoleh berupa angka, kemudian ditafsirkan menjadi pengertian kualitatif. Untuk 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Setuju), 3 (Netral), 4 (Setuju) dan 5 (Sangat Setuju).

Tabel 3.3

Norma Feeling-States Assesment

| Rendah | Sedang | Tinggi |
|---------------|--------------------|---------------|
| FS < 23.33 | 23.33 < FS < 36.67 | 36.67 < FS |

Hasil Uji Validasi angket, terdapat 12 soal valid, dengan menunjukkan Cronbach's Alpha = 0.780, Alpha > 0.70 maka kuisisioner/angket dinyatakan Reliabilitas Mencukupi (*Sufficient reabillity*).

Tabel 3.4
Uji Validasi

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| 0.738 | 10 |

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini dilakukan oleh peneliti yaitu mengkaji **Masalah** yang ada di lingkungan mahasiswi sesuai dengan yang diterangkan di latar belakang bahwa mahasiswi memiliki emosi yang tidak stabil akibatnya mahasiswi tidak dapat berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung dan berpengaruh pada nilai rata-rata/IPK.

Selanjutnya peneliti menentukan **Populasi** di lingkungan Ilmu Keolahragaan. Setelah itu, peneliti menentukan kriteria **Sample** sesuai dengan kebutuhan penelitian, peneliti dating ke pihak Akademik untuk meminta data mahasiswi berupa nama, NIM dan tanggal lahir. Setelah mendapatkan data dari akademik, peneliti menghubungi ketua kelas dari Angkatan 2018 dan 2017 dan menentukan jadwal pertemuan dengan seluruh mahasiswi aktif Angkatan tersebut. Saat pertemuan dengan mahasiswi peneliti menawarkan untuk mengikuti penelitian ini dengan sukarela dan sesuai dengan kriteria. Setelah mendapatkan sample, peneliti melakukan diskusi dengan sample untuk menentukan jadwal latihan yoga. Setelah itu, peneliti menghubungi Instruktur Yoga dan memberitahu jadwal yang telah disepakati.

Pada pertemuan selanjutnya, seluruh sample mengisi **Informed Consent** hal ini bertujuan untuk menyampaikan informasi secara relevan kepada subyek penelitian untuk memperoleh persetujuan suatu tindakan dalam penelitian.

Setelah itu, sample melakukan **Pre-test** kepada seluruh sample. Tes disini yaitu pengisian *Test Grid Concentrations Exercise* dan *Feeling-State Assessment*. Terdapat perbedaan dari prosedur yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya,

yaitu penelitian sebelumnya menggunakan dua kelompok sample, yang terdiri dari kelompok yoga dan kelompok aerobic.

Dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan satu kelompok sample yang diberi *Treatment* latihan yoga yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang akan ditimbulkan, perlakuan yang diberikan adalah program latihan yoga yang menggunakan prinsip FITT dan juga peneliti merujuk penelitian dari (Maddux, Daukantaité, & Tellhed, 2018) yang melakukan latihan yoga selama 8 minggu, 2 kali pertemuan, selama 1 jam.

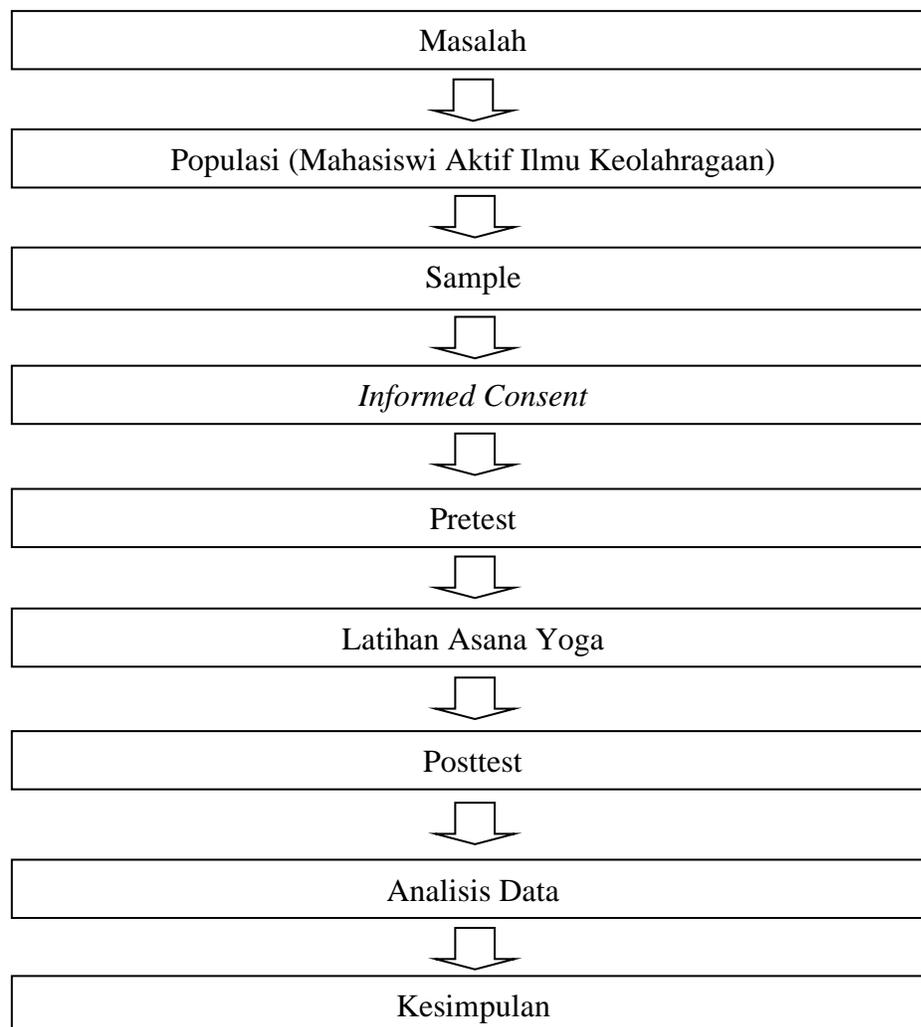
Tabel 3.5 *Program Latihan*

| Program Harian | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|
| Sesi | Senin dan Kamis | Minggu 1-8 |
| Sore | Pemanasan (Sun Salutation) | 10 x |
| | Warior Pose | 3 x 30 detik |
| | Dancer Pose | 3 x 30 detik |
| | Tree Pose | 3 x 30 detik |
| | Boat Pose | 3 x 30 detik |
| | Supta Badha Konasana | 3 x 30 detik |
| | Pendinginan (Savana/Dead Pose) | 5 menit |

| Program mingguan | | | | | | | |
|------------------|---|--------|------|---|--------|-------|--------|
| Sesi | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu |
| Sore | Pemanasan (Sun Salutation) | Rest | Rest | Pemanasan (Sun Salutation) | Rest | Rest | Rest |
| | Treatment latihan yoga (selamat 1 menit 30 detik) | | | Treatment latihan yoga (selamat 1 menit 30 detik) | | | |
| | Pendinginan (Savana/Dead Pose) | | | Pendinginan (Savana/Dead Pose) | | | |

Selanjutnya seluruh sample melakukan *Post-test*, yang bertujuan untuk mengetahui setelah sample mendapat perlakuan. Setelah itu peneliti melakukan **Analisis Data**, pada tahap ini peneliti melakukan analisis terhadap hasil yang diperoleh setelah adanya treatment atau perlakuan yang diberikan. Kemudian data diolah untuk menghasilkan hasil dari penelitian tersebut dan disajikan dalam bentuk statistik yang selanjutnya akan dianalisis. Selanjutnya peneliti membuat **Kesimpulan** dari hasil analisis, pada tahap ini peneliti menyimpulkan hasil penelitian tersebut secara terperinci dan jelas. Merumuskan simpulan hasil analisis data akan memberikan kesimpulan penelitian yang merupakan kegiatan akhir penelitian.

Secara keseluruhan, alur yang ditempuh peneliti sejak tahap awal sampai simpulan seperti bagan berikut ini:



Gambar 3.1 *Langkah-langkah Penelitian*

3.6 Analisis Data

Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan pendekatan kuantitatif. Analisis statistik yang digunakan untuk menjawab semua rumusan masalah adalah *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Menurut (Fraenkel et al., 2015) uji *Paired Sample T Test* adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal dan uji *Independent Sample T Test* adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara dua kelompok bebas yang berskala data interval/rasio. Data yang didapat yaitu normal dan homogen (parametrik). Analisis statistik ini dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS (*Statistic Package for Sosial Science*).

3.6.1. Deskriptif data

Deskriptif data memiliki kegunaan menjelaskan karakteristik sampel di bagian metode dan untuk menjawab penelitian. Deskriptif data adalah tahapan pengolahan untuk memperoleh suatu informasi mengenai data, diantaranya skor minimum, skor maksimum, rata-rata, dan standar deviasi (Pallant, 2005).

3.6.2. Uji Normalitas

Penelitian menggunakan uji Saphiro Wilk karena kelompok sample termasuk dalam kelompok kecil atau 50 kebawah, untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0.05 ($\alpha = 0.05$) maka:

- 1) $p > 0.05$ maka data tersebut berdistribusi normal.
- 2) $p < 0.05$ maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

3.6.3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah data memiliki varians yang sama atau tidak, dengan kata lain homogen atau tidak. Apabila data berdistribusi normal dan homogen, maka pengolahan data dilakukan dengan statistik parametrik. Sebaliknya apabila data berdistribusi normal tapi tidak homogen, maka pengujian data dengan statistik nonparametrik. Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan Levene Statistic hasil output dari SPSS. Uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig atau p-value > 0.05 maka data homogen.
- 2) Jika nilai Sig atau p-value < 0.05 maka data tidak homogen.

3.6.4. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas data, apabila data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen maka uji hipotesis menggunakan uji parametrik dengan *paired sample t test* dan *Independent Sample t test*. Adapun hipotesis yang muncul pada permasalahan penelitian ini adalah Uji Hipotesis adalah :

- 1) H_0 = Tidak terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*.
- 2) H_1 = Terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*.
- 3) H_0 = Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*.
- 4) H_1 = Terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*.