

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode *Poor Experimental*. Metode penelitian eksperimen merupakan sebuah metode yang satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi suatu variabel 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 (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993:265). 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).

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 asana yoga untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variable terikatnya yaitu penurunan *Stress Akademik* dan *Anxiety* (kecemasan). Desain yang digunakan yaitu *One-Group Pretest Posttest Design*. Menurut Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993:269, dalam desain penelitian ini, satu kelompok diukur atau diamati tidak hanya setelah treatment/perlakuan tetapi juga sebelum dilakukannya treatment. Diagram dari *One-Group Pretest Posttes Design* ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1
Design Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design
Design Sumber: (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2015)

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

3.2 Partisipan

Partisipan dari penelitian ini adalah mahasiswi Ilmu Keolahragaan dari Universitas Pendidikan Indonesia dengan jumlah 28 orang sampel. Adapun instruktur yang ikut dalam penelitian ini sebanyak satu orang. Selain itu penelitian ini juga dibantu oleh petugas lapangan sebanyak 2 orang yang memiliki tugas membantu mempersiapkan kelangsungan penelitian. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 orang. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive sampling* mahasiswa aktif angkatan 2016-2019 dengan rentang usia 18-24 tahun.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono dalam (Anggraini, 2011). Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen (1993:92), mengatakan bahwa dalam populasi semua individu memiliki karakter tertentu yang setidaknya memiliki satu atau beberapa karakter yang dapat membedakan dengan populasi lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dengan jumlah populasi sebanyak 120 orang.

Menurut Arikunto (2006) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, (1993:79), menyampaikan bahwa sampel dalam penelitian adalah kelompok, individu atau objek tempat memperoleh informasi. Sampel merujuk pada proses pemilihan individu, kelompok atau objek penelitian yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel ditentukan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dimana pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya, (Palys, T. (2008). *Purposive sampling*. In L. M. Given (Ed.), 2008). Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 28 orang mahasiswi dari jumlah populasi sebanyak 120 orang mahasiswi aktif Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2018. Adapun karakteristik partisipan penelitian ini yaitu golongan mahasiswi aktif Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2016-2019 dan berusia 18-24 tahun.

3.4 Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa angket (kuesioner) karena dipandang lebih fleksibel dan relative mudah digunakan serta mudah untuk mendapatkan responden dalam jumlah yang cukup besar. Kuesioner yang didesain dengan baik dapat mengumpulkan informasi sesuai dengan hasil yang diinginkan oleh peneliti. Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah ada hanya saja peneliti menyesuaikan dengan penelitian yang diambil atau dengan kata lain mengadopsi kuesioner yang sudah ada. Tentunya sebelum angket tersebut disebar, perlu adanya uji validitas dan realibilitas kuesioner tersebut terlebih dahulu. Menurut Sugiyono dalam Firdaus (2014), instrumen penelitian merupakan suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *College Understanding Stress Scale (CUSS)* yang dikembangkan oleh Renner dan Mackin tahun 1998 (Renner & Mackin, 2009). Kuisisioner ini sudah banyak digunakan oleh penelitian terdahulu, salah satunya yaitu penelitian dari (Elias, Ping, & Abdullah, 2011) penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki stres dan prestasi akademik mahasiswa sarjana di universitas lokal dari berbagai bidang disiplin ilmu. Tujuan kuesioner ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai pengukuran *stress* dan *anxiety* (kecemasan) yang terdiri dari 51 pertanyaan. Jawaban setiap instrumen menghasilkan peringkat stres ke kolom terakhir yang sudah tertera pada kuesioner tersebut dengan rata-rata total tingkat stres 1247 dengan standar deviasi 441 (kisaran : 182-2571). Hasil Uji Validasi angket, terdapat 20 soal stress valid, dengan menunjukkan *Cronbach's Alpha* = 0.874, $\text{Alpha} > 0.60$. Kemudian hasil uji validitas soal anxiety terdapat 14 soal yang valid, dengan menunjukkan *Cronbach's Alpha* = 0.849, $\text{Alpha} > 0.60$ maka kuisisioner/angket stress dan anxiety dinyatakan Reliabilitas Mencukupi (*Sufficient reability*).

Tabel 2.2
Uji Validasi

Variabel	Chronbach's Alpha	N of Item	Alpha	Kesimpulan
----------	-------------------	-----------	-------	------------

<i>Stress Akademik</i>	0.874	20	>0.60	<i>Sufficient reability</i>
<i>Anxiety</i>	0.849	14	>0.60	<i>Sufficient reability</i>

Tabel 3.3
Norma tingkat *Stress Akademik* dan *Anxiety*

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Stress Akademik</i>	< 1.770	$1.770 \leq \mu < 2.090$	≥ 2.090
<i>Anxiety</i>	< 751	$751 \leq \mu < 1.083$	≥ 1.083

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan terlebih dahulu yaitu penentuan masalah apa yang akan diteliti, itu berawal dari melihat permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar, yaitu banyaknya keluhan kesah dari mahasiswa baru yang memiliki rata-rata permasalahan yang sama diantaranya tekanan akademik, kecemasan, *bad rest*, tekanan senior, masalah sosial, keinginan untuk berhasil. Setelah masalah didapat, diskusi dengan teman yang berencana satu penelitian yang sama menjadi langkah awal dalam melakukan penelitian ini. Penulis mengajukan rumusan masalah terlebih dahulu dan mendiskusikannya kepada dosen untuk mendapatkan masukan dalam rumusan masalah yang dibuat.

Populasi dan sampel didiskusikan bersama dengan mempertimbangkan banyak persoalan dan hasil akhir memutuskan berdasarkan cara pengambilan sampel menurut (Fraenkel et al., 2015) yaitu *purposive sampling* dari lingkungan terdekat yaitu mahasiswi aktif ilmu keolahragaan dengan memperhatikan kriteria yang diperlukan, kriteria tersebut meliputi mahasiswi aktif ilmu keolahragaan, berusia 18-24 tahun, dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian. Langkah awal, kita meminta info data mahasiswa aktif ke staf akademik terlebih dahulu untuk memperoleh biodata calon sampel, kemudian setelah data didapat kita mempertimbangkan dan memutuskan untuk mengambil sampel angkatan muda, yaitu mahasiswi aktif ilmu keolahragaan angkatan 2017 dan 2018. Selanjutnya kita meminta izin kepada ketua kelas dari masing-masing kelas dan angkatan untuk mengatur jadwal pertemuan penulis dengan calon sampel.

Jadwal pertemuan sudah didapat, maka selanjutnya calon sampel dikumpulkan dan diberikan *informed concern* sebagai salah satu syarat etika dalam penelitian. *Informed concern* berisikan format bersedia atau tidaknya calon sampel dijadikan sampel dalam penelitian untuk diberikan latihan asana yoga selama jangka waktu yang ditentukan.

Setelah calon sampel menyetujui semuanya, maka tahapan selanjutnya sampel diberikan *pre-test* terlebih dahulu, yaitu pengisian kuisioner *CUSS* untuk mengukur tingkat *stress* dan *anxiety* sebelum diberikan perlakuan.

Treatment atau Perlakuan, bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang akan ditimbulkan, perlakuan yang diberikan adalah program latihan yoga. Program latihan asana yoga yang diberikan yaitu berupa gerakan *sun salutation* sebanyak 10x repetisi, *standing balance 3 pose (warrior 3, dancer pose dan tree pose)* masing-masing selama 30 detik dan 3 kali repetisi, *boat pose* selama 30 detik dan 3 kali repetisi, *supta badha konasana* dilakukan selama 3 menit dan *savasana/dead pose* selama 5 menit. Ini merupakan tahapan ketiga setelah diberikannya *pre-test* dalam jangka waktu yang ditentukan dengan dipimpin oleh seorang instruktur berlisensi yang sudah penulis hubungi sebelumnya untuk memimpin treatment asana yoga. Berikut adalah gambaran treatment asana yoga yang dilakukan :

Tabel 3.4
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

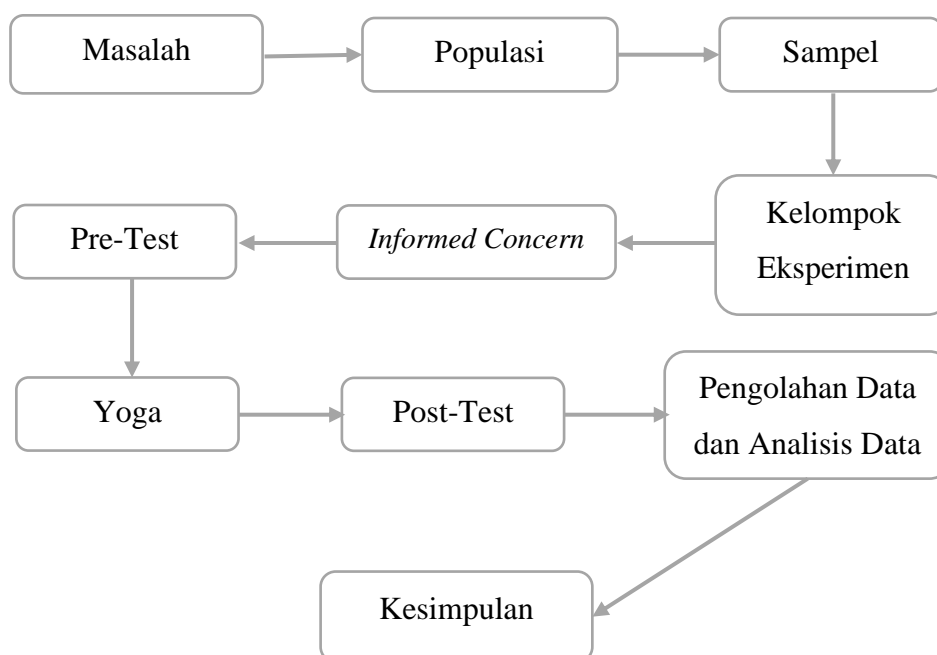
Program mingguan							
Sesi	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Sore	Pemanasan (Sun Salutation)	Rest	Rest	Pemanasan (Sun Salutation)	Rest	Rest	Rest

Treatment latihan yoga (selama 1 menit 30 detik)		Treatment latihan yoga (selama 1 menit 30 detik)			
Pendinginan (Savana/Dead Pose)		Pendinginan (Savana/Dead Pose)			

Tahapan selanjutnya apabila treatment atau perlakuan selesai dilakukan maka lanjut ke *Post-test*, ini sama halnya seperti tes sebelum treatment atau perlakuan (*pre-test*) dilakukan, yaitu dengan menggunakan kuisioner *CUSS*. Apabila data sudah diperoleh maka masuklah kedalam tahapan 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.

Analisis data selesai dilakukan dan sudah menghasilkan data dalam bentuk statistik, maka tahapan akhir dalam sebuah penelitian yaitu dengan adanya kesimpulan. 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

Data dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu *Paired Sample t-Test* (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993) untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik dan penurunan *anxiety* (kecemasan). Dalam pengolahan data dibantu dengan menggunakan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* seri 25.

Uji asumsi dalam sebuah penelitian merupakan tahapan pengolahan data dengan menggunakan rumus-rumus statistik dengan bertujuan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

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 Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Menguji normalitas data pada setiap data yang akan digunakan. Uji normalitas yang digunakan penelitian ini adalah *Shapiro wilk*, dengan asumsi sampel kecil atau 30 kebawah (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 2012). Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0.05$. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut :

- a) Jika nilai Sig. atau P-value >0.05 , maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- b) Jika nilai Sig. atau P-value <0.05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

3.6.3 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas data merupakan sebaran homogeny dalam suatu populasi. Melakukan tahap uji homogenitas menjadi sebuah keharusan yang harus dipenuhi dalam menentukan sebuah uji hipotesis. Dalam uji homogenitas data dilakukan pengujian dengan menggunakan *Levene Statistic* pada taraf signifikansi $\alpha=0.05$. adapun hasil pengolahan data yang didapat dalam keputusannya yaitu :

- a) Jika nilai Sig. $p < 0.05$ (Data tidak homogeny)
- b) Jika nilai Sig. $p > 0.05$ (Data Homogen)

3.6.4 Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis ini, jika data berdistribusi normal uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji pengaruh yaitu *Paired Sampel t-Test* (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 2012). Jika data tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.

Hipotesisnya yaitu :

Ho : Tidak terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik pada mahasiswa.

H1 : Terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa.

Kriteria penelitian :

- a) Apabila nilai probabilitas $p < 0.05$, maka Ho ditolak
- b) Apabila nilai probabilitas $p > 0.05$, maka Ho diterima.