

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode dan Desain Penelitian**

##### **3.1.1 Metode Penelitian**

Metode yang digunakan untuk mencari jawaban terhadap pengaruh model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan penguasaan keterampilan bermain hoki menggunakan metode eksperimen. Fraenkel, dkk. (2012) mengatakan:

*Experimental research is unique in two very important respect: It is the only type of research that directly attempts to influence a particular variable, and when properly applied, it is the best type for testing hypotheses about cause-and-effect relationship.*

Penelitian eksperimen memiliki 2 aspek penting dan merupakan satu-satunya jenis penelitian yang langsung menguji pengaruh dari sebuah variabel. Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian terbaik untuk menguji hipotesis hubungan sebab akibat.

Wakefield C & Smith D (2016) mengatakan bahwa:

*With specific reference to PETTLEP imagery, completed a study examining the effects of manipulating the frequency of imagery in a netball shooting task. Participants completed imagery of the task either once, twice, or three times per week for four weeks. Results revealed a significant improvement in performance for the three times per week group only. No improvement was apparent for the groups performing imagery once or twice per week, indicating that a frequency of at least three times per week is necessary to improve performance on this task.*

Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perlakuan 3 kali dalam satu pekan dan dilakukan selama empat pekan, lebih signifikan daripada satu atau dua kali perlakuan dalam sepekan. Maka dari itu diperlukan setidaknya 3 kali dalam sepekan untuk meningkatkan kinerja pada tugas *imagery* ini.

### 3.1.2 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *The Pretest-Posttest Two Treatment Design*. Cohen, dkk, (2007) mengatakan bahwa:

*”Here participants are randomly assigned to each of two experimental groups. Experimental group 1 receives intervention 1 and experimental group 2 receives intervention 2. Only post-tests are conducted on the two groups”.*

Pada desain ini, kelompok eksperimen 1 diberikan *treatment* berupa model *PETTLEP Imagery*, sedangkan kelompok eksperimen 2 diberikan *treatment* berupa model relaksasi *imagery*. Adapun bentuk desainnya disajikan sebagai berikut:

Experimental1	RO1	X1	O2
Experimental2	RO3	X2	O4

Gambar 3.1  
*The Pretest-Post-Test Two Treatment Design*  
(Cohen, dkk, 2007). *Research Methods in Education, Sixth Edition*)

Keterangan :

- RO1 = Pretes (TSCI dan Indiana Hockey Test Kelompok PETTTLEP)
- RO3 = Pretes (TSCI dan Indiana Hockey Test Kelompok Rileksasi)
- X1 = *Treatment PETTTLEP Imagery*
- X2 = *Treatment Rileksasi Imagery*
- O2 = Posttes (TSCI dan Indiana Hockey Test Kelompok PETTTLEP)
- O4 = Posttes (TSCI dan Indiana Hockey Test Kelompok Rileksasi)

Alasan menggunakan desain ini karena ingin mengetahui pengaruh model *PETTLEP Imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri dan penguasaan keterampilan bermain hoki. Pembagian E1 dan E2 dilakukan dari hasil tes awal lalu disusun mana eksperimen 1 dan eksperimen 2 kemudian dipilih secara acak mana perlakuan *PETTLEP Imagery* dan relaksasi *imagery* kemudian tes akhir untuk melihat sejauh mana pengaruh kedua kelompok tersebut.

## **3.2 Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet hoki outdoor Pelatda Jabar untuk PON di Papua 2021.

## **3.3 Populasi dan Sampel**

### **3.3.1 Populasi**

Populasi merupakan bagian penting dari sebuah penelitian. Populasi menurut Fraenkel, dkk, (2012) adalah *“The term population, as used in research, refers to all the member of a particular group. It is the group of interest to the researchcer, the group to whom the researcher would like to generalize the results of a study”*. Istilah populasi yang digunakan dalam penelitian memiliki arti semua anggota dari sebuah kelompok.

Populasi dalam penelitian ini atlet hoki outdoor Pelatda Jabar untuk PON di Papua 2021 yang berjumlah 25 atlet, 4 atlet penjaga gawang tidak termasuk sampel karena kiper tidak perlu teknik dribble, push, dan stop, 1 atlet lagi peneliti sendiri tidak termasuk sampel karena fokus ke penelitian. Jadi ada 20 atlet yang akan diteliti. Alasan populasi atlet hoki outdoor Pelatda Jabar untuk PON di Papua 2021 sebagai salah satu upaya untuk mewujudkan Jabar Juara, menguatkan mental dan keterampilan bermain atlet hoki Jabar untuk lebih siap lagi meraih medali emas di PON Papua. Atlet harus memahami bahwa banyak waktu yang harus dihabiskan untuk memperbaiki performa agar dapat bersaing di level tertinggi. Pemahaman yang sangat baik tentang karakter cabang olahraganya, memiliki keterampilan khusus baik fisik, teknik, taktik, dan mental yang diperlukan untuk menjadi sukses dan juara sehingga cocok dijadikan sebagai populasi.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel menurut Fraenkel, dkk (2012) *“A sample is any part of a population of individuals on whom information is obtained. It may, for a variety reasons, be different from the sample originally selected”*. Sampel merupakan bagian dari

Bena Cahya Wibawa, 2020

**PENGARUH MODEL PETTLEP IMAGERY DAN RELAKSASI IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI DAN PENGUASAAN KETERAMPILAN BERMAIN HOKI**

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

populasi dimana informasi diperoleh. Pengambilan sampel berbeda-beda tergantung dari tujuan peneliti. Sampel mengacu pada sekumpulan populasi tertentu. Tujuannya, dalam banyak hal untuk memperoleh informasi tentang keseluruhan populasi dengan memilih jumlah yang lebih kecil dari kondisi individual pada populasi.

Karena peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya kiper karena tidak perlu teknik dribble, push, stop, dan kiper latihan terpisah dari pemain. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling, menurut Fraenkel, dkk (2012) yaitu: *“based on previous knowledge of a population and the specific purpose of the research, investigators use personal judgment to select a sample”*. Pengambilan sampel berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan khusus dari penelitian, peneliti menggunakan penilaian pribadi untuk memilih sampel. Hal ini dilakukan karena sampel yang dibutuhkan harus memiliki karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti dan kiper tidak termasuk dalam sampel. Jadi sampel yang diambil sebanyak 20 atlet hoki outdoor putra Pelatda Jabar untuk PON Papua 2021.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

*“Instrumentation refers to the entire process of collecting data in research investigation”* (Frankel, dkk. 2012). Senada dengan pendapat tersebut, Riduwan (2014) mengatakan bahwa “Instrumen penelitian menjelaskan semua alat pengambilan data yang digunakan, proses pengumpulan data dan teknik penentuan kualitas instrumen (validitas dan reliabilitasnya).

Penulis menggunakan instrumen, yaitu:

#### **3.4.1 Vealey Trait Sport Confidence Inventory**

Tujuan dari Instrumen kepercayaan diri ini adalah untuk melihat tingkat percaya diri atlet dalam olahraga. Terdiri dari 13 indikator kepercayaan diri.

Lingkari nomor yang sesuai berdasarkan skala yang tersedia yaitu 1-3 rendah, 4-6 menengah, 7-9 tinggi. Instrumen ini sudah dikembangkan dan dipublikasikan dalam Jurnal Internasional berbahasa Inggris kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh ahli bahasa untuk menghindari perubahan makna dari instrumen aslinya kemudian dikaji dan dievaluasi oleh ahli psikologi olahraga sehingga instrumen layak digunakan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan pada seberapa besar rasa percaya diri Anda secara umum ketika Anda berkompetisi dalam cabang olahraga yang Anda tekuni. Bandingkan rasa percaya diri Anda dengan atlet yang paling percaya diri yang Anda ketahui. Jawablah apa yang benar-benar Anda rasakan, bukan apa yang ingin Anda rasakan. Jawaban Anda sepenuhnya dirahasiakan.

Ketika Anda berkompetisi, seberapa besar rasa percaya diri Anda pada umumnya? (lingkari nomor)

- |    |   |        |          |             |
|----|---|--------|----------|-------------|
| 1. | Bandingkan rasa percaya diri Anda bahwa Anda mampu menggunakan keterampilan yang diperlukan untuk sukses dengan atlet yang paling percaya diri yang Anda kenal. | Rendah | Menengah | Tinggi      |
|    |   | 1      | 2 3      | 4 5 6 7 8 9 |
| 2. | Bandingkan rasa percaya diri Anda dengan kemampuan membuat keputusan penting selama kompetisi berlangsung dengan atlet paling percaya diri yang Anda kenal.     | Rendah | Menengah | Tinggi      |
|    |   | 1      | 2 3      | 4 5 6 7 8 9 |
| 3. | Bandingkan rasa percaya diri Anda dengan kemampuan bertanding di bawah tekanan dari atlet yang paling percaya diri yang Anda kenal.                             | Rendah | Menengah | Tinggi      |
|    |   | 1      | 2 3      | 4 5 6 7 8 9 |
| 4. | Bandingkan rasa percaya diri Anda akan kemampuan Anda menjalankan strategi yang sukses dengan atlet paling percaya diri yang Anda kenal.                        | Rendah | Menengah | Tinggi      |
|    |   | 1      | 2 3      | 4 5 6 7 8 9 |

- |     |  |                 |                   |                 |
|-----|--|-----------------|-------------------|-----------------|
| 5.  | Bandingkan rasa percaya diri Anda dengan kemampuan berkonsentrasi penuh untuk mencapai kesuksesan dari atlet paling percaya diri yang Anda kenal.                          | Rendah<br>1 2 3 | Menengah<br>4 5 6 | Tinggi<br>7 8 9 |
| 6.  | Bandingkan rasa percaya diri Anda dengan kemampuan beradaptasi dengan situasi permainan yang berbeda dan tetap bisa sukses dari atlet paling percaya diri yang Anda kenal. | Rendah<br>1 2 3 | Menengah<br>4 5 6 | Tinggi<br>7 8 9 |
| 7.  | Bandingkan rasa percaya diri Anda bahwa Anda mampu mencapai tujuan kompetitif Anda dengan atlet paling percaya diri yang Anda kenal.                                       | Rendah<br>1 2 3 | Menengah<br>4 5 6 | Tinggi<br>7 8 9 |
| 8.  | Bandingkan rasa percaya diri Anda bahwa Anda mampu meraih kesuksesan dengan atlet yang paling percaya diri yang Anda kenal.  | Rendah<br>1 2 3 | Menengah<br>4 5 6 | Tinggi<br>7 8 9 |
| 9.  | Bandingkan rasa percaya diri Anda pada kemampuan Anda untuk meraih sukses secara konsisten dengan atlet paling percaya diri yang Anda kenal.                               | Rendah<br>1 2 3 | Menengah<br>4 5 6 | Tinggi<br>7 8 9 |
| 10. | Bandingkan rasa percaya diri Anda pada kemampuan Anda untuk berpikir dan merespons dengan baik selama kompetisi dengan atlet paling percaya diri yang Anda kenal.          | Rendah<br>1 2 3 | Menengah<br>4 5 6 | Tinggi<br>7 8 9 |
| 11. | Bandingkan rasa percaya diri Anda dalam menjawab tantangan untuk bersaing dengan atlet paling percaya diri yang Anda kenal.  | Rendah<br>1 2 3 | Menengah<br>4 5 6 | Tinggi<br>7 8 9 |



pertanyaan_2	,831	,892	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_3	,789	,893	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_4	,712	,898	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_5	,520	,906	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_6	,419	,909	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_7	,528	,905	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_8	,598	,902	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_9	,740	,896	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_10	,672	,899	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_11	,485	,907	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_12	,712	,898	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>
pertanyaan_13	,311	,911	<b>Valid</b>	<b>Reliabel</b>

Interpetasi data :

a. Interpretasi bagian validitas

Jika dilihat dari hasil analisis menggunakan SPSS pada tabel di atas, maka nilai koefisien korelasi ( $r_i$ ) semua butir pertanyaan yang terletak pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua butir pertanyaan pada *Trait Sport Confidence Inventory* sudah valid.

b. Interpretasi bagian reliabilitas

Jika dilihat dari hasil analisis menggunakan SPSS pada tabel di atas, maka nilai *Cronchbah's Alpha* semua butir pertanyaan lebih besar dari 0,8. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua butir pertanyaan pada *Trait Sport Confidence Inventory* sudah reliabel.

### 3.4.3 Instrumen tes keterampilan bermain hoki (Indiana Hockey Test)

Bena Cahya Wibawa, 2020

**PENGARUH MODEL PETTLEP IMAGERY DAN RELAKSASI IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI DAN PENGUASAAN KETERAMPILAN BERMAIN HOKI**

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

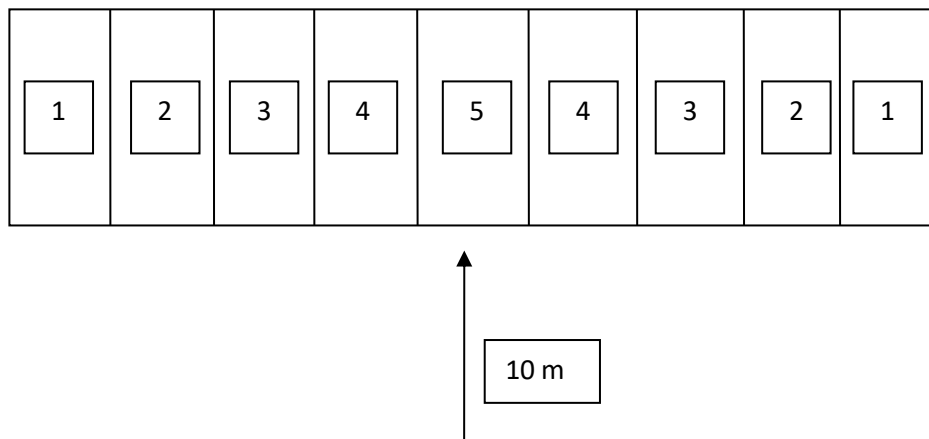


Instrumen dalam penelitian ini berupa tes keterampilan bermain hoki yaitu tes teknik push yang harus dikuasai oleh pemain hoki agar permainan bisa berjalan teknik push harus dikuasai, tes teknik stopping untuk menerima datangnya bola sehingga permainan bisa dikendalikan, dan tes teknik dribble teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai agar bisa melewati dan mengecoh lawan.

### 1. Tes teknik *Push*.

Tes teknik push memiliki validitas 0.92 dan reliabilitas 0.74. Adapun pelaksanaan tesnya:

- Testee berdiri di garis yang telah ditentukan dalam sikap siap melakukan push dengan posisi menghadap daerah papan target yang telah ditentukan dengan jarak 10 m.
- Melakukan push sesuai peraturan yang berlaku
- Kesempatan melakukan teknik *push* sebanyak 5 kali dan hasilnya dijadikan data testee yang bersangkutan.
- Skor dilihat dari hasil ketepatan ke target yang telah ditentukan.

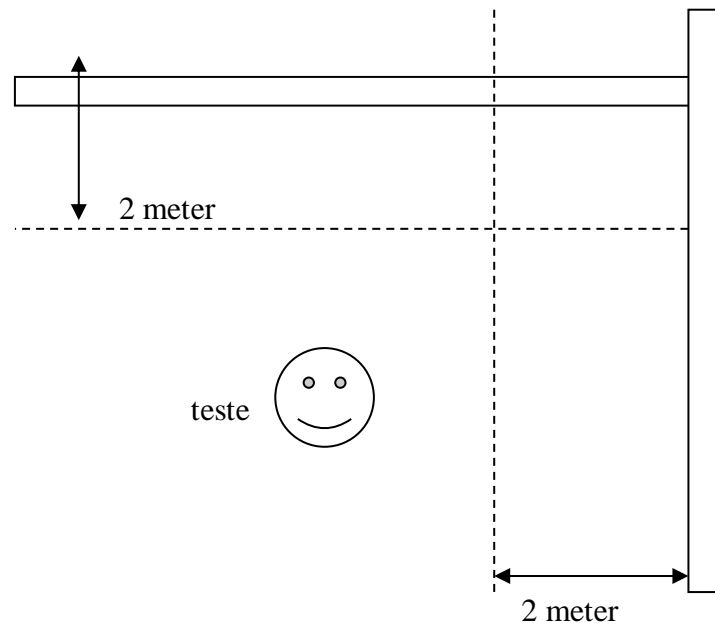


Gambar 3.3  
Papan Target Teknik Push  
(Richard, dkk. 1984)

### 2. Tes teknik Stopping

Memiliki validitas 0.91 dan reliabilitas 0.70. Adapun pelaksanaan tesnya:

- a. Tujuan : mengukur keterampilan stopping dalam permainan hockey
- b. Alat dan perlengkapan : bola 2 buah, stop watch, bangku swedia 2 buah (papan ukuran 3m x 60cm), format isian dan kapur
- c. Pelaksanaan : teste berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 2 meter dari sasaran/papan, posisi kaki harus berada di belakang garis yang telah ditentukan. Pada aba-aba Y, teste mulai menembak bola ke sasaran/papan (depan) dan menahannya kembali dengan stik dan kaki di belakang garis tembak, setelah itu bersiap untuk langsung menembak bola berikutnya ke arah berbeda dengan tembakan pertama (samping kanan). Lakukan kegiatan ini bergantian selama 60 detik. Apabila bola keluar dari daerah tempat melakukan test, maka teste menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
- d. Penyekoran : jumlah menahan bola yang sah selama 60 detik, hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menahan bola.



Gambar 3.5  
Tes *Stopping*  
(Richard, dkk. 1984)

### 3. Tes teknik *Dribble*

Bena Cahya Wibawa, 2020

**PENGARUH MODEL PETTLEP IMAGERY DAN RELAKSASI IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI DAN PENGUASAAN KETERAMPILAN BERMAIN HOKI**

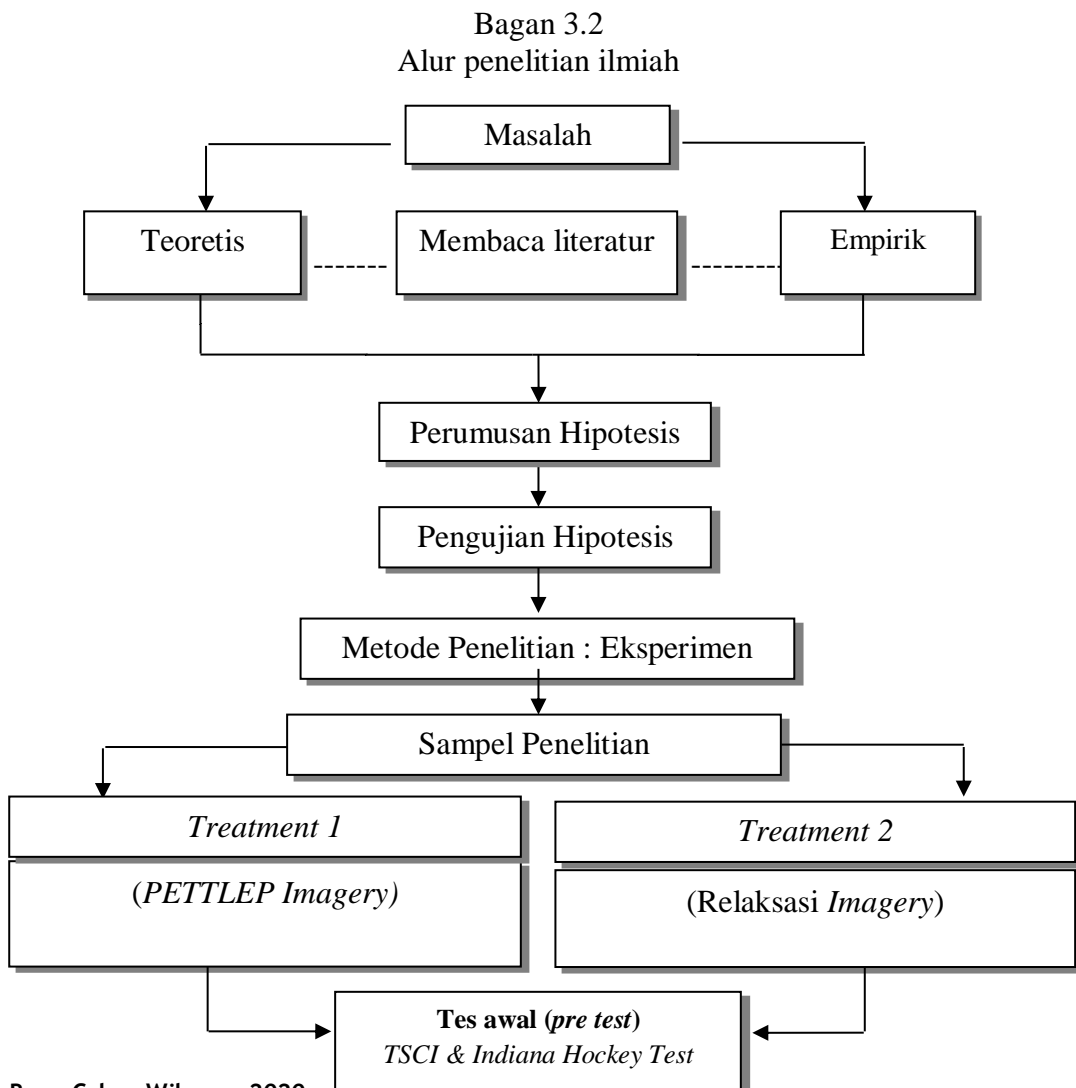
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu. | perpustakaan.upi.edu

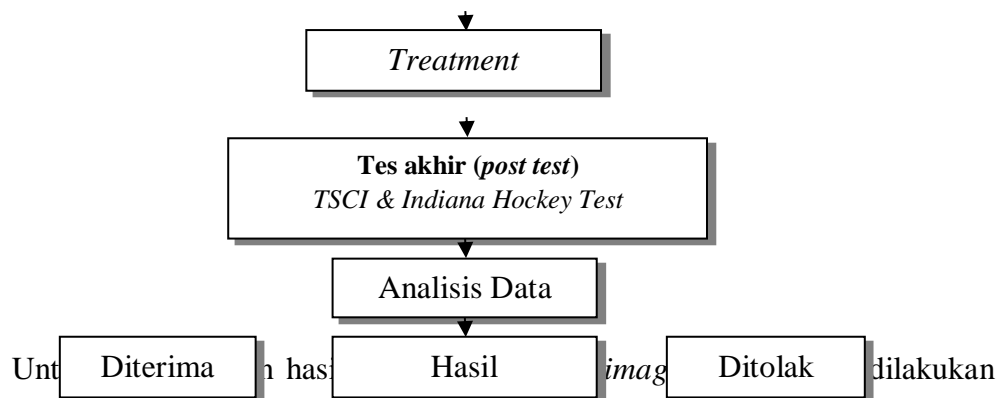
Memiliki validitas 0.93 dan reliabilitas 0.74. Adapun pelaksanaan tes:

- a. Tujuan: mengukur kecepatan
- b. Alat dan perlengkapan: lapangan, tiang, peluit, stopwatch dan format isian
- c. Pelaksanaan: Pada aba-aba “Ya” testee melakukan *dribble* dari garis start sesuai alur lari yang ditetapkan sampai ke garis finish.
- d. Penyekoran: waktu tempuh terbaik dalam menyelesaikan *dribble* dicatat sebagai data penelitian.

Untuk lebih jelasnya lagi instrumen penguasaan keterampilan bermain hoki ada dibagian lampiran.

### 3.5 Prosedur Penelitian





Untuk hasil *imagery* dilakukan dengan frekuensi minimal 3x sepekan. “*These results support the notion that PETTLEP imagery may be more effective if completed at least three times per week*” (Wakefield & Smith, 2009). Perlakuan dilakukan selama 4 pekan, *Participants performed their intervention for four weeks, after the four weeks of interventions the post-test, which was identical to the pre-test, was completed* (Wakefield & Smith, 2009). Pendapat tersebut diperkuat oleh hasil penelitian (Schuster, dkk. 2011) yang menemukan rata-rata penelitian *imagery* dilakukan dalam 34 hari dengan jumlah 3 kali sepekan dan setiap sesi 17 menit memiliki hasil yang positif. “*Average study intervention lasted 34 days, with participants practicing MI on average three times per week for 17 minutes*” (Schuster, dkk. 2011).

Berdasarkan rujukan literatur, perlakuan atau *treatment* dalam penelitian ini diberikan sepekan 3 kali selama 4 pekan. Perlakuan *imagery* diberikan paling lama 17 menit.

### 3.6 Analisis Data

Data hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisis data untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan.

Data yang telah terkumpul dari *pretest* dan *posttest*, kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Serie 25*. Teknik analisis statistik ini dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Tujuan dilakukannya uji normalitas untuk mendapatkan distribusi

data sebagai acuan untuk uji statistik selanjutnya, yakni apakah sampel yang diambil dari populasi berdistribusi normal serta untuk menentukan uji statistik selanjutnya dengan catatan bila data berdistribusi normal maka menggunakan uji statistik parametrik dan bila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji statistik non parametrik. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini digunakan teknik analisis *t test* pada taraf signifikansi  $\alpha= 0,05$ .