

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

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). Dalam penelitian ini menggunakan metode *Experimental*.

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 imagery training untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variable terikatnya yaitu ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri. 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 pelajar yang mengikuti ekstrakurikuler di club SMP Plus Al-Kautsar Cimaung Bandung berjumlah 15 orang sampel. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive sampling* pelajar laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Plus Al-Kautsar Cimaung Bandung.

3.3 Populasi dan Sampel

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 pelajar akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler voli dengan jumlah populasi sebanyak 25 orang.

Sampel yaitu 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 yaitu atlet laki-laki yang aktif mengikuti Akademi Bola Voli Al-Kautsar Cimaung Bandung, dengan rentang usia remaja awal 13-17 tahun (Diananda, 2019).

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. Menurut Sugiyono dalam Firdaus (2014), instrumen penelitian merupakan suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri seseorang adalah kuesioner *General Self-Efficacy Scales (GSE)* yang dikembangkan oleh Aristi Born, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem, 1995 (Lani, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki tingkat efikasi diri seseorang. Tujuan kuesioner ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai pengukuran efikasi diri (kepercayaan diri) yang terdiri dari 9 pertanyaan. Instrumen kedua yang akan digunakan yaitu tes ketepatan servis atas dari AAHPER *Service Accuracy* dengan ketentuan saat servis harus di belakang posisi satu (M. Yunus 1992:202). Instrumen tersebut memiliki validitas sebesar 0,760 dan reliabilitas sebesar 0,789. Tujuan tes ini untuk mengukur kecakapan dan keterampilan melakukan servis.

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 atlet bola voli yang sering mengalami problema efikasi diri, sehingga atlet kurang bisa mengontrol emosinya dan meragukan kemampuannya dalam menghadapi pertandingan skala besar yang menyebabkan terjadinya emosi-emosi negatif seperti kecemasan. Setelah masalah didapat. Penulis mengajukan rumusan masalah terlebih dahulu dan mendiskusikannya kepada dosen untuk mendapatkan masukan dalam rumusan masalah yang dibuat.

Populasi dan sampel memutuskan berdasarkan cara pengambilan sampel menurut (Fraenkel et al., 2015) yaitu *purposive sampling* dari akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung dengan memperhatikan kriteria yang diperlukan, kriteria tersebut meliputi atlet akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung, berusia 13-17 tahun, dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian. Langkah awal, penulis meminta info data atlet kepada pelatih akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung terlebih dahulu untuk memperoleh biodata calon sampel, kemudian setelah data didapat penulis mempertimbangkan dan memutuskan untuk mengambil sampel usia remaja awal 13-17 tahun. Selanjutnya penulis meminta izin kepada pelatih dan calon sampel untuk mengatur jadwal pertemuan penulis dengan calon sampel.

FATHURRAHMAN MI'RAJ, 2020

PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG

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

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 *imagery* selama jangka waktu yang ditentukan.

Setelah calon sampel menyetujui semuanya, maka tahapan selanjutnya sampel diberikan *pre-test* terlebih dahulu, yaitu pengisian kuisioner *General Self Efficacy Scale (GSE)* untuk mengukur tingkat efikasi diri dan melakukan servis atas sebelum diberikan perlakuan.

Treatment atau Perlakuan, bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang akan ditimbulkan, perlakuan yang diberikan adalah program latihan *imagery*. Program latihan *imagery* yang diberikan yaitu berupa penayangan video teknik servis atas atlet bola voli dari dalam maupun luar negeri dengan memperhatikan teknik servis atas yang benar dan tepat. Mulai dari pandangan mata (kefokusan mata), posisi kaki yang benar, ayunan tangan pada saat akan melakukan servis atas, ketepatan pukulan bola, dan ketepatan arahan bola pada saat melewati net dan sasaran ke tempat yang susah di prediksi oleh lawan. Lalu atlet memejamkan mata dan membayangkan kembali teknik yang sudah ditayangkan di video. Kemudian setelah atlet memejamkan mata dan membayangkan dalam pikirannya tahap selanjutnya atlet melakukan teknik servis atas dengan harapan teknik dan ketepatan servis sesuai dengan apa yang sudah di bayangkan dalam video pada saat latihan *imagery* dengan 10 kali percobaan servis atas. Ini merupakan tahapan kedua setelah diberikannya *pre-test* dalam jangka waktu yang ditentukan. Berikut adalah gambaran treatment asana yoga yang dilakukan :

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 *General Self Efficacy (GSE)*. 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.

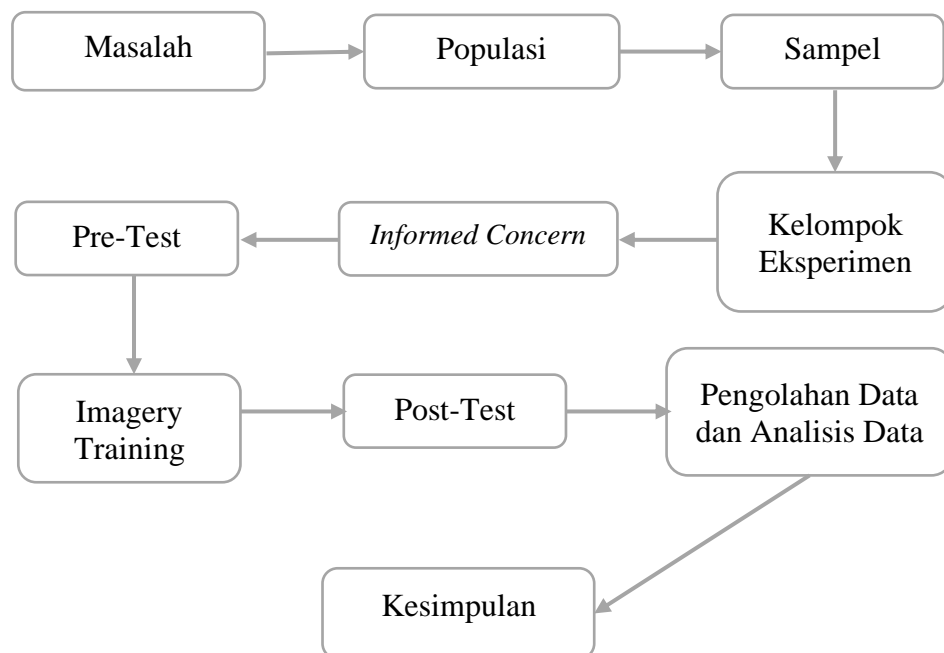
FATHURRAHMAN MI'RAJ, 2020

PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG

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

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 *2-related Sample* (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 1993) untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan imagery terhadap ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri atlet bola voli. 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)

FATHURRAHMAN MI'RAJ, 2020

PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DAN PENINGKATAN EFIKASI DIRI ATLET PUTRA AKADEMI BOLA VOLI AL-KAUTSAR CIMAUNG BANDUNG

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

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 *imagery* terhadap ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri atlet putra bola voli akademik Al-Kautsar Cimaung Bandung.

H1 : Terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri atlet putra bola voli akademik Al-Kautsar Cimaung Bandung.

Kriteria penelitian :

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