

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Dalam suatu metode penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu masalah. Metode dalam suatu penelitian merupakan cara yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan dalam sebuah penelitian adalah untuk mengungkap, menggambarkan, dan mengumpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai dengan prosedur yang biasa dipergunakan diantaranya histories, deskriptif, dan eksperimen.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut (Ulfa, 2021) metode eksperimen ialah wujud penelitian ialah berupa penelitian eksperimen, dan penelitian tindakan. Dalam penelitian eksperimen maupun penelitian tindakan, variabel bebas merupakan variabel yang dirancang oleh peneliti. Pada umumnya variabel bebas dalam penelitian eksperimen maupun tindakan tersebut berupa perlakuan yang akan dikenakan pada subjek penelitian untuk dinilai dampaknya. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki adanya kemungkinan hubungan sebab akibat. Cara yang dilakukan yaitu dengan mengenakan kepada satu kelompok eksperimen suatu kondisi perlakuan yang kemudian membandingkan hasilnya dengan suatu kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan. Penulis menggunakan metode ini karena ingin mengkaji lebih lanjut terkait latihan *self-talk* yang mampu meningkatkan kepercayaan diri dan hasil *dropshot* secara signifikan dibandingkan latihan konvensional pada cabang olahraga bulutangkis.

#### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **3.2.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di *Sportshall* FPOK Cicaheum yang beralamat di Jl. PHH Mustafa No. 200 Kel. Padasuka, Kec. Cibeuying Kidul, Kota Bandung.

##### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu pada pukul 16.00 sampai dengan 18.00 WIB. Selama 4 minggu dari tanggal 1 Juni – 6 Juli 2021.

### 3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu proses yang akan menjelaskan awal penelitian, proses penelitian dan akhiri penelitian. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* dapat dilihat pada Gambar 3.1.

Treatment group	O1	X	O2
Control Group	O1	C	O2

**Gambar 3.1 Pretest Posttest Control Group Design**

(Sumber : Fraenkel et al., 2012)

Keterangan :

O1 = Tes awal/*pre test* (menggunakan angket kepercayaan diri dan tes *dropshot*)

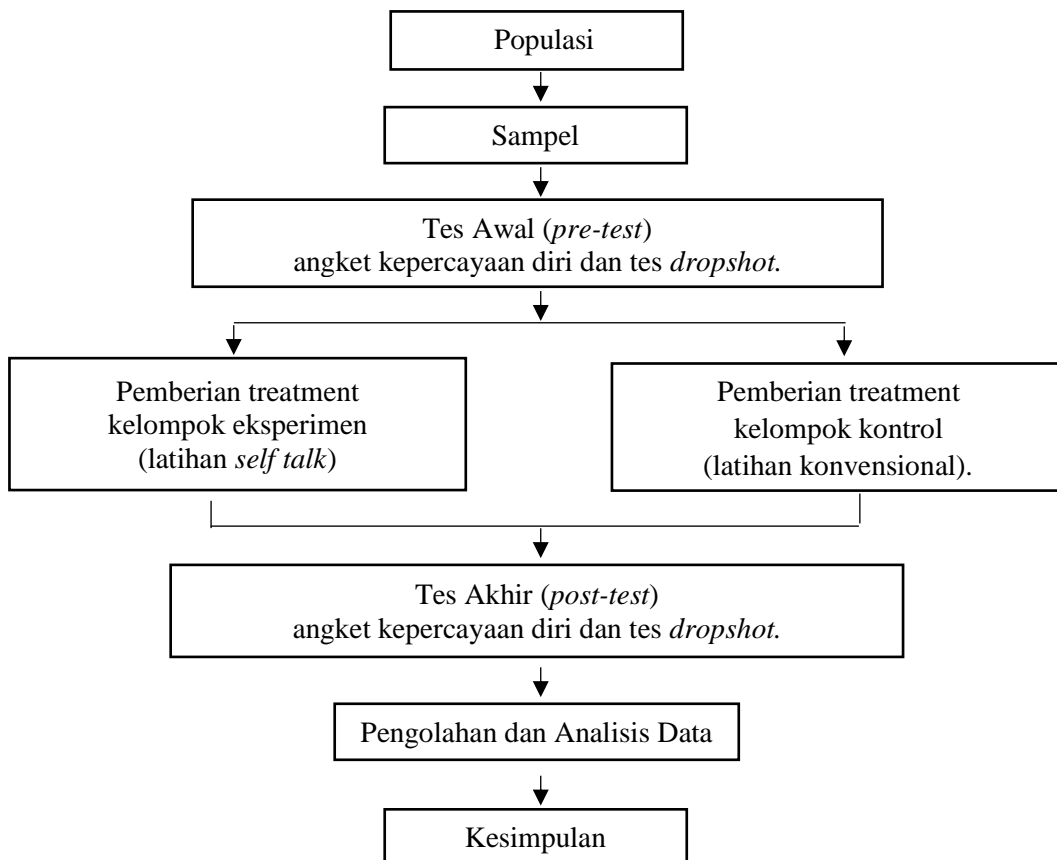
O2 = Tes Akhir/*post test* (menggunakan angket kepercayaan diri dan tes *dropshot*)

X = Latihan *Self talk*

C = Latihan Konvensional

### 3.4 Prosedur penelitian

Berdasarkan desain penelitian di atas, maka penulis mampu membuat langkah penelitian dalam pengumpulan data dapat dilihat pada Gambar 3.2.



**Gambar 3.2 Prosedur Penelitian**

Helmi Akmal Fauzan, 2021

PENGARUH LATIHAN SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DAN PENINGKATAN HASIL DROPSHOT PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

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

## 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

### 3.5.1 Populasi

Dalam penelitian diperlukan adanya populasi untuk menyimpulkan data sebagaimana yang akan dijabarkan pada hasil penelitian sebagaimana menurut (Creswell et al., 2018) “Dalam penelitian diperlukan adanya individu yang membantu peneliti untuk mengetahui seberapa pengaruhkah penelitian ini.” Adapun menurut (Fraenkel et al., 2012) “Populasi merupakan sekumpulan individu yang memiliki karakteristik sama yang menjadi pusat perhatian peneliti dimana hasil penelitian akan digeneralisasikan.”. Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang berjumlah sebanyak 32 orang atlet yang aktif, terdiri dari 20 orang atlet laki-laki dan 12 orang atlet perempuan. Penulis mengambil populasi di UKM Bulutangkis UPI karena mempertimbangkan usia biologis atlet dan untuk kesesuaian dalam melaksanakan *treatment* dengan instrumen.

### 3.5.2 Sampel

Dalam menentukan sampel dapat menggunakan semua anggota populasi dan dapat juga menggunakan beberapa bagian dari populasi yang sudah ditentukan. Menurut (Creswell et al., 2018), sampel merupakan sub kelompok dari populasi target yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Dari sampel inilah peneliti memperoleh informasi yang diperlukan. Selain itu menurut (Fraenkel et al., 2012) Agar hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi yang akan diteliti, penentuan sampel harus dipertimbangkan sedemikian rupa sehingga dapat mewakili populasi serta sesuai dengan tujuan dan metode penelitian.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan metode *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penetapan sampel diantara populasi didasarkan pada pertimbangan atau yang dikehendaki peneliti (tujuan atau masalah dalam penelitian).

Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi berikut ini :

1. Sampel merupakan atlet yang terdaftar dalam anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia minimal 1 tahun terakhir.

Helmi Akmal Fauzan, 2021

PENGARUH LATIHAN SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DAN PENINGKATAN HASIL DROPSHOT PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

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

2. Atlet yang telah mengikuti pertandingan antar mahasiswa tingkat universitas, regional, maupun nasional.
3. Bersedia dan komitmen mengikuti *treatment self-talk* selama penelitian berlangsung.

Berdasarkan pendapat tersebut, dari jumlah populasi awal yang berjumlah 32 atlet. Maka yang tergolong kepada kriteria di atas berjumlah 14 orang dengan 10 atlet laki-laki dan 4 atlet perempuan dengan rata-rata berusia 17-21 tahun. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yakni 7 atlet di kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa latihan *self-talk* dan 7 atlet di kelompok kontrol yang diberikan latihan konvensional. Penulis beranggapan bahwa pembagian menjadi dua kelompok dengan *purposive sampling* akan lebih mudah mengontrol dan mengetahui hasil penelitian serta bisa dijadikan perbandingan antara kelompok eksperimen latihan *self-talk* dan kelompok kontrol latihan konvensional.

### **3.6 Instrumen Penelitian**

Studi menjelaskan bahwa “Instrumen dimaksudkan untuk mengukur dan memberikan bukti bahwa yang benar. Meskipun demikian, peneliti tetap harus memperhatikan cara menginterpretasikan informasi tersebut” (Fraenkel et al., 2012). Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, penulis menggunakan *instrument* sebagai media pengumpulan data. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dua instrument, yaitu angket kepercayaan diri diadopsi dari Amir (2015) dengan nilai validitas sebesar 0,614 dan nilai reliabilitas sebesar 0,87 dan tes *dropshot* memiliki nilai validitas sebesar 0,74 dan nilai reliabilitas sebesar 0,90 Hidayat (dalam Ramdan, 2013).

#### **3.6.1 Angket Kepercayaan Diri**

Adapun pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah berupa angket. Angket dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu: (1) berdasarkan bentuk pertanyaan atau pernyataan, (2) berdasarkan respondennya (sumber data), dan (3) berdasarkan strukturnya (AK & Koesdyantho, 2019). Berdasarkan bentuk pertanyaan atau pernyataan dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Angket terbuka, (*open questionnaire*) merupakan bentuk angket yang pertanyaan atau pernyataannya memberi kebebasan kepada responden untuk memberikan jawaban atau pendapatnya sesuai dengan keinginan mereka.
- 2) Angket tertutup (*close questionnaire*) adalah angket yang pertanyaannya atau pernyataannya tidak memberi kebebasan kepada responden untuk menjawab sesuai pendapat dan keinginan mereka.
- 3) Angket semi terbuka (*semi open questionnaire*) yaitu bentuk angket yang pertanyaannya atau pernyataannya berbentuk tertutup, tetapi diikuti pertanyaan terbuka.

Angket kepercayaan diri ini terdiri dari 37 butir pernyataan dari 5 faktor kepercayaan diri yaitu: (1) optimis, (2) independen, (3) sportif, (4) tidak mencemaskan diri, dan (5) bisa beradaptasi. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri dapat dilihat pada Tabel 3.1.

**Tabel 3.1 Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri**  
(Sumber : Amir, 2015)

Variabel	Faktor	Indikator	No. Soal
Kepercayaan Diri	Optimis	Percaya dengan kemampuan diri	1, 2, 4, 6.
		Bersungguh-sungguh	3, 7, 9.
		Memiliki harapan	5, 8, 10.
	Independen	Mandiri	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17.
		Mengakui kesalahan	18, 19, 20.
	Sportif	Menerima saran/pendapat orang lain	21, 22.
		Menerima hasil pertandingan	23, 24, 25, 26.
	Tidak mencemaskan diri	Berani	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33.
	Bisa beradaptasi	Mudah bergaul	34, 35, 36, 37.

Selanjutnya angket kepercayaan diri menggunakan empat skala yaitu: selalu (SL), sering (SR), pernah (PR), dan tidak pernah (TP) dapat dilihat pada Tabel 3.2.

**Tabel 3.2 Deskripsi Nilai Angket Kepercayaan Diri**  
(Sumber : Amir, 2015)

Jawaban	Skor	Keterangan
SL	4	Selalu
SR	3	Sering
PR	2	Pernah
TP	1	Tidak Pernah

Hasil skor dari angket kepercayaan diri maka dapat digolongkan menjadi empat kategori yaitu: percaya diri tinggi, percaya diri sedang, percaya diri rendah, dan tidak percaya diri, dapat dilihat pada Tabel 3.3.

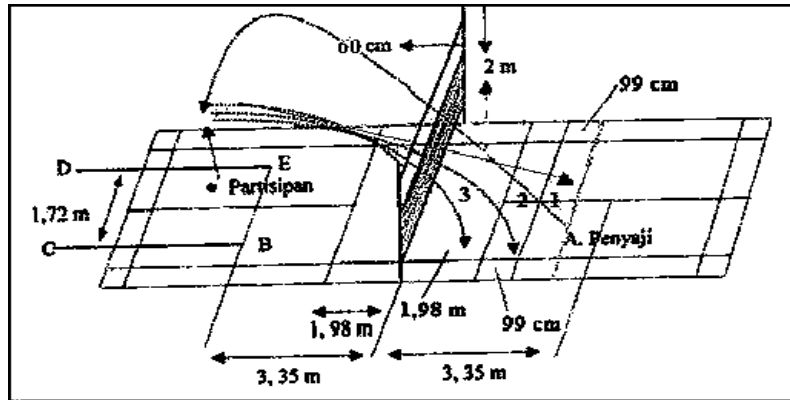
### 3.6.2 Tes *Dropshot*

Tes *dropshot* merupakan jenis tes keterampilan dasar memukul yang dilakukan dengan gerakan *forehand* dan dengan ayunan raket dari belakang kedepan (didorong pelan) untuk mengarahkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net di daerah permainan lawan. Tujuan dari tes ini ialah mengukur ketepatan memukul *shuttlecock*. Lalu peralatan yang dibutuhkan adalah lapangan bulutangkis yang ukurannya sesuai dengan ketentuan, raket, *shuttlecock*, net, alat tulis, dan pita yang direntangkan sejajar dengan net berjarak 60 cm dari atas net. Untuk petugas pelaksanaan pengetesan tes *dropshot* ini terdiri dari tiga orang, satu orang sebagai penghitung, satu orang sebagai pencatat, dan satu orangnya lagi sebagai pengambil *shuttlecock*. Pelaksanaan tes sebagai berikut :

- (1) *shuttlecock* yang jatuh di area sasaran terdekat dengan net lapangan lawan diberi nilai 3, *shuttlecock* yang jatuh di area sasaran ke dua dekat net lapangan lawan diberi nilai 2, dan *shuttlecock* yang jatuh di area sasaran paling jauh dari net lapangan lawan di beri nilai 1;
- (2) Area skor : 3 = (1, 98 m), skor 2 = area (99 cm), skor 1= area (99 cm); skor 0 = apabila *shuttlecock*, jatuh di luar lapangan atau apabila *shuttlecock*, tidak memasuki area yang diberi tanda skor;

- (3) *Shuttlecock* yang tidak masuk pada ketinggian tali 60 cm di atas net tidak diberi nilai;
- (4) *Shuttlecock* yang jatuh pada bagian garis, dianggap jatuh pada bagian yang bernilai tinggi;

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 3.3.



**Gambar 3.3. Lapangan Untuk Pelaksanaan Tes *dropshot***  
(Sumber : Hidayat dalam Ramdan, 2013)

### 3.7 Treatment Penelitian

Dalam penelitian ini perlakuan *self-talk* yang diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dimana dalam seminggunya akan diberikan perlakuan sebanyak 3 kali pertemuan. 12 kali pertemuan tersebut akan dibagi dimana 10 kali pertemuan diberikan untuk latihan *self-talk*, 1 kali pertemuan untuk tes awal, dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir. Jumlah pertemuan tersebut didasari oleh hasil penelitian Demirakca Cardinale, Ruf & Ende (2016) menyatakan bahwa kognisi akan meningkat apabila telah diberikan perlakuan latihan *self-talk* sebanyak 7 sampai 12 kali pertemuan. dalam setiap pelaksanaan latihan diberi durasi waktu 20-30 menit.

Selanjutnya frekuensi latihan ialah jumlah waktu ulang, untuk latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali perminggu (Hidayat et al., 2018). Terdapat pilihan, yaitu frekuensi minimal sebanyak 5 sesi x 2 kali perminggu = 10 kali pertemuan, frekuensi sedang sebanyak 5 sesi x 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan (Sedang), dan frekuensi maksimal sebanyak 5 sesi x 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan. Pemberian *Treatment* yang penulis gunakan dengan cara memodifikasi/adopsi dengan menggunakan metode yang bisa mengubah *self-talk*

Helmi Akmal Fauzan, 2021

PENGARUH LATIHAN SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DAN PENINGKATAN HASIL DROPSHOT PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

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

negatif menjadi *self-talk* positif, yaitu (1) *countering*; (2) *reframing*; dan (3) *affirming* (Komarudin, 2016, hlm. 130).

Penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini dilakukan sebanyak tiga kali seminggu dengan jumlah total 12 kali pertemuan. Adapun program latihan *self-talk* pada Tabel 3.3 dan detail setiap pertemuannya dapat dilihat pada bagian lampiran.

**Tabel 3.3 Program Latihan *Self-Talk***

<b>Pertemuan</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Materi Latihan <i>Self-Talk</i></b>
Ke-1	1 Juni 2021	Melaksanakan <i>Pre-test</i>
Ke-2	3 Juni 2021	Menghentikan pikiran Negatif ( <i>Countering</i> )
Ke-3	5 Juni 2021	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-4	10 Juni 2021	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-5	12 Juni 2021	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-6	17 Juni 2021	Menyusun kata-kata isyarat ( <i>Reframing</i> )
Ke-7	19 Juni 2021	Menyusun kata-kata isyarat ( <i>Reframing</i> )
Ke-8	24 Juni 2021	Menyusun kata-kata isyarat ( <i>Reframing</i> )
Ke-9	26 Juni 2021	Menyusun mindset positif ( <i>Afframing</i> )
Ke-10	1 Juli 2021	Menyusun mindset positif ( <i>Afframing</i> )
Ke-11	3 Juli 2021	Menyusun mindset positif ( <i>Afframing</i> )
Ke-12	6 Juli 2021	Melaksanakan <i>Post-test</i>

Selanjutnya penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini selain menggunakan latihan *self-talk* menggunakan juga latihan konvensional. Latihan konvensional yang dilakukan dengan metode latihan pukulan *drill* disetiap pertemuannya.

### **3.8 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. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 24. Adapun penjabaran untuk masing-masing pengujian adalah sebagai berikut:

#### **3.8.1 Deskripsi Statistik**



Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum mengenai data-data penelitian. Analisis ini berupa nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap kelompok. Berdasarkan data yang diperoleh yaitu data dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol hasil tes pengambilan keputusan merupakan data mentah sehingga diperlukan pengolahan data untuk dijadikan data yang baku.

### **3.8.2 Uji Normalitas**

Uji Normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Uji normalitas *Shapiro-wilk* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode *Shapiro-wilk*, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi  $<0.05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal

Jika nilai signifikansi  $>0.05$  maka nilai residual berdistribusi normal

### **3.8.3 Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis independen sampel t-test dan Anova. Uji homogenitas menggunakan uji Homogenitas *Levene Statistics* dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok.

Jika nilai signifikansi  $>0.05$  maka distribusi data adalah homogen, dan

Jika nilai signifikansi  $<0.05$  maka distribusi data adalah tidak homogen.

### **3.8.4 Uji Hipotesis**

#### **1) Uji *Paired Sample t-test***

Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sampel t-test*, *Paired Sampel t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji *Paired Sampel t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data.

Penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sampel t-test* yaitu :

Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan,

Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

## **2) Uji *Independent Sample t-test***

Uji hipotesis menggunakan Uji *Independent t-test*, *Independent t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang berbeda namun. Uji *Independent t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam Uji *Independent t-test* yaitu jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

### **3.8.5 Persentase Hasil**

Persentase hasil merupakan penjelasan mengenai data *pretest* dan *posttest* hasil analisa dari metode latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri dan hasil *dropshot* atlet pada cabang olahraga bulutangkis secara keseluruhan.