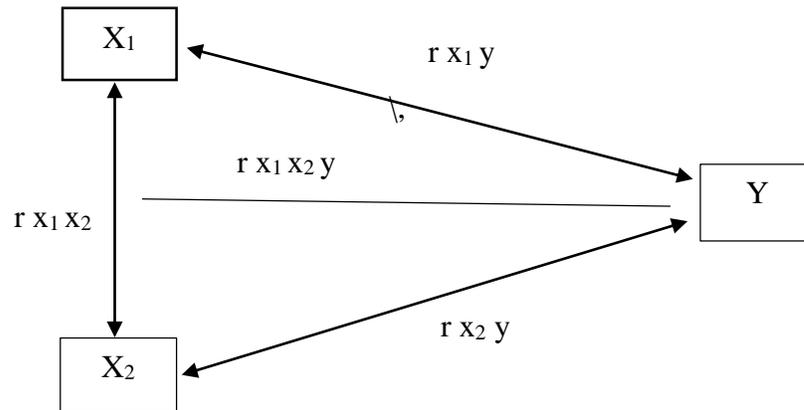


BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penentuan metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Adapun desain penelitian untuk menggambarkan korelasi antara kecemasan dan konsentrasi dengan performa senam dapat dilihat pada gambar 3.1 di bawah ini.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan

X₁ : Kecemasan

X₂ : Konsentrasi

Y : Performa senam

R : Korelasi Multi

r : Korelasi

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan. (Negara et al., 2019). Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subject yang di pelajari, teteapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek atau objek yang diteliti dan konsisten. Semua ini disertai data yang seharusnya di tempuh, diusahakan agar kesimpulan yang bersifat tak bias, yakni sedemikian rupa sehingga diharapkan didapat hasil yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (Negara et al., 2019). Adapun populasi pada penelitian ini yaitu Youth Athlete Senam Jawa Barat, sebanyak 17 atlet.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis yaitu teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dengan melibatkan seluruh populasi (Negara et al., 2019). Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 17 atlet senam.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini adalah, tes Kecemasan Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), tes Konsentrasi Concentration Grid Test (CGT) dan tes Performa Senam (Penilaian Code Of Points)

3.3.1 Alat Ukur Kecemasan

Alat ukur untuk tes kecemasan ini di adopsi dari *Competitive State Axienty Inventory-2* (CSAI-2) dari Martens et al (1990) dan dikembangkan oleh (Prapavessis et al., 1996). Respon penilaian yang diberikan subjek untuk setiap pernyataan adalah mengikuti model skala *likert* yaitu dari Sangat Tidak Setuju (1) sampai Sangat Setuju (4), kecuali untuk item 14 dan item-item dari aspek kepercayaan diri yang

respon jawabannya bernilai *unfavourable* yaitu Sangat Tidak Setuju (4) sampai Sangat Setuju (1). Adapun kisi-kisi instrumen kecemasan berikut.

Tabel 3.1 Kisi-kisi instrument kecemasan

Dari marten dan (Prapavessis et al., 1996)

Aspek		Indikator	No Butir		Jumlah Butir
			<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	
Kecemasan kognitif adalah penilaian negatif atlet pada diri sendiri (kemampuan) dalam proses mencapai tujuan tertentu	1.	Kekhawatiran pada kemampuan diri sendiri saat menghadapi pertandingan.		1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25.	9
	2.	Kekhawatiran mencapai tujuan yang di harapkan.			
Kecemasan somatik adalah respon kognitif afektif atlet pada kondisi fisiologis yang disebabkan saat atlet menghadapi pertandingan, seperti tangan berkeringan.	1.	Merasakan tubuh tegang.	14	2, 5, 8, 11, 17, 20, 23, 26.	9
	2.	Merasakan jantung berdegup.			
	3.	Merasakan tangan berkeringat.			
Kepercayaan diri ialah respon	1.	Percaya pada kemampun	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24,27.		9

positif atlet pada kemampuan dirinya yang disertai oleh dorongan berupa keinginan mencapai tujuan tertentu.	2.	Dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Dapat memenuhi tantangan dalam situasi pertandingan			
		Total Butir			27 Butir

Mengukur kecemasan dalam penelitian ini menggunakan instrumen Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) yang dibuat oleh Martens, Vealey, and Burton (1990) yang dikembangkan oleh (Prapavessis et al., 1996), Skala ini memiliki reliabilitas ($r = 0,902$), dan membagi kecemasan menjadi tiga komponen yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Instrumen ini terdiri dari 27 pertanyaan/ Pernyataan yang terbagi menjadi 9 item soal dari masing-masing komponen.

Nilai pada skala kecemasan ini berbeda dengan variabel kecemasan dan tingkat konsentrasi yang memiliki nilai positif. Maksudnya semakin tinggi nilai pada skala tersebut maka hasilnya semakin baik. Sedangkan pada skala kecemasan, nilainya yaitu negatif, artinya semakin rendah nilai kecemasan maka hasil yang di dapatkan semakin baik, dan semakin tinggi nilai kecemasan maka hasilnya semakin buruk.

Skor anda untuk masing-masing akan berkisar dari 9 hingga 36, dengan 9 menunjukkan kecemasan rendah (kepercayaan diri) dan 36 menunjukkan kepercayaan kecemasan tinggi.

3.3.1 Tes Konsentrasi (*concentration grid test*)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument atau alat ukur konsentrasi yaitu Concentration Grid Test yang sudah tervalidasi. Concentration Grid Test ini diadopsi dari penelitian Nuryadi et al., (2018) yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol” yang melakukan penelitian untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan respon kortisol sebagai penanda biomolekuler pada siswa apakah mengalami tekanan atau tidak.. Concentration Grid Test merupakan alat ukur

konsentrasi berupa tabel yang memuat angka 00 sampai 99 secara acak. Berikut alat dan fasilitas yang dibutuhkan:

1. Ruang indoor
2. Lembar gambar grid concentration test dan tap5 test
3. Pulpen
4. Stopwatch

Adapun langkah-langkah melakukan Concentration Grid Test sebagai berikut:

1. Sampel melakukan pemanasan 10-15 menit sebelum melaksanakan tes.
2. Setelah itu sampel duduk nyaman dan rileks di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel minimal 2 meter.
3. Sampel mengisi biodata yang telah disediakan.
4. Setiap sampel mengurutkan angka dari nilai yang terkecil hingga nilai terbesar dengan cara memberi tanda ceklis pada kotak angka yang tersedia pada lembar grid concentration (lihat tabel 3.2).
5. Waktu yang diberikan untuk mengisi adalah satu menit.

Langkah – langkah pelaksanaan tes konsentrasi ini adalah sebagai berikut:

1. Tes ini memiliki 10 x 10 kotak, yang setiap kotak berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99.
2. Untuk mengerjakan tes ini, sampel hanya perlu menghubungkan angka terkecil hingga terbesar dengan garis baik secara horizontal maupun vertikal pada kotak angka yang mereka temukan dalam waktu satu menit (lihat gambar).
3. Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan.
4. Dalam pelaksanaan tes ini, sampel duduk di tempat yang sudah disediakan dengan jarak masing-masing sampel satu meter. Selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan instruksi yang diberikan. Pengerjaan tes ini sampel diberi waktu selama 60 detik.

Tabel 3.2 Instrumen Concentration Grid Test (CGT)

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Concentration Grid Test (CGT)

No	Kategori	Nilai
1	21 keatas	Sangat baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Cukup
4	6 – 10	Kurang
5	5 kebawah	Sangat kurang

3.3.2 Tes Performa Senam

Dalam mengukur performa senam, sampel penelitian melakukan tes performa senam dengan norma penilaian yang mengacu pada norma penilaian code of points (Federation Internationale de Gymnastique, 2021).

3.4 Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu persiapan, peneliti mempersiapkan dan mengumpulkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini seperti fenomena yang ditemukan dilapangan, menentukan variabel, dan mencari sumber-sumber supaya mempermudah dalam proses penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Langkah pertama dalam tahap pelaksanaan penelitian yaitu menentukan populasi dan sampel kemudian peneliti melakukan tes kemampuan memori menggunakan digit span test, tes kemampuan konsentrasi menggunakan concentration grid tes, dan tes performa senam mengacu pada code of point.

3. Tahap Akhir Penelitian

Mengumpulkan hasil data, melakukan pengolahan data uji statistika dengan bantuan aplikasi SPSS 25, uji analissi (Shapiro wilk), uji homogenitas (levene statistics), uji hipotesis (pearson product moment dan linier regression), menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data.

3.5 Analisis Data

Untuk menguji korelasi variabel bebas dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program Statistical Product for Sosial Science (SPSS) 25. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut:

3.5.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Shapiro Wilk. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha = 0.05$. maka jika nilai signifikansi (sig.) > 0.05 , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) < 0.05 , maka data dinyatakan tidak normal (Negara et al., 2019).

3.5.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian dengan menggunakan levene statistic dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. maka jika hasil nilai sig. > 0.05 data tidak homogen dan jika nilai sig. < 0.05 data homogeny (Negara et al., 2019).

3.5.3 Uji Linearitas

Uji linearitas dapat dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel penelitian memiliki hubungan yang linear atau tidak. Menurut Priyatno (dalam (Fadhilah, 2014). Analisis linearitas dengan menggunakan ANOVA dalam program SPSS. Jika nilai sig. Deviation from linearity > 0.05 maka dikatakan linear.

3.5.3 Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan alat analisis pada SPSS 25. Dengan uji linear regresi berganda, Regresi linear berganda merupakan model regresi yang melibatkan lebih dari satu variable independen. Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh variable independen terhadap variable dependen. Adapun interpretasi koefisien korelasi nilai r dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 3.4 Interpretasi Koefisein Determinasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.80 – 1.000	Sangat Kuat
0.60 – 0.799	Kuat
0.40 – 0.599	Cukup Kuat
0.20 – 0.399	Rendah
0.10 – 0.199	Sangat Rendah

Sumber: Negara dkk. (2019).