

BAB III METODE PENELITIAN

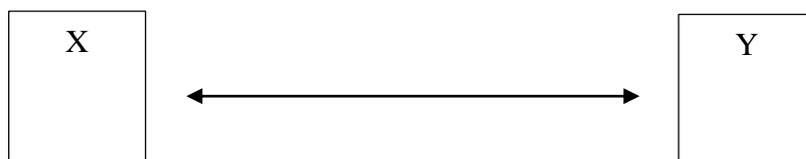
3.1 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian deskriptif ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang suatu masyarakat atau kelompok orang tertentu atau gambaran tentang suatu gejala atau hubungan antara dua gejala atau lebih (Irawan Suhatono, 2015).

Sedangkan yang dimaksud dengan pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian dengan cara mengukur indikator-indikator variabel penelitian sehingga diperoleh gambaran diantara variabel-variabel tersebut. Tujuan dari pendekatan kuantitatif menurut Surakhmad (1998) adalah untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yaitu suatu desain penelitian yang digunakan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek yang ditimbulkan dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data (Notoatmodjo, 2010). Penelitian *cross-sectional* hanya mengobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian (Notoatmodjo, 2010).



Gambar 3.1 Desain penelitian

Keterangan

X : Kecemasan

Y : Performa senam

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Pengertian populasi menurut Sugiyono (2018) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan kriterianya oleh peneliti untuk selanjutnya dipelajari dan dibuat suatu kesimpulan (Negara dkk., 2019). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah *youth athlete* senam Jawa Barat sebanyak 17 atlet.

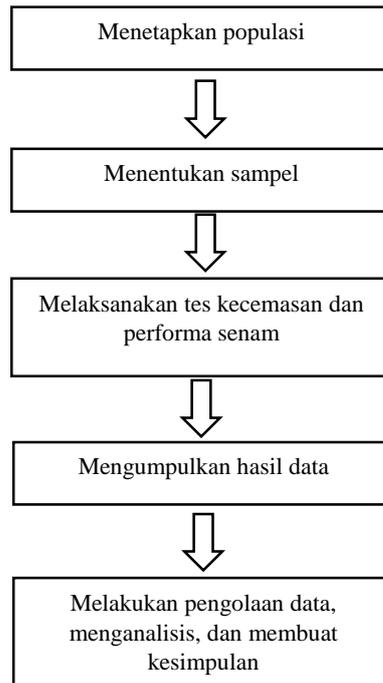
3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Negara dkk., 2019). Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *sampling jenuh*. Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dengan melibatkan seluruh populasi (Negara dkk., 2019).

3.4 Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui secara detail langkah-langkah penelitian yang dilakukan penulis akan menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan. Hal ini dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Menetapkan populasi yaitu atlet senam
2. Menentukan sampel
3. Melaksanaan tes kecemasan dan tes performa senam
4. Mengumpulkan hasil data
5. Melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data.



Gambar 3.2 Prosedur penelitian

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis (Febiaji, 2014). Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecemasan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) yang diadopsi dari (Martens et al., 1990) dan dikembangkan oleh Prapavessis et al (1996) dan tes performa senam yang dinilai oleh tim juri menggunakan *code of points* (COP) (FIG, 2021).

3.5.1 Instrumen Kecemasan

Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecemasan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) yang diadopsi dari (Martens et al., 1990) dan 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. 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). Menurut Sugiyono (2010) menyatakan titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk mempermudah penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen. Adapun kisi-kisi instrumen kecemasan berikut.

Tabel 3.1 Kisi-kisi instrumen kecemasan
dari Marten dalam (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. 2. Kekhawatiran mencapai tujuan yang di harapkan. | | 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25. | 9 |
| Kecemasan somatik adalah respon kognitifafektif atlet pada kondisi fisiologis yang disebabkan saat atlet menghadapi pertandingan, | 1. Merasakan tubuh tegang. 2. Merasakan jantung berdegup. 3. Merasakan tangan berkeringat. | 14 | 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23, 26. | 9 |

| | | | | |
|---|--|---------------------------------|--|-------------|
| seperti tangan berkeringan. | | | | |
| Kepercayaan diri ialah respon positif atlet pada kemampuan dirinya yang disertai oleh dorongan berupa keinginan mencapai tujuan tertentu. | 1. Percaya pada kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. 2. Dapat memenuhi tantangan dalam situasi pertandingan. | 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24,27. | | 9 |
| Total Butir | | | | 27 Butir |

Nilai pada tes kecemasan ini berbeda dengan variabel kecemasan 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.

3.5.2 Instrumen Performa Senam

Dalam mengukur performa senam, sampel penelitian melakukan tes performa senam dengan norma penilaian yang mengacu pada norma penilaian *code of points* (COP) (FIG, 2021).

3.6 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 kecemasan menggunakan angket CSAI-2 dan tes performa senam mengacu pada *code of point* (COP).

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.

3.7 Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2015). Untuk menguji korelasi variabel bebas dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *statistical product for social science (SPSS) 25*. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut:

3.7.1 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 dkk., 2019).

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penilaian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian data

menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika hasil nilai sig. $> 0,05$ data tidak homogen dan jika nilai sig. $< 0,05$ data homogen (Negara dkk., 2019).

3.7.3 Uji Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dan dibuktikan dalam penelitian ini berkaitan dengan variabel bebas yaitu tingkat kecemasan serta variabel terikat yaitu performa senam. Untuk menguji hipotesis digunakan alat analisis pada SPSS 25. Dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan data berbentuk interval dan ratio (Negara dkk., 2019). Adapun dapat dilihat pada tabel 3.2 mengenai interpretasi korelasi nilai r.

Tabel 3.2 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r (Negara dkk., 2019)

| 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 |
| 0.00-0.199 | Sangat Rendah |