

BAB III

METODE PENELITIAN

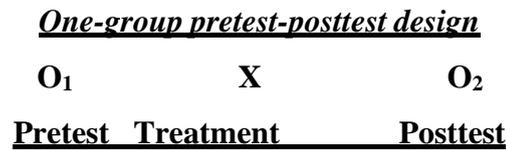
1.1 Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian sangat diperlukan sebuah metode dalam proses pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ditentukan berdasarkan dari sebuah masalah yang akan diteliti. Oleh karena itu, metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental. Menurut Fraenkel & Norman (2012) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah salah satu cara terbaik untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* (Intaha et al., 2020). Melalui penelitian hasil uji coba eksperimen ini penulis menyimpulkan bahwa eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberi perlakuan atau *treatment* pada suatu kelompok dan berusaha menemukan suatu hipotesis dalam rangka mencari perbedaan, hubungan maupun pengaruh terhadap kelompok yang dikenakan perlakuan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode true experimental (eksperimen murni), karena dalam metode ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi jalannya eksperimen.

Alasan menggunakan metode eksperimen yaitu karena dalam penelitian ini akan mengkaji satu variabel tertentu terhadap variabel lainnya. Dalam hal ini terdapat dua faktor yang diujicobakan dan merupakan variabel bebas yaitu *Physical Activity Games*, sedangkan faktor lainnya yaitu variabel terikat Percaya diri.

1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest Design*. Menurut (Fraenkel, 2011), menjelaskan bahwa “Dalam one group pretest posttest design satu kelompok diukur atau diamati tidak hanya setelah diberi perlakuan tertentu, tetapi juga sebelumnya”. Berikut desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan :

O = *Pre test* (*Pre test* adalah tes awal, di tes awal ini atlet diberikan tes berupa SSCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*)).

X = *Treatment* (Atlet diberi treatment berupa latihan *Physical Activity Games*)

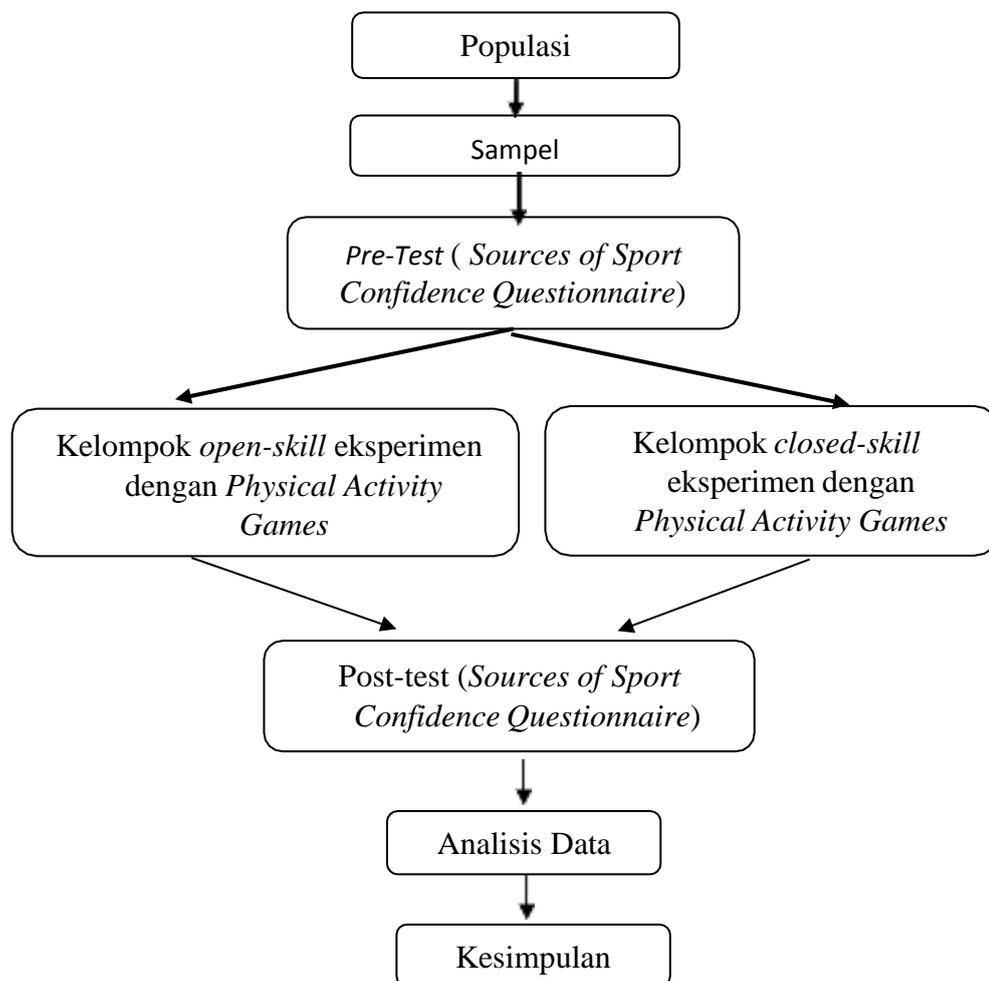
O = *Post test* (*Post test* adalah tes akhir, di tes akhir ini atlet diberikan tes berupa SSCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*)).

1.3 Prosedur Penelitian

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

- 1) Langkah pertama yang dilakukan adalah mengkaji masalah penelitian, peneliti menyusun draft penelitian yang dikonsultasikan bersama dosen pembimbing.
- 2) Menentukan populasi anggota cabang olahraga kategori *open-skill* dan *closed-skill* UKM Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Menentukan sampel yaitu anggota atlet bola basket serta voli putra dan putri, dan anggota atlet aquatik serta atletik putra dan putri Univesitas Pendidikan Indonesia sebanyak 24 orang. Penentuan sampel penelitian diambil dari populasi dengan teknik random sampling yang akan diberikan instrument berupa *Sources of Sport Confidence Questionnaire*.
- 4) Melakukan test awal yaitu angket percaya diri SSCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*).
- 5) Pembagian kelompok latihan menggunakan metode *Random Assignment*.
- 6) Kelompok eksperimen *open skill* dan kelompok eksperimen *closed skill* secara diberi *physical activity games*.
- 7) Melakukan test akhir yaitu angket percaya diri SSCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*).

- 8) Setelah itu, nantinya peneliti akan memperoleh data penelitian yang masih merupakan data mentah. Sehingga peneliti melakukan pengolahan dan analisis data agar memperoleh hasil statistika yang kemudian dibahas secara spesifik.
- 9) Langkah yang terakhir adalah melakukan pengambilan kesimpulan dan pemberian saran dari penelitian yang telah peneliti lakukan. Berdasarkan desain penelitian tersebut di atas, untuk lebih jelas peneliti membuat alur penelitian dan pengumpulan data. Perhatikan Gambar 3.2



Gambar 3. 2 Alur Penelitian

Nantinya peneliti akan melakukan tes awal (*pre test*) berupa tes angket percaya diri SSCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*) dilakukan secara *online* kepada kelompok cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill* . Setelah peneliti melakukan tes awal (*pre test*) kepada kelompok cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*, kelompok cabang olahraga *open skill* dan *closed*

skill melakukan treatment latihan *Physical Activity Games* yang telah dibuat oleh peneliti. Kemudian peneliti melakukan *post test* dengan angket percaya diri SSCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*) dilakukan secara *online* yang akan diisi oleh kelompok *open skill* dan *closed skill* sebagai tes akhir penelitian.

1.4 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini berlangsung selama 4 minggu, sesuai dengan (Bompa & Buzzichelli, 2019) yang menyatakan bahwa latihan yang efektif jika dilakukan paling sedikit selama 4-6 minggu. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Pemberian treatment kepada para atlet disesuaikan dengan jadwal latihan UKM cabang olahraga kategori *open skill* UPI (UKM Bola Basket dan UKM Bola Voli) dan kategori *closed skill* UPI (UKM Atletik dan UKM Renang). Latihan dilaksanakan di FPOK Padasuka Kota Bandung, pada hari senin, rabu, dan jumat pukul 14.00-15.00 WIB.

1.5 Populasi dan Sampel

1.5.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet club Universitas Pendidikan Indonesia. Populasi ini berjumlah 96 atlet club UPI (72 atlet cabang olahraga kategori *open skill* dan 24 atlet cabang olahraga kategori *closed skill*). Pada cabang olahraga kategori *open skill* tersebut diantaranya berjumlah 72 atlet terdiri dari cabang olahraga basket dan bola voli, serta pada cabang olahraga yang dikategorikan *closed skill* berjumlah 24 atlet terdiri dari cabang olahraga aquatik dan atletik. Populasi memiliki usia biologis 18-20 tahun. Mengutip dari jurnal (Amirullah, 2015), Menurut Malhotra, Populasi merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang untuk di teliti. Definisi lain populasi adalah keseluruhan kelompok dari orang-orang, peristiwa atau barang-barang yang diminati oleh peneliti untuk diteliti.

1.5.2 Sampel

Mengutip dari jurnal (Amirullah, 2015), Menurut Malhotra, Sampel “merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap unit sampling sebagai unsur populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel atau

untuk mewakili populasi. Dari 72 populasi, dipilih secara acak sebanyak 24 atlet dengan menggunakan *random selection*, karena setiap unsur populasi dalam penelitian mempunyai peluang yang sama untuk terambil sebagai unsur dalam sampel. Selanjutnya sejumlah 24 atlet dibagi menjadi dua kategori melalui *random assignment*, sehingga diperoleh yaitu 14 atlet cabang kategori *open skill* dan 10 atlet cabang olahraga kategori *closed skill*.

3.5 Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur tingkat percaya diri adalah menggunakan SSCQ (Sources of Sport Confidence Questionnaire) dari Jang & Cho, yang digunakan untuk mengukur percaya diri atlet menggunakan skala pengukuran 1-5 (terendah hingga tertinggi) yang diberikan sebanyak dua kali kepada sampel di pre test dan post test. Instrumen ini diadopsi dari (Jang et al., 2018). Dalam tes SSCQ ini Atlet duduk di kursi yang sudah di sediakan, lalu peneliti memberikan kertas pernyataan untuk dikerjakan, ada 16 yang harus di isi, soal tersebut berupa angket dengan skala nilai 1-5. Indikator tiap soal dibagi berdasarkan sub indikator dari item soal. Untuk lebih jelas Perhatikan Tabel 3.1. Validitas dan reliabilitas pada angket ini bisa dilihat pada lampiran 7.

Tabel 3. 1 Indikator Self Confidence

Indikator	Sub Indikator	Item
Self Confidence	Presistence	1,2,3,4
	Hesitation	5,6,7,8
	Calm	9,10,11,12
	Physical Prime	13,14,15,16

3.6 Treatment (Perlakuan)

Program perlakuan *physical activity games* ini diberikan sebanyak 16 sesi. Sesuai dengan (Bompa & Buzzichelli, 2019) yang menyatakan bahwa latihan yang efektif jika dilakukan paling sedikit selama 4-6 minggu. Pada Sesi pertama kelompok eksperimen *open skill* dan kelompok eksperimen *closed skill* mengisi SCCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*) untuk mengukur tingkat

percaya diri sampel. Kemudian perlakuan *physical activity games* sesuai dengan model latihan.

Kelompok eksperimen *open skill* dan *closed skill* diberikan perlakuan sama yaitu *physical activity games* yang terdiri dari 5 jenis latihan yaitu (jaga benteng, galasin/gobag sodor, *Hop, Pop, and Tag, Team Bowling*). Jenis-jenis latihan tersebut dikombinasikan dengan cabang olahraga kategori *open skill* (UKM bola basket dan UKM bola voli) dan cabang olahraga kategori *closed skill* (UKM Atletik dan UKM Aquatik).

Dalam Jurnal (Jayani & Ruffaida, 2020) Mengungkapkan bahwa latihan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan gangguan negatif lainnya. Latihan bersifat aerobik yang dilakukan 3-5 kali perminggu, durasi 20 – 30 menit, dengan intensitas sedang 30% - 70% DJM dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bukti eksperimen tersebut menunjukkan bahwa latihan *Physical Activity Games* dengan durasi 20 – 30 menit dapat meningkatkan percaya diri karena dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini diungkapkan menurut Komarudin (2013) mengutip dari jurnal (Triana et al., 2020) bahwa atlet dengan kepercayaan diri kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Atlet menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Kurang percaya diri membuat atlet cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya. Dalam dunia olahraga atlet sering kali dihadapkan pada situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat atlet menjadi cemas. Kecemasan atlet ketika menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa atlet yang menjadi kurang percaya diri. Oleh karena itu perlunya latihan aktivitas fisik seperti *Physical Activity Games* untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Sebelum melaksanakan kegiatan inti yaitu program latihan *Physical Activity Games*, partisipan melakukan pemanasan dinamis karena dapat menaikkan suhu tubuh lebih cepat. Kemudian masuk ke latihan inti sesuai pada program. Terakhir ditutup dengan pendinginan (*cooling down*) atau peregangan statis karena dapat

menurunkan suhu tubuh lebih cepat. Untuk lebih jelas program perlakuan *Physical Activity games* perhatikan pada Tabel 3.2.

Tabel 3. 2 Program Latihan *Physical Activity Games*

minggu	SESI	MATERI	DURASI	INTENSITAS
minggu 1	1	Tes Awal (Pretest) : <i>Decision Styles Questioner</i> (DQS)	-	-
	2	Jaga Benteng	20 menit	55%
	3	Jaga Benteng		
	4	Jaga Benteng		
minggu 2	5	Galasin / Gobag Sodor	22 menit	60%
	6	Galasin / Gobag Sodor		
	7	Galasin / Gobag Sodor		
	8	Galasin / Gobag Sodor	24 menit	65%
minggu 3	9	Hop, Pop, and Tag	26 menit	70%
	10	Hop, Pop, and Tag		
	11	Hop, Pop, and Tag		
	12	Hop, Pop, and Tag		
minggu 4	13	Team Bowling	28 menit	65%
	14	Team Bowling		
	15	Team Bowling		
	16	Tes Akhir (Post Test) : <i>Decision Styles Questioner</i> (DQS)	-	-

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksikan, mengorganisasikan secara urut/sistematis dan rasional untuk menampilkan bahan-bahan yang dapat digunakan untuk menyusun jawaban terhadap tujuan penelitian tindakan kelas (Mustafa et al., 2020). Data hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan analisis data untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan. Berikut merupakan penjabaran untuk masing-masing uji.

- (1) Deskripsi Statistik; memuat data statistik penelitian yang akan berisikan jumlah sampel, jumlah data, nilai minimum, nilai maximum, nilai rata- rata, dan nilai standar deviasi.
- (2) Uji Normalitas; dilakukan guna mengetahui pendekatan mana yang digunakan dalam melakukan uji hipotesis, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*
- (3) Uji Homogenitas; dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak.
- (4) Uji hipotesis; dilakukan guna menjawab rumusan masalah penelitian, jika data penelitian berdistribusi normal maka menggunakan pendekatan parametrik yaitu uji *Paired Sample t-Test*, namun jika data penelitian tidak berdistribusi normal maka menggunakan pendekatan non- parametrik yaitu uji *Wilcoxon Test*.