

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

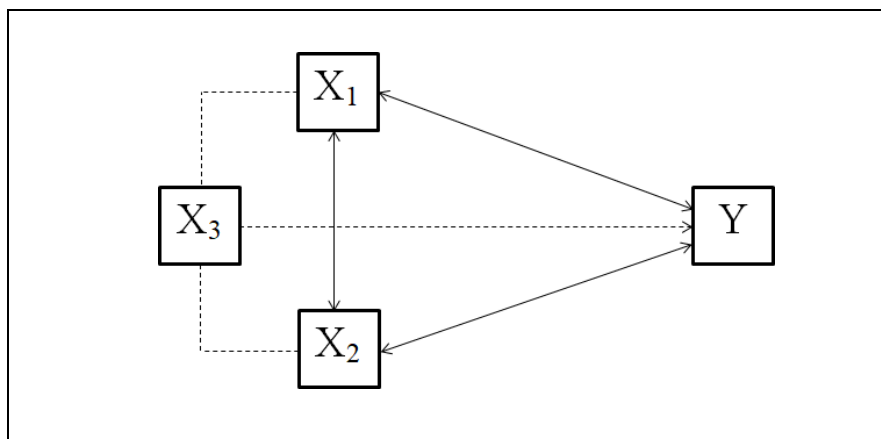
Dalam penelitian diperlukan suatu metode untuk memecahkan masalah yang ingin diteliti sebagai penunjang untuk mempermudah dalam pengambilan langkah-langkah dalam penelitian. Metode penelitian adalah suatu cara yang harus di tempuh peneliti untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Metode penelitian mencakup lokasi, sampel dan populasi, desain penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data. Metode penelitian menjelaskan metode apa yang akan dipakai untuk sebuah penelitian, bagaimana teknik pengambilan populasi dan sampel, bagaimana desain penelitian yang dipakai, instrumen penelitiannya, bagaimana teknik pengumpulan datanya, dan sebagainya. Adapun menurut (Sugiyono 2017:3) mengemukakan “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui permasalahan yang ada di lapangan dengan cara yang sesuai dengan prosedur penelitiannya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Untuk pendekatan kuantitatif , seperti yang dikemukakan (Sugiyono 2017:8) bahwa metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk mengaju hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh *motor educability* dan kecemasan terhadap performa atlet senam.

#### **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). Adapun desain penelitian untuk menggambarkan korelasi *motor educability* dan kecemasan terhadap performa atlet senam dapat dilihat pada gambar 3.1 di bawah ini



**Gambar 3.1 Desain Penelitian**

**Keterangan :**

- X1 : *Motor Educability*
- X2 : Kecemasan
- X3 : *Motor Educability* dan Kecemasan
- Y : Performa Atlet Senam

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Negara et al., 2019). Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang diteliti harus tegas, jelas, dan konsisten. Semua ini disertai data yang seharusnya ditempuh, diusahakan agar kesimpulan yang dibuat bersifat *tak bias*, yakni sedemikian rupa sehingga diharapkan didapat hasil yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (Negara et al., 2019). Populasi yang digunakan 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. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Adapun teknik sampling yang digunakan 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).

### 3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah demi langkah yang dilakukan dalam sebuah penelitian sampai dengan hasil penelitian dapat disimpulkan. Terdapat tahapan-tahapan dalam sebuah penelitian, diantaranya (1) tahap awal; (2) tahap pelaksanaan; (3) tahap akhir.

#### 1. Tahap Awal

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

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Langkah pertama dalam tahap pelaksanaan penelitian yaitu menentukan populasi dan sampel. Setelah itu peneliti melakukan pengambilan data kepada atlet senam PPLP, Pelatda Jabar dan Club Tera melalui tes yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu tes *Motor Educability* dan tes kecemasan. Tes tes *motor educability* dengan menggunakan pedoman *IOWA-Brace test* terdiri dari 20 item tes. Sedangkan untuk tes *anxiety* menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory II* (CSAI II).

#### 3. Tahap Akhir

Pada tahap ini, penulis sudah mendapatkan data penelitian dan siap untuk dianalisis menggunakan uji statistika. Setelah itu membuat kesimpulan dan membuktikan apakah hipotesis itu diterima atau ditolak.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dari responden. Menurut Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa

instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan menggunakan fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *motor educability* dengan menggunakan pedoman IOWA-Brace test, *Competitive State Anxiety Inventory II* (CSAI II).

### 3.5.1 Instrumen *Motor Educability*

Data terkait *motor educability* diperoleh dengan menggunakan *IOWA Brace Test* (Nurhasan, 2000). *IOWA-Brace test* ini diadopsi dari penelitian (Sujana, 2014) “Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan *Motor Educability* Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sepak Bola”.

Peneliti terlebih dahulu menjelaskan aturan kepada sampel serta memberi contoh gerakan yang harus dilakukan sebelum tes dilaksanakan. Terdapat 20 butir tes *motor educability* dan diberikan sebanyak dua kali kesempatan untuk melakukan setiap gerakan. Butir tes adalah sebagai berikut :

#### 1. *One Foot-Touch head*

Sampel berdiri pada kaki kiri. Membengkok ke depan dan letakkan kedua tangan pada lantai. Angkatlah kaki kanan lurus ke belakang. Sentuhkan kepala pada lantai dan akhirnya kembali bersikap berdiri dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

#### Gagal bila :

- Tidak menyentuh kepala pada lantai.
- Kehilangan keseimbangan.
- Kaki kanan menyentuh lantai.

#### 2. *Side leaning rest*

Duduk berlunjur, kedua kaki rapat. Letakkan tangan kanan pada lantai di belakang tubuh. Kemudian miringlah ke kanan sehingga tubuh terangkat dan bertumpu pada tangan dan kaki kanan. Angkatlah kaki dan tangan kiri, serta usahakan tetap dalam sikap demikian sampai hitungan kelima.

#### Gagal bila :

- Tidak bersikap sebagaimana seharusnya.
- Tidak mampu melakukan sampai hitungan kelima.

### 3. *Graspevine*

Berdiri dengan kedua tumit rapat. Membungkuk ke depan, masukkan kedua tangan di antara kedua lutut, sehingga kedua tangan berada di belakang pergelangan-pergelangan kaki, akhirnya jari-jari tangan saling berkaitan di muka pergelangan kaki. Pertahankan sikap ini sampai 5 detik.

#### **Gagal bila :**

- Kehilangan keseimbangan
- Kedua tangan tidak melingkari kedua pergelangan kaki dan jari-jari tidak saling berikatan didepan pergelangan kaki (tidak sampai)
- Tidak dilakukan dalam jangka waktu 5 detik

### 4. *One-knee balance*

Menoleh ke kanan. Berlutut dengan kaki sebelah sedangkan kaki yang lain diangkat lurus ke belakang. Rentangkan kedua tangan disamping setinggi bahu. Tinggal tetap dalam sikap itu hingga 5 hitungan.

#### **Gagal bila :**

- Menyentuh lantai dengan bagian badan selain lutut dan ujung kaki tumpu
- Kehilangan keseimbangan.

### 5. *Strok stand*

Berdiri pada kaki kiri. Letakkan telapak kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Kedua tangan bertolak pinggang. Pejamkan mata dan pertahankan sikap ini selama 10 detik dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.

#### **Gagal bila :**

- Kehilangan keseimbangan
- Melepaskan telapak kaki kanan dari lutut kaki kiri
- Membuka mata dan melepas tangan dari pinggang.

### 6. *Double heel click*

Melompat ke atas dan selama itu menepukkan kedua kaki dua kali, serta berdiri tegak kembali dengan kaki kangkang yang senyaman mungkin.

#### **Gagal bila :**

- Kedua kaki tidak bertepuk dua kali
- Waktu jatuh kedua kaki saling bersentuhan.

### **7. *Cross-leg squat***

Lipat kedua tangan di dada. Silangkan kedua kaki, kemudian duduk dengan sikap bersila. Akhirnya berdirilah dengan tidak melepaskan lipatan tangan dan silangan kaki.

#### **Gagal bila :**

- Kehilangan keseimbangan.
- Tangan tidak tetap berlipat pada dada
- Tidak mampu berdiri.

### **8. *Full left turn***

Berdiri dengan kaki rapat. Lompat ke atas dan berputar ke kiri 360 derajat, usahakan terjatuh pada tempat semula. Jagalah keseimbangan dan sesudah menyentuh lantai jangan sampai kaki kiri berpindah tempat.

#### **Gagal bila :**

- Tidak berputar 360 derajat.
- Setelah jatuh kaki berpindah tempat.
- Kehilangan keseimbangan.

### **9. *One-knee-head to floor***

Berlutut dengan kaki sebelah, sedangkan kaki yang lain diangkat lurus-lurus ke belakang dengan tanpa menyentuh lantai. Kedua tangan rentangkan ke samping setinggi bahu. Bongkokkan tubuh ke depan, sehingga kepala mengenai lantai. Kembali ke sikap semula dengan keseimbangan.

#### **Gagal bila :**

- Menyentuh lantai dengan bagian tubuh bertumpu selain kepala dan lutut dari kaki tumpu
- Kehilangan keseimbangan.
- Tidak menyentuhkan kepala pada lantai.

### **10. *Hop backward***

Berdiri dengan kaki sebelah. Dengan mata tertutup melompat ke belakang lima kali.

#### **Gagal bila :**

- Membuka mata.
- Kaki yang diangkat menyentuh lantai

### **11. *Forward hand kick***

Melompat tinggi-tinggi, ayunkan kedua kaki ke depan (lutut lurus), bungkukkan badan ke depan dan sentuhkan kedua ujung jari kaki dengan kedua tangan sebelum lompatan berakhir.

#### **Gagal bila :**

- Tidak menyentuh kedua ujung jari kaki sewaktu di udara.
- Membungkukkan lututnya lebih dari 45 derajat.

### **12. *Ful squat-arm circle***

Sikap jongkok, kedua tangan ke samping setinggi bahu, kedua lengan diputar- putar membuat lingkaran yang bergaris tengah  $\pm 30$ cm. Dan bersamaan dengan latihan itu tubuh diturun naikkan. Lakukan sampai 10 hitungan.

#### **Gagal bila :**

- Memindahkan kaki
- Kehilangan keseimbangan dan jatuh

### **13. *Half-turn jump-left foot***

Berdiri pada kaki kiri, melompat dan berputar 180 derajat ke kiri.

#### **Gagal bila :**

- Kehilangan keseimbangan
- Gagal dalam usahanya membuat putaran 180 derajat ke kiri - Kaki kanan menyentuh lantai.

### **14. *Side kick***

Ayunkan kaki ke sebelah kiri dan bersamaan dengan itu melompatlompat ke atas dengan tumpuan kaki kanan, sentuhkan kedua kaki di udara, kedua kaki waktu bersentuhan harus segaris dan sejajar serta di sebelah pundak kiri. Jatuh dengan kaki kangkang.

#### **Gagal bila :**

- Kaki kiri tidak cukup diayun.
- Tidak menyentuh kedua kaki di udara.
- Jatuh tidak dengan kaki kangkang.

### **15. *Knee jump to feet***

Berlutut dengan kedua kaki dengan sikap kura-kura dan ujung jari kaki yang berkuku mengenai lantai. Ayunkan kedua lengan dan melompat ke atas dengan tanpa mengubah sikap ujung kaki terlebih dahulu, sampai berdiri tegak.

#### **Gagal bila :**

- Mengubah sikap ujung-ujung jari kaki
- Tidak nyata-nyata bahwa melompat dan berdiri dengan tidak stabil.

### **16. *Rusian dance***

Jongkok, luruskan keadaan kaki yang sebelah. Lakukan tarian Rusia dengan jalan sedikit melompat dan sekaligus bertukar kaki. Luruskan sampai 4 kali sehingga tiap-tiap kaki mendapat giliran 2 kali. Tumit kaki yang diluruskan ke depan boleh tersentuh lantai sedangkan tumit kaki yang dilipat harus mengenai pantat.

#### **Gagal bila :**

- Kehilangan keseimbangan
- Masing- masing kaki tidak melakukan 2 kali latihan.

### **17. *Full right turn***

Berdiri dengan kaki rapat. Lompat ke atas dan berputar ke kanan 360 derajat, usahakan terjatuh pada tempat semula. Jagalah keseimbangan dan sesudah menyentuh lantai jangan sampai kaki kiri berpindah tempat.

#### **Gagal bila :**

- Tidak berputar 360 derajat.
- Setelah jatuh kaki berpindah tempat.
- Kehilangan keseimbangan.

### **18. *The top***

Duduk bersila. Kedua tangan melingkari kedua lutut, tangan kanan memegang pergelangan kaki kiri dan sebaliknya tangan kiri memegang pergelangan kaki kanan, dengan cepat berguling ke kanan, dengan jelas pertama menempatkan berat badan pada lutut kaki kanan, kemudian bahu kanan, lalu punggung, terus ke bahu sebelah kiri, barulah ke lutut kaki kiri, yang akhirnya



duduk menghadap berlawanan dengan arah semula. Ulangi latihan ini sekali lagi, sehingga duduk menghadap searah dengan sikap semula.

**Gagal bila :**

- Pegangan pada pergelangan kaki terlepas.
- Putaran tidak dilakukan dengan lengan sempurna.

**19. *Single squat balance***

Jongkok dengan kaki sebelah. Kaki yang lain diluruskan ke depan dengan tanpa menyentuh lantai. Kedua tangan dipinggang. Kuasailah sikap ini sampai hitungan kelima.

**Gagal bila :**

- Tangan tidak dipinggang lagi
- Kaki yang lurus ke muka mengenai lantai
- Kehilangan keseimbangan

**20. *Jump foot***

Berdiri pada sebelah kaki. Ibu jari dipegang oleh tangan yang berlawanan, dimuka tubuh. Lompat ke atas dan usahakan kaki yang bebas melompat kaki yang dipegang dengan tanpa melepaskan pegangannya.

**Gagal bila :**

- Pegangannya terlepas.
- Tidak melompati kaki yang dipegang.

Ketentuan penilaian adalah sebagai berikut :

- a. Jika berhasil pada kesempatan 1 = nilai 2
- b. Jika berhasil pada kesempatan 2 = nilai 1
- c. Jika gagal = nilai 0

Skor akhir adalah hasil penjumlahan total keseluruhan nilai yang didapat oleh testee pada saat melakukan tes *motor educability*. Dari tes tersebut dapat ditentukan (1) testee yang memiliki tingkat *motor educability* tinggi, dan (2) testee yang memiliki tingkat *motor educability* rendah. Dasar untuk menentukan tinggi rendahnya tingkat *motor educability* adalah dari perhitungan rangking dari data yang terkumpul (Sujana, 2014).

### 3.5.2 Instrumen Kecemasan

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. Untuk pengambilan skor bisa dilihat pada table 3.1 :

**Tabel 3. 1 Instrumen Kecemasan**

#### SKALA 1

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
1.	Saya peduli pada pertandingan yang akan berlangsung	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
2.	Saya merasa gugup ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
3.	Saya merasa santai ketika bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
4.	Saya merasa ragu pada diri sendiri	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
5.	Saya merasa gelisah ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
6.	Saya merasa nyaman ketika bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
7.	Saya khawatir jika tidak dapat bertanding dengan baik	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
8.	Saya merasa tegang ketika ingin bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
9.	Saya merasa percaya diri ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju

10.	Saya takut kalah dalam pertandingan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
11.	Saya merasa sakit perut ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
12.	Saya merasa yakin tentang pertandingan yang akan terjadi	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
13.	Saya khawatir mengalami kekalahan dalam pertandingan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
14.	Tubuh saya rileks ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
15.	Saya yakin dapat menghadapi tantangan dalam pertandingan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
16.	Saya kuatir akan bertanding dengan buruk	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
17.	Jantung saya berdebar ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
18.	Saya yakin dapat tampil dengan baik dalam pertandingan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
19.	Saya merasa ingin buang air kecil ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
20.	Saya merasa mulas ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
21.	Saya merasa santai dan siap ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
22.	Saya kuatir orang lain akan kecewa dengan permainan saya	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
23.	Tangan berkeringat ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
24.	Saya percaya diri karena saya sudah membayangkan akan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju

	berhasil dalam pertandingan				
25.	Saya kuatir tidak dapat berkonsentrasi dalam pertandingan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
26.	Tubuh saya tegang ketika akan bertanding	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
27.	Saya yakin saya dapat mengatasi tekanan dalam pertandingan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju

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.

### 3.5.3 Instrumen Performa Atlet

Dalam mengukur performa senam, sampel penelitian melakukan tes performa senam dengan norma penilaian yang mengacu pada norma penilaian *code of points* (Gymnastique, 2017).

## 3.6 Analisis Data

Untuk menguji korelasi variabel bebas dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan dengan pengolahan data menggunakan program *statistical product for social science (SPSS)*

Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut :

### 3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-smirnov*. 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).

### 3.6.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian 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 et al., 2019).

### 3.6.3 Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan alat analisis pada SPSS 25. Dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*, yaitu salah satu teknik yang dikembangkan oleh Karl Pearson untuk menghitung koefisien korelasi. Kegunaan uji *Pearson Product Moment* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variable bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan data berbentuk interval dan ratio. Adapun interpretasi koefisien korelasi nilai r dapat dilihat pada tabel 3.3 sebagai berikut.