

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 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. (Fraenkel et al. 2006) Metode eksperimen adalah satu-satunya jenis metode penelitian yang secara langsung mencoba mempengaruhi variabel tertentu, dan jika dilakukan dengan benar penelitian ini dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. 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 *Decision-Making*.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu proses yang akan menjelaskan awal penelitian, proses penelitian dan akhir penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak atau random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. (Fraenkel et al. 2006) Desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1

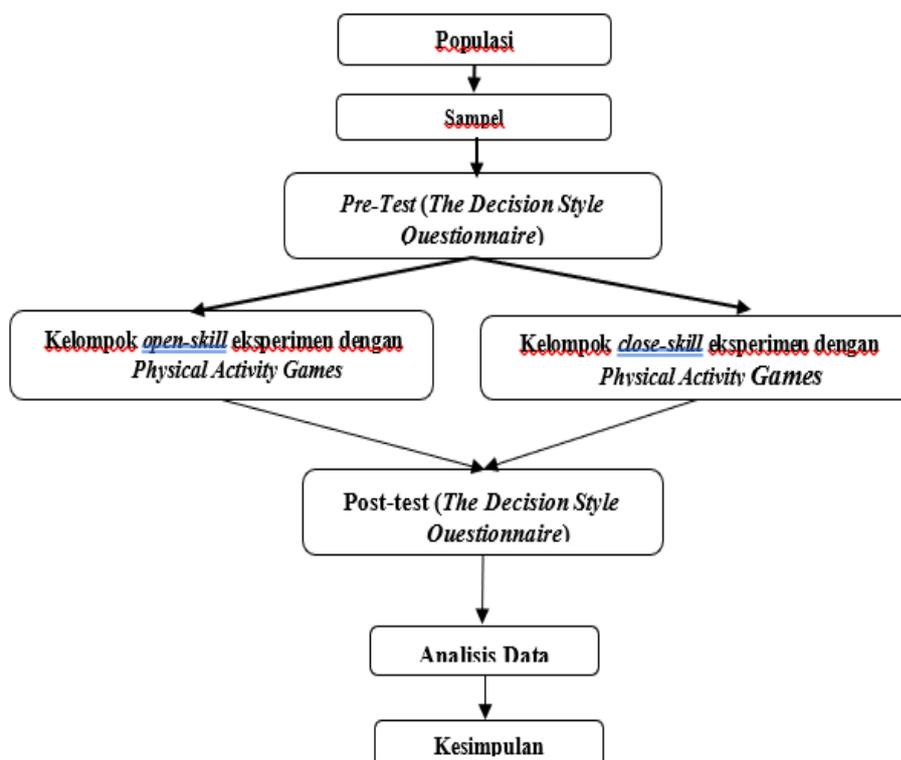
<i>Open-skill Group</i>	O ₁	X	O ₃
<i>Close-skill Group</i>	O ₂	X	O ₄

Gambar 3. 1 One Grup Pre-Test and Post-Test (Fraenkel et al. 2006)

- O₁ : *Pre-Test / tes awal Decision-Making dengan menggunakan The Decision Style Questionnaire*
- O₂ : *Pre-Test / tes awal Decision-Making dengan menggunakan The Decision Style Questionnaire*
- X : *Perlakuan/treatment menggunakan Physical Activity Games*
- O₃ : *Post-Test/ tes akhir Decision-Making dengan menggunakan The Decision Style Questionnaire*
- O₄ : *Post-Test/ tes akhir Decision-Making dengan menggunakan The Decision Style Questionnaire*

3.3 Prosedur Penelitian

Berikut ini prosedur penelitian agar mengetahui langkah-langkah penelitian yang dilakukan seperti Gambar 3.2 berikut



Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian

1. Langkah pertama yang dilakukan yaitu mengkaji masalah penelitian, penulis menyusun draft penelitian yang kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing,
2. Menentukan populasi anggota cabang olahraga *open-skill* dan *close-skill* UKM Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Menentukan sampel yaitu anggota atlet bola basket serta voli putra dan putri, dan anggota atlet aquatic serta atletik putra dan putri Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 30 orang. Penentuan sampel penelitian diambil dari populasi dengan teknik random sampling yang akan diberikan instrument berupa *The Decision Style Questionnaire*.
4. Melakukan tes awal dengan menggunakan *The Decision Style Questionnaire*
5. Pelaksanaan *The Decision Style Questionnaire*, sampel mengerjakan soal yang diberikan sesuai dengan instruksi yang diberikan.
6. Pembagian kelompok latihan menggunakan metode *Random Assignment*
7. Kelompok eksperimen *open-skill* dan kelompok eksperimen *close-skill* secara diberi *physical activity games*
8. Kemudian, penulis memperoleh data penelitian yang merupakan data mentah, sehingga penulis melakukan pengolahan dan analisis data agar memperoleh hasil statistika yang kemudian dibahas dengan spesifik
9. Langkah terakhir yaitu melakukan pengambilan kesimpulan dan pemberian rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan Berdasarkan desain penelitian tersebut, penulis dapat membuat langkah-langkah penelitian dalam pengumpulan data sebagai berikut:

3.4 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini berlangsung selama enam minggu, sesuai dengan (Bompa and 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 open-skill UPI (UKM Bola Basket dan UKM Bola Voli) dan close-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.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Siyoto and Sodik 2015). Mengenai populasi, (Fraenkel et al. 2006) menuliskan, “Populasi, dengan kata lain, adalah kelompok yang menarik bagi peneliti, kelompok yang peneliti ingin generalisasikan hasil penelitiannya.” Berdasarkan pernyataan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah kelompok yang peneliti ingin generalisasikan hasil penelitiannya, yang terdiri dari objek-objek dengan disposisi tertentu yang ditentukan oleh peneliti.

Populasi pada penelitian ini yaitu atlet pada cabang olahraga *open-skill* UKM UPI (Basket dan Voli) dan *close-skill* UKM UPI (atletik dan aquatik) dengan usia antara 18-20 tahun yang berjenis kelamin putra dan putri dan usia latihan minimal 1 tahun pada tim yang sama. Subjek populasi pada penelitian ini berjumlah 96 atlet (72 atlet Basket dan voli) serta (24 atlet atletik dan aquatik). Alasan menggunakan populasi tersebut karena berdasarkan hasil observasi penulis, cabang olahraga kategori *open-skill* UKM di UPI jarang yang memiliki program khusus untuk meningkatkan fungsi kognitif terutama *decision-making*. Oleh karena itu, pada penelitian ini UKM tersebut akan diberikan pelatihan kognisi secara khusus dengan *Physical Activity Games*.

3.5.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini yaitu atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill* pada UKM yang ada di UPI dengan usia antara 18-20 tahun yang berjenis kelamin putra dan putri dan usia latihan minimal 1 tahun pada tim yang sama. Dari 96 populasi, dipilih 24 atlet dengan menggunakan *random selection*, karena setiap unsur dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk terambil sebagai unsur dalam sampel. Selanjutnya dilakukan *random assignment* untuk memperoleh dua

Sehingga diperoleh dua kelompok subjek yaitu satu kelompok *open-skill* berjumlah 14 orang (Basket 7 orang, Voli 7 orang) dan satu kelompok *close-skill* berjumlah 10 orang (atletik 3 orang, aquatik 7 orang), *random assignment* merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas probabilitas bahwa setiap unit sampling memiliki kesempatan yang sama untuk terpilihnya sebagai sampel.

3.6 Instrumen Penelitian

Secara umum, instrumen merupakan alat ukur untuk mengukur suatu objek atau mengumpulkan data dari suatu variabel (Fraenkel, Wallen, and Hyun 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan kuesioner yang sudah ada diadopsi dari Leykin yakni *The Decision Style Questionnaire* dari (Leykin and Derubeis 2010). Instrumen ini berisi 43 item dengan skala *Likert*. Item yang digunakan adalah sembilan kategori, dua kategori menunjukkan kemampuan persepsi pada diri sendiri bahwa dia sebagai pengambil keputusan yang percaya diri (*confidence*) dan memiliki respek (*respected*). Sedangkan kategori lainnya yaitu intuisi (*intuitive*), spontan (*spontaneous*), waspada (*Vigilant*), terikat (*dependent*), gelisah (*Anxious*), merenung (*Brooding*), dan menghindar (*avoidant*). Instrumen ini memiliki tingkat validitas sebesar 0,86 dan reliabilitas sebesar 0,93.

Instrumen *The Decision Style Questionnaire* diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ketika *pre-test* (tes awal) dan ketika *post-test* (tes akhir). Sampel mengisi satu dari lima skala Likert dalam 43 item pernyataan yang sesuai dengan mewakili realita dalam dirinya. Berikut merupakan instrument *The Decision Style Questionnaire* Pada Tabel 3.1

3.7 Treatment (Perlakuan)

Program perlakuan *physical activity games* ini diberikan sebanyak 16 sesi. Sesuai dengan (Bompa and 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 *close-skill* mengisi *The Decision Style Questionnaire* untuk mengukur tingkat *decision-making* sampel. Kemudian perlakuan *physical activity games* sesuai dengan model Latihan.

Kelompok eksperimen open-skill dan close-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). Bukti dari eksperimen yang menunjukkan bahwa latihan aerobik seperti *Physical Activity Games* dilakukan dibawah ambang laknat selama 20-30 menit hal ini dapat meningkatkan kinerja kognitif pada orang dewasa. Jenis-jenis Latihan tersebut dikombinasikan dengan cabang olahraga *open-skill* (UKM bolabasket dan UKM bola voli) dan cabang olahraga *close-skill* (UKM Atletik dan UKM Renang). Sebelum melaksanakan kegiatan inti *Physical Activity Games*, partisipan melakukan pemanasan statis dan dinamis. Kemudian masuk ke latihan inti sesuai pada program. Terakhir ditutup dengan pendinginan atau *cooling down*.

Adapun program perlakuan tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.2 di bawah ini

Tabel 3. 3 : Program Perlakuan Physical Activity Games

Minggu	SESI	MATERI	DURASI	Volume	INTENSITAS
1	1	Tes Awal (Pretest) : <i>Decision Styles Questioner (DQS)</i>	-	-	-
	2	Jaga Benteng	21 menit	70%	60%
	3	Jaga Benteng			
2	4	Jaga Benteng	22 menit	75%	60%
	5	Galasin / Gobag Sodor			
	6	Galasin / Gobag Sodor			
3	7	Galasin / Gobag Sodor	24 menit	80%	60%
	8	Galasin / Gobag Sodor			
	9	Hop, Pop, and Tak			
4	10	Hop, Pop, and Tak	25 menit	85%	50%
	11	Hop, Pop, and Tag			
	12	Hop, Pop, and Tag			
5	13	Team Bowling	27 menit	90%	50%
	14	Team Bowling			
	15	Team Bowling			
6	16	Tes Akhir (Post Test) : <i>Decision Styles Questioner (DQS)</i>	-	-	-

3.8 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*.