

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pada penelitian perlu menetapkan suatu metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkap suatu permasalahan. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak akan terlepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Masalah yang diteliti dan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian akan menentukan penggunaan metode penelitian. Metode penelitian menurut (Fraenkel et al., 2012) yaitu “*Any sort of careful, systematic, patient study and investigation in some field of knowledge, undertaken to discover or establish fact and principles.*” Maksud dari ungkapan tersebut bahwa dalam melakukan penelitian terdapat tiga bidang yang harus dikuasai yaitu hakekat penelitian dan pengetahuan (*nature of research and knowledge*), metode-metode penelitian (*methods of research*), dan keterampilan dalam menggunakan alat penelitian (*skills and tools of research*). Berdasarkan pengertian tersebut setelah ditelaah maka pada penelitian ini menerapkan adanya perlakuan (*treatment*) bagian dari metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat dari perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok objek uji coba. Selanjutnya beberapa teori mengenai penelitian eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. Eksperimen berarti mencoba, mencari, dan mengkonfirmasi (Fraenkel et al., 2012).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat digambarkan bahwa metode eksperimen digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari perlakuan atau *treatment*. Pada penelitian ini faktor yang dicobakan merupakan variabel bebas adalah metode penerapan *neuro linguistic programming* (NLP) teknik *anchoring*. Adapun pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi eksperimen. Alasan penggunaan pendekatan tersebut didasarkan karena pelaksanaan penelitian tidak memungkinkan untuk melakukan seleksi subjek secara acak, karena subjek secara alami telah terbentuk dalam satu kelompok utuh (*naturally formed intact group*) (Fraenkel et al., 2012).

Penelitian eksperimen kuasi menggunakan seluruh subjek dalam kelompok (*intact group*) untuk diberi perlakuan, bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak atau dengan istilah penggunaan sampel kontrol yang digunakan berasal dari sampel itu sendiri. Secara sederhana kuasi eksperimen menguji apakah ada hubungan kausal antara variabel bebas

dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel pengaruh dan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi (Rogers & Andrea Revesz, 2005). Selain itu pemilihan pendekatan quasi eksperimen karena memiliki perlakuan, pengukuran dampak, dan unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan (Shadish et al., 2005).

Rancangan penelitian tidak lain merupakan desain penelitian secara keseluruhan, yang merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian itu, termasuk bagaimana peneliti meminimalisir ancaman terhadap validitas internal penelitian. Atas dasar tersebut, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dan desain yang digunakan adalah *the matching-only pretest-posttest control group design*. Peneliti beralasan karena penelitian ini merupakan penelitian mengenai fenomena diri atlet atau *personality* dan peneliti ingin mengetahui secara mendalam masing-masing sampel sehingga sampel dapat diawasi atau variabel ekstraneous dapat dikendalikan. Tipe rancangan desain tersebut merupakan penelitian melakukan penjadwalan terhadap subjek pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan melakukan tes awal dan tes akhir. Rancangan ini tidak menjamin terpenuhinya ekuivalensi, dikarena proses pemasangan tidak dilakukan secara acak (Fraenkel et al., 2012).

Kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama atau homogeny, tetapi pengambilan kelompok tidak dilakukan secara acak atau hanya satu karakteristik saja. Karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini adalah kesamaan rata-rata mengenai status sampel yaitu atlet bola basket dalam satu club. Dalam desain ini kedua kelompok diberi tes awal (*pretest*) dengan tes yang sama. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan seperti biasanya. Setelah beberapa saat, kedua kelompok dites dengan tes yang sama sebagai tes akhir (*posttest*). Hasil kedua tes akhir dibandingkan (diuji perbedaannya). Demikian pula antara tes awal dengan tes akhir pada masing-masing kelompok, perbedaan yang berarti (signifikan) antara kedua hasil tes akhir pada kelompok eksperimen menunjukkan pengaruh perlakuan yang diberikan. Bentuk uraian desainnya seperti pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1.
Desain *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*
 (Sumber: Fraenkel et al., 2012. hlm. 276)

<i>Treatment Group:</i>	M ₁ ----- O ₁ ----- X ----- O ₂
<i>Control Group:</i>	M ₂ ----- O ₃ ----- C ----- O ₄

Keterangan:

M₁ = Kelompok eksperimen

M₂ = Kelompok kontrol

O₁ = *pretest* yang diberikan pada kelompok eksperimen mengenai tingkatan stres dan kemampuan fungsi

O₂ = *posttest* yang diberikan pada kelompok eksperimen mengenai tingkatan stres dan kemampuan fungsi

O₃ = *pretest* yang diberikan pada kelompok kontrol mengenai tingkatan stres dan kemampuan fungsi

O₄ = *posttest* yang diberikan pada kelompok kontrol mengenai tingkatan stres dan kemampuan fungsi

X = *treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen yaitu program *neuro linguistic programming* (NLP) tehnik *anchoring*

C = perlakuan pada kelompok kontrol tanpa menggunakan program NLP tetapi menggunakan program seperti biasa/konvensional

Berikut dijelaskan langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Pre test*

Pre test dilakukan sebelum perlakuan diberikan. *Pre test* dilakukan untuk melihat sejauh sampel memiliki unsur-unsur variabel yang menjadi bahan penelitian yaitu mengenai fungsi kognisi dan tingkatan stres. Adapun sumber data yang digunakan pada tes awal tersebut pada fungsi kognisi menggunakan *Montreal Cognitive Assesment* (MoCA) dan pada tingkatan stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21). Kemudian data diolah dan diinterpretasikan ke dalam skor *pre test* masing-masing variabel.

2. *Treatment*

Treatment yang diberikan pada kelompok eksperimen yaitu program *neuro linguistic programming* (NLP) dengan teknik *anchoring*. Pendekatan *anchoring* adalah teknik NLP yang berguna untuk menginduksi atau mempengaruhi kerangka pikiran atau emosi tertentu, seperti kebahagiaan atau perasaan tenang dan melibatkan sentuhan, sikap, atau kata sebagai jangkar, seperti suatu petunjuk untuk emosi yang diinginkan dan dapat digunakan kembali sebagai pemicu untuk kembali ke keadaan atau kondidisi yang diinginkan (Casale, 2012). *Anchoring*

Deni Hendriana, 2021

PENGARUH NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK ANCHORING TERHADAP FUNGSI KOGNISI DAN PENURUNAN STRES ATLET PADA SITUASI PANDEMI COVID 19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

atau dengan istilah lain adalah jangkar emosi yaitu program stimulus-respon, jika suatu stimulus tertentu dipicu, maka respon tertentu akan muncul. *Anchor* tersebut dapat juga dilakukan secara audio, visual, ataupun kinestetik. *Anchor* atau tombol pemicu adalah suatu simbol yang sengaja diatur untuk menandai suatu kondisi pikiran tertentu. *Anchor* dapat berupa audio, visual, maupun kinestetik (Subiyono et al., 2015). Komponen utama dari tehnik *anchor* ini menurut (Casale, 2012) adalah:

- a. Menyelaraskan kondisi pikiran (*Pace the state*)
- b. Mengarahkan kondisi pikiran yang diinginkan (*Lead to the desire state*)
- c. Memicu *anchor* (*Fire the anchor*)
- d. Mengulang rangkaian belajar (*Nested loop*)
- e. Melangkah ke masa depan (*Future pacing*)

Perlakuan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan dengan program konvensional. Bentuk konvensional tersebut lebih mengarahkan kepada bentuk latihan keterampilan mental *psychological skills training manuals* (Heil & Zealand, 2001).

Banyaknya pertemuan yang diberikan pada kelompok eksperimen yaitu sebanyak 11 pertemuan. Adapun rancangan penyebaran jumlah pertemuan berdasarkan komponen utama pelaksanaan teknik *anchoring* dapat diuraikan di bawah ini.

Tabel 3.2
Satuan Ajuan Neuro Linguistic Programming (NLP) Teknik Anchoring
(Sumber: (Casale, 2012), (Subiyono et al., 2015), (Bandler & Grinder, 1998))

Komponen	Tujuan	Media Pelaksanaan	Session
<i>Pace the state</i>	Menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri	Membayangkan idola atau sosok seseorang yang menjadi inspirasi pada cabang olahraga yang ditekuni	1
		Gestalt Therapy (Berperan Menjadi Orang Lain)	2
<i>Lead to the desire</i>	Meningkatkan daya pikir dan motivasi	kekuatan imajinasi otak kanan yang berguna untuk meningkatkan daya ingat	3
		Kekuatan imajinasi otak kanan yang berguna untuk meningkatkan daya konsentrasi	4
		Fokus pada keinginan dan harapan	5
<i>Fire the anchor</i>	Fokus pada tujuan	Asosiasi	6
		Disosiasi	7
<i>Nested loop</i>	Identifikasi kelemahan dan	Kelemahan dan kekurangan diri sendiri	8

	kekurangan diri /meningkatkan kesadaran diri	Membandingkan kelemahan dan kekurangan diri sendiri dengan orang lain	9
<i>Future pacing</i>	Pengembangan diri berdasarkan visi, misi, dan tujuan hidup	Pengembangan diri adalah merupakan salah satu sasaran kegiatan dalam mencapai visi, misi, atau tujuan hidup	10
	Meningkatkan motivasi latihan	Distorsi waktu	11

3. *Post test*

Setelah melalui *treatment* dengan waktu yang telah ditentukan, langkah selanjutnya adalah melakukan *posttest*. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan data akhir dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tata laksana pada pengambilan data tahap *posttest* sama dengan pengesanan awal (*pretest*). Persamaan tersebut seperti instrumen yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol yaitu instrumen fungsi kognisi menggunakan *Montreal Conognitive Assesment* (MoCA) dan instrumen stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21). Selanjutnya data akhir pada hasil pengujian *posttest* dijadikan sebagai data mentah atau data yang perlu diadakan pengolahan dan analisa guna menjawab beberapa pertanyaan pada penelitian ini.

3.2 Partisipan

Partisipan merujuk pada individu-individu yang menjalin hubungan kerjasama dengan peneliti, berkontribusi dalam pengambilan keputusan pada riset, serta menyampaikan kepada peneliti mengenai hal-hal yang mereka ketahui atau alami. Berdasarkan uraian tersebut maka partisipan dalam penelitian ini berjumlah 25 partisipan yang diambil berdasarkan kriteria kebutuhan penelitian. Partisipan yang terlibat pada penelitian ini yaitu anggota club basket *Crows*. Adapun landasan pemilihan partisipan tersebut yaitu pemilihan sampel pada penelitian kuantitatif harus memenuhi syarat keterwakilan (*representative*) selain itu penulis berasumsi belum pernah dilaksanakan penelitian ini pada populasi tersebut berdasarkan pencarian dan observasi sebelumnya, selain itu penulis berharap menjadikan penelitian ini menjadi acuan untuk pengembangan mengenai prosentase stres dan fungsi kognisi yang dialami atlet.

3.2.1 Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan individu yang memiliki karakteristik sama yang menjadi pusat perhatian peneliti dimana hasil penelitian akan digeneralisasikan. Pengelompokan populasi menjadi dua kelompok yaitu populasi target (*target population*) dan target yang dapat dijangkau (*accessible population*) (Fraenkel et al., 2012). Populasi target merupakan populasi aktual untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Adakalanya karena berbagai keterbatasan populasi aktual ini harus dipersempit sehingga dapat dijangkau oleh peneliti sesuai dengan sumber daya yang tersedia. Populasi target dari penelitian ini adalah atlet bola basket tepatnya di *club Crows* yang berjumlah 134 atlet yang aktif terdaftar sebagai anggota club.

b. Sampel

Sampel merupakan sub kelompok dari populasi target yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Dari sampel inilah peneliti memperoleh informasi yang diperlukan (Fraenkel et al., 2012). Agar hasil penelitian dapat digeneralisasi pada populasi target, penentuan sampel harus dipertimbangkan sedemikian rupa sehingga dapat mewakili populasi target serta sesuai dengan tujuan dan metode penelitian. Salah satu teknik pengambilan sampel (*sampling*) adalah *sample random sampling* dimana *sample random sampling* memiliki karakteristik dasar adalah semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama dan independen untuk diikutsertakan dalam setiap sampel acak. Jadi, penarikan sampel secara acak dapat diartikan sebagai suatu metode pemilihan sampel dari suatu populasi dimana setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Fraenkel et al., 2012).

Adapun penentuan jumlah sampel menurut (Harris & Quade, 2016) berasumsi bahwa semakin banyak sampel yang diambil maka akan semakin representatif dan hasilnya dapat digeneralisir. Namun ukuran sampel yang diterima akan sangat bergantung pada jenis penelitiannya. Adapun aturan jumlah sampel adalah sebagai berikut:

- 1) Jika penelitiannya bersifat deskriptif, maka sampel minimumnya adalah 10% dari populasi
- 2) Jika penelitiannya korelasional, sampel minimumnya adalah 30 subjek
- 3) Apabila penelitian kausal perbandingan, sampelnya sebanyak 30 subjek per group
- 4) Apabila penelitian eksperimental, sampel minimumnya adalah 15 subjek per group atau 15% dari keseluruhan jumlah populasi

Berdasarkan aturan tersebut maka secara simulasi bahwa jumlah populasi 134 atlet x 15% = 24,6. Berdasarkan hasil tersebut maka jumlah sampel berdasarkan jumlah populasi sebanyak 134 atlet adalah 25 atlet.

3.3 Instrumen Penelitian

a. Instrumen Stres

Kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond (1995). Instrumen DASS 21 terdiri dari 21 item pertanyaan yang mencakup 3 (tiga) sub variabel diantaranya fisik, emosi atau psikologis dan perilaku (Henry & Crawford, 2005). Peneliti menggunakan instrumen DASS-21 karena berisi pertanyaan yang singkat sehingga bisa disesuaikan dengan subjek penelitian. Instrumen baku *Depression Anxiety Stress Scale* 21 (DASS-21) memiliki nilai validitas terendah 0,36 dan nilai validitas tertinggi 0,71. Nilai reliabilitas 0,93 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's alpha* sehingga instrumen penelitian ini reliabel (Henry & Crawford, 2005). Kriteria stres pada instrumen DASS 21 digolongkan pada lima tingkat yaitu *normal*, *mild*, *moderate*, *severe*, dan *extremely severe* atau bisa dikatakan tingkat normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Selanjutnya rentang skor berdasarkan masing-masing skala yaitu normal skornya 0-14, ringan skornya 15-18, sedang skornya 19-25, berat skornya 26-33, sangat berat apabila skor ≥ 34 (Henry & Crawford, 2005). Adapun alternatif jawaban yang digunakan dan skala penilaiannya adalah sebagai berikut:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu atau jarang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan atau sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan yang saya atau sangat sering

Adapun kisi-kisi pertanyaan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 21) oleh Crawford & Henry (2005) “*The Short-Form Version Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity And Normative Data In A Large Non-Clinical Sample*” tertuang pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Indikator Angket Depression Anxiety Stress Scale
 Sumber: (Henry & Crawford, 2005)

Dimensi	Indikator
Depresi Crawford & Hanry (2005)	Tidak ada perasaan positif
	Tidak ada harapan

	orang yang tidak berharga
	sedih
	Tidak tertarik
	Hidup Tak berarti
	Malas Berinisiatif
Anxiety Crawford & Hanry (2005)	Mulut Kering
	Sesak nafas
	Sering gemetar
	Sadar akan aksi gerak jantung
	Ketakutan
	Panik
	Mempermalukan
Stress Anxiety Crawford & Hanry (2005)	Reaksi Berlebihan
	Mudah Tersinggung
	Gugup
	Sulit Tenang
	Sulit Istirahat
	Tidak bisa memaklumi gangguan
	Gelisah

Tingkat stres pada instrumen DASS 21 menurut (Lovibond & Lovibond, 1995) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4
Kriteria Skala Stres

Tingkatan Stres	Skala
<i>Normal</i> (Normal)	0-14
<i>Mild</i> (Ringan)	15-18
<i>Moderate</i> (Sedang)	19-25
<i>Severe</i> (Berat)	26-33
<i>Extremely severe</i> (Sangat Berat)	≥ 34

Sumber: (Henry & Crawford, 2005)

Skala penilaian pada angket ini menggunakan skala sebagai berikut :

- 0 : tidak pernah dialami
- 1 : kadang dialami
- 2 : sering dialami
- 3 : sangat sering dialami

Adapun uraian angket berdasarkan kisi-kisi pada tabel sebelumnya akan diuraikan pada tabel 3.5 sebagai berikut:

Tabel 3.5
Angket DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*)

No	Soal	Kategori			
		Tidak Pernah Dialami	Kadang Dialami	Sering Dialami	Sangat Sering Dialami
1	saya sulit untuk ditenangkan jika menghadapi permasalahan				
2	saya merasa mulut saya kering jika terlalu banyak tugas				
3	saya tidak dapat merasakan perasaan yang positif				
4	saya mengalami kesulitan bernafas				
5	saya sulit mendapatkan semangat untuk melakukan sesuatu				
6	saya cenderung bertindak berlebihan				
7	saya mengalami gemeteran pada tangan jika dimarahi oleh pelatih				
8	saya merasakan menggunakan banyak energy untuk cemas				
9	saya merasa khawatir terhadap situasi yang membuat saya panik dan melakukan hal yang bodoh				
10	saya merasa tidak memiliki masa depan				
11	saya merasa semakin gelisah				
12	saya sulit untuk rileksasi				
13	saya merasa sedih dan murung				
14	saya merasa tidak sabar terhadap sesuatu yang membuat saya bertahan dengan apa yang telah saya lakukan				
15	saya mudah menjadi panic				
16	saya tidak antusias terhadap sesuatu atau tujuan saya				
17	saya merasa tidak berharga				
18	saya mudah tersentuh jika melihat teman murung				
19	saya merasakan kerja jantung saya meningkat terus				
20	saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
21	saya merasa hidup ini tidak berarti				

b. Instrumen Fungsi Kognisi

Deni Hendriana, 2021

PENGARUH NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK ANCHORING TERHADAP FUNGSI KOGNISI DAN PENURUNAN STRES ATLET PADA SITUASI PANDEMI COVID 19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Instrumen pada fungsi kognisi menggunakan *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) merupakan pemeriksaan *screening* untuk menilai defisit kognitif. Penilaian domain kognitif pada tes MoCA meliputi perhatian dan konsentrasi, fungsi eksekutif, memori, bahasa, keterampilan *visuoconstruction*, pemikiran konseptual, perhitungan, dan orientasi. Adapun validitas dan reliabilitas instrumen fungsi kognisi yaitu Kuesioner MoCA sudah dibakukan sebagai kuesioner umum sejak tahun 1996 dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk hasil validitas MoCA $r = 0,529$ dan $p = 0,046$ dengan demikian instrument MoCA dinyatakan valid. Untuk uji reliabilitas diperoleh nilai $p = 0,027$ dengan test-retest menggunakan uji korelasi person didapatkan nilai $r = 0,963$ dan $p = 0,000$ dengan demikian MoCA dinyatakan *reliable*.

Validitas dan reliabilitas MoCA untuk mendeteksi gangguan kognitif ringan adalah 90–96% (sensitifitas) dan 87–95% (spesifisitas) (Doerflinger, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sensitivitas MoCA-Ina terhadap *skrining* MCI (*Mild Cognitive Impairment*) adalah 89%, dan untuk *skrining* demensia adalah 72%. Spesifisitas MoCA-Ina untuk *skrining* MCI adalah 48%, dan *skrining* demensia adalah 96%. Nilai prediksi positif MoCA-Ina untuk *skrining* MCI adalah 66%, dan untuk *skrining* demensia adalah 80%. Nilai prediksi negatif MoCA-Ina untuk *skrining* MCI adalah 80%, dan untuk *skrining* demensia adalah 95% (Doerflinger, 2012). Adapun yang akan diujikan dengan penilaian meliputi:

- 1) Kemampuan mengenal ruang dan bentuk atau pelaksanaan tugas (*visuospatial/executive*), adapun tugas pada tahap ini yaitu menelusuri jejak secara bergantian (1 poin), menyalin gambar (1 poin) dan menggambar (3 poin).
- 2) Penamaan (*naming*), pada tahap ini pengujian yang dilakukan adalah memberikan penamaan berdasarkan gambar yang telah dilihat. Skor pada tahap ini 3 poin.
- 3) Daya ingat (*memory*), pada tahap ini adalah menguji sejauh mana daya ingat yang dimiliki seseorang berdasarkan penglihatan dan ucapan. Skor pada tahap ini tidak ada penilaian.
- 4) Perhatian (*attention*), pada tahap ini adalah menguji daya ingat berdasarkan pendengaran. Adapun pengujian yang dilakukan yaitu mengulangi sesuai urutannya (*forward digit span*), pengulangan dengan membalikan kata akhir menjadi kata awal (*backward digit span*), respon motorik ketika mendengarkan kejadian, dan pengujian daya hitung. Total skor pada tahap ini adalah 6 poin.
- 5) Kemampuan berbahasa (*language*), pada tahap ini pengujian yang dilakukan adalah pengulangan kata dan kelancaran berbahasa. Adapun skor pada tahap ini adalah 3 poin.

- 6) Kemampuan abstrak (*abstraction*), pada tahap ini pengujian yang dilakukan yaitu mengetahui sejauh mana pustaka kata yang dimiliki seseorang, skor pada tahap ini 2 poin.
- 7) Memori tertunda (*delayed recall*), pada tahap ini pengujian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui sejauh mana kemampuan daya pandang terhadap kemampuan daya ingat yang dimiliki seseorang. Adapun skor pada tahap ini 5 poin.
- 8) Kemampuan orientasi (*orientation*), pada tahap ini adalah kemampuan seseorang sejauh mana mengetahui wilayah disekitar dan waktu pelaksanaan yang pernah dilakukan. Skor pada tahap ini 6 poin.

Untuk skala atau skor penilaian pada fungsi kognisi adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6
Kriteria Fungsi Kognisi

Skor	Kriteria
≤ 20	Penurunan fungsi Kognisi Berat
20-25	Penurunan fungsi Kognisi Ringan
≥ 26	Tidak ada penurunan fungsi Kognisi

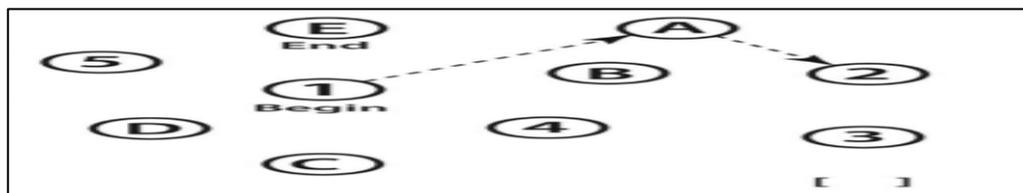
Sumber: (Estiasari et al., 2019)

Selanjutnya waktu yang diperlukan untuk melakukan tes MoCA adalah sekitar 10 menit dengan total skor 30 poin. Uraian tata laksanaan angket dari tes MoCA setiap penilaian adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan mengenal ruang dan bentuk atau pelaksanaan tugas (*visuospatial/executive*)

a) Menelusuri Jejak Secara Bergantian

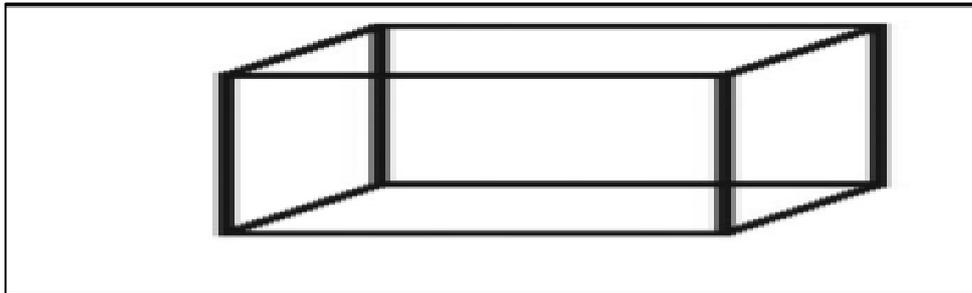
Pada tugas ini sampel harus mengurutkan angka dan huruf yang berada pada gambar dalam sekali pengerjaan. Adapun penilaian pada tugas ini adalah 1 poin



Gambar 3.1
Menelusuri jejak secara bergantian

b) Menyalin Kubus

Pada tugas ini sampel harus menggambar kubus sesuai dengan yang dicontohkan dan pengerjaannya sekali pengerjaan. Adapun penilaian pada tugas ini adalah 1 poin



Gambar 3.2

Menyalin kubus mengenai mengenal ruang dan bentuk atau pelaksanaan tugas (visuospatial/executive)

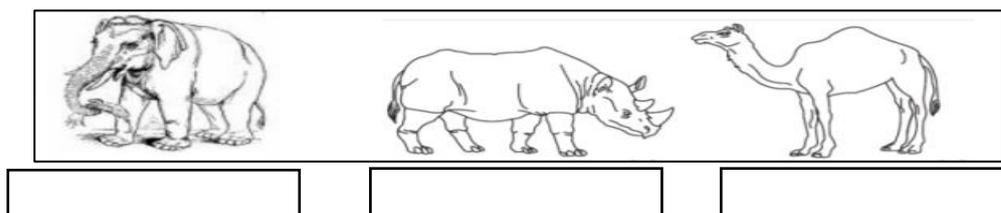
c) Menggambar

Pada tugas ini sampel ditugaskan untuk menggambar bentuk jam angka dan arah jarum jam (Bentuk Jam () Angka () Jarum Jam () , adapun skor pada tugas ini adalah 3 poin.

Soalnya: coba gambarkan :**Pukul sebelas lebih sepuluh menit**

2. Penamaan (naming)

Pada tugas ini sampel wajib membubuhkan nama sesuai dengan gambar yang tercantum di bawah ini dan skor pada pemberian nama ini adalah 3 poin



Gambar 3.3
Penamaan (naming)

3. Daya ingat (memory)

Pada tugas ini observer akan menyuruh sampel untuk membacakan secara keras kata-kata di bawah ini secara berurutan dan setelah selesai membacanya observer menyuruh peneliti untuk mengulangi kata-kata yang dibacakan tadi secara berurutan tanpa melihat kata-kata yang menjadi soal pada tahap ini. Percobaan pada tahap ini sebanyak 2 kali dan jika percobaan pertama berhasil atau pun tidak tetap dilakukan percobaan ke dua. Jeda waktu

Deni Hendriana, 2021

PENGARUH NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK ANCHORING TERHADAP FUNGSI KOGNISI DAN PENURUNAN STRES ATLET PADA SITUASI PANDEMI COVID 19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

antara percobaan pertama ke percobaan kedua adalah 5 menit. Pada tahap ini tidak ada penilaian.

Tabel 3.7
Soal Daya ingat (*memory*)

SOAL	PERCOBAAN I	PERCOBAAN II
WAJAH		
SUTRA		
MASJID		
ANGGREK		
MERAH		

4. Perhatian (*attention*)

a) *Forward digit span*

Peneliti akan membacakan sejumlah angka, setelah peneliti selesai membacakannya, harap sampel menyebutkan kembali urutan angka tersebut secara benar. Skor pada bagian ini adalah 1 poin. (angka – angka dibacakan dengan kecepatan 1 angka 1 detik)

2 1 8 5 4

b) *Backward digit span*

Peneliti akan membacakan sejumlah angka, setelah peneliti selesai membacakannya, harap sampel menyebutkan kembali urutan angka tersebut secara benar dari belakang. Skor pada bagian ini adalah 1 poin. (angka – angka dibacakan dengan kecepatan 1 angka 1 detik)

7 4 2

Gambar 3.5
Soal *Backward digit span*

c) *Bacalah sederet huruf*

Sampel harus menepuk tangannya/bertepuk tangan sebanyak satu kali ketika peneliti menyebutkan huruf A. tidak ada nilai jika kesalahan ≥ 2 . Skor pada tahap ini adalah 1 poin.

Soal:

F B A C M N A A J K L B A F A K D
E A A A J A M O F A A B

Gambar 3.6
Soal Bacalah sederet huruf

d) Melakukan serangkaian pengurangan tujuh angka

Sampel menyebutkan angka-angka hasil pengurangan tujuh angka, adapun pengurangan dimulai dari angka 100. Misalnya: 100, 93, 86, 79, 72, 65, dst. Skor pada tahap ini adalah 3 poin.

5. Kemampuan berbahasa (*language*)

a) Pengulangan kata

Pada tahap ini sampel wajib mengulangi kalimat yang diperlihatkan oleh peneliti. Adapun skor pada tahap ini adalah 2 poin.

Soal: Wati membantu saya menyapu lantai hari ini dan Tikus bersembunyi dibawah dipan ketika kucing datang

b) Kelancaran berbahasa

Pada tahap ini sampel menyebutkan sebanyak-banyaknya kata yang dimulai dengan huruf "S" dalam waktu 1 menit (60 detik) minimal 11 kata. Skor pada tahap ini 1 poin.

6. Kemampuan abstrak (*abstraction*)

Pada tahap ini yang dinilai adalah kemampuan mengetahui persamaan pada setiap kata yang menjadi soal. Skor pada tahap ini adalah 2 poin.

Contoh soal : pisang - jeruk = buah-buahan

Soal:

- a) Kereta - Sepeda =
- b) Jam tangan - Penggaris =

7. Memori tertunda (*delayed recall*)

Pada tahap ini peneliti menunjukkan beberapa kata pada sampel dan setelah selesai menunjukkan sampel mulai kembali menyebutkan kata-kata yang dilihat tadi secara berurutan. Skor pada tahap ini adalah 5 poin.

Tabel 3.8
Soal Memori tertunda (*delayed recall*)

SOAL	WAJAH	SUTRA	MASJID	ANGGREK	MERAH
SKOR	1	2	3	4	5

8. Kemampuan orientasi (*orientation*)

Pada tahap ini sampel wajib mengisi pada kolom jawaban sesuai dengan soal pada kolom soal. Adapun skor pada tahap ini adalah 6 poin.

Tabel 3.9
Soal Kemampuan orientasi (*orientation*)

SOAL	JAWABAN
Tahun	
Bulan	
Hari	
Tanggal	
Tempat	
Kota	

3.4 Analisis Data

1. Uji Persyarat Analisis

Prasyarat analisis digunakan untuk mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Uji prasyarat analisis berupa uji normalitas data dan uji homogenitas data, dan uji hipotesis menggunakan uji MANOVA.

Adapun langkah-langkah untuk perhitungan rata-rata dan simpangan baku dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 23. Tahapan penghitungan yang akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: klik *Analyze > Descriptive Statistics > Descriptives > Masukkan semua variabel ke kotak Variable(s) > Options > ceklis Mean dan Std. Deviation > Continue > OK*.

2. Uji Normalitas Data

Pengujian data untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dari sampel penelitian berdistribusi normal dapat dilakukan dengan uji statistik *kolmogrov smirnov*. Pemilihan uji *Kolmogorov-Smirnov* tidak perlu kehilangan informasi karena digabungkannya kategori-kategori tertentu. Bila sampel kecil dan oleh karenanya kategori-kategori yang berhampiran harus digabungkan (Nuryadi et al., 2017). Uji *Kolmogorov Smirnov* digunakan untuk memutuskan apakah sampel berasal dari populasi dengan distribusi tertentu atau tidak dan uji tersebut juga tergantung pada fungsi distribusi kumulatif yang mendasari pengujiannya. Uji

Kolmogorov Smirnov dilakukan jika jumlah sampel pada penelitian termasuk kelompok kecil atau kurang dari 30 sampel (Samsudin, 2018). Pengujian *Kolmogorov Smirnov* dapat dilakukan dengan cara adalah menentukan terlebih dahulu hipotesis pengujiannya yaitu:

H_0 : data terdistribusi secara normal

H_1 : data terdistribusi secara tidak normal

Dasar dari pengambilan keputusan dengan metode *kolmogrov* nilai α yang digunakan adalah 0,05 dengan pedoman pengambilan keputusan adalah:

(1). Nilai Sig. < 0,05 maka H_0 ditolak.

(2). Nilai Sig. > 0,05 maka H_0 diterima.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas yang dapat digunakan jika masing-masing variabel berdistribusi normal. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah kedua sampel atau lebih memiliki varian yang sama. Pengujian pada uji homogenitas menggunakan kesamaan ragam (*Homogeneity of Variance*) dengan *Levene Test* terlebih dulu mempertimbangkan hipotesis pengujiananya, yaitu:

H_0 : Kedua sampel mempunyai variansi sama

H_1 : Kedua sampel mempunyai variansi berbeda

Pertimbangan efisiensi uji ini dilakukan dengan menggunakan fungsi *univariate* pada program komputer. Menurut Sudjana (2005: 250), kriteria uji yang digunakan adalah: (1) jika nilai $sig < \alpha$ (0,05) atau $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data dari perlakuan yang diberikan tidak homogen, (2) jika nilai $sig > \alpha$ (0,05) atau $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data dari perlakuan yang diberikan adalah homogen.

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan pendekatan *Quasi Experiment* serta desain yang digunakan adalah *Time-Series Designs* maka untuk analisis data menggunakan melakukan analisis MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance*).