

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian menurut (Creswell, 2010) melibatkan berbagai macam teknik pengumpul-an, analisis, serta interpretasi data yang dikemukakan peneliti dalam kerja penelitiannya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Karena pada penelitian ini penulis ingin mengungkap sebuah ide atau variable tertentu terhadap penentuan pengaruh terhadap variable lainnya. Menurut (Creswell, 2010) penelitian eksperimen merupakan suatu metode yang berupaya menentukan apakah sebuah treatment khusus bisa memengaruhi hasil sebuah penelitian. Tujuan dari penelitian eksperimen ini adalah untuk menentukan pengaruh latihan life kinetik terhadap peningkatan percaya diri. Dalam proses eksperimen peneliti mengujicobakan model latihan Life Kinetik terhadap peningkatan *kepercayaan diri* atlet pada cabang olahraga open skill dan closed skill.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test design*. Desain penelitian *one group pre test and post test design* ini merupakan desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok yang diuji sebelumnya (pre-test), diberikan treatment, kemudian diuji setelahnya (posttest) (Fraenkel et al., 2012). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Untuk menghilangkan bias dari hasil penelitian, maka pre test dan post test akan dilakukan pada setiap rangkaian penelitian. Desain penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

<i>Pre test</i>	<i>treatment</i>	<i>Post test</i>
O ₁	X	O ₂

O₁ : Test awal (*Pre Test*) menggunakan SSCQ (Sources of Sport Confidence Questionnaire).

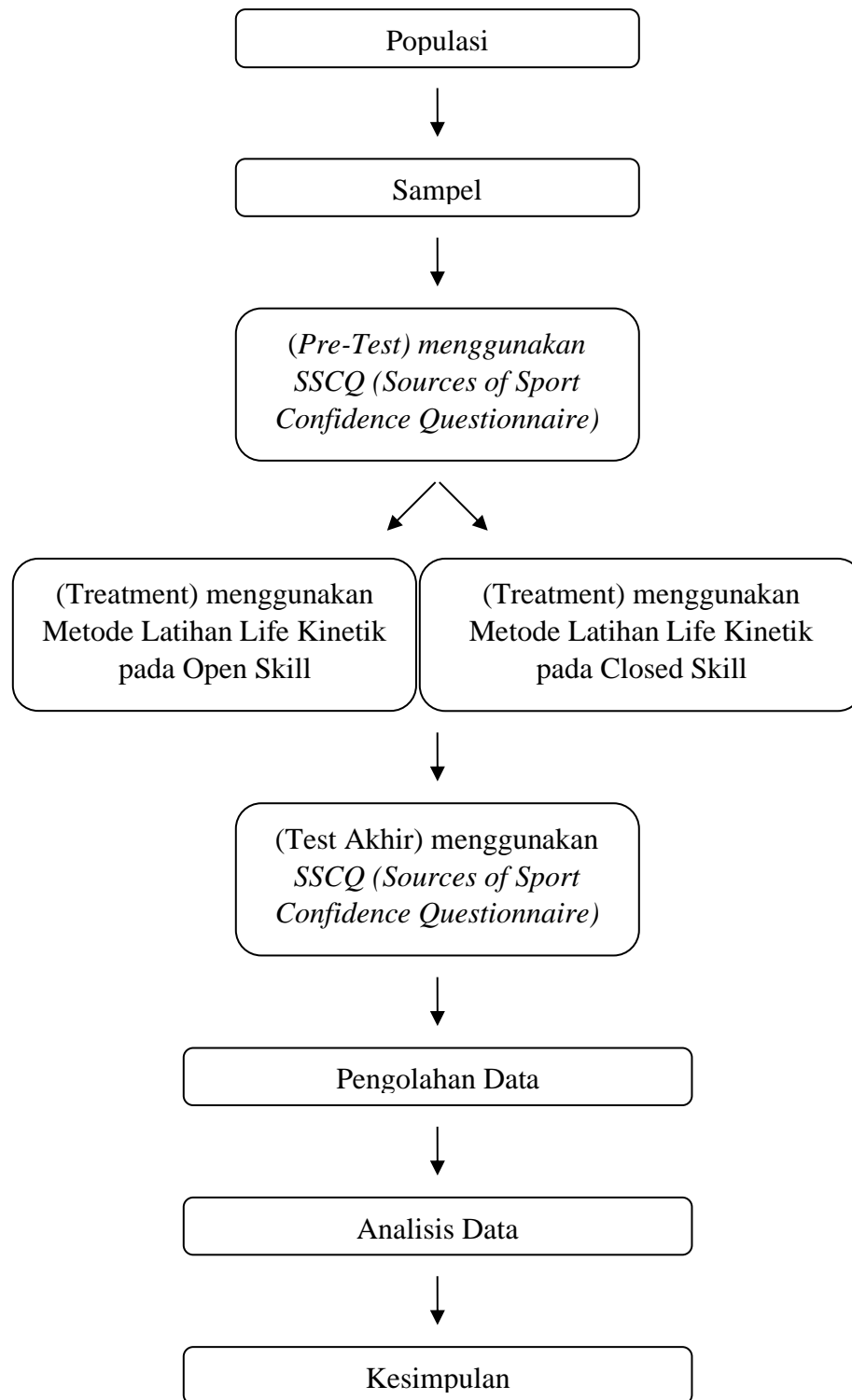
X : Treatment diberikan kepada sampel dengan menggunakan metode latihan Life Kinetik

O₂: Tes akhir (*Post Test*) menggunakan SSCQ (Sources of Sport Confidence Questionnaire).

Pada penelitian kali ini, penulis membagi beberapa tahapan yaitu sekelompok subjek eksperimen sebelum diberikan treatment lalu dilakukan pengukuran (pre-test) kemudian diberikan treatment dan diakhir kegiatan dilakukan pengukuran kembali setelah diberikan treatment (post-test). Hasil pengukuran perbedaan pre-test dan post-test (gain score) akan dibandingkan untuk melihat peningkatan nilai variabel setelah diberikan treatment antara olahraga open skill dan closed skill.

3.3 Prosedur Penelitian

Pada kelompok eksperimen ini peneliti mengujicobakan model Latihan Life Kinetik terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga dinamis dan statis. Sampel diberi perlakuan dengan model Latihan Life Kinetik. Perlakuan dalam proses pelaksanaan eksperimen dilakukan 12 kali pertemuan dua kali dalam seminggu (Demirakca et al., 2016). Langkah-langkah pengambilan data yang penulis tempuh adalah :



Gambar 3. 1 Langkah-langkah penelitian

3.4 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, sesuai dengan (Bompa & Buzzichelli, 2019) yang menyatakan bahwa latihan yang efektif minimal dilakukan dengan kurun waktu 4-6 minggu. Latihan dilakukan sebanyak 16 pertemuan, dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu sesuai dengan (Subardjah, 2012) yang menyatakan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Pemberian treatment kepada para atlet disesuaikan dengan jadwal latihan UKM cabang olahraga open-skill dan closed-skill UPI (UKM Bola Basket, UKM Bola Voli, UKM Aquatik dan UKM Atletik). Latihan dilaksanakan di FPOK Padasuka Kota Bandung.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Siyoto, 2015). Atau, populasi adalah keseluruhan kelompok dari orang-orang, peristiwa atau barang-barang yang diminati oleh peneliti untuk diteliti.

Berdasarkan pernyataan diatas, populasi dalam penelitian ini adalah atlet pada kategori olahraga open-skill dan closed-skill pada club olahraga Universitas Pendidikan Indonesia yang berjenis kelamin putra dan putri. Populasi ini berjumlah 96 atlet. Pada atlet pada cabang olahraga kategori open skill, yang terdiri dari 31 atlet bolabasket dan 41 atlet bola voli. Lalu pada cabang olahraga kategori closed skill terdapat 14 atlet aquatic dan 10 atlet atletik.

3.5.2 Sample

Sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Siyoto, 2015). Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa setiap unit sampling sebagai unsur populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel atau untuk mewakili populasi. Dari 96 populasi, dipilih 28 atlet dengan menggunakan random selection, karena setiap unsur dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk terpilih sebagai unsur dalam sampel. Selanjutnya dilakukan random assignment untuk memperoleh dua kelompok subjek yaitu atlet cabang kategori open skill dan closed skill yang berjumlah 28 atlet (14 atlet cabang olahraga kategori open skill dan 14 atlet cabang olahraga kategori closed skill). Random assignment merupakan Teknik pengambilan sampel yang didasari atas probabilitas bahwa setiap unit sampling memiliki kesempatan yang sama untuk terpilihnya sebagai sampel.

3.6 Instrumen Penelitian

Menyusun instrumen merupakan langkah penting dalam pola prosedur penelitian. Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan (Siyoto, 2015).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang digunakan dalam mengukur tingkat percaya diri yaitu 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). Instrumen ini memiliki 24 item didalamnya, tetapi ada 8 item yang tidak perlu di analisis. Item yang digunakan adalah 4 kategori diantaranya ada *kegigihan (persistence)*, *keraguan (hesitation)*, *ketenangan (calm)* serta *fisik yang prima (physical prime)*. Dalam tes SSCQ ini Atlet duduk di kursi yang sudah di sediakan, lalu peneliti memberikan dokumen pernyataan untuk dikerjakan, ada 16 yang harus di isi, soal tersebut berupa angket dengan nilai 1-5. Soal yang diberikan diisi sebelum serta sesudah diberikan treatment.

3.7 Treatment (Perlakuan)

Peneliti memberikan perlakuan berupa program metode latihan life kinetik. Menurut (Komarudin, 2018) berpendapat bahwa atlet cukup melakukan latihan ini

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha, 2022

PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL

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

dengan menguasai 60% pada setiap bentuk latihan yang diberikan. Setelah atlet sudah menguasai 60%, peneliti memberikan gerakan yang baru dengan menambahkan tingkat kesulitannya. Program latihan life kinetik ini disusun dalam sebuah perencanaan program latihan, yang kemudian diberikan kepada sampel. Perlakuan (treatment) yang diberikan oleh peneliti dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dua sampai tiga kali dalam seminggu, terdiri atas 14 kali latihan life kinetik 1 kali tes awal menggunakan SSCQ dan 1 kali tes akhir menggunakan SSCQ. Model latihan Life kinetik ini diberikan sebanyak 12 jenis latihan Life Kinetik yang merujuk pada buku (Komarudin, 2018). Intensitas yang diperlukan atlet dalam melakukan Life Kinetik yaitu 40-60%, karena dalam melakukan program ini partisipan tidak boleh mengalami kelelahan (Komarudin, 2018). Data tersebut dapat dijadikan sebagai acuan volume untuk dijadikan sebagai kebutuhan latihan. Durasi dalam setiap pelaksanaannya adalah 20-30 menit, sebelum melaksanakan metode latihan life kinetik terlebih dahulu melakukan pemanasan atau warming up dan setelah melakukan metode latihan life kinetik melakukan pendinginan atau cooling down.

Maka berikut adalah program model latihan Life Kinetik untuk cabang olahraga kategori open skill dan closed skill program latihan tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3. 2 Program Model Latihan Life Kinetik

Mikro	Sesi	Materi Latihan	Repetisi	Volume	Intensitas
1	1	Tes Awal (Source of Sport Confidence Questionnaire)	-	-	-
	2	- Agility ladder A1-A4, - Juggling 1.	8 rep	50%	60%
	3	- Agility ladder A3 & A4, - Agility ladder B1 & B2 - Juggling 1 & 2			
	4	- Agility ladder B3 & B4			

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility ladder C1 & C2</i> - <i>Juggling 1 & 2.</i> 			
2	5	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility ladder B3 dan B4,</i> - <i>Agility ladder C1 & C2 –</i> - <i>Jumping Line 1 & 2</i> 	9 rep	60%	60%
	6	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility ladder A3 dan A4</i> - <i>with ball,</i> - <i>Jumping line 1 & 2</i> - <i>Jumping cross 1 & 2,</i> 			
	7	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility ladder A3 dan A4</i> - <i>with ball,</i> - <i>Agility ladder B3 B4 with</i> - <i>ball,</i> - <i>Jumping line 3 & 4</i> 	10 rep		
3	8	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility ladder A3 & A4</i> - <i>with Ball,</i> - <i>Jumping line 3A & 4A</i> - <i>Jumping cross 2 & 3</i> 	10 rep	70%	60%
	9	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jumping line 4A & 5A</i> - <i>Jumping line 1B & 2B</i> - <i>Reaction and cognition</i> - <i>1&2</i> 			
	10	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Reaction and cognition</i> - <i>1&2</i> - <i>Jumping line 1B & 2B</i> - <i>Jumping cross 3 & 4</i> 	11 rep		
4	11	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility ladder B1 & B4</i> - <i>with ball</i> 	11 rep	80%	60%

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jumping line 3B & 4B - jumping cross 1 with ball and partner.</i> - <i>Agility rainbow run 1</i> 			
	12	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility rainbow run 1 & 2</i> - <i>Jumping cross 1 & 2 with ball and partner</i> - <i>Agility C2 & C3 with ball.</i> 	12 rep		
	13	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility rainbow run 1 & 2</i> - <i>Jumping cross 2 & 3 with ball and partner</i> - <i>Agility C2 & C3 with ball.</i> 			
5	14	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility rainbow run 2 & 3</i> - <i>Jumping cross 2 & 3 with ball and partner</i> - <i>Reaction and cognition 4&5</i> - <i>Juggling 3 & 4</i> 	14 rep	90%	60%
	15	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Agility rainbow run 2 & 3</i> - <i>Jumping cross 2 & 3 with ball and partner</i> - <i>Reaction and cognition 4&5</i> - <i>Juggling 3 & 4</i> 			
6	16	Tes Akhir (Source of Sport Confidence Questionnaire)	-	-	-

Materi Latihan berdasarkan tabel diatas terdiri dari beberapa bentuk latihan yang penulis susun secara sistematis dari yang termudah hingga tersulit, agar atlet

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha, 2022
PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

melakukan gerakan demi gerakan dengan mudah.

3.8 Analisis Data

Analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai social, akademis dan ilmiah (Siyoto, 2015). Tujuan analisis data yaitu untuk menafsirkan sehingga data yang dihasilkan bisa digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Serta analisis data ini membuat olahan data agar lebih sederhana dan mudah untuk 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.