

BAB III METODE PENELITIAN

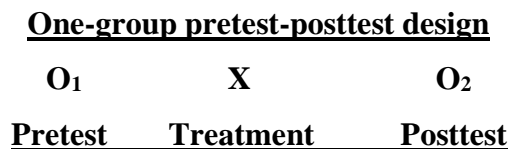
3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena metode ini adalah salah satu metode yang sangat akurat dalam penelitian. (Ahyar et al., 2020) menyatakan bahwa metode eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki pengaruh suatu perlakuan terhadap dampaknya dalam kondisi yang terkendalikan. Definisi lain menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati/diukur dampaknya (data yang akan datang) menurut (Jaedun et al., 2011).

Alasan menggunakan metode eksperimen yaitu karena dalam penelitian ini akan mengkaji satu variabel tertentu terhadap variabel lainnya. Dalam hal ini terdapat dua variabel, yaitu Latihan *Life Kinetik* sebagai variabel bebas, dan percaya diri sebagai variabel terikat.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest Design*. Menurut (Fraenkel 2012) menjelaskan bahwa “Dalam one group pretest posttest design satu kelompok diukur atau diamati tidak hanya setelah diberi perlakuan tertentu, tetapi juga sebelumnya. Desain penelitian dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

(Sumber : Fraenkel, 2012)

Keterangan :

O = Pretest (Tes awal ini atlet diberikan tes berupa SCQ (*Sport Confidence Questionnaire*)).

X = Treatment (Atlet diberi treatment berupa latihan Life Kinetik).

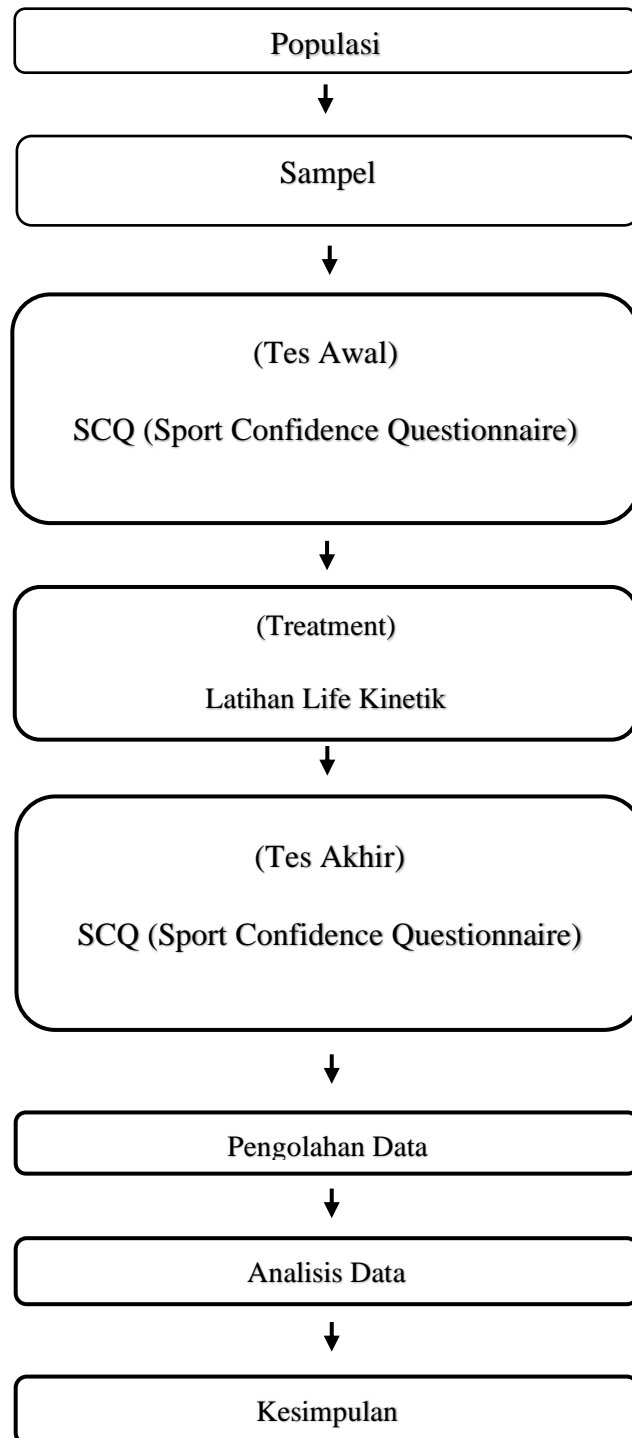
O = Posttest (Tes akhir ini atlet diberikan tes berupa SCQ (*Sport Confidence Questionnaire*)).

3.3 Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan. Maka harus dijelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan. Peneliti menentukan populasi atlet olahraga akurasi dari dua cabang olahraga yaitu panahan dan menembak, dimana peneliti mengambil sample sebanyak 23.

Proses eksperimen peneliti mengujicobakan latihan Life Kinetik terhadap peningkatan kondisi psikologis atlet pada olahraga akurasi. Kondisi psikologis yang dikaji adalah fungsi kognisi yaitu intelegensi dan percaya diri. Sampel diberi perlakuan dengan latihan Life Kinetik. Perlakuan dalam proses pelaksanaan eksperimen dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan 3 kali dalam seminggu (Demirakca et al., 2016).

Sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal, sedangkan setelah perlakuan selesai diberikan selanjutnya dilakukan tes akhir, dengan tujuan untuk melihat peningkatan hasil perlakuan yang diberikan. Alur penelitian bisa dilihat pada Gambar 3.2



Gambar 3. 2 Alur Penelitian

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi “Merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang untuk di teliti. Atau, populasi adalah keseluruhan kelompok dari orang-orang, peristiwa atau barang-barang yang diminati oleh peneliti untuk diteliti” menurut Malhotra, dalam (Amirullah, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga akurasi (20 atlet cabang olahraga panahan dan 13 atlet cabang olahraga menembak). Populasi ini terdiri dari laki-laki dan perempuan yang masih aktif latihan.

3.4.2 Sampel

Sampel “Merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian” menurut Malhotra, dalam (Amirullah, 2015). Apabila peneliti melakukan penelitian terhadap populasi yang besar, sementara peneliti ingin meneliti tentang populasi tersebut dan peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel, sehingga generalisasi kepada populasi yang diteliti. Maknanya sampel yang diambil dapat mewakili atau representatif bagi populasi tersebut.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* (Etikan, 2016) menyatakan “*The purposive sampling technique, also called judgment sampling, is the deliberate choice of a participant due to the qualities the participant possesses. It is a nonrandom technique that does not need underlying theories or a set number of participants*”. Bisa di artikan bahwa *purposive sampling* adalah pemilihan sampel yang sesuai dengan kriteria yang di butuhkan oleh peneliti karena dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel atlet dengan usia 15-23 tahun, yang pernah mengikuti porda, dan masih aktif latihan. Sampel dalam penelitian ini diambil dari masing-masing cabang olahraga sebanyak 14 atlet dari cabang olahraga panahan, dan 9 atlet dari cabang olahraga menembak yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan melalui *purposive sampling*, sehingga subjek keseluruhan berjumlah 23 atlet.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa SCQ (*Sport Confidence Questionnaire*), yang digunakan untuk mengukur percaya diri atlet menggunakan skala pengukuran 1-5 (terendah hingga tertinggi), kemudian diberikan sebanyak dua kali kepada sampel (pre-test dan post-test). Instrumen ini diambil dari (Jang et al., 2018). Dalam tes SCQ ini Atlet duduk di kursi yang sudah di sediakan, lalu peneliti memberikan kertas pernyataan untuk dikerjakan, ada 16 pernyataan yang harus di isi, pernyataan tersebut berupa angket dengan nilai skala 1-5. Dengan validitas 0.842, 0.798, 0.874, 0.859 dan reliabilitas pada angket ini bisa dilihat pada lampiran.

Tabel 3. 1 Instrumen penelitian

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 Program Penelitian

Untuk meingkatkan keterampilan dalam olahraga diperlukan latihan dalam jangka panjang. (Bompa & Buzzichelli, 2019) menyatakan bahwa Sebaiknya latihan yang efektif jika dilakukan paling sedikit 4-6 minggu.

3.6.1 Tes Awal

Pelaksanaan tes awal dilaksanakan di Club Bandung Archery Jl. Gudang Utara No.27 dan Perbakin Kota Badung, lapangan tembak lodaya. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam pengambilan data awal adalah SCQ (*Sport Confidence Questionnaire*).

3.6.2 Pelaksanaan Latihan

3.6.2.1 Pemanasan

Latihan pemanasan sangat diperlukan untuk dapat berlatih dengan aman dan mencegah terjadinya cedera. Menurut Karpovich yang dikutip oleh Harsono (1998),

“Pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi seorang atlet, tetapi menurutnya pemanasan hanya dibutuhkan untuk menghindari dari cedera-cedera otot dan sendi pada waktu melakukan aktifitas olahraga besar”. Pemanasan yang dilakukan yaitu melakukan pergegangan statis dan dinamis.

3.6.2.2 Latihan Inti

Sebelum melakukan latihan ini, atlet diberikan penjelasan mengenai rencana latihan yang akan diberikan. Penyampaian materi latihan sesuai dengan program latihan yang diterapkan, latihan yang harus dilakukan masing-masing kelompok dijelaskan lagi. Setelah atlet siap melaksanakan latihan, maka latihan ini pun dimulai.

3.6.3 Tes Akhir

Setelah melakukan program latihan, maka tes akhir dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari latihan yang diberikan. Pelaksanaan tes akhir dilaksanakan di Club Bandung Archery Jl. Gudang Utara No.27 dan Perbakin Kota Badung, lapangan tembak Iodaya. Alat tes yang digunakan dalam pengambilan data adalah SCQ (*Sport Confidence Questionnaire*). Pelaksanaan tes ini, sampel duduk ditempat yang disediakan, selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan *treatment* kepada atlet berupa program Latihan *Life Kinetik*. Program Latihan *Life Kinetik* ini merupakan perencanaan yang baik yang dituangkan dalam perencanaan program latihan, di dalam program latihan *Life Kinetik*.

Treatment dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, 2-3 kali dalam seminggu. 12 kali *treatment Life Kinetik* 1 kali *pretest* dan 1 kali *post test*. Jumlah perlakuan ini didasari oleh hasil penelitian (Demirakca et al., 2016) Bahwa perlakuan dalam proses pelaksanaan eksperimen dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan 2-3 kali dalam seminggu. Sebelum melakukan latihan *Life Kinetik* partisipan melakukan pemanasan terlebih dahulu, *Treatment* pelatihan *Life Kinetik* dalam penelitian ini dilakukan di ruang yang terbuka agar partisipan lebih leluasa untuk melakukan gerak atau *treatment* yang diberikan oleh peneliti.

Pada latihan terdapat 12 jenis latihan *Life Kinetik* yang disusun dengan merujuk pada buku *Life Kinetik* (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). Sebelum memulai latihan *Life Kinetik* partisipan melakukan pemanasan statis dan dinamis. Kemudian masuk ke latihan inti sesuai pada program. Terakhir ditutup dengan pendinginan atau *cooling down*. Adapun program latihan tersebut dapat dilihat pada Tabel dibawah 3.2.

Tabel 3. 2 Program Latihan *Life Kinetik*

Minggu Ke	Sesi	Materi Latihan	Repetisi	Volume	Intensitas
1	1	Tes Awal (<i>Sources of Sport Confidence Questionnaire</i>)	-	-	-
	2	Agility ladder A, agility ladder B, juggling 1.	6 rep	60%	40%
	3	Agility ladder A3 & A4, agility ladder C1, C2, & C3, juggling 2.	8 rep	61%	40%
2	4	Agility ladder B3 dan B4, jumping line J1A, J2A, & J3A, juggling 1 & 2.	8 rep	62%	40%
	5	Agility ladder A3 & A4 dan agility ladder B3 & B4, jumping line J1A with ball, jumping cross 1, & 2, reaction and cognition 1	7 rep	61%	45%
	6	Agility ladder A3 & A4 with ball, agility ladder B3 & B4 with ball, jumping cross 1 & 2, reaction and cognition 2	8 rep	62%	45%

3	7	Agility ladder A with Ball, agility ladder B with ball, jumping cross 1 & 2, jumping line J1A, J2A & J3A, reaction and cognition 1 dan 2.	6 rep	63%	45%
	8	Agility ladder A3 & A4, agility ladder B3 & B4, jumping line J1A, J2A & J3A, reaction and cognition 1 dan 2.	6 rep	62%	50%
	9	Agility ladder A4, agility ladder B4, jumping line J1A, J2A & J3A, jumping cross 1, & 2 with ball and partner	8 rep	63%	50%
4	10	Agility ladder A4, agility ladder B4, jumping line J1A, J2A & J3A, jumping cross 1 & 2 with ball and partner.	8 rep	64%	55%
5	11	Agility rainbow run, jumping cross 2 & 3 with ball and partner, agility C1 with ball.	14 rep	63%	55%
	12	Agility rainbow run, jumping cross 2 & 3 with ball and partner, agility C2 with ball.	14 rep	64%	55%
	13	Agility rainbow run, jumping cross 2 & 3 with ball and partner, agility C3 with ball.	15 rep	65%	60%
6	14	Tes Akhir (<i>Sources of Sport Confidence Questionnaire</i>)	-	-	-

Dasar, cara ukur, perhitungan volume, dan repetisi dilihat dari analisa kebutuhan olahraga akurasi (panahan dan menembak) dalam satu perlombaan. Data yang di dapat dari analisa kebutuhan poin. Data tersebut dapat dijadikan sebagai acuan volume untuk dijadikan sebagai kebutuhan latihan. perhitungan repetisi disesuaikan dengan volume dibagi dengan gerakan-gerakan latihan *Life Kinetik*. Sedangkan intensitas dilihat dari kebutuhan *Life Kinetik* karena latihan Life Kinetik pelaksanaannya dilakukan dengan intensitas 40%-60% alasannya adalah supaya latihan *Life Kinetik* itu dilakukan dengan suasana yang menyenangkan tanpa mengalami kelelahan yang berarti pada siapapun yang melakukan latihan tersebut. Penulis menaikkan volume dikarenakan memakai prinsip overload. Dan menurunkan volume karena prinsip overload terdapat unloading, yaitu penurunan volume dari pelatihan sebelumnya menuju peningkatan kembali di pelatihan selanjutnya.

3.7 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*.