

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (Mustafa et al., 2020) mengemukakan bahwa metode eksperimen merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian tujuannya mencari sebab akibat antar dua buah faktor yang sengaja dimanipulasi atau mengurangi faktor-faktor yang mengganggu. Dalam proses eksperimen kepada atlet klub olahraga Universitas Pendidikan Indonesia yang tergabung dalam cabang olahraga *closed skill* dalam penelitian ini peneliti menguji cobakan *Multimodel Cognitive Training* melalui model latihan *Life Kinetik*, dan model latihan *Physical activity games*, terhadap peningkatan kondisi psikologis atlet pada cabang olahraga *closed skill*. Kondisi psikologis yang dikaji dalam penelitian ini adalah fungsi kognisi yaitu percaya diri,.

Penelitian ini dibagi kedalam 2 kelompok yaitu satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan *multimodel cognitive training* yaitu melalui model latihan *Life Kinetik* sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan latihan *Physical Activity Games*. Perlakuan dalam proses pelaksanaan eksperimen dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dua kali dalam seminggu (Demirakca, 2016).

Pada kedua kelompok subjek sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal, sedangkan setelah perlakuan selesai diberikan terhadap kedua kelompok selanjutnya dilakukan tes akhir dengan tujuan untuk melihat peningkatan hasil perlakuan yang diberikan pada setiap kelompok subjek.

Alasan menggunakan metode eksperimen karena dalam penelitian ini akan mengkaji variabel tertentu terhadap variabel lainnya. Dalam hal ini terdapat dua faktor yang akan diujicobakan yaitu *Multimodel Cognitive Training* dan *Physical Activity Games* sebagai variabel bebas dan Percaya diri sebagai variabel terikat.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu *pretest-posttest Control Group Design* dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak atau random dengan kedua kelompok diukur pengukuran pertama berfungsi sebagai

pretest dan yang kedua posttest kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal dan yang kedua posttest untuk mengetahui keadaan awal apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012) Seperti pada gambar 3.1

Treatment Group	O ¹	X	O ²
Control Group	O ¹	C	O ²

Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen

(Sumber: (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 2012))

O¹ :Pretest/Tes awal menggunakan *Tes SSCQ (Sources of Sport Confidence Quistionnaire)*.

X :Perlakuan/ Treatment menggunakan *Multimodel Cognitive Training*

C :Perlakuan/Treatment menggunakan *Physical Activity Games*

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

Pada penelitian ini, peneliti memilih sekelompok subjek eksperimen sebelum diberi perlakuan, dilakukan pengukuran pre-test kemudian diberikan perlakuan dan pada akhir kegiatan atau setelah diberi perlakuan dilakukan kembali melakukan pengesanan Post-test untuk melihat peningkatannya.

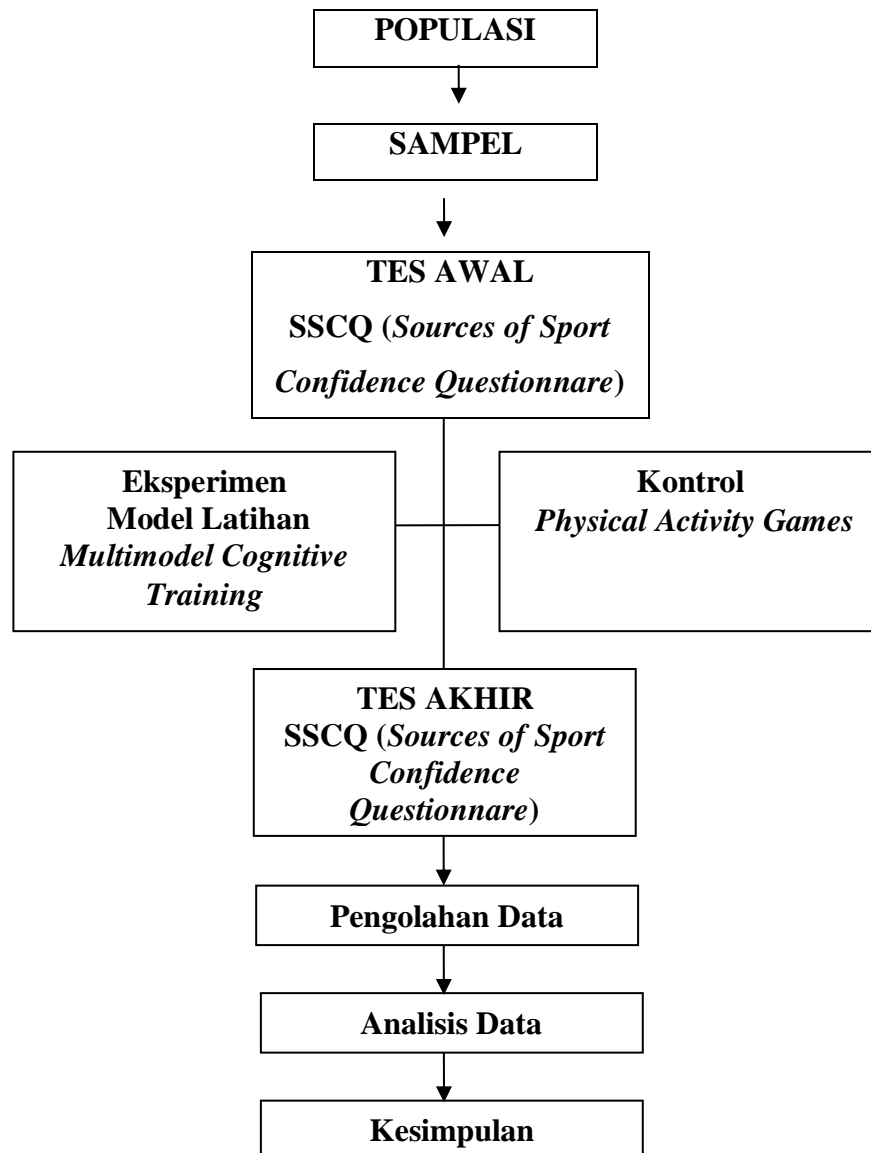
3.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen terdiri dari sebagai berikut :

Untuk mengetahui langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan peneliti menjelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian dilakukan nantinya

- 1) Menentukan populasi cabang olahraga *Closed Skill* pada UKM Aquatik dan UKM Atletik UPI
- 2) Menentukan sampel dengan Ukm Aquatik dan Ukm Atletik sebanyak 24 orang. Penentuan sampel menggunakan *Total sampling* yang semuanya diambil dari populasi
- 3) Membagi 24 orang subjek menjadi 2 kelompok yaitu kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol

- 4) Melakukan tes awal kepada 24 orang atlet *closed skill* UKM UPI dengan tes percaya diri dengan menggunakan instrument SSCQ (Sources of Sport Confidence Quistionnaire)
 - 5) Treatment
Kelompok eksperimen diberikan Latihan *Multimodel Cognitive Training (Life Kinetik)* sedangkan Kelompok kontrol diberikan Latihan *Physical Activity Games*
 - 6) Melakukan test akhir dengan menggunakan instrument SSCQ (Sources of Sport Confidence Quistionnaire)
 - 7) Setelah itu nantinya peneliti akan memperoleh data penelitian yang masih merupakan data mentah. Sehingga peneliti melakukan pengolahan dan analisis data agar memperoleh hasil statistika yang kemudian dibahas secara spesifik
 - 8) Langkah yang terakhir adalah melakukan pengambilan kesimpulan dan pemberian rekomendasi dari penelitian yang telah peneliti lakukan
- Agar penelitian terlaksana dengan baik maka disusunlah prosedur penelitian. Berikut alur penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.2



Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian

3.4 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini berlangsung selama 6 minggu sesuai dengan (Bompa T,O & Buzzichieli,C, 2019) yang menyatakan bahwa Latihan yang efektif jika dilakukan paling sedikit selama 4-6 minggu. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Pemberian treatment kepada para atlet disesuaikan dengan jadwal latihan UKM cabang olahraga *Closed Skill* UPI (UKM Aquatik dan UKM Atletik). Latihan dilaksanakan di FPOK Padasuka Kota Bandung, pada hari Selasa, Rabu, dan Jumat pukul 16.00-17.00 WIB.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi “Merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum yang terdiri dari bidang-bidang untuk diteliti atau populasi adalah keseluruhan kelompok dari orang-orang, peristiwa atau barang-barang yang diminati oleh peneliti untuk diteliti menurut Malhotra dalam (Amirullah, 2015). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah 24 atlet klub olahraga *closed skill* (Akuatik dan atletik) Universitas Pendidikan Indonesia dengan rentang usia 18-21 tahun berjenis kelamin putra dan putri dengan usia yang masih muda mereka akan sangat ambisius dalam mengerjakan target maupun latihan yang diberikan.

3.5.2 Sample

Sampel ”Merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian” menurut Malhotra dalam (Amirullah, 2015). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Total sampling*. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil *total sampling* karena seluruh populasi dijadikan Sampel .

Penulis dalam mengambil sampel atlet *closed skill* Universitas Pendidikan Indonesia. Dari orang 24 orang semua atlet dipilih menjadi sampel dengan menggunakan total sampling. Selanjutnya sample dibagi menjadi dua kelompok melalui random assignment sehingga diperoleh dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 14 dan satu kelompok kontrol memiliki subjek sebanyak 10 orang.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa SSCQ (*Sources of Sport Confidence Questionnaire*) dari Jang & Cho yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri atlet menggunakan skala pengukuran 1-5 (terendah sampai tertinggi) kemudian diberikan sebanyak dua kali kepada sampel (pre-test dan post-test. Instrumen ini mengambil dari (Jang et al., 2018). Ini adalah ukuran dari tingkat kepastian bahwa individu biasanya memiliki kemampuan untuk berhasil dalam olahraga. Indikator tiap soal dibagi berdasarkan sub indicator dari item soal.

Tabel 3. 1 Indikator *Self Confidence*

Indikator	Sub Indikator	Item
Self Confidence	Presistance	1,2,3,4
	Hesitation	5,6,7,8
	Calm	9,10,11,12
	Physical prime	13,14,15,16

3.7 Treatment

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan treatment *Multimodel Cognitive Training* kepada atlet. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan waktu 4-6 minggu sesuai dengan anjuran (Bompa T,O & Buzzichieli,C, 2019) . Atlet cukup menguasai 60% gerakan pada setiap bentuk latihan yang telah diberikan. Setelah mampu menguasai gerakan baru dapat diberikan dan dapat menambah tingkat kesulitannya (Demirakca et al., 2016)

Tabel 3. 2 Program *Life Kinetik*

Mikro	Sesi	Materi Latihan	Rep	Volume	Intensitas
1	1	Tes Awal	-	-	-
	2	Agility Ladder A1 - A4 Agility Ladder A3 & A4 Juggling 1	8 rep	50%	60%
	3	Agility Ladder B1 & B2 Juggling 1 & 2 Agility Ladder B3 & B4			
	4	Agility Ladder C1 & C3 Agility Ladder B3 & B4 Juggling 1 & 2			
2	5	Agility Ladder C1 & C2 Jumping Line 1 & 2 Agility Ladder A3 & A4 with ball	9 rep	60%	60%
	6	Jumping Line 1 & 2 Jumping Cross 1 & 2 Agility Ladder A3 & A4 with ball			
	7	Agility Ladder B3, B4 with ball Jumping Line 3 & 4 Agility Ladder A3 & A4 with ball	10 rep		
	8	Jumping Line 3A & 4A			

3		Jumping Cross 2 & 3 Jumping Line 4A & 5A	10 rep	70%	60%
	9	Jumping Line 1B & 2B Reaction and Cognition 1 & 2 Reaction and Cognition 1 & 2			
	10	Jumping Line 1B & 2B Jumping Cross 3 & 4 Agility Ladder B1 & B4 with ball	11 rep		
4	11	Agility Ladder B1 & B4 with ball Jumping Line 3B & 4B Agility Rainbow run 1	11 rep	80%	60%
	12	Agility Rainbow run 1 & 2 Jumping Cross 1 & 2 with ball and partner Agility Ladder C2 & C3 with ball	12 rep		
	13	Agility Rainbow run 1 & 2 Jumping Cross 2 & 3 with ball and partner Agility Ladder C2 & C3 with ball	13 rep		
5	14	Reaction and Cognition 4 & 5 Juggling 3 & 4 Jumping Cross 2 & 3 with ball	14 rep	90%	60%
	15	Agility Rainbow Run 2 & 3 Reaction and Cognition 4 & 5 Juggling 1 & 2			
	16	Tes Akhir			

Kelompok kontrol diberikan perlakuan *Physical Activity games* yang terdiri dari 4 jenis Latihan Jaga benteng, Gobag sodor, Hop, pop and tag dan Team bowling

Sebelum melakukan latihan *Physical Activity Games* partisipan melakukan pemanasan terlebih dahulu setelah melakukan pemanasan kemudian berkumpul untuk diberi arahan cara dan peraturan dari permainan yang akan dimainkan, Partisipan dibagi menjadi 2 kelompok sesudah itu partisipan menjalankan strategi permainan masing masing apabila mengalami kendala kesulitan dalam bermain maka peneliti memberi arahan dan masukan agar pemain percaya diri dalam melakukan permainan.

Tabel 3. 3 Program *Physical Activity Games*

Mikro	Sesi	Materi	Durasi	Intensitas
1	1	Tes Awal	-	-
	2	Jaga Benteng	20 Menit	60 %
	3	Jaga Benteng		
	4	Jaga Benteng		
2	5	Gobag sodor/ Galasin	22 menit	60 %
	6	Gobag sodor/ Galasin		
	7	Gobag sodor/ Galasin		
	8	Gobag sodor/ Galasin	24 Menit	60 %
3	9	Hop, Pop and Tag	26 Menit	60%
	10	Hop, Pop and Tag		
	11	Hop, Pop and Tag		
	12	Hop, Pop and Tag		
4	13	Team Bowling	28 Menit	60%
	14	Team Bowling		
	15	Team Bowling		
	16	Tes Akhir		

3.8 Analisa Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Manova (*Multivariate Analysis of Variance*). Teknik ini merupakan uji perbedaan varians yang dibandingkan lebih dari satu variabel terikat. Untuk memudahkan dalam melakukan analisis data peneliti akan menggunakan bantuan program SPSS Versi 24 *for windows*. 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 diuji :

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 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 Wilcoxon test.