

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (Fraenkel Jack R, Wallen Norman, 1932, hlm.188). Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasi-Experimental* dengan *Nonekuivalen Pretest-Posttest Control Group Design*. Menurut Creswell dalam Edora (2014, hlm. 51) *Nonequivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design* merupakan pendekatan yang paling populer dalam kuasi eksperimen, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih bukan dengan cara random. Kedua kelas tersebut diberi *pretest* dan *posttest* dan hanya kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan latihan olahraga aerobik *jogging*. Sehingga desain yang digunakan adalah kuasi eksperimen yang dapat diilustrasikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. 1 Cresswel

Nonekuivalen Pretest-Posttest Control Group Design

Group	Pretest	Treatment/Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	X	O3
Kontrol	O2		O4

Sumber : menurut Cresswel dalam Edora (2014, hlm. 51)

Keterangan :

O1 : Pre-Test kelompok kelas eksperimen

O2 : Pre-Test kelompok kelas kontrol

O3 : Post-Test kelompok kelas eksperimen

O4 : Post-Test kelompok kelas kontrol

X : *Treatment Jogging* (kelompok eksperimen)

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021 yang berjumlah 115 jiwa ditambah dengan 2 orang peneliti.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan kelompok besar yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melaksanakan menyamaratakan hasil penelitiannya (Fraenkel et al., 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021 yang berjumlah 115 jiwa.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi, mengacu pada pilihan individu, kelompok atau objek penelitian, dimana memperolehnya informasi (Fraenkel et al., 2012). Dalam penelitian ini, teknik yang dipakai adalah teknik *purposive sample* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 15 orang dan kelompok kontrol 15 orang, karena pengambilan sampel ini dengan pertimbangan tertentu. Hal menjadi pertimbangan peneliti yaitu mempertimbangkan sampel dengan keadaan sehat, tidak sedang cedera, berusia antara 18 sampai 21 tahun, termasuk atlet atau olahragawan dan merupakan mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2021 yang siap untuk melakukan treatment *jogging* selama satu bulan.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan bagian yang terpenting dalam sebuah penelitian, instrumen digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yang dilanjutkan dengan analisis sesuai dengan kebutuhan penelitian, yang digunakan untuk memperoleh data mengenai Kecemasan yaitu dengan menggunakan kuisisioner (angket).

Dalam penelitian ini instrumen untuk angket Kecemasan menggunakan angket ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*). *Zung Self Anxiety Rating-Scale* adalah instrument untuk menilai kecemasan yang dirancang oleh William WK Zung, yang dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSMII) dan dinilai dengan skala versi bahasa Indonesia yang diterjemahkan dalam penelitian (Setyowati et al., 2019). Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* memiliki penskoran yang berbeda. Berdasarkan skala Linkert pertanyaan *favourable* memiliki skor 1-4, dimana skor 4 menggambarkan hal negatif dengan penilaian selalu (1), sering (2), kadang kadang (3), tidak pernah (4). Sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable*, sangat jarang (1), kadang kadang (2), sering (3), selalu (4).

Selanjutnya skor yang di capai dari semua item pertanyaan di jumlahkan, kemudian skor yang di dapat dikategorikan menjadi 4 kriteria tingkat kecemasan (Nursalam, 2013) yaitu:

- 1) Normal/tidak cemas : Skor 20-44
- 2) Kecemasan ringan : Skor 45-59
- 3) Kecemasan sedang : Skor 60-74
- 4) Kecemasan berat : Skor 75-80

Zung Self Anxiety Rating-Scale memiliki hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918 (Nursalam, 2013). Tingkat signifikansi yang digunakan 5% atau 0,05 sehingga kuesioner dikatakan valid (Hidayat, 2007). Sedangkan hasil ujian reliabilitas menunjukkan angka 0,8 sehingga kuesioner dikatakan reliabel (Nursalam, 2013).

3.5 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain yang di gunakan, adapun prosedur dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa yang berpartisipasi diminta untuk mengisi angket ZSAR-S (*Zung Self Anxiety Rating-Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan dan dicatat sebagai nilai *pre-test*
- 2) Mahasiswa yang dipilih diberikan formulir persetujuan

- 3) Peneliti membagi mahasiswa kedalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). dan Kelompok A mendapatkan perlakuan sedangkan kelompok B tidak mendapatkan perlakuan.
- 4) Kelompok A mendapatkan program latihan 10 menit pemanasan dan pendinginan dilanjut 20 menit jogging dengan diiringi terapi musik ditambah dengan situasi yang dibuat menyenangkan oleh peneliti, seperti menciptakan candaan, pemberian berupa barang, makanan dan sebagainya dengan tujuan membuat Susana hati sampel menjadi lebih baik.
- 5) Intervensi diberikan 3 hari/minggu selama 4 minggu.
- 6) Setelah pemberian intervensi, angket diberikan lagi kepada kedua kelompok. Skor yang diperoleh dicatat sebagai *post-test*.

3.6 Analisis Data

Analisis data yang telah diperoleh dari pengumpulan data melalui kuisisioner diolah menggunakan menggunakan Paired Sample t Test untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh tingkat kecemasan setelah diberikan *treatment*, Independent sample T-test untuk membandingkan rata-rata dua kelompok dan Uji N-Gain Score untuk mengetahui efektivitas penggunaan metode *treatment* aerobik *jogging*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Social Science* (SPSS) versi 26.