

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

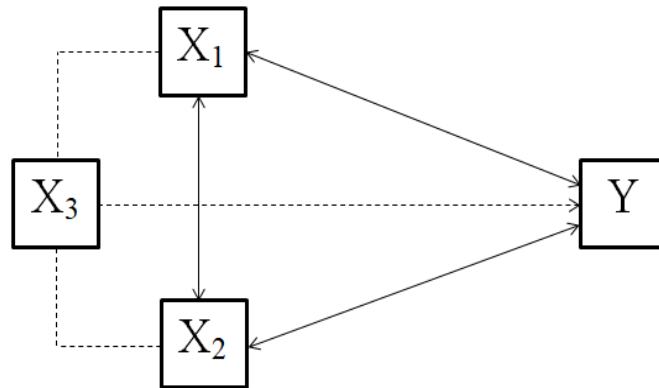
Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2005) menyatakan bahwa: Metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.

Winarno (2013) penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan.

Sedangkan yang dimaksud dengan pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian dengan cara mengukur indikator-indikator variabel penelitian sehingga diperoleh gambaran di antara variabel-variabel tersebut. Tujuan dari pendekatan kuantitatif menurut (Surakhmad, 1998) adalah: "untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti".

3.2 Desain Penelitian

Penentuan metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Adapun desain penelitian untuk menggambarkan korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan performa senam dapat dilihat pada gambar 3.1 di bawah ini.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian
(Notoatmodjo, 2010).

Keterangan :

X1 : Kepercayaan diri

X2 : Kecemasan

X3 : Kepercayaan diri dan Kecemasan

Y : Performa senam

3.3 Populasi dan Sampel

3.1.1 Populasi

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti (Supardi, 1993). Hal ini juga dikemukakan oleh Putrawan (dalam Winarno, 2013) populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Jawa Barat gabungan dari Club Citra Indra sebanyak 35 orang, Club Win Art Gymnastic sebanyak 25 orang, Club Venus sebanyak 15 orang, dan Club Arena sebanyak 30 orang . Jadi jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 105 atlet senam.

3.1.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Negara dkk., 2019). Teknik pengambilan sampel yang

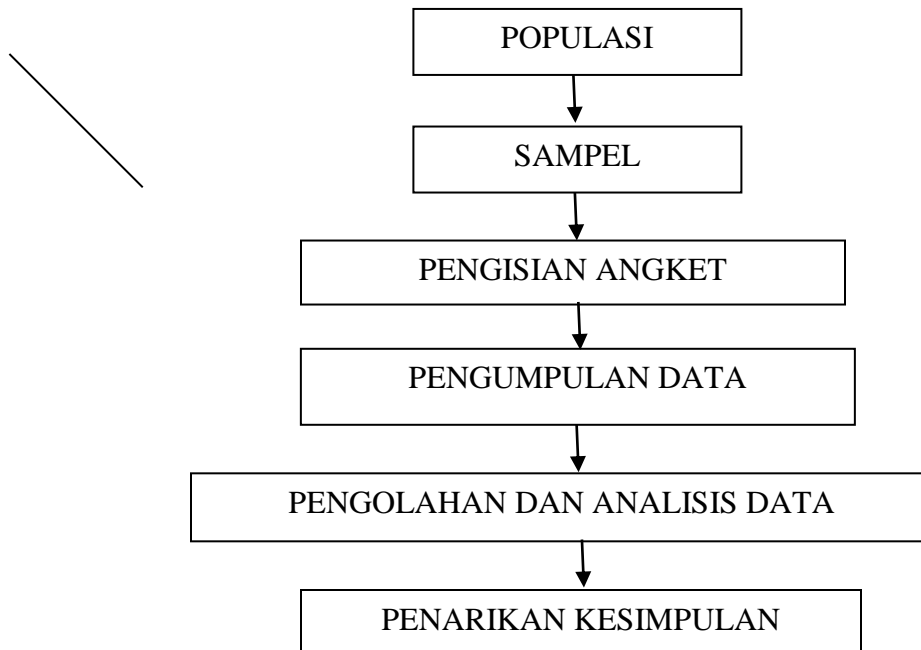
Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP
HASIL PERFORMA ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia |

repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

digunakan oleh penulis yaitu teknik random sampling. Teknik random sampling adalah teknik penentuan sampel yang diambil 20% dari populasi. Maka sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 21 atlet senam.

3.4 Prosedur Penelitian



Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian

Berdasarkan langkah-langkah penelitian yang penulis susun, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Merumuskan masalah dan tujuan penelitian.
2. Menentukan club yang akan dijadikan tempat pelaksanaan penelitian.
3. Menghubungi pihak club yang akan dijadikan tempat pelaksanaan penelitian.
4. Membuat izin penelitian.
5. Menentukan sampel penelitian.
6. Pengisian angket.

7. Mengolah dan menganalisis data.
8. Menganalisis hasil penelitian.
9. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh dari hasil pengolahan data untuk menjawab permasalahan penelitian.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Winarno (2013) instrumen penelitian itu adalah alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Hal ini sejalan dengan pendapat (Arikunto, 2000) yang dimaksud dengan instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan di permudah olehnya. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berbentuk angket/kuesioner menggunakan aplikasi *Google Form*. Kuesioner digunakan sebagai alat untuk pengumpulan data. Instrumen pada penelitian ini adalah tes kepercayaan diri yang diadopsi dari teori (R. M. Aguss & E. B. Fahrizqi, 2020) dengan mengadopsi instrument dari (Andrianto, 2016), tes kecemasan *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* yang diadopsi dari (Martens, Burton, et al., 1990) dan dikembangkan oleh Prapavessis et al (1996), dan tes Performa Senam (Penilaian Code Of Points).

3.5.1 Instrumen Kepercayaan Diri

Instrument yang akan digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini yaitu dengan melakukan pengukuran pada variabel yang terdapat dalam penelitian ini adapun instrument yang digunakan merupakan kisi-kisi dari instrument kepercayaan diri yang telah dijabarkan dalam indikator dan faktor masingmasing variabel yang mengacu pada teori (R. M. Aguss & E. B. Fahrizqi, 2020) dengan mengadopsi instrument dari (Andrianto, 2016).

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrument Kepercayaan Diri dari (Andrianto, 2016).

No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kepercayaan diri	Internal	Konsep diri	1,2,4 ,6	3,5	6
			Harga diri	7,8,9	10,11	5
			Kondisi fisik	12,13 ,15	14	4
			Pengalaman hidup/tanding	16,18 ,19	17,20	5
		Eksternal	Lingkungan	21,22 ,23	24,25	5
Jumlah				16	9	25

Kisi-kisi di atas meliputi dari pernyataan *favorable* atau kalimat positif maupun pernyataan *unfavorable* atau kalimat negatif, adapun pernyataan *favorable* terdapat pada butir 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23 sedangkan pernyataan *unfavorable* terdapat pada butir 3, 5, 10, 11, 14, 17, 20, 24, 25. Setiap butir pernyataan dilengkapi dengan jawaban skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu: SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju. Untuk pernyataan *favorable* skor jawaban adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* skor jawaban SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

3.5.2 Instrument Kecemasan

Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecemasan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) yang diadopsi dari (Martens, Burton, et al., 1990) dan dikembangkan oleh Prapavessis et al (1996). Skala ini memiliki reliabilitas ($r = 0,902$), dan membagi kecemasan menjadi tiga komponen yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Instrumen ini terdiri dari 27 pertanyaan/pernyataan yang terbagi menjadi 9 item soal dari masing-masing komponen. Respon penilaian yang diberikan subjek untuk

setiap pernyataan adalah mengikuti model skala *likert* yaitu dari Sangat Tidak Setuju (1) sampai Sangat Setuju (4), kecuali untuk item 14 dan item-item dari aspek kepercayaan diri yang respon jawabannya bernilai *unfavourable* yaitu Sangat Tidak Setuju (4) sampai Sangat Setuju (1). Menurut Sugiyono (2010) menyatakan titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk mempermudah penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen. Adapun kisi-kisi instrumen kecemasan berikut.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan
dari Marten dalam (Prapavessis et al., 1996)

Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah Butir
		<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	
Kecemasan kognitif adalah penilaian negatif atlet pada diri sendiri (kemampuan) dalam proses mencapai tujuan tertentu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kekhawatiran pada kemampuan diri sendiri saat menghadapi pertandingan. 2. Kekhawatiran mencapai tujuan yang di harapkan. 		1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25.	9
Kecemasan somatik adalah respon kognitifafektif atlet pada kondisi fisiologis yang disebabkan saat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan tubuh tegang. 2. Merasakan jantung berdegup. 3. Merasakan 	14	2, 5, 8, 11, 17, 20, 23, 26.	9

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL PERFORMA ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia |

repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

atlet menghadapi pertandingan, seperti tangan berkeringan.	tangan berkeringat.			
Kepercayaan diri ialah respon positif atlet pada kemampuan dirinya yang disertai oleh dorongan berupa keinginan mencapai tujuan tertentu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percaya pada kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. 2. Dapat memenuhi tantangan dalam situasi pertandingan. 	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24,27.		9
Total Butir				

Nilai pada tes kecemasan ini berbeda dengan variabel kecemasan yang memiliki nilai positif. Maksudnya semakin tinggi nilai pada skala tersebut maka hasilnya semakin baik. Sedangkan pada skala kecemasan, nilainya yaitu negatif, artinya semakin rendah nilai kecemasan maka hasil yang di dapatkan semakin baik, dan semakin tinggi nilai kecemasan maka hasilnya semakin buruk. Skor anda untuk masing-masing akan berkisar dari 9 hingga 36, dengan 9 menunjukkan kecemasan rendah (kepercayaan diri) dan 36 menunjukkan kepercayaan kecemasan tinggi.

3.5.3 Tes Performa Senam

Dalam mengukur performa senam, sampel penelitian melakukan tes performa senam dengan norma penilaian yang mengacu pada norma penilaian code of points (Federation Internationale de Gymnastique, 2021).

3.6 Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu persiapan, peneliti mempersiapkan dan mengumpulkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini seperti fenomena yang ditemukan dilapangan, menentukan variabel, dan mencari sumber-sumber supaya mempermudah dalam proses penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Penelitian langkah pertama dalam tahap pelaksanaan penelitian yaitu menentukan populasi dan sampel kemudian peneliti melakukan tes kepercayaan diri menggunakan angket dari (Andrianto, 2016), tes kecemasan menggunakan angket CSAI-2, dan tes performa senam mengacu pada *code of point* (COP).

3. Tahap Akhir Penelitian

Mengumpulkan hasil data, melakukan pengolahan data uji statistika dengan bantuan aplikasi SPSS 26, uji normalitas (*Shapiro wilk*), uji homogenitas (*levene statistics*), uji hipotesis (*pearson product moment dan regresi ganda*), menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data.

3.7 Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2015). Untuk menguji korelasi variabel bebas dalam penelitian ini digunakan teknik analisis deskriptif

statistik dan uji hipotesis dengan pengolahan data menggunakan program *statistical product for social science (SPSS) 26*. Adapun proses atau tahapan yang akan dilakukan dalam pengolahan dan analisis data ini adalah sebagai berikut:

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha = 0,05$, maka jika nilai signifikansi (sig.) $> 0,05$, maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak normal (Negara dkk., 2019).

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penilaian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian data menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika hasil nilai sig. $> 0,05$ data tidak homogen dan jika nilai sig. $< 0,05$ data homogen (Negara dkk., 2019).

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang akan diuji dan dibuktikan dalam penelitian ini berkaitan dengan variabel bebas yaitu tingkat kecemasan serta variabel terikat yaitu performa senam. Untuk menguji hipotesis digunakan alat analisis pada SPSS 26. Dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan data berbentuk interval dan ratio (Negara dkk., 2019).

Tabel 3. 3
Interprestasi Koefisien Korelasi Nilai r (Negara dkk., 2019)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.80-1000	Sangat Kuat Kuat
0.60-0.799	Cukup Kuat Rendah
0.40-0.599	Sangat Rendah
0.20-0.399	
0.00-1.99	

Restu Meliawati Rumadani, 2022

KONTRIBUSI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP HASIL
PERFORMA ATLET SENAM, Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu
perpustakaan.upi.edu