

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Mencoba sesuatu dan secara sistematis mengamati apa yang terjadi pada kedua kondisi tersebut adalah ide sederhana yang mendasari penelitian ini (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Menerapkan desain penelitian *The pretest-posttest control and experimental group design*, kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan sehingga perbedaan dapat dilihat antara kedua kelompok (Cohen, Manion, & Morrison, 2018). Desain dapat direpresentasikan sebagai berikut:

**Tabel 3. 1** *The pretest-posttest control and experimental group design*

Experimental	RO <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Control	RO <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

### 3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 42 atlet pelatda Jawa Barat dalam cabang olahraga karate yang akan menghadapi Kejuaraan Nasional dengan klasifikasi atlet junior hingga senior. Penelitian ini terdiri dari atlet nomor Kumite Bandung Karate Club (BKC) dan atlet nomor Kei Shin Kan Kumite sebanyak 30 atlit dengan teknik sample yang diterapkan menggunakan Purposive sampling (Fraenkel et al., 2012). Prosedur penelitian pertama dilakukan sebelum diberikan pengobatan yaitu atlet mengisi skala kecemasan untuk mengetahui tingkat kecemasan masing-masing atlet.

### 3.3 Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes skala kecemasan (CSAI-2) Competitive State Anxiety Inventory-2 (Lundqvist & Hassén, 2007). Selain itu, uji normalitas *Kolmogorov Smirnov's* dan *Levene's Test for Equality of Variances* dilakukan untuk uji homogenitas pada skor N-Gain. Data dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS 25 (Statistical Product and Service Solutions). Data berdistribusi normal dan homogen, sehingga uji-T dapat dilakukan untuk menentukan efek latihan mental imagery pada competitive anxiety atlet Kumite.