

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Untuk mendapatkan data penelitian yang valid maka harus menggunakan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan dan tujuan. Berhubung penelitian ini membahas tentang peran penetapan *goal setting* terhadap kecemasan (*anxiety*) atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Deskriptif penelitian ini ditujukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa dan objek atau segala sesuatu berkaitan dengan variabel-variabel dapat dijelaskan dengan baik dengan angka-angka maupun dengan kata-kata. Adapun penelitian ini digunakan bersifat deskriptif, dengan cara membagikan kuisioner kepada sampel sudah ditentukan. Dalam menggunakan desain ini, penulisan laporan tidak melakukan kesimpulan terlalu jauh terhadap data yang ada karena tujuan desain ini hanya menguraikannya secara menyeluruh dan teliti sesuai dengan masalah yang akan dipecahkan.

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.1.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi yang digunakan penelitian ini adalah atlet taekwondo se- Jawa Barat yang berjumlah 60 responden.

3.1.2 Sampel

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik Purposive sampling. Purposive Sampling adalah teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi.

Kriteria – kriteria yang diperhatikan dalam penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Sampel merupakan atlet kelas prestasi junior berusia 13 – 17 tahun.

- 2) Sampel merupakan atlet yang sudah pernah mengikuti kejuaraan lebih dari 3 kali.
- 3) Sampel merupakan atlet penyandang sabuk biru strip ke atas atau Geup IV ke atas.
- 4) Sampel merupakan atlet taekwondo yang aktif berlatih di SLOMPN UPI.

Berdasarkan kriteria di atas, dapat ditarik simpulan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 14 atlet taekwondo.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini ialah dengan skala kecemasan menghadapi pertandingan yang dikemukakan oleh (Smith et al., 2006) dan skala *goal setting* dengan menggunakan *goal setting formative questionnaire* yang dikemukakan oleh (Erickson dkk., 2016). Data dikumpulkan melalui metode angket, yaitu dengan menyebarkan daftar pertanyaan (kuisisioner) yang akan diisi oleh responden yaitu atlet taekwondo SLOMPN UPI. Responden diminta untuk mengisi daftar pernyataan tersebut melewati *google form* yang telah dikirim kepada setiap atlet. Angket yang telah diisi oleh responden kemudian akan diolah dan dianalisis. Kuisisioner berisi pernyataan mengenai variabel penetapan *goal setting* dan variabel kecemasan dengan menggunakan skala likert yang diberikan kepada atlet yang memiliki rentang nilai 1 sampai 5.

Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Skala likert ini merupakan skala bipolar yang digunakan untuk mengukur data kuantitatif baik berupa data tanggapan positif maupun negatif. Terdapat 5 pilihan tanggapan yang umum digunakan pada kuisisioner skala likert, yaitu sangat setuju (ss), setuju (s), netral (n), tidak setuju (ts) dan sangat tidak setuju (sts). Tujuan utama penggunaan metode kuisisioner skala likert adalah untuk menghasilkan data yang akurat dan teruji kebenarannya. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Lalu indikator tersebut dibuat menjadi titik tolak untuk menyusun item – item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Didalam setiap jawaban di setiap item instrumen yang menggunakan skala likert memiliki gradasi dari positif hingga sangat negatif. Setiap pernyataan yang bersifat positif diberi nilai 5,4,3,2,1, sedangkan untuk pernyataan yang bersifat negatif

diberi nilai 1,2,3,4,5. Berikut adalah instrumen dari skala goal setting, skala kecemasan, dan skala likert :

Goal Setting Formative Questionnaire

Please **CHECK ONE** response that best describes you. Be honest, since the information will be used to help you in school and also help you become more prepared for college and careers. There are no right or wrong answers!

Student ID _____

Date _____

	Not very like me → Very like me 1 2 3 4 5				
	1. I set short-term goals for myself (like finishing all my homework or exercising for an hour).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I set long-term goals for myself such as earning a college degree or entering a career.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. I set goals to achieve what I think is important.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I imagine what life will be like when I reach my goal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. My goals are meaningful to me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. My goals are based on my own interests and plans for the future.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I set goals to help me improve myself.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I set goals to help me be more successful in school.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. I set goals to help me do my personal best.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. When I want to learn something, I make small goals to track my progress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. I focus on my own improvement instead of worrying about whether other people are doing better than me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Even if I lose a competition, I'm pleased if I have improved.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Based on everything I know about myself, I believe I can achieve my goals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. When I set goals, I think about barriers that might get in my way.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. When I'm struggling, I set goals to help me improve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. I set goals that are challenging but achievable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. I set short-term goals to help me achieve my long-term goals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. When setting a goal, I think about my past successes and failures.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. When I set a goal, I am confident that I can meet it.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gaumer Erickson, A. S., Soukup, J. H., Noonan, P. M., & McGurn, L. (2016). *Goal setting formative questionnaire* [Measurement instrument]. Retrieved from <http://www.researchcollaborationsurveys.org/>

Gambar 3.1 Instrument *Goal Setting*

Tabel 3.1 Kisi – Kisi Skala *Goal Setting*

Variabel	Indikator	Sub – Indikator	Nomor Soal	
			+	-
<i>Goal setting</i>	<i>Goal Specificity</i>	a. Sasaran yang ditetapkan terarah	1,2	3
		b. Menentukan langkah untuk menacapai sasaran	4,5	6
		c. Mengetahui jangka waktu untuk mencapai sasaran	7,8	9
	<i>Goal Difficulty</i>	a. Menyenangi tujuan yang menantang	10,11	12
		b. Adanya tantangan dalam pencapaian tujuan	13,14	15
	<i>Goal Commitment</i>	a. Adanya kesepakatan dalam penetapan tujuan.	16,17	18,19
		b. Adanya tanggung jawab dalam pencapaian tujuan	20,21	22,23
	<i>Participative Goal</i>	a. I ut dalam penetapan tujuan	24,25	26
		b. Ikut dalam pencapaian tujuan	27	28
	<i>Feedback</i>	a. Adanya umpan balik	29,30	31
		b. Respon terhadap umpan balik	32,33,34	35

Tabel 3.2 Instrumen Skala Kecemasan

NO	Pertanyaan	S	SS	CS	TS	STS
1.	Sulit berkonsentrasi dalam pertandingan					
2.	Badan saya terasa tegang					
3.	Saya khawatir saya tidak akan bermain dengan baik					
4.	Sulit bagi saya untuk fokus pada apa yang seharusnya saya lakukan.					
5.	Saya khawatir bahwa saya akan mengecewakan orang lain					
6.	Saya merasa perut saya tegang					
7.	Saya kehilangan fokus pada permainan					
8.	Saya khawatir bahwa saya tidak akan memainkan yang terbaik					
9.	Saya khawatir saya akan bermain buruk					
10	Otot saya terasa goyah					
11.	Saya khawatir saya akan mengacau selama pertandingan					
12.	Perut saya terasa mual					
13.	Saya tidak bisa berpikir jernih selama pertandingan					
14.	Otot saya terasa kencang karena gugup					
15.	Saya mengalami kesulitan untuk fokus pada apa yang pelatih saya perintahkan untuk saya lakukan.					

Tabel 3.3 Skor Pernyataan Angket Likert

Sifat Pertanyaan	Jawaban				
	SS	S	CS	TS	STS
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Keterangan:

SS	: Sangat Setuju	TS	: Tidak Setuju
S	: Setuju	STS	: Sangat Tidak Setuju
CS	: Cukup Setuju		

Dari instrumen yang telah tergambar diatas, maka peneliti akan melakukan adaptasi dari pernyataan – pernyataan atau instrumen skala *goal setting* dan skala kecemasan diatas. Selanjutnya peneliti melakukan uji coba soal untuk mengetahui validitas dan reabilitas soal yang telah diadaptasi.

3.4 Prosedur Penelitian

Berdasarkan dari judul penelitian, peneliti mencoba menyusun suatu langkah-langkah penelitian yang sistematis dan sesuai dengan prosedur, yakni sebagai berikut:

- 1) Masalah yang peneliti angkat pada penelitian ini adalah peran penetapan *goal setting* terhadap tingkat kecemasan (*anxiety*) atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan.
- 2) Populasi sampel yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo SLOMPN UPI.
- 3) Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo SLOMPN UPI berjumlah 14 atlet.
- 4) Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan membagikan kuisioner melalui *google form* kepada atlet taekwondo SLOMPN UPI.
- 5) Mengolah dan menganalisis data untuk menginterpretasikan informasi data yang didapat untuk ditampilkan dalam laporan, agar pembaca lebih mudah dan memahami data yang telah didapat.
- 6) Menyimpulkan data yang telah diolah untuk disuguhkan ke pembaca, agar lebih di mengerti mengenai data yang ditampilkan.

3.5 Analisis Data

Setelah data dari mengisi kuisioner, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut secara statistik dengan bantuan program IBM SPSS versi

24.0. sebelum membagikan kuesioner kepada sample, peneliti lebih dahulu menguji kuesioner tersebut dengan uji validitas dan reabilitas. Setelah dinyatakan valid dan reabel, maka selanjutnya kuesioner disebar dengan melalui *google form* kepada sample. Data yang telah terkumpul lalu diolah dengan menghitung rata – rata dan simpangan baku, lalu menguji normalitas data dengan menggunakan uji

kenormalan liliefors, setelah itu menghitung korelasi antara variabel X dengan variabel Y, lalu menguji signifikansi korelasi antara variabel X dan variabel Y, dan yang terakhir adalah menghitung determinannya.