

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian, seorang peneliti harus menentukan metode yang hendak digunakan dalam proses penelitiannya. Hal tersebut dilakukan karena metode merupakan cara yang turut menemukan tujuan yang ingin dicapai. Penggunaan metode yang tepat dalam penelitian merupakan hal yang sangat penting, karena dengan metode yang tepat diharapkan dapat mencapai hasil yang maksimal atau valid. Menurut Arikunto (2006: 219) bahwa metode penelitian adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif. Sudjana (1989: 64) menjelaskan bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskriptifkan suatu gejala, peristiwa, gejala yang terjadi pada masa sekarang”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami penelitian deskriptif mengambil masalah dan memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagai mana adanya yang terjadi dilapangan. Penulis menggunakan metode penelitian deskriptif karena metode tersebut sesuai dengan permasalahan yang akan diungkap. Sedangkan untuk pengolahan data menggunakan teknik korelasi yaitu untuk mencari hubungan antar variabel yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk memudahkan menggali data dilapangan adalah dengan teknik angket untuk melihat gambaran tingkat kecemasan. Berkaitan dengan definisi angket Sugiyono (2009: 142) menjelaskan

bahwa, angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Selanjutnya Arikunto (2006: 152) mengemukakan bahwa keuntungan dari angket adalah :

1. Tidak memerlukan hadirnya peneliti.
2. Dapat dibagikan secara serentak kepada banyak responden.
3. Dapat dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing- masing, dan menurut waktu senggang.
4. Dapat dibuat anonim sehingga responden bebas, jujur dan tidak malu – malu menjawab.
5. Dapat dibuat terstandar sehingga bagi semua responden dapat diberi pertanyaan yang benar – benar sama.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam metode deskriptif korelasional, yaitu cara untuk mendapatkan data yang konkrit.

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Undip Woodball *Venue*, Semarang Jawa Tengah pada tanggal 22 Nopember 2012.

2. Populasi Penelitian

Arikunto (2010: 173) menjelaskan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Maka dari penjelasan para ahli tersebut, penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah atlet Woodball yang mengikuti kejuaraan JATENG OPEN 2012 sebanyak 97 orang.

3. Sampel Penelitian

Arikunto (2010: 174) mengatakan bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Sugiyono (2010: 85) *Random Sampling* adalah “teknik penentuan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Adapun teknik pengumpulan sampel apabila populasi sudah diketahui menggunakan rumus dari Taro Yamane sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

d^2 = Presisi yang ditetapkan 10 %

(Sumber : Riduan, 2010: 65)

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

$$n = \frac{97}{97 \cdot 0,1^2 + 1}$$

$$n = \frac{97}{(97) \cdot (0,01) + 1}$$

$$n = \frac{97}{1,97}$$

$$n = 49$$

Dari hasil perhitungan diatas dapat diketahui jumlah sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebanyak 49 orang dari jumlah populasi sebanyak 97 orang. Jumlah sampel ini sudah memenuhi syarat untuk penelitian, sesuai dengan pendapat dari surakhman dalam buku Riduan (2010: 65) “ apabila

ukuran populasi sebanyak kurang lebih dari 100, maka pengambilan sampel sekurang-kurangnya 50% dari ukuran populasi.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun langkah-langkah yang disusun adalah sebagai berikut:

- a. Menetapkan populasi dan sampel penelitian.
- b. Pengambilan dan pengumpulan data menggunakan Angket.
- c. Analisis data.
- d. Menetapkan kesimpulan.

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

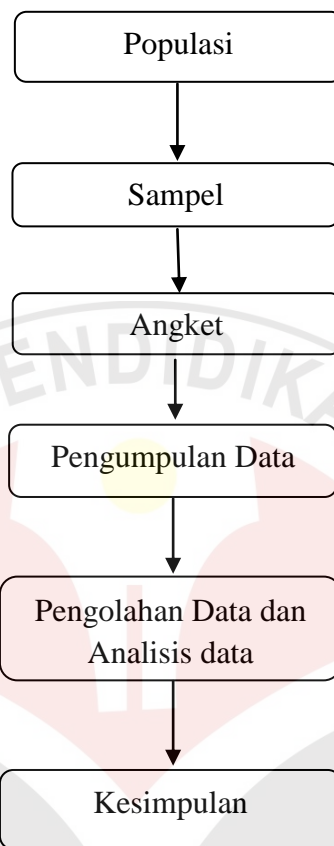


Gambar 3.1
Desain Penelitian
(Sumber : Sugiyono, 2009: 74)

Keterangan :

- X : Tingkat Kecemasan.
 Y : Hasil Bertanding Pada Olahraga Woodball.
 R_Y : Koefisien korelasi X dan Y.

Langkah –langkah penelitian yang akan penulis lakukan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2
Langkah-Langkah Penelitian

C. Metode Penelitian

Dalam penelitian diperlukan suatu metode, penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian memiliki kedudukan yang sangat penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:203) metode penelitian adalah “cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif. Tujuan metode deskriptif adalah untuk memecahkan masalah yang ada pada saat sekarang. Mengenai metode deskriptif dijelaskan oleh Surakhmad (2004: 139) bahwa “penelitian deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang”.

D. Definisi Operasional

Untuk memudahkan pembaca memahami isi dari penelitian, maka penulis membuat batasan istilah agar terhindar dari kesimpangsiuran istilah-istilah dalam judul penelitian ini. Batasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan menurut buku Psikologi Olahraga yang di sunting oleh Yusup Hidayat (2010: 277) adalah keadaan emosi yang negatif yang disertai perasaan tegang, cemas, dan ketakutan yang dihubungkan dengan aktivasi pada tubuh. Penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Para ahli mengemukakan pengertian kecemasan berdasarkan sudut pandang yang berbeda. Gunarsa (1999: 96) mengemukakan kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan dalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya perangsang dari luar. Sementara Ollendick (2001: 1) menyatakan kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan, meliputi interpretasi subyektif dan “*arousal*” atau rangsangan psikologis (misalnya : bernapas lebih cepat, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin dan lain-lain). Hurlock (1991: 221) mendefinisikan kecemasan suatu keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang di bayangkan. Dengan demikian dapat disimpulkan

kecemasan adalah suasana yang tidak menyenangkan dialami seseorang dengan berbagai macam gejala yang menyertai tingkah laku dan perasaan orang yang mengalami kecemasan.

2. Woodball adalah suatu olahraga yang termasuk kedalam permainan bola kecil, woodball berasal dari kata *Wood* (kayu), sedangkan *ball* (bola), secara garis besar woodball ini dibuat secara khusus dari kayu yang bagus dan kuat, tidak mudah retak atau pecah dan permainannya ditempatkan pada bidang yang berumput atau tanah (Kriswantoro, 2009: 4).
3. Hasil bertanding adalah hasil yang diperoleh atlet Woodball dalam pertandingan. Dalam konteks penelitian ini yang dimaksud dengan hasil bertanding adalah perolehan skor yang didapat dalam pertandingan.

E. Instrumen Penelitian

Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

Dalam penelitian ini Instrumen yang digunakan adalah Angket yang diadaptasi dari angket kecemasan yang dibuat oleh Arry Herdiyana dalam karya tulisnya dengan judul korelasi antara Kecemasan (*anxiety*) dengan prestasi bertanding Atlet Gulat yang disesuaikan dengan judul yang dibuat penulis dengan membuat pertanyaan atau pernyataan dengan harapan dapat mengungkap isi hati responden yang diukur berdasarkan kisi- kisi dan prosedur yang benar. Angket dalam penelitian ini terdiri atas komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub variabel, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan atau

pernyataan itu merupakan gambaran tentang hubungan kecemasan dengan Hasil Bertanding pada olahraga woodball.

Untuk memudahkan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan atau pernyataan angket serta alternatif jawaban yang tersedia, responden hanya diperkenankan untuk menjawab salah satu alternatif jawaban. Jawaban yang dikemukakan oleh responden didasarkan pada pendapatnya sendiri atau suatu hal yang dialaminya.

Langkah-langkah penyusunan angket adalah sebagai berikut:

1. Melakukan spesifikasi data. Maksudnya untuk menjabarkan ruang lingkup masalah yang akan diukur secara terperinci. Untuk lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data, maka penulis tuangkan dalam kisi-kisi yang tampak dalam tabel 3.1 di bawah ini:

Tabel 3.1
Kisi Kisi Uji Coba Angket Kecemasan

Variabel	Subvariabel	Indikator	Nomor Pernyataan	
			+	-
Kecemasan (anxiety)	Sebelum Bertanding 1. Gejala fisik	1. Kontraksi Otot setempat	2,30	1 , 10
		2. Gangguan Pencernaan	14,15	12,62
		3. Gelisah	34,45	16,41
		4. Sulit tidur	43,57	4,60
	2. Gejala Psikis	1. Tegang	63,27	24,42
		2. Was-was	51,13	61,37
		3. Kurang Percaya diri	36,32	31,64
		4. Takut gagal	35,29	19,33
	Saat Bertanding 1. Gejala Fisik	1. Pucat	21,28	55,48
		2. Keringat Dingin Berlebihan	17,47	54,38
		3. Lutut Gemetar	7,22	44,50
		4. Perubahan Irama	25,52	6,53

		Pernafasan		
	2. Gejala Psikis	1. Gangguan Pada Konsentrasi	56,58	18,46
		2. Motivasi menurun	9,20	8,59
		3. Cemas	26,39	23,3
		4. Frustrasi	5,11	40,49

2. Indikator –indikator yang telah dirumuskan kedalam bentuk kisi – kisi tersebut diatas selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pernyataan dalam angket. Butir butir pernyataan tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan- pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan skala likert. Untuk mengetahui besar kecilnya nilai alternatif jawaban Sugiyono dalam Bukunya (2009: 94) menjelaskan bahwa:

“ Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu di beri skor, Setuju/selalu/sangat positif diberi skor 5, setuju/sering/positif diberi skor 4, ragu- ragu/kadang-kadang/netral diberi skor 3, tidak setuju/hampir tidak pernah/negatif diberi skor 2, sangat tidak setuju/tidak pernah diberi skor 1.”

Berdasarkan Penjelasan diatas, penulis menetapkan kategori penyekoran sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternative Jawaban
(Sugiyono 2009: 94)

Alternatif jawaban	Skor alternatif jawaban	
	Positif	Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang – kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Perlu penulis jelaskan dalam penyusunan pernyataan – pernyataan agar responden dapat menjawab salah satu alternatif jawaban tersebut, maka pernyataan-pernyataan itu disusun dengan berpedoman pada penjelasan Surakhmad (1990: 184) sebagai berikut:

1. Rumuskan setiap pernyataan sejelas- jelasnya dan seringkas- ringkasnya
2. Mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negatif
3. Sifat pernyataan harus netral dan objektif
4. Mengajukan hanya pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain.
5. Keseluruhan pernyataan dalam angket harus sanggup mengumpulkan kebulatan jawaban untuk masalah yang kita hadapi.

Dari uraian tersebut, maka dalam penyusunan pernyataan dalam angket ini harus bersifat jelas, ringkas, dan tegas.

Skor dapat diolah berdasarkan aspek – aspek yang terkandung dalam angket kecemasan, kemudian dijumlahkan dan dibagi sebanyak itemnya. Skor akhir dapat ditafsirkan sebagai kecenderungan tingkat kecemasan orang yang bersangkutan.

Sedangkan untuk menafsirkan tinggi rendahnya kecemasan seseorang berdasarkan skor rata- rata akhir, dapat ditafsirkan berdasarkan kriteria penafsiran. Kriteria tingkat kecemasan sebagai berikut:

Tabel 3.3
KRITERIA PENAFSIRAN TINGKAT KECEMASAN
(Nurhasan 2000: 311)

Skor Rata- rata Akhir	Kriteria
Dibawah 0,05	Rendah Sekali
0,05 – 1,50	Rendah
1,50 – 2,50	Sedang
2,50 – 3,50	Tinggi
3,50 – Keatas	Tinggi Sekali

F. . Uji Coba Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas instrumen penelitian adalah ketepatan dari suatu instrumen penelitian atau alat pengukur terhadap konsep yang akan diukur. Instrumen yang valid harus dapat mendeteksi dengan tepat apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini penulis mengadakan pengujian validitas soal dengan cara analisis butir soal. Untuk menguji validitas alat ukur, maka harus dihitung korelasinya.

Untuk memudahkan penelitian, maka digunakan alat bantu yaitu *SPSS 16 for windows*. Valid atau tidaknya sama adalah dengan fungsi yang dinyatakan oleh daya beda butir. “Penggunaan patokan 0,2 untuk menyatakan bahwa butir telah

valid dapat dilihat pada beberapa rujukan kriteria empirik berikut yang telah dirangkum oleh Prof. Dali S Naga⁷. Muhammad Nisfiannur (2009: 230).

Untuk menguji validitas dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan uji coba angket pada tanggal 5 - 6 November 2012 kepada atlet Woodball UPI di luar sample penelitian yang sesungguhnya angket tersebut diujicobakan kepada 20 orang untuk diukur validitas serta reliabilitasnya dengan 64 butir pertanyaan mengenai kecemasan.

Butir soal dinyatakan valid bila butir soal diatas 0,2. Menurut penghitungan yang menggunakan *SPSS* maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang valid sebanyak 37 pertanyaan karena pertanyaan 4, 7, 14, 15, 17, 23, 24, 26, 27, 30, 34, 35, 37, 38, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 52, 54, 56, 60, 63 dan 64 tidak valid. Dengan demikian ke 37 butir pertanyaan tersebut memenuhi syarat untuk digunakan atau mampu mengukur apa yang hendak diukur.

2. Uji Realibilitas

Pengujian realibilitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kuisisioner dapat memberikan ukuran yang konstan atau tidak. Instrumen (kuisisioner) yang handal berarti mampu mengungkap data yang dapat dipercaya. Untuk menguji realibilitas dalam penelitian ini digunakan belah dua skor pertanyaan awal akhir. Dengan teknik korelasi *Sperman Brown*. Untuk mempermudah penelitian, peneliti menggunakan alat bantu *SPSS 16 for windows*, Realibilitas angket dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.4
Hasil Uji Reabilitas Instrument Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.781	64

Menurut Kaplan dan Saccuzo (1993:1-24) “Koefisien reliabilitas yang paling baik untuk digunakan dikisaran 0,7”. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang signifikan.

G. Pengolahan dan Analisis Data

Menurut Hasan (2006: 24), pengolahan data adalah suatu proses dalam memperoleh data ringkasan atau angka ringkasan dengan menggunakan cara-cara atau rumus-rumus tertentu. Pengolahan data bertujuan mengubah data mentah dari hasil pengukuran menjadi data yang lebih halus sehingga memberikan arah untuk pengkajian lebih lanjut (Sudjana, 2001: 128).

Pengolahan data dilakukan setelah data hasil penelitian diperoleh. Teknik pengolahan data dilakukan berdasarkan metode statistika agar diperoleh suatu akhir atau kesimpulan yang benar. Adapun langkah- langkah yang dilakukan dalam pengolahan data hasil penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Mengelompokan variabel dan sub variabel kecemasan.
2. Mencari skor aktual dan skor ideal dari masing – masing varibel dan subvariabel dengan rumus sebagai berikut :

Rumus cara mencari skor aktual adalah:

$$SA = (5 \times n_1) + (4 \times n_2) + (3 \times n_3) + (2 \times n_4) + (1 \times n_5)$$

Keterangan:

SA : Skor Aktual

n_1 : Jumlah Jawaban Selalu

n_2 : Jumlah Jawaban Sering

n_3 : Jumlah Jawaban kadang – kadang

n_4 : Jumlah Jawaban Jarang

n_5 : Jumlah Jawaban Tidak Pernah

Rumus cara mencari skor ideal adalah:

$$SI = 5 \times n$$

Keterangan :

SI : Skor Ideal

n : Jumlah Butir Pernyataan

3. Menghitung koefisien Korelasi Hubungan Kecemasan (*anxiety*) dengan hasil bertanding pada olahraga Woodball. Perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 16.0 for windows. Langkah – langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Sebelum dilakukan analisis korelasi product moment maka dilakukan uji asumsi normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dan Uji Homogenitas untuk mengetahui data dari sampel yang diperoleh homogen atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji kolmogrov-Smimov dengan langkah :

➤ Aktifkan SPSS 16.0 for window

- Pada halaman SPSS data editor klik *variabel view*. Kemudian ketik inisial kedua variabel pada kolom *name* dan nama variabel pada kolom *label*, serta *scale* pada kolom *measure*.
- Klik *data view*, kemudian masukan data sesuai dengan variabelnya.
- Klik *analyze* → *Descriptive statistics* → *Explore*. Kemudian pindahkan kedua variabel ke kotak *Dependent List*. Klik *plots* dan pilih *Normality plots with test*. Klik *continue* dan kemudian klik OK.

Kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi Normal

Jika signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi Tidak Normal

- b. Setelah data berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji Homogenitas dengan langkah sebagai berikut:

- input data variabel disusun dalam satu kolom, setelah variabel pertama diinput lalu variabel kedua diinput mulai dari baris kosong setelah variabel pertama. Buat pengkode-an kelas dengan cara membuat variabel baru yang diberi label 1 untuk variabel Laki-laki dan 2 untuk variabel Perempuan. Cara menghitung uji Homogenitas dengan SPSS adalah dengan memilih menu : *Analyze* → *Compare* → *Means* → *One-Way Anova*.
- Pada jendela yang terbuka masukan variabel yang akan dihitung homogenitasnya pada bagian *variable item list*, dan kode kelas

pada bagian faktor, pada menu options, aktifkan pilihan homogeneity of variances lalu tekan ikon OK dua kali.

Cara uji Homogenitas yaitu dengan melihat hasil levene statistic dengan kriteria:

Jika signifikansi $> 0,05$ maka data Homogen

Jika signifikansi $< 0,05$ maka Tidak Homogen

- c. Setelah data di uji normalitas dan homogenitas maka selanjutnya dilakukan Uji korelasi dengan teknik korelasi Product moment dengan langkah sebagai berikut : buka data variabel yang akan dikorelasikan, kemudian klik *Analyze* → *Correlate* → *Bivariate*, setelah terbuka kotak dialog *Bivariate Correlation* pindahkan kedua variabel yang akan dikorelasikan kemudian klik OK.

Data dari hasil analisis korelasi akan didapatkan koefisien korelasi yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dan arah hubungan, sedangkan signifikansi untuk mengetahui apakah hubungan yang terjadi berarti atau tidak. Untuk mengetahui keeratan hubungan maka dapat dilihat pada besarnya koefisien korelasi dengan pedoman sebagai berikut :

TABEL 3.5
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi
(Sumber: Sugiyon, 2009: 184)

Persentase Dukungan	Kriteria
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat