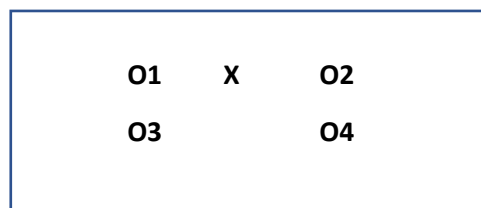


## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Tentang metode eksperimen John Creswell, (2008) mengemukakan bahwa “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Untuk memperlancar proses penelitian maka perlu dilakukan langkah-langkah yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini. Desain penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman bagi peneliti dalam melaksanakan setiap langkah-langkah penelitian yang akan diambil agar proses penelitian berjalan sesuai dengan prosedur yang benar dalam rangka melakukan penelitian untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi experiment (kuasi eksperimen). Menurut Creswell (2015) kuasi eksperimen adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random), tetapi melibatkan penempatan partisipan ke kelompok. Rancangan pendekatan kuasi eksperimen yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Bahwa penelitian eksperimen melibatkan dua kelompok. Pertama adalah kelompok eksperimen, Kelompok yang kedua adalah kelompok control.



**Gambar 3. 1 Desain Penelitian**

Keterangan : X = Treatment/Perlakuan

O1 = Pre Test/Tes awal kelompok eksperimen

O2 = Post Test/Tes akhir kelompok eksperimen

O3 = Pre Test/Tes awal kelompok kontrol

O4 = Post Test/Tes akhir kelompok kontrol



### 3.2 Populasi dan Sampel

Pemecahan masalah penelitian tentu membutuhkan data yang dapat diperoleh dan diproses yang dapat digunakan sebagai pengukuran terhadap suatu objek penelitian. Maka dari itu dibutuhkan sebuah populasi untuk melaksanakan penelitian ini.

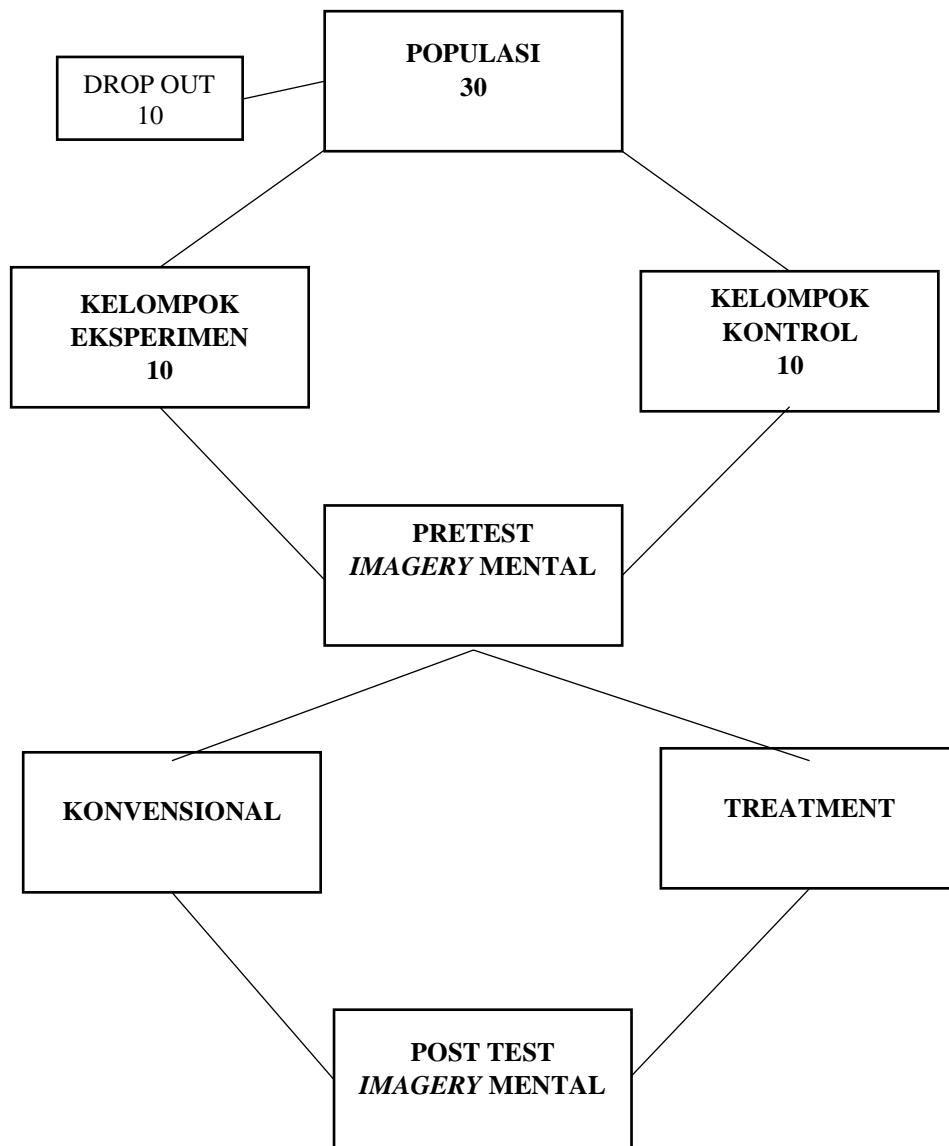
### 3.3 Populasi

Sugiyono, (2000) mengemukakan bahwa populasi ialah wilayah umum yang terdiri atas subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang dibutuhkan oleh penelitian untuk dipelajari. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA NEGERI 1 NAGRAK.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler futsal yang ada di SMA NEGERI 1 NAGRAK, sebanyak  $\pm 30$  orang dengan jenis kelamin laki-laki. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sebagian dari populasi ini yang dinamakan sampel.

### 3.4 Sampel

Sampel merupakan kelompok kecil yang lebih terfokus untuk penelitian. Menurut Lutan dkk. (dalam Karimah, N. (2017) "Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam peneliti dimana data / informasi itu diperoleh". Sampel ini juga di sebut dengan wakil dari populasi, sesuai dengan yang di kemukakan Bret Hanlon and Bret Larget (2011, hlm. 7) mengemukakan "*A sample is a subset of the individuals in a population; there is typically, data available for individuals in samples*". Pada penjelasan tersebut menyatakan sampel adalah sebagian individu atau wakil dari suatu populasi. Tujuan dari pengambilan sampel adalah untuk memilih testi untuk mewakili populasinya. Dalam menentukan sampel penulis menggunakan teknik purposive sampling artinya sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian (John Creswell, 2008). Dalam penelitian ini sampel berjumlah 20 orang yang terbagi 10 orang kelompok eksperiment dan 10 orang kelompok kontrol.



**Gambar 3. 2 Participant Flow Chart**

### 3.5 Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya, meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian. Namun, demikian skala yang paling rendah laporan juga dapat sebagai bentuk penelitian (Emory, dalam Sugiyono, 2012, hlm. 147). Karena dalam prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara internal di SMAN 1 NAGRAK mulai dari pree-test atau tes awal melaksanakan pertandingan atau latihan dan pemberian perlakuan mental imagery sampai post test atau test akhir yang dilaksanakan di SMAN 1 NAGRAK. Adapun instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian adalah:

#### 3.5.1 Lembar Angket

Lembar angket atau pengamatan digunakan untuk mengamati aktivitas selama pelatihan dan pertandingan berlangsung. Lembar angket untuk kecemasan atlet berisi aspek-aspek yang disusun peneliti pada tahap perencanaan penelitian. Instrument kecemasan diadopsi dari (R. E. Smith dkk., 1990) yang memiliki tiga faktor kecemasan yaitu kecemasan somatik, khawatir, dan gangguan konsentrasi. Kisi-kisi instrumen kecemasan yang telah peneliti terjemahkan adalah sebagai berikut: Kisi-kisi lembar angket dalam disajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 3. 1 Lembar Angket Kecemasan.**

#### **DATA RESPONDEN**

Petunjuk pengisian : Isilah lembar biodata responden dengan lengkap dan benar.

1. No. Responden : \_\_\_\_\_
2. Nama : \_\_\_\_\_
3. Kelas : \_\_\_\_\_
4. Umur : \_\_\_\_\_

## 5. Jenis Kelamin :

**Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan**

Vriabel	Faktor	Indikator	Butir
Kecemasan	Kecemasan somatik	Merasa gugup	1,2,3,4
		Tegang	5,6,7,8
		Gemetar	9,10,11,12
		Detak jantung cepat	13,14,15,16
	khawatir	Ragu-ragu	17,18,21,20
		Kurang percaya diri	21,22,23,24
		Merasa tertekan	25,26,27,28
	Gangguan konsentrasi	Memikirkan hal lain	29,30,31,32
		Kurang fokus	33,34,35,36
		Tidak percaya diri	37,38,39,40

**3.5.2 Program Latihan**

Imajeri mental dapat digunakan untuk mempelajari keterampilan motorik yang baru dan memperhalus keterampilan motorik yang telah dipelajari sebelumnya (Smith & Wakefield, 2012). Instrumen yang digunakan dalam studi yang dianalisis adalah Kecemasan mental pada atlet saat bermain futsal. Program latihan dengan Imajeri mental menunjuk kepada suatu proses mental yang terjadi ketika seorang atlet bermain futsal.

**Tabel 3. 3 Pedoman Program Latihan Ekstrakurikuler Futsal**

Iplikasi <i>imagery mental</i>	Tujuan
Guru atau pelatih menerima proses sosialisasi antara pengamat dan pelaku sebagai tujuan yang diinginkan	Mengetahui sejauh mana siswa menampilkan kemampuan bermain futsal
<p>Physical dalam suatu kondisi Kegiatan olahraga mengharuskan imagery seperti aktifitas olahraga yang melibatkan fisik sebenarnya. (Wakefield &amp; Smith, 2012; Holmes &amp; Collins, 2001).</p> <p>Environment adalah kondisi tempat harus dibuat semirip mungkin dengan situasi artinya merujuk pada tempat dilakukan kegiatan (Holmes &amp; Collins, 2001; Wakefield &amp; Smith 2012)</p>	metode ini yaitu hanya mencukupkan seorang atlet membayangkan sebuah aktifitas fisik di dalam imajinasinya lalu kemudian akan tersalur kepada kemampuan fisik secara nyata.
<p>Tak berarti harus ada tugas yang diberikan selama melakukan kegiatan latihan namun harus disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet (Holmes &amp; Collins, 2001; Wakefield &amp; Smith 2012).</p> <p>Timing berhubungan dengan waktu dan tempo pelaksanaan tugas gerak (Holmes &amp; Collins, 2001; Wakefield &amp; Smith 2012).</p>	Agar fokus kepada tugas gerak yang dilakukan
Timing berhubungan dengan waktu dan tempo pelaksanaan tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012).	Atlet harus belajar dari semua gerak yang diajarkan, mengetahui makna dari setiap kondisi gerak.
Learning tugas gerak harus sesuai dengan tingkat keterampilan dari siswa atau atlet (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012).	Atlet harus belajar dari semua gerak yang diajarkan, mengetahui makna dari setiap kondisi gerak.

Learning tugas gerak harus sesuai dengan tingkat keterampilan dari siswa atau atlet (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Emotion. Emosi harus dimunculkan dalam tugas imagery (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012).	pemain harus merasakan percaya diri atau mengalami kecemasan ketika menampilkan di depan orang banyak
Penutup	Mengetahui sejauh mana siswa menampilkan kemampuan bermain futsal setelah diberikan treatment

### 3.6 Uji Instrumen Penelitian

#### 3.6.1 Uji Validitas

Untuk mengukur tingkat validitas dan realibilitas dari setiap butir-butir pertanyaan, maka lembar observasi yang telah disusun harus di uji coba terlebih dahulu selanjutnya akan diperoleh sebuah lembar observasi yang dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 4 Hasil Uji Coba Instrumen Kecemasan**

No	rhitung	rtabel	V/T
1	0,598424	0,312	V
2	-0,44717	0,312	T
3	0,706996	0,312	V
4	0,22518	0,312	T
5	0,660669	0,312	V
6	0,491495	0,312	V
7	0,553091	0,312	V
8	0,054811	0,312	T
9	0,646424	0,312	V
10	0,546743	0,312	V
11	0,644364	0,312	V
12	0,552365	0,312	V
13	0,509117	0,312	V
14	0,705057	0,312	V
15	0,390661	0,312	V
16	0,247887	0,312	T
17	0,614645	0,312	V
18	0,369791	0,312	V



19	0,523412	0,312	V
20	0,219098	0,312	T
21	0,248624	0,312	T
22	0,225705	0,312	T
23	0,511433	0,312	V
24	0,557899	0,312	V
25	0,276101	0,312	T
26	0,49831	0,312	V
27	0,649769	0,312	V
28	0,126044	0,312	T
29	0,530285	0,312	V
30	0,361946	0,312	V
31	0,371611	0,312	V
32	-0,11999	0,312	T
33	0,504702	0,312	V
34	0,430057	0,312	V
35	0,564601	0,312	V
36	0,046953	0,312	T
37	0,592487	0,312	V
38	0,503718	0,312	V
39	0,834482	0,312	V
40	0,459717	0,312	V

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2019) “instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bisa digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara internal atau eksternal. Secara internal reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu”.

Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *rumus Alpha Cronbach* dengan bantuan alat hitung computer. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Hasil reliabilitas instrumen ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Reliability Statistics</i>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,872	40

Berdasarkan tabel di atas hasil yang diperoleh adalah 0,872. Menurut Sugiyono (2019) instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitas minimal 0,60. sehingga pada instrumen ini dinyatakan reliabilitas karena lebih besar dari 0,60.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Proses analisis dimulai dari awal sampai dengan akhir pelaksanaan tindakan. Data yang terkumpul dapat dianalisis dari tahap orientasi sampai tahap akhir dalam pelaksanaan tindakan dengan sesuai pada karakteristik, fokus masalah serta tujuan. Kriteria dan ukuran keberhasilan tujuan penelitian ditentukan berdasarkan hasil evaluasi. Data yang diperoleh selanjutnya diolah dengan menggunakan cara-cara statistika agar diperoleh kesimpulan yang benar. Adapun rumus-rumus statistika yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **3.7.1 Uji Prasyarat Data**

Uji persyaratan data menurut Maksun (2012:160) “ada 3 hal yang umumnya dilakukan, yakni: uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linieritas. Uji normalitas dan homogenitas digunakan untuk persyaratan uji beda, sementara uji linieritas digunakan untuk persyaratan uji hubungan.

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui dan menentukan teknik statistic apa yang digunakan selanjutnya, apakah berdistribusi normal atau tidak. Apabila penyebaran datanya normal akan digunakan statistik parametrik, sedangkan apabila penyebaran datanya tidak normal maka akan digunakan teknik statistik non parametrik. Langkah yang dilakukan adalah dengan menginput dan menganalisa menggunakan deskripsi explore data menu SPSS. Adapun untuk pengujian normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada ( $p \geq 0,05$ ) dengan kriteria pengujiannya, yaitu: • Jika nilai signifikansi (Sig)  $\leq 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal. • Jika nilai signifikansi (Sig)  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah salah satu metode pengujian dalam statistika untuk mengetahui apakah dua atau lebih sampel dari populasi yang berbeda memiliki distribusi variansi atau karakteristik yang sama.

### 3.7.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima atau tidak. Maksun (2012: 49) uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang dirumuskan dapat terbukti dengan adanya data yang diperoleh dengan menggunakan teknik uji *Paired sample t tes*.