

## **BAB 3**

### **PROSEDUR PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2019) “metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis” (hlm.16).

Rancangan penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Menurut Sugiyono (2016: 17) “penelitian studi kasus merupakan dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas dan peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan.

Dari pendapat di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa metode penelitian studi kasus dapat digunakan dalam penelitian ini, sebab dalam penelitian ini adanya hubungan sebab akibat dan sebuah perlakuan yang diuji cobakan yaitu pemberian perlakuan *massage* menggunakan *manipulasi eflurage* dan *friction* pada bagian tengkuk leher dan punggung sebagai variabel bebas pada saat menunggu partai pertandingan, yang bertujuan untuk menurunkan *anxiety* sebagai variabel terikat pada atlet tarung derajat Kabupaten Cirebon.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.61). Istilah variabel menunjukkan pada gejala atau keadaan yang berbeda-beda pada setiap subjek. Sebagai contoh dari variabel adalah skor tes prestasi latihan belajar, jenis kelamin, sikap, mental dan sebagainya. Karena sesungguhnya penelitian ini sendiri mengukur atau mengidentifikasi perbedaan-perbedaan serta faktor-faktor yang menimbulkan perbedaan-perbedaan.

Variabel-variabel yang memiliki objek penelitian ini meliputi:

1) Variabel bebas ( X )

Menurut Sugiyono (2018) “variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas” (hlm.39). Oleh karena itu variabel bebas atau yang mempengaruhi dalam penelitian ini adalah manipulasi *efiction* pada bagian tengkuk leher dan punggung.

2) Variabel terikat ( Y )

Menurut Sugiyono (2016) “variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas” (hlm.61). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan pada atlet tarung derajat Kabupaten Cirebon.

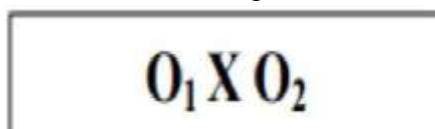
### 3.3 Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) “terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu pre-experimental design, true experimental design, factorial design, dan quasi experimental design” (hlm.112).

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. *One group pretest posttest design* merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu mendapatkan perlakuan *massage effriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sesudah perlakuan diberikan tes akhir. Tujuan dari kedua tes tersebut adalah untuk mengetahui ada tidaknya penurunan kecemasan selama perlakuan yang diberikan pada atlet.

Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:

Keterangan:



Gambar 3. 1 Desain Eksperiment

Sumber: Sugiyono (2019, hlm.114)

Keterangan:

- O1 = Nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)
- O2 = Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)
- X = Pemberian perlakuan manipulasi *efflurage* dan *friction* pada bagian tengkuk leher dan punggung.

Prosedur dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melaksanakan Observasi.
2. Menentukan subyek dari suatu populasi.
3. Memberikan *pree test* (O1) untuk mengukur kecemasan awal.
4. Memberikan perlakuan (X) dengan *massage* menggunakan manipulasi *efriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung.
5. Melakukan *post test* (O2) untuk mengetahui hasil dari perlakuan tersebut
6. Menghitung perbedaan antara hasil *pree test* dan *post test*.

### 3.4 Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (dalam Sistiasih, 2019) “populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian” (hlm. 77). Sedangkan menurut Sugiyono (2019) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm. 126). Populasi dalam penelitian ini atlet Tarung Derajat Kabupaten Cirebon yang aktif sejumlah 6 orang.

Sedangkan sampel menurut Arikunto (dalam Sistiasih, 2019) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti” (hlm. 77). Penulis mengambil sampel dengan cara *sampling* jenuh. Menurut Sugiyono (2019) “sampling jenuh adalah sampel yang bila ditambah jumlahnya, tidak akan menambah keterwakilan sehingga tidak akan mempengaruhi nilai informasi yang telah diperoleh (hlm.

133). Alasan mengambil sampling jenuh karena menurut Sugiyono (2019) sampling jenuh sering dilakukan “bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil” (hlm. 133). Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis menjadikan seluruh populasi sebagai sampel penelitian (sampel jenuh atau total sampling)

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data, yaitu:

1. *Pre test* : Atlet tarung derajat Kabupaten Cirebon yang memenuhi syarat-syarat sebagai sampel, secara bersamaan mengisi angket komponen kecemasan olahraga.
2. *Post test* : Atlet tarung derajat Kabupaten Cirebon yang memenuhi syarat-syarat sebagai sampel, secara bersamaan mengikuti tes akhir yaitu mengisi angket komponen kecemasan olahraga kembali untuk mengukur penurunan dari pemberian perlakuan yaitu manipulasi *efriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2016) “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (hlm. 148). Selanjutnya menurut Sanjaya (2013) “instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian” (hlm. 247). Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Instrumen dalam penelitian berupa angket tentang komponen kecemasan olahraga (Nyak Amir jurnal penelitian dan evaluasi pendidikan pengembangan alat ukur kecemasan olahraga ) yang meliputi: Faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik dan faktor kognitif. Selanjutnya komponen masing-masing

indikator tersebut dibuat pertanyaan atau pernyataan (Jurnal Penelitian dan Evaluasi pendidikan, Tahun 2010 Nomor 1.

Untuk mengetahui data tentang kecemasan olahraga digunakan instrument berupa angket dalam bentuk tertutup dan secara langsung dimana responden (subyek) penelitian tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya. Sugiyono (2021) Angket ini terdiri atas 4 alternatif pilih jawaban yaitu: a, b, c, dan d dengan pemberian skor adalah sebagai berikut: “untuk pilihan (a) selalu yaitu akan diberi skor 4 (empat), (b) sering yaitu akan diberi skor 3 (tiga), (c) jarang sekali yaitu akan diberi skor 2 (dua) dan (d) tidak pernah yaitu akan diberi skor 1 (satu) (hlm. 162).

Dalam penelitian ini Alternatif jawaban responden telah ditentukan dengan menggunakan skala Likert yakni; "Sangat Sesuai(SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), dan Tidak Sesuai (TS)." Pemberian skor untuk skala kecemasan olahraga disesuaikan dengan jawaban butir pertanyaan, yakni: SS=4, S=3, AS=2, TS=1. Penentuan tingkat kecemasan tes didasarkan pada skor yang tercantum dibawah ini.

Tabel 3. 1 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan Olahraga			
Rendah	Agak rendah	Agaktinggi	Tinggi
1-22	23-44	45-66	67-88

Tabel 3. 2 Skala Kecemasan Olahraga

No.	Butir Pernyataan	SS	S	AS	TS
1.	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
2.	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
3.	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
4.	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan				
5.	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
6.	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
7.	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
8.	Saya sembrono saat pertandingan.				
9.	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
10.	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
11.	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
12.	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan.				
13.	Saya mengalami ketegangan otot (krem) saat pertandingan.				
14.	Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan.				
15.	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
16.	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
17.	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.				
18.	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
19.	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.				
20.	Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan.				
21.	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan.				
22.	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.				

### 3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ini menggunakan rumus statistika dalam buku yang dibuat oleh Narlan & Juniar (2018) untuk mengolah dan menganalisis data. Langkah-langkah yang dilakukan untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan data penulis menggunakan rumusrumus statistik sebagai berikut:

1. Menentukan distribusi frekuensi.
2. Menghitung nilai rata-rata ( $\bar{X}$ )

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{n-1}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \text{Rata-rata (Mean)} \\ \frac{\sum Xi}{n} &= \text{Jumlah tiap data} \\ &= \text{Banyak data} \end{aligned}$$

3. Menghitung standar deviasi atau simpangan baku, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$S = \sqrt{\frac{\sum fi (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned} S &= \text{Simpangan baku yang dicari} \\ n &= \text{Banyaknya data} \\ fi &= \text{Frekuensi} \\ \sum (X - \bar{X})^2 &= \text{Jumlah selisih skor dengan nilai rata-rata} \end{aligned}$$

4. Menghitung varian dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$S^2 = \frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}$$

Keterangan :

$$S^2 = \text{Nilai Varians yang dicari}$$

5. Menguji normalitas data dengan pendekatan uji Liliefors, dengan langkah sebagai berikut:
- Mengubah nilai  $X_i$  menjadi nilai baku  $Z_i$  dengan rumus  $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$
  - Buat kolom tabel z yang diisi dengan  $Z_{\text{tabel}}$  sesuai dengan tabel kurva normal standar dari 0 ke Z (table Z)
  - Tentukan nilai f ( $Z_i$ ) berdasarkan tabel Z, dengan cara :
    - 0,5000- $Z_{\text{tabel}}$  bila nilai z negative (-), (2). 0,5000+ $Z_{\text{tabel}}$  bila nilai Z positif (+).
  - Tentukan nilai  $L_{\text{hitung}} S (Z_i)$  yaitu nomor urut dibagi  $N = \text{no. urut} / N$
  - Tentukan nilai  $L_{\text{0(hitung)}} = |F(Z_i) - S(Z_i)|$ , nilai yang terbesar kemudian bandingkan dengan nilai  $L_{\text{tabel}}$  (Lihat pada tabel nilai kritis Liliefors).
  - Kesimpulan penerimaan dan penolakan hipotesis. Terima  $H_0$  atau populasi

berdistribusi NORMAL apabila nilai  $L_{0(\text{hitung})} \leq L_{\text{tabel}}$  pada  $\alpha = 0,05$  Tolak dalam hal lainnya.

6. Menguji homogenitas dari data setiap tes melalui penghitungan statistik F, rumus yang digunakan adalah :

$$F_{\text{hitung}} = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan distribusi F dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 1$ . Apabila nilai  $F_{\text{hitung}}$  lebih kecil atau sama dengan  $F_{\text{tabel}}$  distribusi atau  $F \leq F_{1/2 \alpha(v_1, v_2)}$  maka data dari kelompok tes itu homogen.  $F_{1/2 \alpha(v_1, v_2)}$  didapat dari daftar distribusi F dengan peluang  $\frac{1}{2} \alpha$ . Sedangkan derajat kebebasan ( $dk$ )  $V_1$  dan  $V_2$  masing-masing sesuai dengan  $dk$  pembilang dan  $dk$  penyebut =  $n$ .

7. Menguji diterima atau ditolaknyanya hipotesis yang dilakukan melalui pendekatan uji perbedaan dua rata-rata uji satu pihak (uji t), dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum d_i}{\sqrt{\frac{N \sum d_i^2 - (\sum d)^2}{n-1}}} \quad \text{atau} \quad t = \frac{\bar{D}}{S_{\bar{D}}}$$

Keterangan :

$\sum d$  = jumlah selisih nilai *post test* dengan *pre test*

$N$  = jumlah sampel

$\bar{D}$  = rerata selisih nilai *post test* dengan *pre test*

$S_{\bar{D}}$  = Simpangan baku rerata D

Penyelesaian : Cara I (Uji Satu Pihak)

- a. Rumus Hipotesis

$H_0 : \mu_A \leq \mu_B$  ; tidak ada perbedaan hasil penurunan kecemasan setelah dan sebelum dilakukan perlakuan manipulasi *efriction*.

$H_1 : \mu_A > \mu_B$  ; ada perbedaan hasil penurunan kecemasan setelah dan sebelum dilakukan perlakuan manipulasi *efriction*.

- b. Kriteria Pengujian Hipotesis

Terima  $H_0$  apabila  $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}} (1-\alpha) (n-1)$ , tolak dalam hal lainnya.



- c. Menentukan nilai t hitung

$$t = \frac{\sum d_i}{\sqrt{\frac{N \sum d_i^2 - (\sum d)^2}{n-1}}}$$

- d. Menentukan t tabel  
t tabel pada  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = N-1$
- e. Kesimpulan

### 3.8 Langkah-langkah Penelitian

#### 1. Tahap Persiapan

- Observasi ke tempat penelitian, yaitu satuan latihan tarung derajat Kabupaten Cirebon untuk meminta izin melakukan penelitian.
- Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh dosen pembimbing.
- Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
- Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

- Memberikan arahan mengenai penelitian yang akan dilakukan.
- Melakukan tes awal dengan mengisi angket komponen kecemasan olahraga.
- Pemberian perlakuan manipulasi *efriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung.
- Melakukan kembali pengisian angket komponen kecemasan olahraga.

#### 3. Tahap Akhir

- Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik.
- Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan **Dewan Bimbingan Skripsi (DBS)**
- Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan

penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis.

### 3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

<b>Waktu Penelitian</b>	<b>Tempat Penelitian</b>
Kegiatan penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 s/d 29 Januari 2024 yaitu pada hari sabtu, minggu, senin pukul 08.00 WIB s/d 17.00 WIB	Tempat pengambilan data angket awal di Gor Ranggajati Sumber, Kabupaten Cirebon, pelaksanaan pemberian perlakuan manipulasi <i>efriction</i> bertempat di <i>Convention Hall</i> Universitas Muhammadiyah Cirebon dan tes akhir bertempat di Gor Ranggati Sumber, Kabupaten Cirebon.