

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu memilih metode yang akan digunakan, karena metode ini menjadi panduan atau langkah-langkah yang harus diikuti dalam penelitian, yang pada akhirnya akan menghasilkan kesimpulan sebagai solusi dari masalah yang diteliti.

Menurut Sugiyono dalam (Waruwu, 2024, p. 1220) metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam hal ini bahwa metode penelitian merupakan cara dalam sebuah proses pengumpulan data secara ilmiah dan sistematis untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Menurut Sugiyono dalam (Azis et al., 2022, p. 467) Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode eksperimen. Menurut Hastjarjo dalam (Aziz et al., 2022) Metode eksperimen adalah suatu penelitian yang melibatkan manipulasi variabel independent, mengendalikan variabel luar/extraneous serta mengukur efek variabel independent pada variabel dependen. Menurut Sugiyono dalam (Azis et al., 2022, p. 467) Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan, dalam penelitian eksperimen diperlukan faktor yang diuji, yaitu pengaruh metode *Goal Setting* terhadap motivasi berlatih atlet Pencak Silat Tapak Sepuh Ligar Saputra.

3.2 Variabel Penelitian

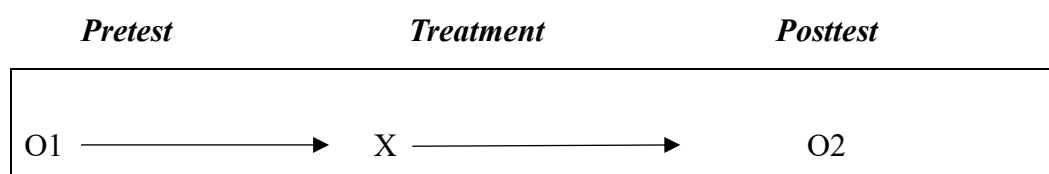
Menurut Sugiyono dalam (Ariyanto, 2016, p. 134) Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Arikunto dalam (Ariyanto, 2016, p. 65) Variabel adalah penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Menurut (Syahroni, 2022, p. 50) Variabel yang digunakan dalam metode penelitian kuantitatif secara garis besar ada dua jenis, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas merupakan variabel 27 yang mempengaruhi variabel lainnya atau mendahului variabel terikatnya. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi variabel bebasnya. (Syahroni et al., 2022)

Variabel bebas dari penelitian ini yaitu “Metode *Goal Setting*”. Sedangkan untuk variabel terikatnya yaitu “Motivasi Berlatih”.

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana yang menggambarkan bagaimana penelitian akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, dilakukan *pretest* (tes awal) sebelum perlakuan, dan diakhiri dengan *posttest* (tes akhir). Desain ini dipilih sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui apakah ada peningkatan motivasi berlatih terhadap atlet di perguruan pencak silat Tapak Sepuh Ligar Saputra setelah diberikan perlakuan (latihan).



Tabel 3.1 Desain Penelitian
One-Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

O1	= Nilai <i>pretest</i> tingkat motivasi berlatih atlet (sebelum diberi perlakuan)
X	= <i>Treatment</i> terhadap peningkatan motivasi berlatih atlet1
O2	= Nilai <i>posttest</i> tingkat motivasi berlatih atlet (setelah diberi perlakuan)

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono dalam (Yuzairi & Aguss, 2022, p. 8) Populasi adalah domain umum yang meliputi: Objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki dan disimpulkan. Oleh karena itu, populasi tidak hanya terdiri dari orang-orang, tetapi juga benda-benda alam lainnya. Populasi tidak hanya mencakup jumlah mata pelajaran atau mata pelajaran yang dipelajari, tetapi semua karakteristik yang dimiliki oleh mata pelajaran benda tersebut.(Andika, 2024, p. 429)

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Perguruan Pencak Silat Tapak Sepuh Ligar Saputra berjumlah 52 orang.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono dalam (Yuzairi & Aguss, 2022, p. 8) Sampel adalah sebagian yang didasarkan pada jumlah dan karakteristik populasi. Pengambilan sampel diperlukan agar penelitian dapat berlangsung secara efisien dan efektif.

Menurut Sugiyono dalam (Etikan et al., 2016, p. 1) *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Menurut Soegeng dalam (Suriani & Jailani, 2023, p. 30) *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Sugiyono

dalam (Mustafa et al., 2022, p. 1) Untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20.

Kriteria pada penelitian ini yaitu anggota aktif dan termasuk kelas senior di perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra berjumlah 10 orang, 3 orang merupakan atlet tanding dan 7 orang atlet seni dan telah mengikuti kejuaraan daerah dibulan September-Oktober.

Peneliti menggunakan metode *purposive sampling* karena setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Dari total populasi sebanyak 52 atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra, diambil 10 orang atlet terpilih dengan kriteria tertentu. Pemilihan jumlah sampel tersebut mempertimbangkan homogenitas populasi, efisiensi waktu, serta tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian pengaruh metode *goal setting* terhadap motivasi berlatih. Dengan demikian, sampel yang diambil diharapkan dapat mewakili populasi secara proporsional dan menghasilkan data yang valid serta reliabel.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah penting untuk mendapatkan jawaban atas permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan sesuai dengan metode penelitian eksperimen yaitu :

- 1) Menentukan sampel dari anggota Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra.
- 2) Melakukan tes awal, diberi sebuah angket *pretest* kuisisioner mengenai kepribadian, dan semangat berlatih dengan skala likert 1-5.
- 3) Memberikan perlakuan kepada sampel saat melaksanakan proses latihan dengan variasi latihan menggunakan metode *Goal Setting*.
- 4) Melakukan tes akhir yang sama seperti tes awal, yaitu pengisian angket kuisisioner motivasi berlatih (*Posttest*) dengan skala likert 1-5.
- 5) Menghitung rata-rata dan standar deviasi dari data yang diperoleh
- 6) Menyimpulkan hasil analisis data dan menyusun laporan penelitian.

3.6 Instrumen Penelitian

Pada penerapan metode *Goal Setting* terdapat Instrumen yang digunakan untuk mengukur dan disusun dengan mengacu pada prinsip *SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, dan Time-bound)*. Kuesioner yang dirancang mencakup aspek keterlibatan atlet dalam penentuan tujuan, pemberian umpan balik, serta proses evaluasi terhadap pencapaian yang telah diraih.

Selain itu, digunakan pula pedoman observasi untuk mengamati secara langsung bagaimana pelatih menerapkan metode goal setting dalam proses latihan. Melalui observasi ini, peneliti dapat melihat sejauh mana pelatih menjelaskan tujuan latihan, memberikan target yang jelas, serta melakukan evaluasi terhadap hasil yang dicapai atlet.

Sebagai pelengkap, dilakukan juga wawancara terstruktur secara opsional. Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pandangan dan pengalaman baik dari pihak pelatih maupun atlet mengenai penerapan metode *goal setting* di lapangan.

a. Angket Motivasi Berlatih

Sementara untuk mengukur tingkat motivasi berlatih atlet, digunakan kuesioner motivasi yang berbentuk skala Likert. Kuesioner ini mencakup tiga dimensi utama, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, serta aspek ketekunan atau disiplin dalam berlatih.

Selain kuesioner, dilakukan juga observasi terhadap kehadiran dan partisipasi atlet dalam latihan. Data observasi ini diperoleh melalui daftar hadir serta catatan keaktifan atlet selama sesi latihan berlangsung.

Sebagai data pendukung, digunakan pula dokumentasi tambahan seperti catatan prestasi atau riwayat keikutsertaan atlet dalam berbagai kompetisi. Dokumen-dokumen tersebut dapat memberikan gambaran nyata mengenai tingkat motivasi atlet dalam berlatih dan berprestasi, dan angket yang digunakan merupakan jenis angket adaptasi.

Pernyataan instrumen variabel diatas didukung dan diperkuat oleh dua instrumen utama yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya oleh para peneliti terdahulu yaitu *Goal Setting in Sport Questionnaire (GSSQ)* dan *Sport Motivation*

Scale II (SMS-II).

a) *Goal Setting in Sport Questionnaire (GSSQ)*

Instrumen ini dikembangkan oleh Burton, Weinberg, Yukelson, & Weigand (1998) dalam (Efendi et al., 2019., p. 57), tujuannya untuk mengukur sejauh mana atlet menerapkan strategi penetapan tujuan yang efektif dalam latihan dan kompetisi.

Tabel 3.2 Dimensi Utama yang Berkaitan dengan SMART

Dimensi	Deskripsi	Kaitan dengan SMART
<i>Goal Specificity</i>	Seberapa spesifik dan jelas tujuan yang dibuat	S (<i>Specific</i>)
<i>Goal Difficulty</i>	Tingkat kesulitan tujuan yang ditetapkan	A (<i>Achievable</i>)
<i>Goal Commitment</i>	Seberapa besar komitmen atlet untuk mencapai tujuan tersebut	R (<i>Relevant</i>) & T (<i>Time-Bound</i>)
<i>Evaluation & Feedback</i>	Seberapa sering atlet mengevaluasi dan menyesuaikan tujuan	M (<i>Measureable</i>)

Tabel 3.3 Contoh Butir Pernyataan dengan Skala Likert 1-5

No.	Pernyataan	Dimensi
1.	Saya menetapkan tujuan latihan yang jelas untuk setiap sesi latihan.	<i>Specificity</i>
2.	Tujuan yang saya buat cukup menantang namun masih bisa dicapai.	<i>Difficulty</i>
3.	Saya selalu berkomitmen untuk mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan.	<i>Commitment</i>
4.	Saya sering menilai kembali apakah saya sudah mencapai tujuan latihan saya.	<i>Evaluation</i>

No.	Pernyataan	Dimensi
5.	Saya menuliskan target latihan mingguan saya secara spesifik.	<i>Specificity</i>
6.	Saya menyesuaikan latihan saya berdasarkan hasil latihan sebelumnya.	<i>Evaluation</i>

Skor total tinggi menunjukkan bahwa atlet menerapkan prinsip goal setting (termasuk SMART) secara konsisten dalam latihan.

b) *Sport Motivation Scale II (SMS-II)*

Instrumen ini dikembangkan oleh Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan (2013) dalam (Efendi et al., 2019., p. 58), tujuannya untuk mengukur tingkat dan jenis motivasi dalam konteks olahraga berdasarkan *Self Determination Theory (SDT)*.

Tabel 3.4 Dimensi SMS-II

Jenis Motivasi	Deskripsi	Contoh Orientasi
<i>Intrinsic Motivation</i>	Melakukan olahraga karena kesenangan atau kepuasan pribadi.	“Saya berlatih karena saya menyukai olahraga ini.”
<i>Integrated Regulation</i>	Aktivitas sesuai dengan nilai diri dan identitas pribadi.	“Berolahraga merupakan bagian dari siapa saya.”
<i>Identified Regulation</i>	Berlatih karena menganggap penting manfaatnya.	“Saya berlatih karena penting untuk perkembangan diri saya.”
<i>Introjected Regulation</i>	Termotivasi karena tekanan internal (rasa bersalah atau harga diri).	“Saya akan merasa bersalah jika tidak berlatih.”
<i>External Regulation</i>	Termotivasi oleh faktor eksternal (hadiah, hukuman, tuntutan).	“Saya berlatih agar pelatih saya tidak marah.”

Jenis Motivasi	Deskripsi	Contoh Orientasi
<i>Amotivation</i>	Tidak ada motivasi; tidak tahu alasan melakukan aktivitas.	“Saya tidak tahu mengapa saya masih berlatih.”

Tabel 3.5 Contoh Butir Pernyataan (Likert 1-7)

No.	Pernyataan	Dimensi
1.	Karena saya senang belajar keterampilan baru dalam olahraga ini.	<i>Intrinsic Motivation</i>
2.	Karena berolahraga mencerminkan siapa saya sebenarnya.	<i>Integrated Regulation</i>
3.	Karena saya merasa penting untuk menjaga kondisi fisik saya.	<i>Identified Regulation</i>
4.	Karena saya merasa bersalah jika saya tidak berlatih.	<i>Introjected Regulation</i>
5.	Karena saya ingin memenuhi harapan pelatih atau orang tua.	<i>External Regulation</i>
6.	Saya tidak yakin mengapa saya masih mengikuti latihan ini.	<i>Amotivation</i>
7.	Karena latihan membuat saya merasa bangga terhadap diri saya sendiri.	<i>Intrinsic Motivation</i>

Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No.	Aspek yang Diukur	Indikator	Nomor Butir
1.	Spesifisitas Tujuan	Menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik	1, 2, 8
2.	Komitmen Tujuan	Keterlibatan dan tekad dalam mencapai tujuan	6, 7
3.	Umpan Balik	Penerimaan masukan dari pelatih dan diri	5, 10, 11

No.	Aspek yang Diukur	Indikator	Nomor Butir
		sendiri	
4.	Kesulitan Tujuan	Membagi tujuan besar menjadi langkah terukur	9
5.	Evaluasi Tujuan.	Meninjau dan merevisi tujuan secara berkala	3, 4, 12

b. Ringkasan Teknik Instrumen

- 1) Kuesioner / angket (Skala Likert) untuk mengukur persepsi atlet terkait penerapan goal setting dan tingkat motivasi berlatih.
- 2) Lembar Observasi (Checklist) untuk menilai keterlaksanaan goal setting dan keaktifan atlet.
- 3) Dokumentasi (Daftar Hadir, Catatan Prestasi) untuk memperkuat data motivasi berlatih.
- 4) Lampiran Program Latihan untuk menargetkan tujuan dalam penguasaan keterampilan pada suatu teknik.

Metode dengan instrumen ini diterapkan selama 8 sesi pertemuan, hal ini menyesuaikan dan juga diperkuat oleh peneliti terdahulu yaitu Crawford et al. (2016) dengan judul penelitian “*Goal-orientated group intervention for children with developmental coordination disorder (DCD)*” dengan durasi 50 menit setiap pertemuan dan menurutnya Intervensi menggunakan pendekatan goal setting dalam delapan sesi terstruktur dan menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan dan psikologis anak.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian “Pengaruh Penerapan Metode *Goal Setting* terhadap Peningkatan Motivasi Berlatih Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra” dilakukan secara bertahap, mulai dari pengolahan data mentah hingga interpretasi hasil penelitian. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan metode *goal setting* berpengaruh terhadap motivasi berlatih atlet.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus statistik dari buku yang di tulis oleh Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar (2018) serta dari hasil perkuliahan mata kuliah statistika. Langkah-langkah yang dilaksanakan untuk menguji diterima tidaknya hipotesis, penelitian melakukan langkah-langkah ini dengan menggunakan rumus-rumus statistik sebagai berikut :

1) Membuat distribusi frekuensi

Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing tes, rumus yang digunakan:

$$\bar{x} = \frac{\Sigma}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = nilai rata-rata yang dicari

Σ = sigma atau jumlah

n = jumlah atau sampel

2) Menghitung standar deviasi atau simpangan baku, rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$S = \frac{\Sigma \sqrt{(x - \bar{x})^2}}{n - 1}$$

Keterangan :

S = simpangan baku yang dicari

n = jumlah sampel

Σ = sigma atau jumlah

\bar{x} = nilai rata-rata

3) Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah:

$$S = \frac{\Sigma (x - \bar{x})^2}{n - 1}$$

Keterangan :

S = varians yang dicari

n = jumlah sampel

Σ = sigma atau jumlah

4) Menghitung normalitas data setiap tes melalui uji Leliefors, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

b) Skor perolehan dijadikan angka baku dengan rumus :

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{S}$$

c) Menghitung peluang untuk tiap angka baku dengan rumus :

$$F(Z) = P(Z, \leq Z)$$

d) Menghitung proporsi Z atau $[S(Z)]$ dengan rumus :

$$\frac{Z, Z, Z, \dots, Z}{n}$$

e) Menghitung selisih mutlak : $|F(Z) - S(Z)|$

f) Ambil harga yang paling besar dari harga mutlak tersebut sebagai Leliefors hitung (L)

Bandingkan L dengan L jika L lebih kecil atau sama dengan L , maka data distribusi normal dan tolak dalam hal lainnya.

5) Menguji homogenitas data setiap kelompok melalui perhitungan statistic F dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{variasi terbesar}}{\text{variasi terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan $dk = n - 1$, apabila angka F lebih kecil atau sama dengan F distribusi ($F \leq F_{\alpha}(V, V)$), maka data-data dari kelompok tes itu homogen. $F_{\alpha}(V, V)$ di dapat distribusi F dengan peluang - α , sedangkan derajat kebebasan V dan V masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = n .

6) Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji perbedaan kedua rata-rata uji satu pihak (uji t), dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\Sigma d$$

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

atau

$$t = \frac{D}{s}$$

Keterangan :

$\sum d$ = jumlah selisih nilai posttest dengan pretest

N = jumlah sampel

D = rerata selisih nilai posttest dengan pretest
 s = simpangan baku rerata D

Penyelesaian : Cara 1 (Uji Satu Pihak)

c. Rumusan Hipotesis

$H : \mu \leq \mu$: tidak ada perbedaan hasil peningkatan motivasi berlatih atlet sebelum dan setelah latihan menggunakan metode *Goal Setting*.

$H : \mu > \mu$: ada perbedaan hasil peningkatan motivasi berlatih atlet sebelum dan setelah latihan menggunakan metode *Goal Setting*.

a) Kriteria Pengujian Hipotesis

Terima H apabila t hitung $\leq t$ tabel $(1 - \alpha)$ $(n - 1)$, tolak dalam hal lainnya.

b) Menentukan nilai t hitung

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

c) Menentukan t tabel t tabel pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = N - 1$

d) Kesimpulan

3.8 Langkah-langkah Penelitian

Adapun beberapa tahapan dan langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Tahapan persiapan
 - a) Melaksanakan observasi ditempat penelitian yaitu Perguruan Pencak Silat Tapak Sepuh Ligar Saputra.
 - b) Menyusun proposal penelitian di bantu oleh Dosen Pembimbing.
 - c) Mengajukan proposal dan mengikuti seminar proposal penelitian.
 - d) Pengurusan surat-surat penelitian.
- 2) Tahap pelaksanaan
 - a) Memberikan pengarahan terhadap sampel mengenai penelitian yang akan dilakukan.
 - b) Melakukan tes awal (*pretest*) pengisian angket untuk mengetahui kemampuan dan kondisi sampel sebelum diberikan *treatment* latihan.
 - c) Proses pemberian *treatment*.
 - d) Melakukan tes akhir (*posttest*) pengisian angket untuk mengetahui kemampuan dan kondisi sampel setelah diberikan latihan.
- 3) Tahap akhir
 - a) Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan hasil penelitian dengan menggunakan rumus statistika.
 - b) Menyusun draft skripsi dengan lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan.
 - c) Melaksanakan 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

Penelitian ini akan dilaksanakan di Perguruan Pencak Silat Tapak Sepuh Ligar Saputra yang berlokasi di jln. Margasari, Kec. Rajapolah, Kab. Tasikmalaya perbatasan Cihaurbeuti-Ciamis. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan.

Perguruan ini dipilih karena memiliki jumlah atlet yang aktif berlatih secara rutin, sehingga sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kegiatan penelitian akan difokuskan pada jadwal latihan reguler yang dilaksanakan di padepokan/gedung latihan perguruan. Dengan demikian, penerapan metode *goal setting* dapat dilakukan secara terintegrasi dalam aktivitas latihan yang biasa diikuti para atlet.

Tabel 3.7 Tabel Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Tahun							
		Ags 2025	Sep 2025	Okt 2025	Nov 2025	Des 2025	Jan 2026	Feb 2026	Mar 2026
1	Observasi Masalah								
2	Pengajuan Judul Penelitian dan Validasi Judul								
3	Penyusunan Proposal								
4	Seminar Proposal								
5	Revisi Seminar Proposal								
6	Observasi ke Tempat Penelitian								
7	Melakukan Penelitian								
8	Pengolahan Data Penelitian								

