

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam penelitian yang dihadapi ini, dan sesuai rasa yang ingin tahu yang sebenarnya, peneliti menggunakan metode kuantitatif eksperimen yang diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiyono (2016, p. 72). Seperti yang dinyatakan oleh (Fraenkel et al., 2012) bahwa penelitian eksperimen adalah satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi variabel tertentu, dan ketika diterapkan dengan tepat, itu adalah jenis terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab - akibat.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki adanya kemungkinan hubungan sebab akibat. Cara yang dilakukan yaitu dengan melakukan *treatment* latihan mental *imagery* kepada suatu kelompok eksperimen yang kemudian membandingkan hasilnya dengan suatu kelompok kontrol yang tidak melakukan *treatment* latihan mental *imagery*. Penulis menggunakan latihan mental *imagery* karena ingin mengkaji lebih lanjut terkait latihan mental *imagery* mampu menurunkan kecemasan kognitif, kecemasan somatik dan meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan pada atlet SMA Negeri 7 tasikmalaya.

3.2 Variabel Penelitian

Dalam suatu penelitian eksperimen selalu menggunakan variabel penelitian. Pengertian Variabel menurut Sugiyono, (2019, p. 67) “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut”.

Variabel bebas disebut juga variabel independen, yakni variabel yang akan dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat atau *dependent variable* (Seniati, 2011, p. 35). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan mental *imagery* Variabel terikat disebut juga variabel dependen. Variabel ini merupakan variabel yang dipelajari perubahan performansinya setelah diberikan variabel bebas (Azwar, 2013, p. 20).

Variabel Bebas (X): Latihan mental *imagery*

Variabel Terikat (Y): Pengendalian kecemasan

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang terdiri dari manusia dan benda sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian (Asman, 2021, p.). Selanjutnya Sugiyono (2017, p. 115) mengemukakan populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diatrik kesimpulan. Jadi Populasi itu sendiri adalah atlet bola voli sejumlah 40 orang di SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian. Sugiyono, (2018 p. 81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010 p. 174) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Cara mengambil sampel penulis lakukan dengan cara *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2018 p. 82) teknik *simple random sampling* dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Berdasarkan uraian di atas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah atlet bola voli SMA negeri 7 Tasikmalaya yang berjumlah 30 orang. Menurut Gay dan Diehl (1992) di formulasi pakar dalam buku Prof. Dr. R. Poppy Yaniawati & Prof. Dr. H. Rully Indrawan, M.Si (2024 p. 155) menyatakan acuan dasarnya sebagai berikut ; jika penelitian bersifat deskriptif maka sampel minumnya adalah 10% dari populasi dan jika penelitian korelasional maka sampel minumnya adalah 30 subjek. Bila penelitian kasual perbandingan maka sampelnya sebanyak 30 subjek per kelompok, sedangkan bila penelitian eksperimental maka minumnya sebanyak 15 subjek per kelompok.

Pemilihan dan pembagian sampel pada penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat kecemasan atlet dalam pertandingan pertandingan. Sebelum penentuan kelompok, peneliti terlebih dahulu melaksanakan *pre-test* kecemasan olahraga menggunakan instrumen yang telah tervalidasi, sehingga tingkat kecemasan setiap atlet dapat diukur secara objektif. Berdasarkan skor yang diperoleh,

atlet kemudian dimasukkan ke dalam dua kategori, yaitu kecemasan tinggi dan kecemasan rendah .

Setelah kategori kecemasan ditentukan, proses pembagian kelompok dilakukan menggunakan metode *simple random sampling*, sehingga setiap atlet memiliki peluang yang sama untuk masuk ke dalam salah satu kelompok penelitian. Meski pembagiannya dilakukan secara acak, peneliti tetap memastikan bahwa komposisi tingkat kecemasan pada masing-masing kelompok berada dalam kondisi seimbang (jumlah atlet kecemasan tinggi dan rendah merata).

Total sampel yang digunakan tetap berjumlah 30 orang, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok (kelompok *treatment* dan kelompok kontrol) masing masing kelompok berjumlah 15 orang.

3.4 Desain Penelitian

Perihal penelitian eksperimen Fraenkel dalam jurnal (Arib et al., 2024), membaginya ke dalam beberapa desain penelitian yaitu *Poor Experimental Design*, *True Experimental Design*, *Quasi - Experimental Design*, dan *Factorial Design*. Dalam penelitian ini peneliti *True Experimental Design* dengan menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*, hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono, (2012, p. 112) yang menyatakan “desain penelitian eksperimen diantaranya adalah *Pretest-Posttest Control Group*”. Dengan menggunakan desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama, karena diambil secara acak (*random*) dari populasi yang homogen pula. Dalam desain ini merupakan penelitian eksperimen yang paling kuat karena sudah menggunakan tes awal (*pre-test*), kemudian berikan perlakuan dan dilakukan pengukuran (*post-test*) untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, setelah itu terdapat kelompok kontrol sebagai pembanding hasil dari perlakuan yang akan dilakukan dalam penelitian, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti.

Kelompok		Pretest	Perlakuan	Posttest
K.Eksperimen (R)	R	O ₁	X	O ₂
K.Kontrol (R)	R	O ₃		O ₄

Gambar 3.1. Desain *Pretest-Posttest Control Group*
Sumber : Sugiyono, (2012, p. 112)

Keterangan :

R	:	Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atlet yang diambil secara <i>simple random sampling</i> .
O ₁ dan O ₃		Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan <i>Pretest</i> menggunakan angket <i>Competitive State Anxiety Inventory-2</i> (CSAI-2)
X	:	Perlakuan/Treatment menggunakan latihan mental <i>imagery</i>
O ₂	:	Tes Akhir/ <i>Posttest</i> menggunakan angket <i>Competitive State Anxiety Inventory-2</i> (CSAI-2)
O ₄	:	Tes Akhir/ <i>Posttest</i> menggunakan angket <i>Competitive State Anxiety Inventory-2</i> (CSAI-2)

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Sugiyono (2017, p.224) “teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan kuisioner.

Kuisioner atau angket adalah bentuk Teknik pengumpulan data primer yang sangat populer dalam pendekatan kuantitatif, di samping teknik tes. Untuk penelitian dengan menggunakan bentuk soal (tes) dan angket, selain keabsahan alat pengukuran (instrumen), ada syarat lain, di antaranya :

a. Syarat Etis

Syarat etis artinya responden ataupun institusinya harus dihargai dan dihormati keberadaanya. Pengurusan perizinan dan komunikasi awal merupakan praktik etis yang harus dilalui karena akan memengaruhi keberhasilan pengumpulan data secara menyeluruh.

Beberapa Tindakan bisa dilakukan peneliti dalam menjunjung etika dan hubungan baik dengan responden, antara lain melindungi anonimitas (tidak

mencantumkan nama) responden. Bila data pengisi itu tetap dibutuhkan dalam angket, cukup dengan memunculkan nomor instrumen serta menjanjikan kerahasiaan/privasi narasumber; menjaga rahasia jawaban, untuk mendapat data yang bernilai objektif maka responden harus diberikan jaminan berupa terjaganya rahasia jawaban ; tidak mereka-reka data dan merevisi data tanpa seizin responden, serta mengutip data dari pihak kedua tanpa konfirmasi pihak pertama.

b. Syarat Estetis

Syarat estetis artinya angket yang dibuat dan disebarakan harus memiliki nilai keindahan dan kenyamanan selama responden mengisinya. Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan, antara lain bentuknya sederhana dan mudah dipahami, diformat dengan ukuran kertas dan huruf yang nyaman dibaca, gunakan kalimat yang efisien, berbentuk tertutup lebih disenangi responden, dan tidak mengundang makna ganda (ambigu).

Belakangan ini, dengan kemajuan teknologi informasi, angket untuk survei *online* tersedia aplikasi untuk berhubungan dengan responden. Selain bentuknya lebih menarik, juga membuat kuisioner *online* itu lebih mudah.

Setidaknya, ada sepuluh aplikasi kuisioner *online* yang banyak digunakan untuk membuat angket, yakni SurveyMonkey, Typeform, Zoho Survey, Survey Planet, SoGoSurvey, Qualaroo, Google Forms, ProProfs Survey Maker, Alchemer dan Crowdsignal.

3.6 Instrumen Penelitian

Untuk menguji hipotesis yang dirumuskan diperlukan adanya data yang benar, cermat, serta akurat karena keabsahan hasil pengujian hipotesis tergantung pada kebenaran dan ketepatan data. Sedangkan kebenaran dan ketepatan data yang diperoleh tergantung pada alat pengumpulan data yang digunakan sebagai sumber data (Frankel *et al.*, 2012). Umumnya, seluruh proses mempersiapkan untuk mengumpulkan data disebut instrumen. Hal tersebut tidak hanya melibatkan pemilihan atau desain instrumen saja, tetapi juga menyangkut prosedur dan kondisi dimana instrumen akan diberikan.

Sesuai dengan pemahaman diatas, maka dibutuhkan suatu alat atau teknik

pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data berkenaan dengan variabel-variabel dalam penelitian ini. Baik untuk variabel bebas (latihan mental), ataupun untuk variabel terikat (pengendalian kecemasan). Dari beberapa variabel tersebut disusun instrumen pengumpulan data yang berupa kusioner dan dokumentasi. Kusioner adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengumpulkan data, kusioner juga dapat diberikan secara tatap muka oleh pewawancara, melalui telepon, di web atau dengan penyelesaian sendiri (Presser, 2018). Kusioner dapat menyertakan pertanyaan tertutup dan terbuka. Adapun jenis kusioner yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah kusioner tertutup. Pertanyaan tertutup adalah kemungkinan jawaban yang telah ditentukan terlebih dahulu sehingga jawaban responden akan dibatasi untuk pra kode tanggapan yang ditawarkan (Fraenkel *et al.*, 2012).

Untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan, penulis menggunakan angket sebagai media pengumpulan data. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan satu instrumen, angket *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2) yang dibuat oleh Martens dan dikembangkan oleh (Aryani, 2015).

Mengukur *competitive anxiety* atlet SMA Negeri 7 Tasikmalaya dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2) yang dibuat Martens yang dikembangkan oleh aryani (2015) dalam sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Psikologis *Imagery* dan Rileksasi Terhadap Kecemasan Kognitif, Kecemasan Somatis, Kepercayaan Diri dan Performa Atlet Panjat Tebing”. Skala ini memiliki reliabilitas ($r = 0,092$), dan membagi kecemasan menjadi tiga komponen yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Instrumen ini terdiri dari 27 pertanyaan/ Pernyataan yang terbagi menjadi 9 item soal dari masing-masing komponen. Berikut terdapat angket *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Angket *Competitive State Anxiety Inventory -2* (CSAI-2)

Sumber: Martens (Aryani, 2015)

No	Pernyataan	Tidak sama sekali	Tidak terlalu	Cukup	Sangat
1.	Saya khawatir dengan kompetisi ini.				

2.	Saya merasa gugup.				
3.	Saya merasa tenang.				
4.	Saya merasa tidak percaya diri.				
5.	Saya merasa gelisah.				
6.	Saya merasa nyaman.				
7.	Saya khawatir penampilan saya tidak sebaik penampilan sebelumnya.				
8.	Badan saya merasa tegang.				
9.	Saya merasa percaya diri.				
10.	Saya takut kalah atau melakukan hal buruk.				
11.	Perut saya terasa tegang.				
12.	Saya merasa aman.				
13.	Saya khawatir tampil dengan baik.				
14.	Badan saya merasa santai.				
15.	Saya yakin dapat melaksanakan tantangan ini.				
16.	Saya khawatir tampil buruk.				
17.	Jantung saya berdetak kencang.				
18.	Saya yakin dapat menampilkan performa terbaik.				
19.	Saya cemas dalam meraih tujuan.				
20.	Saya merasa perut saya sakit.				
21.	Mental saya terasa tenang.				
22.	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya.				
23.	Tangan saya berkeringat.				
24.	Saya merasa percaya diri karena membayangkan tujuan saya tercapai.				
25.	Saya khawatir tidak dapat berkonsentrasi.				
26.	Badan saya terasa kaku/tegang.				
27.	Saya percaya diri dapat mengatasi tekanan.				

Selanjutnya terdapat kategori untuk pengambilan skor *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) dapat dilihat pada Tabel 3.2

Tabel 3.2 Kategori Penilaian *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2)

Alternatif Jawaban		Tidak sama sekali	Tidak terlalu	Cukup	Sangat
	Kecemasan Kognitif	1	2	3	4

Skor Penilaian	Kecemasan Somatik	1	2	3	4
	Kepercayaan Diri	4	3	2	1

Nilai pada skala ini berbeda dengan variabel kecemasan dan tingkat konsentrasi yang memiliki nilai positif. Maksudnya semakin tinggi nilai pada skala tersebut maka hasilnya semakin baik. Sedangkan pada skala kecemasan, nilainya yaitu negatif, artinya semakin rendah nilai kecemasan maka hasil yang didapatkan semakin baik, dan semakin tinggi nilai kecemasan maka hasilnya semakin buruk.

Instrumen ini mengukur aspek *state-A* yang multidimensional pada kompetensi (somatik, kognitif, dan pengaturan kinerja olahraga). Pendekatan multidimensional memberi penjelasan yang lebih banyak tentang respon seorang atlet terhadap situasi kompetisi. Tes ini terdiri atas 27 persoalan dengan memakai skala Likert. Skala likert mempunyai empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang mempersentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku (Taherdoost, 2019).

Pada saat menjawab sudah ditetapkan 4 jawaban yang menggunakan skala Likert dengan jawaban Tidak Sama Sekali (TSS), Tidak Terlalu (TT), Cukup (C), Sangat (S) dan akan mendapatkan hasil nilai skor tingkat *Competitive anxiety* pada atlet tersebut. Mengingat kebutuhan yang jelas bagi suatu ukuran multidimensi dari kecemasan kompetisi olahraga yang membedakannya aspek kognitif dari somatik (badan) berdasarkan konsep tersebut menurut Martens yang dikembangkan oleh Aryani, (2015) *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2).

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data dari hasil penyusunan diperoleh, maka data tersebut diolah secara statistik agar mempunyai arti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah pengolahan dan analisis datanya sebagai berikut.

- Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing data, dengan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i X_i}{n}$$

$$\bar{X} = \text{Rata-rata}$$

$$\sum f_i = \text{Jumlah frekuensi}$$

$$\sum f_i X_i = \text{Jumlah frekuensi dikali skor}$$

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

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

Keterangan :

S = standar deviasi yang dicari

f_i = frekuensi

n = jumlah sampel

Σ = sigma atau jumlah

$\bar{X}$ = nilai rata-rata yang dicari

X = titik tengah skor yang membuat tanda kelas dh nilai c = 0

- c. Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

S^2 = varians yang dicari

f_i = frekuensi

n = jumlah sampel

Σ = sigma atau jumlah

$\bar{X}$ = nilai rata-rata yang dicari

X = titik tengah skor yang membuat tanda kelas dh nilai c = 0

- d. Menguji perbandingan median dua kelompok *independent* menggunakan uji mann-whitney dengan rumus sebagai berikut :

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2+1)}{2} - R_2$$

Keterangan:

N1, N2 = sampel jumlah masing-masing kelompok

R_1, R_2 = jumlah peringkat masing-masing kelompok

Nilai U yang digunakan adalah:

$$U = \min(U_1, U_2)$$

Jika sampel cukup besar, (biasanya n_1 atau $n_2 > 20$) gunakan distribusi normal

$$Z = \frac{U - \mu_U}{\sigma_U}$$

Dengan :

$$\mu_U = \frac{n_1 n_2}{2}$$

$$\sigma_U = \sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}$$

3.8 Langkah-langkah Penelitian

a. Tahap Persiapan

- 1) Membuat rancangan awal penelitian sebelum melaksanakan penelitian
- 2) Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh Dosen Pembimbing.
- 3) Melakukan seminar proposal untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.
- 4) Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.
- 5) Observasi ke objek penelitian yaitu atlet bola voli olahraga di SMA Negeri 7 Tasikmalaya, sekaligus meminta izin kepada pihak sekolah, guru atau pelatih olahraga di SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang akan dijadikan objek penelitian.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Menggunakan atlet bola voli olahraga di SMA Negeri 7 Tasikmalaya sebagai sampel.
- 2) Memberikan tes awal (*pretest*) terkait angket *competitive state anxiety inventory* (CSAI-2) atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
- 3) Pelaksanaan program latihan sesuai program yang telah disusun yaitu memberikan *treatment* kepada kelompok eksperimen dan pemberian latihan konvensional tanpa *treatment* kepada kelompok kontrol.

- 4) Memberikan tes akhir (*posttest*) terkait angket *competitive state anxiety inventory* (CSAI-2) atlet bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

c. Tahap Akhir

- 1) Melakukan pengolahan data menggunakan *microsoft excel* dan SPSS v26. Dan melakukan analisis data yang akan dijadikan sebagai menjawab hipotesa penelitian.
- 2) Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Unit Pelaksanaan Tugas Akhir (UPTA).
- 3) Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus menyempurnakan bagi skripsi yang disusun penulis.

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan, yaitu metode eksperimen dimana pengambilan data dilakukan dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*, penelitian ini adanya pemberian latihan atau perlakuan kepada sampel. Rencana penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September sampai dengan bulan desember 2025, dengan objek penelitian yaitu atlet di SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Kegiatan latihan mental *imagery* yang dilaksanakan selama 18 hari pertemuan ditambah satu kali tes awal dan satu kali tes akhir (Anam & Syafii, 2022) . Pelaksanaan latihan dilakukan tiga kali setiap minggu, yaitu setiap hari selasa Kamis dan Sabtu, dimulai pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai, Tes awal dan tes akhir dilaksanakan di lapangan utama SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

Tabel 3.3 Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan									
		Ags	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1.	Observasi Masalah										
2.	Pengajuan Judul Penelitian dan Validasi Judul										
3	Penyusunan Proposal										
4.	Seminar Proposal										
5.	Revisi Seminar Proposal										
6.	Perlakuan Penelitian										
7.	Pengolahan Data Penelitian										
8.	Seminar Hasil										
9.	Penyusunan Skripsi										
10.	Sidang Skripsi										

Gambar 3.3. Tempat penelitian

