

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Menghasilkan media video tutorial dengan menggunakan teknik latihan relaksasi otot progresif pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 55 Jakarta.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat**

Tempat yang digunakan sebagai pengumpulan data pada penelitian ini yaitu di SMA Negeri 55 Jakarta.

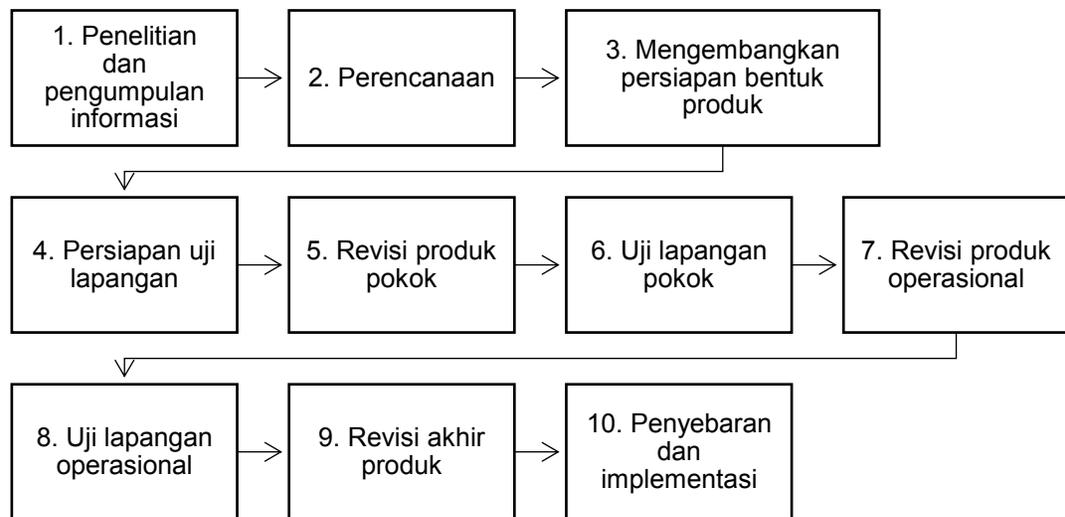
##### **2. Waktu**

**Tabel 3.1**  
**Waktu Pelaksanaan Penelitian**

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Penyusunan Proposal Penelitian Bab I, II, III	Mei – Desember 2017
2.	Seminar Proposal	Desember 2017
3.	Revisi Bab I,II,III	Desember 2017
4.	Membuat Instrumen	Desember 2017- Februari 2018
5.	Menganalisis Instrumen Penelitian	Februari 2018
6.	Pengembangan Produk Awal	Maret 2018
7.	Validasi Produk Awal	April 2018
8.	Revisi Produk	April - Mei 2018
9.	Revisi Bab I, II, III, IV, V	Mei – Juli 2018
10.	Sidang Skripsi	Juli 2018

### C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *research and development (R&D)*. *Research and development* merupakan proses yang digunakan untuk mengembangkan serta memvalidasi sebuah produk pendidikan. Produk yang dikembangkan bukan hanya seperti buku teks dan *software* komputer tapi juga metode seperti metode mengajar dan program seperti program pendidikan narkoba atau program pengembangan staf (Borg & Gall, 1989). Program R&D yang dikembangkan oleh Borg dan Gall ini dipilih untuk mengembangkan media berupa video tutorial relaksasi otot progresif bagi peserta didik di SMA Negeri 55 Jakarta. Program tersebut terdiri dari 10 tahap yaitu: 1) Penelitian dan pengumpulan informasi, 2) Perencanaan, 3) Mengembangkan persiapan bentuk produk, 4) Persiapan uji lapangan, 5) Revisi produk pokok, 6) Uji lapangan pokok, 7) Revisi produk operasional, 8) Uji lapangan operasional, 9) Revisi akhir produk, 10) Penyebaran dan implementasi (Borg & Gall, 1989).



**Bagan 3.1 Langkah-langkah Pengembangan Borg & Gall** (Borg & Gall, 1989)

Tahap pertama berupa penelitian dan pengumpulan informasi mengenai kecemasan serta media yang dibutuhkan bagi peserta didik. Lalu pada tahap kedua yaitu tahap perencanaan berisikan sketsa media berupa video tutorial yang akan dikembangkan. Tahap ketiga adalah mengembangkan jenis/ bentuk produk awal berisikan pengembangan media berupa video tutorial berdasarkan tahapan yang telah dibuat saat perencanaan. Kemudian tahap keempat yaitu persiapan uji lapangan melalui pengujian oleh ahli. Tahap kelima yaitu revisi produk pokok dengan memperbaiki video tutorial berdasarkan saran ahli. Peneliti hanya akan melakukan lima tahap dari sepuluh tahap yang ada. Hal tersebut karena membutuhkan waktu lama untuk sampai pada tahap sepuluh yaitu lebih dari satu tahun (Gall, Gall, & Borg, 2003).

## D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara dan angket. Kumpulan data ini akan digunakan sebagai dasar analisis kebutuhan.

### 1. Wawancara

Wawancara adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan berkomunikasi melalui tatap muka dengan sengaja yang dilakukan secara sistematis dan terencana antara pewawancara (*interviewer*) dan yang diwawancarai (*interviewee*) (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011). Peneliti akan melakukan wawancara kepada pihak terkait untuk mengetahui kebutuhan media untuk menurunkan kecemasan. Pihak terkait tersebut adalah guru bimbingan dan konseling. Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara terstruktur. Berikut kisi-kisi pedoman wawancara:

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi Wawancara untuk Guru BK**

Aspek	Indikator
Program Bimbingan dan Konseling	Strategi sekolah menangani kecemasan terhadap tes
Layanan Responsif	Kerjasama dengan pihak luar sekolah dalam penanganan kecemasan terhadap tes Layanan yang pernah dilakukan untuk upaya menurunkan kecemasan terhadap tes
Media menurunkan kecemasan terhadap tes	Upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan terhadap tes Penting atau tidak jika diadakan media untuk menurunkan kecemasan terhadap tes di sekolah
Sarana-Prasarana	Sarana yang disiapkan sekolah untuk pelaksanaan penanganan kecemasan terhadap tes. Anggaran khusus yang disiapkan sekolah untuk pelaksanaan penanganan kecemasan terhadap tes di sekolah

## 2. Angket

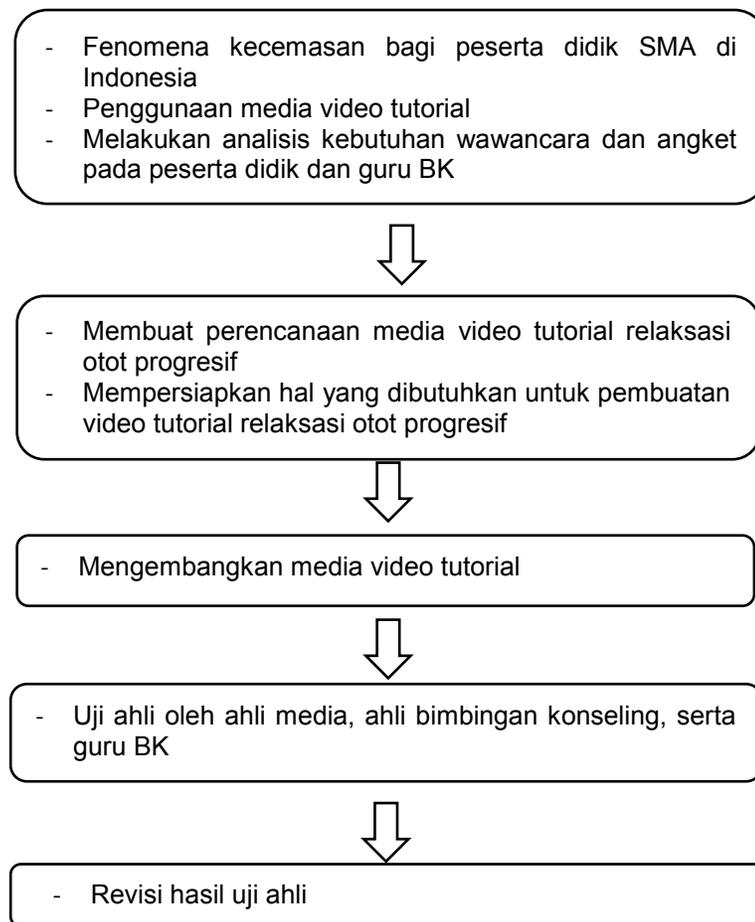
Pemberian angket kepada peserta didik secara acak menjadi cara lain untuk mengumpulkan data. Angket merupakan rangkaian pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab secara tertulis oleh responden (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011). Tujuannya adalah untuk mengetahui perlunya media, media yang dibutuhkan peserta didik. Keseluruhan data yang telah terkumpul dijadikan sebagai asesmen kebutuhan untuk menjadi dasar dalam pengembangan media video tutorial relaksasi otot progresif. Berikut kisi-kisi angket pada peserta didik:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi Angket untuk Peserta didik** (Gysbers & Henderson, 2006)

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
Pengetahuan	Pengetahuan mengenai adanya media untuk menurunkan kecemasan terhadap tes
Upaya Sekolah	Upaya yang sudah sekolah lakukan dalam menangani kecemasan terhadap tes Keefektifan yang dirasakan peserta didik mengenai upaya yang sudah sekolah lakukan dalam menurunkan kecemasan terhadap tes
Kebutuhan	Media untuk menurunkan kecemasan terhadap tes seperti apa yang peserta didik butuhkan

## E. Langkah-langkah Penelitian

Peneliti akan melakukan pengembangan program hanya sampai pada tahap ke lima yang menggunakan metode penelitian Borg & Gall. Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan peneliti sebagai berikut:



**Bagan 3.2 Langkah Penelitian**

### **1. Mengumpulkan informasi dan penelitian**

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan informasi dan penelitian yang mendukung pengembangan video tutorial. Informasi yang didapatkan oleh peneliti berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan mengenai kecemasan peserta didik terhadap tes di SMA Negeri 55 Jakarta menunjukkan dari 36 peserta didik, 20 diantaranya mengalami kecemasan tingkat tinggi. Berdasarkan hasil angket yang telah dibagikan diketahui bahwa sebanyak 36 orang peserta didik, 15 diantaranya mengungkapkan bahwa media yang sering digunakan guru BK yaitu *video scribe*. Selain itu

sebanyak 23 dari 36 peserta didik memilih video tutorial sebagai media untuk membantu guru BK dalam menjelaskan tentang cara menurunkan kecemasan terhadap tes. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 63,9% peserta didik memilih video tutorial sebagai media untuk membantu guru BK dalam menjelaskan tentang cara menurunkan kecemasan terhadap tes. Serta berdasarkan hasil analisis 10 video tutorial relaksasi otot progresif, pengembangan media video tutorial relaksasi otot progresif yang akan dibuat oleh peneliti menggabungkan beberapa kelebihan pada 10 video tersebut seperti durasi yang tidak terlalu lama, adanya latar suara, model video tutorial, suara narator, tidak banyak menggunakan pengambilan sudut gambar, adanya *subtitle*. Sehingga video tutorial relaksasi otot progresif yang akan dibuat oleh peneliti menghasilkan media yang mudah untuk digunakan. Selain itu, sasaran peneliti berfokus pada peserta didik karena berdasarkan hasil analisis 10 video tutorial menunjukkan sasaran 10 video di atas tidak berfokus pada peserta didik.

## **2. Perencanaan**

Tahap perencanaan ini berupa sketsa media berupa video tutorial relaksasi otot progresif. Media yang akan dikembangkan disesuaikan dengan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti mulai dari tahap persiapan hingga tahap perancangan.

Program yang akan dikembangkan peneliti yaitu berupa video tutorial relaksasi otot progresif. Video tutorial ini akan dilaksanakan pada layanan bimbingan kelompok. Video tutorial yang akan dibuat oleh peneliti hanya akan memperlihatkan satu orang model dengan instruksi yang diberikan hanya berupa audio. Berikut adalah tahapan video tutorial relaksasi otot progresif yang akan dibuat oleh peneliti:

- a. Peserta didik diminta untuk duduk di kursi yang nyaman dan berada di ruangan yang tenang.
- b. Sebelum melakukan peregangan, guru BK meminta untuk peserta didik mengatur pernapasan terlebih dahulu. Peserta didik menarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian membuang napas pada hitungan 5 sampai 8.
- c. Peserta didik mulai melakukan peregangan yang pertama yaitu meluruskan tangan ke depan dan membuat kepalan tangan dengan erat dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan tangan dan melakukan pernapasan pada hitungan 1 sampai 4 kemudian membuang napas pada hitungan 5 sampai 8.
- d. Peserta didik diminta untuk membungkukkan bahu sebisa mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan bahu dan tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.

- e. Peserta didik menekuk lengan ke siku sekuat mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan lengan dan tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
- f. Peserta didik harus membuka mata selebar mungkin sambil mengangkat alis. Buat kerutan sebanyak mungkin di dahi. Lakukan dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan mata, alis, dan dahi kemudian tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
- g. Peserta didik mengerutkan kening dan hidung sekuat mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan kemudian tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
- h. Peserta didik diminta menonjolkan dagu dan menarik ke bawah sudut mulut sebisa mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan kemudian tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
- i. Guru BK meminta peserta didik untuk mengangkat bahu dan menarik tulang belakang sejauh mungkin hingga membuat saling berhubungan satu sama lain dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan bahu dan tulang belakang, tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.

- j. Peserta didik menekuk perut sedikit ke depan dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan, tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
- k. Peserta didik diminta menonjolkan perut dan mengencangkan otot sebisa mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan, tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.

### **3. Mengembangkan jenis/ bentuk produk awal**

Pada tahap ini peneliti akan mengembangkan media berupa video tutorial berdasarkan tahapan yang telah ada sehingga dapat tercapai video tutorial yang sesuai. Pengembangan media tersebut merupakan pembuatan video tutorial relaksasi otot progresif.

### **4. Uji Ahli**

Pada tahap ini peneliti akan melakukan uji validitas kepada ahli media dan guru BK. Pada ahli media akan diberikan kepada dua dosen yaitu dosen Teknologi Pendidikan yaitu Cecep Kustandi, M.Pd dan dosen Bimbingan dan Konseling yaitu Wening Cahyaningrum, M.Pd. Serta guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 55 Jakarta yaitu Rustika, S.Pd. Uji yang dilakukan bertujuan untuk menilai kembali video tutorial yang telah dibuat oleh peneliti agar mendapatkan perbaikan. Peneliti akan memberikan sebuah instrumen evaluasi kepada setiap ahli untuk

memberikan penilaian agar tercapai keefektifan video tutorial yang telah dikembangkan.

## 5. Melakukan revisi pertama pada produk

Peneliti akan memperbaiki video tutorial yang telah dibuat berdasarkan masukan serta saran yang diberikan ahli demi tercapainya kelayakan dan keefektifan video tutorial yang akan dipublikasikan.

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis data untuk *need assessment* (asesmen kebutuhan)

Peneliti memperoleh dua data pada asesmen kebutuhan yang terdiri dari data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif didapatkan dari hasil wawancara dengan peserta didik sedangkan data kuantitatif didapat melalui angket yang disebar pada peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase dan statistika yang digunakan yaitu statistika deskriptif. Berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan maka data tersebut diubah dalam bentuk persentase dengan teknik perhitungan seperti berikut (Sudijono, 2011) :

$$P = \frac{Fx}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka persentase

N = Jumlah responden (peserta didik)

F<sub>x</sub> = Frekuensi responden

## 2. Analisis data uji kelayakan video tutorial

Analisis data uji kelayakan video akan diberikan pada dua ahli dan satu guru BK. Ahli pertama adalah ahli bidang media, sedangkan ahli kedua adalah ahli bidang bimbingan dan konseling. Sehingga, pada masing-masing data akan menggunakan skala 1-4 (tidak layak, kurang layak, layak, dan sangat layak) dengan menggunakan rumus (Riduwan, 2013) :

$$MP = \frac{\sum X}{N} \times 100\%$$

MP = Hasil Data Uji Coba

$\sum X$  = Jumlah Skor Data Uji Coba

N = nilai ideal

**Tabel 3.4**  
**Skala Persentase Penilaian** (Riduwan, 2013)

Persentase	Penilaian
76%- 100%	Sangat Sesuai
51% - 75%	Sesuai
26% - 50%	Kurang Sesuai
0% - 25%	Tidak Sesuai