BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi terhadap penurunan kecemasan dan tekanan darah atlet pada pencak silat Kabupaten Tangerang

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat

   Penelitian dilaksanakan di Padepokan pencak silat Kabupaten Tangerang.

2. Waktu Penelitian

   Waktu penelitian : (Maret - Mei 2016)

   Latihan Relaksasi : 5 Mei - 16 Mei 2016

   Pengambilan Data : 4 Mei dan 17 Mei 2016

C. Metode Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan design penelitian menggunakan *one-grup " pre test dan post test*

design"[1] yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel tertutup. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah kecemasan, sedangkan yang menjadi variabel tertutup adalah latihan relaksasi .

Adapun desaign penelitian dapat dipolakan Sebagai berikut :

Pengukuran pretest		Perlakuan Latihan		Pengukuran post test
T_0	$\longrightarrow$	X	$\longrightarrow$	T_1

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

   Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet pencak silat Kabupaten tangerang yang berjumlah 29 orang.

2. Sample

   Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang.Pengambilan sample ini menggunakan *total sampling* yaitu keseluruhan atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang yang berjumlah 29 orang.

[1]Moh, Nasir, Metodelogi penelitian, (Jakarta: Ghalia Indonesia 1998). h. 279

E. Teknik pengumpulan data

Instrumen yang diigunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan kuisioner yang bersifat tertutup . Kuisioner yang akan disebarkan adalah kuisioner SCAT (*Sport Competiton Anxiety test*) untuk variabel kecemasan

a. Variabel Kecemasan

kuesioner pada variabel ini diambil pada kuesioner yang telah standar dan valid yaitu SCAT (*Sport Competiton Anxiety Test*), yang telah dikembangkan oleh Reinner Martens, Robbin S, Vealey, dan Damon Barton pada tahun 1990, yang menyatakan bahwa “dengan menganalisa tanggapan atlet pada serangkaian pernyataan tentang bagaimana atlet merasa dalam situasi kompetitif adalah kemungkinan untuk menilai tingkat kecemasan.

Kuisioner SCAT ini telah diuji cobakan dalam beberapa peneliti oleh Rainer Marten, didalam bukunya *Competitive Anxiety In Sport* menjelaskan tentang study lapangan dan diuji coba oleh Rainer Marten dengan membuat penilaian yang valid tentang SCAT. Kemudian study ini melaporkan secara detail hasil melalui SCAT monograph.

Definisi Operasional test ini adalah bahwa pada SCAT ini terdapat 15 soal menyangkut kepada pernyataan pernyataan kecemasan. dan 5

pernyataan yang bernilai kosong (karena tidak ada hubungannya dengan kecemasan, dan penilian pada anget SCAT sebagai berikut:

1. Dibawah 17 :Tingkat kecemasan rendah
2. 17-24 :Tingkat kecemasan sedang
3. Lebih dari 24 :Tingkat kecemasan tinggi

Keterangan :

1. Pada soal nomer 1, 4, 7, dan 13 skornya 0 karena soal tersebut bukan tentang mengukur kecemasan. Dengan tujuan, supaya subjek tidak terlalu diukur tingkat kecemasannya sehingga merasa lebih aman dan mengisi kuisioner apa adanya.
2. Pada soal nomer 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, dan 15 pernyataan *favorable* (soal yang berhubungan dengan kecemasan) dengan nilai jarang = 1, kadang-kadang = 2 dan sering = 3.
3. Pada soal nomor 6 dan 11 pernyataan *unfavorable* (pernyataan yang sesuai dengan kecemasan) dengan nilai tidak pernah = 3, kadang-kadang = 2 dan sering = 1.

b. Variabel Latihan Relaksasi

Latihan relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah naskah yang disusun oleh Juriana[2]

Silahkan duduk bersandar di tempat yang nyaman, misalkan di sofa, lakukan secara pribadi dengan kondisi lingkungan yang tenang, matikan handphone Anda! Niatkan untuk menghentikan seluruh aktivitas dalam beberapa menit.

Letakkan tangan secara bebas di atas paha, dan biarkan kaki Anda lepas bebas pula

Pembuka : Mulailah untuk rileks… pejamkan matamu, jernihkan pikiranmu… Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung… tahan hingga empat hitungan(1)… buang nafas melalui mulut… lakukan berulangkali… tarik dan lepaskan(2)…. kosongkan pikiranmu(3)..... Rasakan pikiran dan tubuhmu ringan, melayang(4)… tarik nafas, tahan…dan buang nafas(5).

1. Saya berniat untuk memasuki relaksasi… melepaskan segalanya… mengistirahatkan tubuh dan fikiran saya…Setiap tarikan dan hembusan

[2] Juriana, Tesis: Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah ragunan (depok: Universitas Indonesia 2012)

nafas saya membuat saya memasuki relaksasi yang lebih dalam … lebih lepas …

Mulailah dengan tangan kanan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan… semakin kuat mengepal… rasakan ketegangan otot tangan (8detik)… lalu lepaskan....,

biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)…

Bersiaplah dengan tangan kiri, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan… semakin kuat mengepal… rasakan ketegangan otot tangan (8detik)… lalu lepaskan....,

biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)…Bersiaplah dengan kedua tangan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan… semakin kuat mengepal… rasakan ketegangan otot tangan (8detik)… lalu lepaskan...., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)…

2. Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)… rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)… rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas.... Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, alis mata, kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)… rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

3. Tarik dagu ke arah leher sekuat-kuatnya, tahan(8detik).... rasakan ketegangan otot leher (8detik) lepaskan perlahan, rileks(10detik)....Tarik nafas....lepaskan dan rileks....

   Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, sangat ringan dan melayang … Leher, kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu

4. Angkatlah bahu mendekati telinga, tahan(8detik).. rasakan ketegangan otot bahu (8detik) lepaskan perlahan, rileks(10detik) Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas dan lemas… sehingga aku sama sekali tidak dapat menggerakkanmu… Leher, kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu

5. Aturlah nafas… kemudian alihkan perhatian ke perut… pelan-pelan kencangkan otot perut, kempiskan dan tarik ke dalam ke arah tulang punggung, tahan(8detik) dan lepaskan perlahan(10detik)....

6. Sekarang fokuskan perhatian pada kaki...Tarik tumit mengarah ke atas, tahan(8detik).... lepaskan(10detik)… arahkan ujung jari-jari ke depan, tahan(8detik)... dan lepaskan(10detik). Rasakan semua ketegangan lepas dari tubuhmu....

Penutup : Tarik napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap *tarikan napas* berarti *kamu menghirup tenaga dan gairah baru(2)..* saat kamu *membuang napas* berarti *melepaskan kelelahan dan ketegangan(3)*… TARIK, *tenaga dan gairah baru*… *LEPASKAN kelelahan dan ketegangan(4)*. TARIK, *tenaga dan gairah baru*… *LEPASKAN kelelahan dan ketegangan(4)*.

Saat ini seluruh tubuhmu rileks… bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai… Gerakan jari-jari kaki dan tangan, bersiap membuka mata pada hitungan nol.... tarik napas dalam-dalam… tahan… tiga…dua…satu…nol. Latihan relaksasi selesai.

c. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada variabel kecemasan ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner, kemudian para atlet mengisi dengan menjawab pertanyaan pada kuisioner dengan jawaban yang tersedia. Sementara untuk tekanan darah diukur mengggunakan tensi meter kemudian dilakukan pengolahan agar dapat menampilkan informasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan dari penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik uji statistik Uji-T Independent[3] menurut Anas Sudjiono untuk mengetahui perbedaan dari hasil uji. Adapun langkah-langkah analisis sebagai berikut :

A. Langkah Pertama

Hipotesa

a $H_0 : \mu 1 < \mu 2$

b $H_1 : \mu 1 > \mu 2$

1. MencariNilai rata-rata

$$M_X = \frac{\sum X}{n}$$

$$My = \frac{\sum y}{n}$$

2. Mencarisimpangbaku

$$Sx_D = \sqrt{\frac{n\sum X_D^2 - (\sum X_1)^2}{n\,(n-1)}}$$

3. Mencaristandarkesalahaneror (SDM)

$$SEM_{x1} = \frac{SX_1}{\sqrt{(n-1)}}$$

[3]AnasSudjiono,*PengantarStatistikPendidikan*(Jakarta:P.T.RajaGrafindopersada,2003), h. 268.

$$SEM_{y1} = \frac{SY_1}{\sqrt{(n-1)}}$$

B. Langkah Kedua

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$S_D = \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n\,(n-1)}}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$SE_{MD} = \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$t_0 = \left|\frac{M_D}{SE_{MD}}\right|$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) n_1 – 1= 29 – 1 = 28

Pada taraf kepercayaan α = 0,05

6. Kriteria pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka H_0 ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka H_0 diterima

7. Kesimpulan

C. Langkah Ketiga

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$SEM_X M_Y = \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2}$$

2. Mencari Nilai t-hitung

$$t_0 = \left|\frac{M_X - M_Y}{SEM_X M_Y}\right|$$

3. Mencari Nilai t-tabel

   Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2$ =

   29 + 29 – 2 = 56

   Pada taraf kepercayaan α = 0,05 adalah 1,684

4. Memberikan Interprestasi terhadap t_0 dengan prosedur sebagai berikut:

a) Merumuskan Hipotesa alternatifnya (H_0), "ada (terdapat) perbedaan mean yang signifikan antara Variabel X dan Variabel Y"

b) Merumuskan Hipotesa nihilnya (H_0), " tidak ada (terdapat) perbedaan mean yang signifikan antara Variabel X dan Variabel Y"

5. Menguji kebenaran atau kepalsuan kedua hipotesa tersebut di atas dengan membandingkan besarnya t hasil perhitungan (t_0) dan t yang tercantum pada table nilai "t" dengan terlebih dahulu menetapkan *degrees of freedom*nya atau derajat kebebasannya dengan rumus :

   Df atau db = (n_1 n_2) – 2, jika t_0 sama besar atau lebih t_t maka H_0 ditolak; berarti ada perbedaan mean yang signifikan diantara kedua variabel yang diteliti. Jika t_0 lebih kecil dari t_t maka H_0 diterima; berarti tidak terdapat perbedaan mean yang signifikan antara Variabel I danVariabel II.