

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, serta untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari penerapan layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di wilayah SMP Negeri 232 Jakarta Timur yang berada di Jalan Gading Raya No. 16 RT. 1 RW 14 Kelurahan Pisangan Timur, Kecamatan Pulo Gadung, Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2017, dimulai pada semester ganjil tahun ajaran 2017-2018. Pemberian perlakuan yang berupa layanan bimbingan kelompok kepada atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur dilaksanakan sebanyak 11 sesi pertemuan dengan rentang waktu selama kurang lebih 3 minggu.

C. Metode, Desain, dan Prosedur Penelitian

1. Metode Penelitian

Berdasarkan permasalahan serta tujuan yang akan dicapai, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan¹. Pengaruh perlakuan terjadi karena adanya variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu layanan bimbingan kelompok, sedangkan variabel terikat adalah menurunkan tingkat kecemasan atlet.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian ini dilakukan dengan memberikan *pretest*, kemudian memberikan *treatment* yang berupa layanan bimbingan kelompok. Tahapan terakhir dalam desain penelitian ini ialah memberikan *post test*.

Konsep penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* digambarkan sebagai berikut²:

| Kelompok | Pretest | Perlakuan | Posttest |
|------------|----------------|-----------|----------------|
| Eksperimen | O ₁ | X | O ₂ |

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), p. 72

² Paul Heppner, *Research Design and Counseling* (USA: Thomson, 2008), p. 183

Keterangan:

O_1 : *Pretest* pada kelompok eksperimen (sebelum diberikan perlakuan)

X : Eksperimen (perlakuan) yang diberikan

O_2 : *Post test* pada kelompok eksperimen (setelah diberikan perlakuan)

3. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok kepada sejumlah atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur yang dilaksanakan sebanyak 11 sesi pertemuan, terdiri dari 2 sesi *pre-test* dan *posttest*, serta 9 sesi bimbingan kelompok. Pelaksanaan eksperimen atau perlakuan pada penelitian ini disesuaikan dengan tahapan bimbingan kelompok yang merujuk pada teori Corey.

Jumlah sesi pertemuan disesuaikan dengan pendapat Latipun (dalam Lubis)³, bahwa waktu pertemuan layanan bimbingan jangka pendek tergantung dari kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor, namun secara umum pertemuan berkisar antara 8 hingga 20 pertemuan dengan frekuensi pertemuan satu hingga tiga kali dalam seminggu dan durasi antara 60 s/d 90 menit per sesi. Adapun jadwal dan deskripsi rancangan kegiatan perlakuan sebagai berikut:

³ Namora L. Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), p. 212

Tabel 3.1
Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

| No | Tanggal | Kegiatan | Tempat |
|----|------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Kamis, 6-7-2017 | Sesi 1 (<i>pre-test</i>) dan sesi 2 | SMPN 232 Jakarta |
| 2 | Senin, 10-7-2017 | Bimbingan kelompok sesi 3 | SMPN 232 Jakarta |
| 3 | Rabu, 12-7-2017 | Bimbingan kelompok sesi 4 | SMPN 232 Jakarta |
| 4 | Jumat, 14-7-2017 | Bimbingan kelompok sesi 5 | SMPN 232 Jakarta |
| 5 | Senin, 17-7-2017 | Bimbingan kelompok sesi 6 dan sesi 7 | SMPN 232 Jakarta |
| 6 | Rabu, 19-7-2017 | Bimbingan kelompok sesi 8 | SMPN 232 Jakarta |
| 7 | Jumat, 21-7-2017 | Bimbingan kelompok sesi 9 dan sesi 10 | SMPN 232 Jakarta |
| 8 | Senin, 24-7-2017 | Sesi 11 (<i>post test</i>) | GOR Soemantri Brodjonegoro |

a. Tahap Pembentukan Kelompok (*Pretest*)

Tahap pembentukan pertama kali dilakukan peneliti sebagai pemimpin kelompok untuk membuat persiapan dan perencanaan sebelum mengadakan layanan bimbingan kelompok. Di dalam tahap pembentukan kelompok, dilakukan pemilihan dan penyeleksian anggota kelompok berdasarkan tujuan penelitian, mengatur waktu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan frekuensinya, serta memberikan *pretest* guna mendapatkan data awal skor kecemasan anggota kelompok yang akan diberi layanan. Tujuan dari tahap pembentukan ialah atlet mengetahui tujuan dan manfaat diadakan

layanan bimbingan kelompok dan bersedia mengikuti kegiatan selanjutnya dengan baik.

b. Tahap Orientasi dan Eksplorasi

Pada tahap kedua dalam kegiatan dilakukan orientasi dan eksplorasi terhadap anggota kelompok. Para anggota kelompok akan saling berkenalan dan diberikan permainan yang tujuannya untuk lebih akrab dan menumbuhkan kenyamanan sesama anggota saat melakukan kegiatan selanjutnya. Selain hal di atas, anggota kelompok akan membuat tujuan bersama dan dijelaskan mengenai peran pemimpin kelompok, azas-azas dalam bimbingan kelompok, peraturan kelompok, dan frekuensi pertemuan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok mulai mengajak anggota kelompok untuk mengenali karakteristik atlet serta berbagai permasalahannya, terutama masalah kecemasan.

c. Tahap Transisi

Setelah melewati tahap orientasi dan eksplorasi, pemimpin kelompok perlu mengetahui kenyamanan anggota kelompok dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok untuk melanjutkan kegiatan ke tahap berikutnya. Jika pemimpin kelompok merasa anggota kelompok sudah mulai nyaman, kegiatan kelompok dapat dilanjutkan dengan menggali lebih dalam mengenai permasalahan yang mereka rasakan.

d. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan ialah tahapan utama yang terdapat di dalam layanan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok mulai memberikan materi atau informasi yang sudah disesuaikan dengan permasalahan yang dialami anggota kelompok. Kegiatan, materi, dan informasi yang diberikan di dalam tahap kegiatan dikembangkan sesuai dengan uraian teori kecemasan pada penelitian. Setiap sesi pertemuan, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok untuk mendiskusikan tema setiap sesinya. Di dalam tahap ini, anggota kelompok belajar untuk berempati, menghargai pendapat, dan melatih kerjasama antar anggota kelompok.

e. Tahap Konsolidasi, Evaluasi dan Tindak Lanjut (*Post test*)

Pada tahap konsolidasi, pemimpin kelompok memiliki tugas untuk meyakinkan anggota kelompok bahwa dirinya sudah mendapat informasi dari layanan bimbingan kelompok. Setelah anggota kelompok dipastikan sudah memperoleh informasi, pemimpin kelompok membantu para anggota untuk membuat rencana aksi atau konsep terkait penanganan kecemasannya.

Pada tahap evaluasi dan tindak lanjut, kegiatan yang dilakukan yaitu mengevaluasi seluruh kegiatan yang sudah dilakukan dari awal diadakan pertemuan sampai akhir. Selanjutnya, pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya

mengenai manfaat melakukan runtutan kegiatan bimbingan kelompok, serta mengevaluasi pengaruh kegiatan kelompok bagi kehidupan mereka, dan yang terakhir pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok perbedaan apa saja yang mereka rasakan sebelum dan sesudah melakukan seluruh kegiatan. Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti sebagai pemimpin kelompok memberikan *post test* dan kemudian mengakhiri layanan bimbingan kelompok secara keseluruhan.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang tidak atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya⁴. Populasi dalam penelitian yang akan dilakukan adalah atlet sepak takraw putra dan putri SMPN 232 Jakarta Timur yang berjumlah 14 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampling yang peneliti gunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan

⁴ Aip Badrujaman, *Metode Penelitian Lanjutan dalam Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: LPP Press, 2015), p. 69

sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah, atau strata tetapi didasarkan adanya pertimbangan tujuan⁵. Jadi, dapat dipahami bahwa pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun karakteristik subyek di dalam penelitian yang akan dilakukan, yakni:

- a. Atlet sepak takraw putra dan putri SMPN 232 Jakarta Timur.
- b. Pernah mengikuti pertandingan sepak takraw dan akan mengikuti pertandingan selanjutnya.
- c. Mengalami kecemasan kategori tinggi berdasarkan hasil pengukuran data awal (penjaringan data) yang dilakukan oleh peneliti.
- d. Bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti seluruh kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan populasi yang tersedia berjumlah 14 atlet, peneliti melakukan pengambilan sampel dengan karakteristik yang telah dijabarkan di atas dan melakukan penjaringan data guna melihat data awal kecemasan responden. Penjaringan data dilakukan dengan memberikan instrumen yang nomor butir pernyataannya diacak. Setelah peneliti melakukan penjaringan data terhadap 14 atlet didapatkan 8 orang yang berada dikategori kecemasan tinggi. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 8 orang atlet yang berinisial MCL, AMD, DIH, LON, CTR, NFL, NVL, dan FDL.

⁵ Sugiyono, *op. cit.*, p. 62

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Definisi Konseptual

a. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang timbul karena perasaan terancam oleh suatu hal yang dianggap berbahaya dan mendesak di masa yang akan datang, sehingga membuat individu menjadi takut dan khawatir.

b. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok ialah layanan bantuan yang diberikan kepada beberapa individu di dalam suatu kelompok bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahannya serta menyusun rencana dan keputusan yang tepat di masa yang akan datang.

2. Definisi Operasional

a. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang timbul karena perasaan terancam oleh suatu hal yang dianggap berbahaya dan mendesak di masa yang akan datang atau masa yang belum akan terjadi, sehingga membuat individu menjadi takut, gelisah, tidak nyaman, dan khawatir. Pada variabel kecemasan penelitian dilakukan untuk mengetahui skor kecemasan yang diperoleh responden berdasarkan tiga komponen kecemasan yakni, komponen kognitif, komponen fisik, dan komponen perilaku.

b. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bantuan yang dilakukan secara berkelompok terdiri dari individu yang memiliki permasalahan sama dan dilaksanakan dalam waktu bersamaan. Layanan bimbingan kelompok memiliki tahapan dalam pelaksanaannya, yang setiap tahapan saling berkesinambungan dan memiliki tujuan guna mengentaskan permasalahan individu.

3. Instrumen Penelitian

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti harus membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Berdasarkan pendapat Sugiyono, titik tolak dari penyusunan instrumen adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti⁶. Dari variabel-variabel penelitian tersebut diberikan definisi operasionalnya dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Indikator tersebut kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen dilakukan dalam beberapa tahap yaitu, peneliti membuat dan menyusun kisi-kisi instrumen yang meliputi variabel, indikator, deskriptor dan nomor soal, membuat pertanyaan atau pernyataan, kemudian instrumen jadi berupa skala, kemudian direvisi dan menjadi instrumen jadi. Instrumen dalam penelitian ini berupa skala kecemasan dan pedoman observasi.

⁶ Sugiyono, *op. cit.*, p. 149

Skala kecemasan diberikan pada saat *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan). Skala ini memuat pernyataan yang bersifat *favorable* (pernyataan yang mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung). Alasan penggunaan ini yaitu untuk menghindari jawaban asal dari responden dan instrumen yang lebih bervariasi.

Instrumen kecemasan bertanding atlet sepak takraw menggunakan model skala *Likert*. Skala *Likert* dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Terdapat empat pilihan jawaban pada skala *Likert*, yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP). Pilihan jawaban pada penelitian ini bertujuan untuk melihat intensitas perilaku atau gejala kecemasan muncul pada atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur. Rentangan penilaian yang dipakai dalam instrumen ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Teknik Penilaian Instrumen Kecemasan

| Jawaban | Pernyataan Positif | Pernyataan Negatif |
|--------------|--------------------|--------------------|
| Selalu | 4 | 1 |
| Sering | 3 | 2 |
| Jarang | 2 | 3 |
| Tidak Pernah | 1 | 4 |

4. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen yang digunakan pada penelitian ini dikembangkan berdasarkan konstruk teori kecemasan Vye *et. al.* Berikut adalah tabel kisi-kisi instrumen sebelum dilakukan uji coba:

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Atlet Sebelum Uji Coba

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Butir | |
|------------------|-------------------|--|--------------------------------|--|
| | | | Positif | Negatif |
| KECEMASAN | Komponen Kognitif | Kemungkinan buruk yang mengancam individu | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 |
| | | Meragukan kemampuan diri | 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 | 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 |
| | Komponen Fisik | Gejala yang dirasakan secara langsung pada fisik | 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42 | 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 |
| | Komponen Perilaku | Gejala yang melibatkan perilaku atau tindakan | 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57 | 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64 |
| Total | | | 31 | 33 |

5. Hasil Uji Coba Instrumen

a. Pengujian Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen. Instrumen yang valid atau sahih dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat dan mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud⁷. Pengujian validitas di dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan teknik *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20.0 *for windows*.

Menentukan valid atau tidaknya sebuah pernyataan dilakukan dengan cara membandingkan taraf signifikansi hitung dengan tingkat kesalahan (α) yang telah ditentukan, apabila taraf signifikansi hitung lebih kecil dari pada tingkat kesalahan (α) maka pernyataan dianggap valid, dan apabila taraf signifikansi hitung lebih besar dari pada tingkat kesalahan (α) maka pernyataan dinyatakan tidak valid. Tingkat kesalahan (α) yang ditentukan dalam pengujian validitas adalah sebesar 0.05.

7 Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* (Jakarta: Rhineka Cipta, 2010), p. 212

Setelah dilakukan uji validitas, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 3.4
Butir Pernyataan Setelah Uji Validitas

| No | Butir Valid | Butir Tidak Valid |
|--------------|---|--|
| Pernyataan | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 49, 51, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 61, 62, 63, 64 | 28, 29, 32, 34, 36, 38, 45, 46, 47, 50, 52, 57, 60 |
| Jumlah butir | 51 | 13 |

b. Perhitungan Reliabilitas

Reliabilitas dapat dikatakan sebagai pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik, reliabel artinya dapat dipercaya, sehingga dapat diandalkan⁸. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana pernyataan pada instrumen dapat dipahami oleh responden, sehingga tidak menyebabkan perbedaan interpretasi dalam pemahaman pertanyaan tersebut.

Teknik perhitungan koefisien reliabilitas yang akan digunakan oleh peneliti adalah teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 20.0. Kriteria pengujian

⁸ Masri Singarimbun dan Effendi Soifian, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: LP3ES, 1999), p. 140.

reliabilitas dengan menggunakan interpretasi terhadap koefisien korelasi yang diperoleh atau nilai r yang dilihat dari tabel interpretasi nilai r , yaitu:

Tabel 3.5
Interpretasi Nilai r ⁹

| Besarnya nilai r | Interpretasi |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| Antara 0.800 sampai dengan 1.00 | Sangat Tinggi |
| Antara 0.600 sampai dengan 0.800 | Tinggi |
| Antara 0.400 sampai dengan 0.600 | Sedang |
| Antara 0.200 sampai dengan 0.400 | Rendah |
| Antara 0.000 sampai dengan 0.200 | Sangat rendah (tidak berkorelasi) |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada butir pernyataan yang valid menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, didapatkan angka r hitung sebesar 0.932, maka reliabilitas instrumen pada penelitian ini termasuk ke dalam kategori sangat tinggi dan dapat digunakan dalam penelitian.

c. Instrumen Final

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen kecemasan atlet, maka instrumen final yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

⁹ *Ibid.*, p. 319

Tabel 3.6
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Atlet Setelah Uji Coba

| No. | Aspek | Pernyataan Positif | Pernyataan Negatif |
|--------|-------------------|---|--|
| 1. | Komponen Kognitif | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 | 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 25, 26, 27, 30, 31, 33 |
| 2. | Komponen Fisik | 35, 37, 39, 40, 41, 42 | 43, 44, 48, 49 |
| 3. | Komponen Perilaku | 51, 53, 54, 55, 56 | 58, 59, 61, 62, 63, 64 |
| Jumlah | | 27 | 24 |

F. Kategorisasi Data Penelitian

Berdasarkan deskripsi data penelitian dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria kategorisasi. Dalam penelitian ini data akan dikategorikan menjadi lima kriteria yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dengan menyusun kelas interval dari data dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$c = \frac{X_n - X_1}{k}$$

Keterangan¹⁰:

c : Panjang kelas

¹⁰ J. Suprpto, *Statistik: Teori dan Aplikasi: Edisi keenam*, (Jakarta: Erlangga, 2011), p. 64

X_n : Nilai terbesar

X_1 : Nilai terkecil

k : Banyaknya kelas

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for Windows*. *Wilcoxon Match Pairs Test* digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal¹¹.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Kriteria uji hipotesis pada penelitian ini adalah:

H_0 ditolak = nilai *asympt. Sig* < nilai signifikansi $\alpha = 0.05$

H_0 diterima = nilai *asympt. Sig* > nilai signifikansi $\alpha = 0.05$

H. Pengujian Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik yang diuji dalam penelitian ini, yaitu:

$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$

$H_1 : \mu_1 > \mu_2$

¹¹ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2006), p. 275