

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan penelitin

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh latihan mental untuk menurunkan kecemasan atlet *PERTAMINA Soccer School* Usia 16 tahun.

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat pengumpulan data dan penelitian ini dilakukan di Asrama *PERTAMINA Soccer School* Jl Kiyai Maja no 29. Kebayoran baru Jakarta Selatan.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan Pada bulan September sampai bulan November 2014 setiap Sabtu dimulai tanggal 6 September 2014.

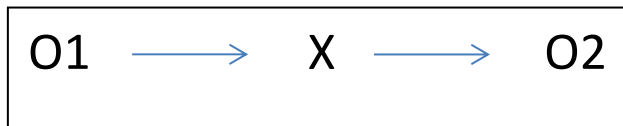
C. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen one-grup* dan *pre-test pos-test design*, Metode eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. Fraenke. dan Wallen menyatakan bahwa “ *to*

experiment is to try, to look for, to confirm". Ekperimen berarti mencoba dan mengkonfirmasi. Gordon L Patzer menyatakan bahwa "*casual relationships are the hearth of experiment*". Hubungan kasual atau sebab akibat adalah merupakan inti dari penelitian eksperimen.¹

Berdasarkan hal tersebut dapat dikemukakan bahwa metode eksperimen adalah metodologi penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain karena penelitian memberikan tes awal berupa angket yang berisikan pernyataan, kemudian diberikan perlakuan melalui beberapa metode latihan mental, setelah itu di tes kembali tentang tingkat kecemasan.

Adapun desain penelitian ini sebagai berikut :



Keterangan :

O1 = Nilai *Pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai *Post-test* (Setelah diberi perlakuan)

¹ Sugiyono. Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, Dan Disertasi (STD) (Bandung:ALFABETA, CV.2013), h. 159

D. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini keseluruhan pemain sepakbola PERTAMINA Soccer School Usia 16 tahun Jakarta yang berjumlah 22 orang.

2. Sampel

Sampel adalah kelompok kecil individu yang dilibatkan langsung dalam penelitian.. teknik pengambilan data sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *sampling Purposive* (teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu)² yang berjumlah 19 orang usia 16 tahun.

E. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan angket. Untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 Tahun dalam menghadapi kejuaraan. Peneliti menggunakan instrumen dalam bentuk angket SCAT (*sport competition anxiety tes*).

² Sugiyono, Metode Penelitian Administrasi. (Bandung : ALFABETA 2003) h 96

a. *Variabel* kecemasan

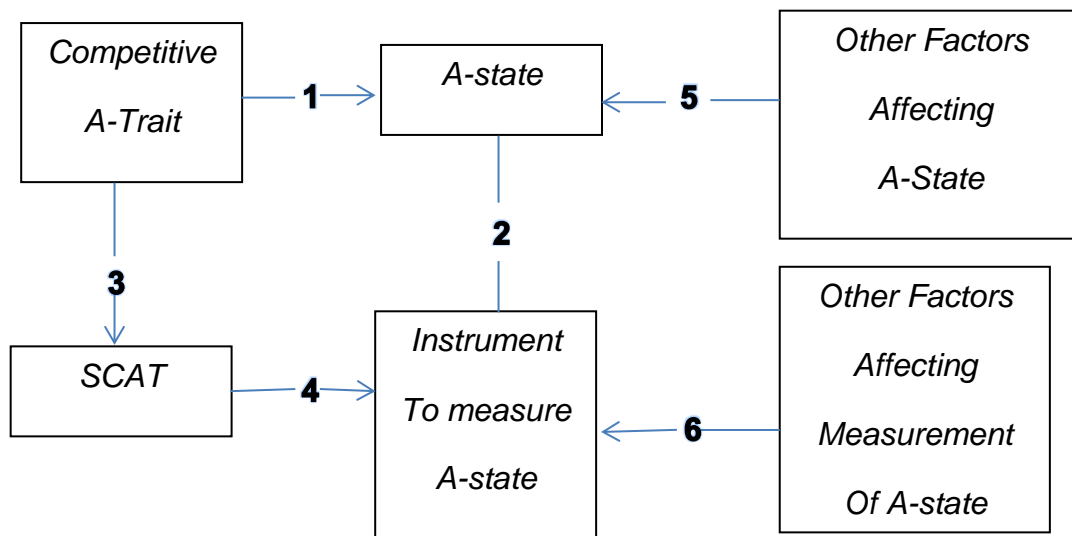
Angket pada *variable* ini diambil angket yang tersedia yaitu angket SCAT (*Sport Competition Anxiety Tes*). Yang telah dikembangkan oleh Rainners Martens, Robbin S. dan Damon Barton pada tahun 1990, yang menyatakan bahwa “dengan menganalisa tanggapan atlet pada serangkaian pernyataan tentang bagaimana atlet merasa dalam situasi kompetitif adalah mungkin untuk menilai tingkat kecemasan atlet.

Angket SCAT ini telah diujicobakan dalam beberapa penelitian oleh Rainer Marten, didalam bukunya *Competitive Anxiety in Sport* (1977) yang menjelaskan tentang studi lapangan dan uji coba yang dibuat oleh Marten dengan membuat penelitian yang valid tentang SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*).

SCAT ini terdapat 15 soal yang semuanya menyangkut pernyataan-pernyataan tentang kecemasan. Pernyataan-pernyataan SCAT terdiri dari 5 pernyataan yang nilainya kosong (pernyataan yang tidak ada hubungannya dengan kecemasan), 2 pernyataan positif atau *unfavorable* (soal yang tidak sesuai dengan kecemasan) dan 8 pernyataan *negative Favorble* (soal yang berhubungan dengan kecemasan).

Menurut Rainners Martens, melalui *test* dan *re-test* serta analisis varians (ANOVA) diperoleh angka koefisien reliabilitasnya sebesar 0,85.

Model construct validitas untuk SCAT :



Gambar 3 : Model Construct validitas untuk SCAT³

Penjelasan Gambar :

1 dan 2 : mempunyai hubungan yang kuat

Ket : 1 (tipe A dan orietasi *competitive*)

2 (tipe A san alat ukur *instrument* tipe A

5 dan 6 : menunjukan kontrol yang proporsional (faktor lain pengaruhnya tidak banyak) ke *instrument* dan manusia

3 dan 4 : menjadi valid.

³ Rainners Martens, And Robin S Vealey. *Competitive Anxiety in Sport* (United States Of America : Anxiety Competitive, 1977) h.34

KUESIONER

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan kondisi yang kamu rasakan sebelum pertandingan. Jawablah sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran kamu sendiri tanpa dipengaruhi siapapun. Jawabanmu akan dijamin kerahasiaannya. Berilah tanda (v) pada kolom yang menjadi jawabanmu.

Tabel 1. Angket Kecemasan

No	Pernyataan	Jarang	Kadang-kadang	Sering
1	Bagi saya, pertandingan melawan tim lain merupakan sesuatu hal yang menyenangkan			
2	Sebelum bertanding saya selalu merasakan sesuatu hal yang sulit			
3	Sebelum pertandingan saya merasa kuatir tidak dapat menunjukkan penampilan yang baik			
4	Saya merasa sebagai pemain yang baik saat berkompetisi			
5	Saya merasa kuatir membuat kesalahan saat bertanding			
6	Saya merasa tenang sebelum bertanding			
7	Menurut saya, Sasaran adalah hal penting dalam pertandingan			
8	Sebelum pertandingan saya merasakan sesuatu yang tidak enak dalam perut			
9	Sesaat menjelang pertandingan detak jantung saya terasa			

	berdetak lebih cepat dibanding biasanya			
10	Saya menyukai pertandingan yang membutuhkan banyak energi fisik			
11	Sebelum pertandingan saya merasa santai atau rileks			
12	Sebelum pertandingan saya merasa gugup atau tegang			
13	Bagi saya, Olahraga tim lebih menarik dibanding olahraga individu			
14	Saya merasa gugup ketika memulai pertandingan			
15	Sebelum pertandingan saya merasa capek atau lelah			

Sport Competition Anxiety Test (SCAT) Score

Tabel 2. Penilaian Instrumen Kecemasan

No	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering
1	0	0	0
2	1	2	3
3	1	2	3
4	0	0	0
5	1	2	3
6	3	2	1
7	0	0	0
8	1	2	3
9	1	2	3
10	0	0	0
11	3	2	1
12	1	2	3
13	0	0	0
14	1	2	3
15	1	2	3

Keterangan :

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 1. Dibawah 17 | Tingkat kecemasan rendah |
| 2. 17-24 | Tingkat kecemasan Sedang |
| 3. Lebih dari 24 | Tingkat kecemasan Tinggi |

Sumber : Rainners Martens, And Robin S Vealey, *Competitive Anxiety in Sport* (United States Of America : Anxiety Competitive, 1977)

Keterangan :

1. Pada soal nomer 1,4,7,10 dan 13 skornya 0 karena soal tersebut bukan tentang mengukur tingkat kecemasan. Dengan tujuan, supaya subjek tidak terlalu merasa diukur tingkat kecemasannya sehingga merasa lebih aman dan mengisi angket apa adanya.
2. Pada soal nomor 2,3,5,8,9,12,14 dan 15 pernyataan favorable (soal yang berhubungan dengan kecemasan) dengan nilai hampir tidak pernah = 1, kadang-kadang 2 dan selalu = 3.
3. Pada soal nomer 6 dan 11 pernyataan unfavorable (pernyataan yang sesuai dengan kecemasan) dengan nilai hampir tidak pernah = 3, kadang-kadang = 2 dan selalu = 1.

F. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tingkat kecemasan diantaranya :

1. Kisi-kisi angket.

A). Hasil tes awal (sebelum atlet diberi perlakuan)

B). Hasil tes akhir (setelah atlet diberi perlakuan)

Alat-alat yang dibutuhkan saat penelitian :

- Pulpen
- Form tes
- Pohon harapan
- Slide materi
- video

Prosedur pelaksanaan :

Peneliti menyiapkan pulpen dan angket yang akan diisi oleh *sample*, selanjutnya *sample* tes mulai melakukan pengisian angket yang berupa pernyataan-pernyataan.

2. Sesi pelatihan

Sesi pelatihan yang akan dilakukan adalah dengan memberikan beberapa materi tentang latihan mental untuk menurunkan kecemasan pemain PERTAMINA *soccer school* Usia 16 tahun yang telah disiapkan oleh peneliti.

SESI-SESI PELATIHAN MENTAL PERTAMINA SOCCER SCHOOL

Sesi 1 Perkenalan

- Prolog dari Direktur atau *Coaching staff* dengan memberikan arahan bahwa pelatihan mental wajib diikuti bagi seluruh atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 tahun.
- Perkenalan dengan Trainer, Peneliti beserta tim memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Sehingga ada lembar persetujuan atlet untuk mengikuti penelitian.
- Penjelasan tentang pentingnya latihan mental, manfaat serta tujuan dari latihan mental.
- Pemberian kuesioner kepada atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 Tahun (Pengambilan data *Pre Test*).

Sesi 2 Materi *Goal Setting*

- Prolog dari Trainer (cerita yang berkaitan tentang *Goal Setting*).
- Penjelasan tentang *Goal Setting* (Pengertian, Tujuan dan Manfaat).
- Membuat “Pohon Harapan”

Sesi 3 Materi Relaksasi dan Konsentrasi

- Prolog tentang Relaksasi dan Konsentrasi
- Diskusi tentang perbedaan antara kondisi tegang dan relaks
- Materi Relaksasi dan konsentrasi (pengertian, tujuan dan manfaat).
- Praktek latihan relaksasi dan konsentrasi (pernafasan dasar)
- Praktek latihan relaksasi dan konsentrasi (pernafasan progressif)

Sesi 4 Latihan Relaksasi dan Konsentrasi (lanjutan)

- Prolog tentang Relaksasi (diskusi)
- Praktek latihan relaksasi dan konsentrasi (pernafasan dasar)
- Praktek latihan relaksasi dan konsentrasi (pernafasan progressif)

Sesi 5 Materi Visualisasi

- Prolog tentang Visualisasi
- Materi (pengertian, manfaat dan tujuan)
- Pembagian kelompok pemain sesuai posisi

- Praktek latihan visualisasi sesuai posisi pemain
- Penutup dan pemberian tugas

Sesi 6 Latihan Materi Visualisasi (lanjutan)

- Prolog tentang Visualisasi (diskusi dan *Feedback*)
- Praktek latihan visualisasi lanjutan sesuai posisi pemain
- Penutup dan pemberian tugas

Sesi 7 Diskusi dan Visualisasi Pertandingan

- Diskusi dan *Feedback* latihan mental
- Menonton video calon lawan
- Praktek latihan visualisasi pertandingan

Sesi 8 Diskusi dan Visualisasi Pertandingan

- Diskusi dan *Feedback* latihan mental
- Menonton video calon lawan
- Praktek latihan visualisasi pertandingan

Sesi 9 Diskusi dan Visualisasi Pertandingan

- Diskusi dan *Feedback* latihan mental
- Menonton video calon lawan
- Praktek latihan visualisasi pertandingan

Sesi 10 Diskusi dan Visualisasi Pertandingan

- Diskusi dan *Feedback* latihan mental
- Menonton video calon lawan
- Praktek latihan visualisasi pertandingan

Sesi 11 Diskusi dan Visualisasi Pertandingan

- Diskusi dan *Feedback* latihan mental
- Menonton video calon lawan
- Praktek latihan visualisasi pertandingan

Sesi 12 Diskusi dan Visualisasi Pertandingan

- Diskusi dan *Feedback* latihan mental
- Menonton video calon lawan
- Praktek latihan visualisasi pertandingan
- Pemberian kuesioner (pengambilan data pre test)

G. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan teknik statistik uji menurut Anas Sudjiono⁴, dengan rumus sebagai berikut :

1. Hipotesis

a. H_0 : $\mu_1 = \mu_2$

b. H_1 : $\mu_1 > \mu_2$

2. Hasil Data Tes

a. Tes Awal

$$X_1 = \frac{\sum X_1^2}{n} = \dots$$

b. Tes Akhir

$$X_2 = \frac{\sum X_2^2}{n} = \dots$$

3. Mencari nilai Rata-rata (Mean) untuk :

a. Tes Awal (X_1)

$$X_1 = \frac{\sum X}{n}$$

b. Tes Akhir (X_2)

⁴ Anas Sujiono. Pengantar Statistik Pendidikan (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), h. 289

$$X_2 = \frac{\Sigma X}{n}$$

4. Mencari Standar Deviasi (SD) untuk :

a. Tes Awal

$$SD_{X_1} = \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{n}}$$

b. Tes Akhir

$$SD_{X_2} = \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{n}}$$

5. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

a. Tes Awal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

b. Tes Akhir

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

6. Mencari Koefisien Korelasi (r_{xy})

$$r_{xy} = \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}}$$

7. Mencari Standar Deviasi Perbedaan Mean (SD_{bm})

$$SD_{bm} = \sqrt{(SD_{mx})^2 + (SD_{my})^2 - 2r_{xy} (SD_{mx}) (SD_{my})}$$

8. Mencari t-hitung (t_{hit})

$$t_{hit} = \frac{M_x - M_y}{SD_{bm}}$$

9. Mencari nilai t-tabel

t-tabel dengan dengan derajat kebebasan (dk) = n-1 pada taraf signifikansi = 5 %

10. Menguji t-hitung dengan t-tabel

t hitung \leq t tabel, maka H_0 diterima

t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak

11. Kesimpulan