

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam melakukan rangkaian gerakan *Round off* dan *Flic Flac* pada mahasiswa Program Studi Penjasokesrek yang mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Waktu Penelitian dimulai sejak bulan Juli 2013 sampai April 2014. Adapun waktu pengambilan data dimulai dari bulan Maret 2014 di semester (100).

C. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Program Studi Penjasokesrek yang mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic*.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purpossive sampling* yaitu sampel ditentukan sendiri oleh peneliti dengan pertimbangan bahwa sampel tersebut representatif mewakili seluruh populasi yang ada. Sugiono menjelaskan bahwa:

Purpossive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti.¹

Jadi dalam penelitian ini yang dijadikan sampel oleh peneliti adalah mahasiswa Program Studi Penjaskesrek yang mengikuti Matakuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic*.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Dalam pengumpulan data baik berupa hasil belajar, kemampuan, pendapat, sikap atau perbuatan, maka dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen baik yang berbentuk tes, skala atau wawancara.² Pada dasarnya instrumen pengumpulan data itu dibagi menjadi dua yaitu instrumen tes dan non tes. Yang termasuk instrumen tes adalah tes prestasi belajar, tes intelegensi, tes bakat dan tes kemampuan akademik. Sedangkan yang termasuk instrumen non tes adalah skala sikap, skala penilaian,

¹ Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 300.

² Kadir, Statistika, (Jakarta: Rosemata Sampurna, 2010), h. 2.

pedoman observasi, pedoman wawancara, angket, pemeriksaan dokumen dan sebagainya.³ Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah instrument non tes yaitu dengan menggunakan angket yang bersifat tertutup. Pemberian nilai jawaban pada angket untuk setiap pernyataan berdasarkan “*SKALA LIKERT*”⁴ dengan kategori pilihan untuk soal *Favorable* dan *Unfavorable* yaitu :

Tabel 1. *SKALA LIKERT* dengan katagori pilihan soal *Favorable* dan *Unfavorable*

Pernyataan		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
RR	Ragu-Ragu	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

³ Djaali dan Mulyono. Puji, Pengukuran dalam Bidang Pendidikan, (Jakarta: Grasindo, 2008), h.6

⁴ Husein Umar, Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), h.69

2. Definisi Konseptual

Kecemasan adalah suatu keadaan stres atau ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan yang waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas yang muncul tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai dengan datangnya gangguan pada susunan syaraf otonom dan gangguan pencernaan.

3. Definisi Operasional

Kecemasan sebagai kondisi yang dialami oleh manusia dapat dilihat pada dua dimensi atau aspek yaitu: 1) Psikologis, yaitu kecemasan yang terwujud dalam bentuk gejala-gejala kejiwaan diantaranya, seperti perasaan cemas, ketegangan, gangguan kecerdasan dan perasaan depresi. 2) Fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf diantaranya gangguan tidur, gejala nyeri otot, gejala penglihatan, gejala nyeri dada, pernafasan merasa tertekan di dada, gangguan sulit menelan, gangguan tidak dapat menahan kencing, gangguan mulut kering dan perilaku gelisah.

4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengikuti Teori & Praktek Senam *Artistic*.

DIMENSI	INDIKATOR	NOMOR SOAL		
		Pernyataan <i>Favorable</i>	Pernyataan <i>Unfavorable</i>	Nomor Valid
Psikologis	• Perasaan cemas	1,2	3,4	3,4
	• Ketegangan	5,6	7,8	5,7,8
	• Gangguan kecerdasan	9,10	11,12	11
	• Perasaan depresi	13,14	15,16	14,15
Fisiologis	• Gangguan tidur	17,18	19,20	18,19,20
	• Gejala nyeri otot	21,22	23,24	23,24
	• Gejala penglihatan	25,26	27	26
	• Gejala nyeri dada	28,29	30	30
	• Pernafasan merasa tertekan di dada	31,32	33,34	33
	• Gangguan sulit menelan	35	36,37	36,37
	• Gangguan tidak dapat menahan kencing	38,39	40	40
	• Gangguan mulut kering	41,42	43,44	43,44
	• Perilaku gelisah	45,46,47	48,49,50	47,48,49,50

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Data yang diperoleh digunakan untuk menentukan validitas dan reliabilitas instrumen.

1. Validitas Instrumen

Setelah angket tersusun dan mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing, maka angket disebarakan untuk diujicobakan kepada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek yang sudah mengikuti proses perkuliahan Teori dan Praktek Senam *Artistic*. Penyebaran angket dilakukan dari bulan Maret di semester (100) genap. Setelah data-data hasil uji coba terkumpul, untuk mengetahui validitasnya, maka pengujian validitas butir dengan menggunakan rumus *product moment correlation* yang dikemukakan oleh Pearson yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2] [N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Angka indeks korelasi "r" *product moment*

N : *Number of cases*

ΣXY : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

ΣX : Jumlah seluruh skor X

ΣY : Jumlah seluruh skor Y

Interpretasi besarnya koefisien korelasi r_{xy} adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Klasifikasi Validitas Butir Soal Instrumen Tes⁵

Interval	Kriteria
0,80-1,00	Sangat Tinggi
0,60-0,79	Tinggi
0,40-0,59	Cukup
0,20-0,39	Rendah
0,00-0,19	Sangat Rendah

Hasil perhitungan setiap butir pernyataan kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada tabel angka kritis dengan $n = 50$ sebesar 0,361 untuk kriteria uji validasi instrumen. Kriteria minimum butir pernyataan yang diterima jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ maka butir pernyataan dianggap valid. Sebaliknya jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ maka butir pernyataan dianggap tidak valid, di *drop* atau tidak digunakan.

Berdasarkan hasil perhitungan validitas butir pernyataan diperoleh rata-rata koefisien validitas yaitu 0,35 maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang telah dibuat dapat berguna untuk pengambilan keputusan. Murphy dan Davidshofer mengatakan bahwa dalam kenyataannya koefisien validitas berdasarkan kriteria memang cenderung kecil bahkan pada tes yang dikonstruksi dengan baik sekali pun jarang diperoleh koefisien validitas yang lebih besar dari 0,50.

⁵ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek (Jakarta; Rineka Cipta; 2002) ,h.72

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas terhadap skor butir-butir pernyataan yang dinyatakan telah valid ditentukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yaitu sebagai berikut :

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_r^2} \right\}$$

Keterangan :

r_{ii} = Reliabilitas *alpha cronbach*

k = Banyaknya butir pernyataan

Tolak ukur untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas alat ukur dapat menggunakan tolak ukur yaitu:

Tabel 4. Klasifikasi Reliabilitas Intrumen Tes⁶

Interval	Kategori
$r_{11} \leq 0,20$	derajat reliabilitas sangat rendah
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	derajat reliabilitas rendah
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	derajat reliabilitas sedang
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	derajat reliabilitas tinggi
$0,90 \leq r_{11} \leq 1,00$	derajat reliabilitas sangat tinggi

⁶ *Ibid.*, h. 35

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas tes pada dua dimensi yaitu dimensi psikologis dan dimensi fisiologis maka diperoleh koefisien reliabilitas pada dimensi psikologis yaitu sebesar 0,726 dan pada dimensi fisiologis yaitu sebesar 0,877. Dapat disimpulkan bahwa angket yang telah kami buat dapat dikatakan sudah cukup memuaskan karena memiliki derajat reliabilitas yang tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir-butir pernyataan.
2. Menghitung rata-rata jawaban setiap butir pernyataan yaitu dengan cara menghitung jumlah skor setiap butir pernyataan dibagi jumlah responden kemudian dikalikan 100% dengan rumus :
$$r = \frac{\sum x}{n} \times 100\%$$
3. Menginterpretasikan rata-rata dari setiap butir-butir pernyataan.
4. Menghitung rata-rata pada setiap dimensi yaitu dengan cara menghitung jumlah skor total kemudian dibagi jumlah responden kemudian dikalikan 100% dengan rumus :
$$r = \frac{\sum x}{n} \times 100\%$$
5. Menginterpretasikan rata-rata dari setiap dimensi.