

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas latihan *Imagery* dalam menurunkan kecemasan pemain sepakbola usia 12 tahun.

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

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

Tempat pengambilan data serta penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Arcici, Jl. Cempaka Putih Barat XXVI, Cempaka Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10520 .

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

Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Februari – 20 Mei 2016, sementara pengambilan data berlangsung pada tanggal 10 April – 24 April 2016 dengan pemberian latihan *Imagery* dilakukan sebelum latihan inti dimulai dan dilakukan selama 2 Minggu, yaitu hari Selasa, Rabu, Jumat dan Minggu.

### C. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode pra eksperimen. Metode pra eksperimen menurut Sevilla dalam Suwartono adalah desain “Pra dan Pasca uji” dimana hal tersebut melibatkan satu kelompok yang diberi perlakuan yang diyakini akan berpengaruh positif.<sup>1</sup> Selain itu penelitian metode pra eksperimen ini peneliti pilih karena adanya perlakuan pada responden pada penelitian ini, yaitu pemberian latihan *Imagery*.

Desain yang peneliti pilih dalam penelitian eksperimen kali ini adalah dengan kelompok *one-group pretest-posttest design*. Desain dipilih karena terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, sehingga dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Pretest	Variable Terikat	Posttest
Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>

Gambar 3.1. Desain Penelitian Pra Eksperimen.

Sumber : Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta : PT Bumi Aksara), 2003, h. 184.

Y<sub>1</sub> : kecemasan atlet sebelum diberikan perlakuan latihan *Imagery*.

X : perlakuan pemberian latihan menggunakan *Imagery*.

Y<sub>2</sub> : kecemasan atlet setelah diberikan perlakuan latihan *Imagery*.

<sup>1</sup> Suwartono, Dasar-Dasar Metodologi Penelitian, (Yogyakarta : CV Andi Offset, 2014), h. 134.

## 1. Populasi dan Teknik Pengambilan *Sample*

### Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.<sup>2</sup> Menurut Sugiyono dalam bukunya beliau mengemukakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan.<sup>3</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim Mutiara Cempaka usia 12 tahun yang berjumlah 20 orang.

### Teknik Pengambilan *Sample*

*Sample* adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>4</sup> Pengambilan *sample* penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan *sample* dengan menggunakan kriteria ataupun pertimbangan tertentu. Dalam penelitian kali ini kriteria yang peneliti pakai adalah :

1. 14 pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun yang bisa hadir dalam sesi latihan Selasa, Rabu, Jumat dan Minggu
2. Berjenis kelamin laki-laki
3. Terdaftar sebagai pemain di Arcici Cup 2016.

---

<sup>2</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 130.

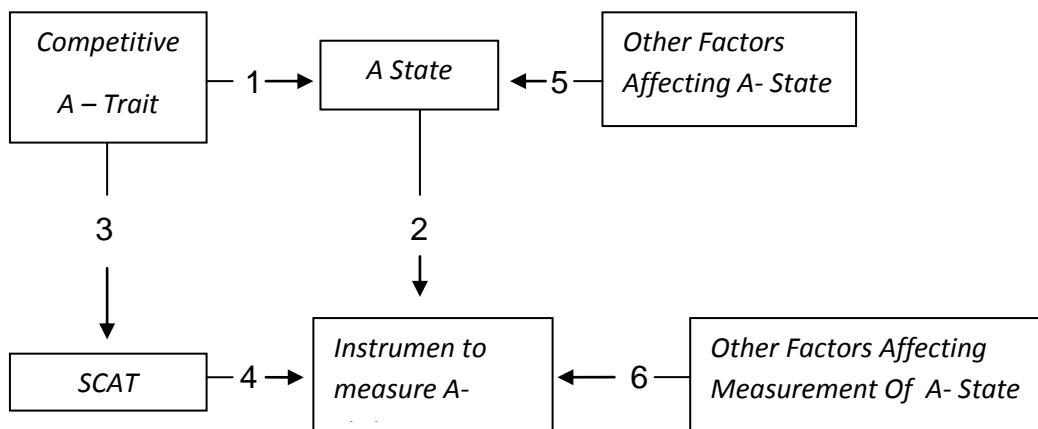
<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 1999), h. 72.

<sup>4</sup> *Ibid.*, h. 73.

## 2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang di gunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan kuisiener. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun dalam menghadapi Arcici Cup 2016. Peneliti menggunakan instrumen dalam bentuk kuisiener *SCAT* (*sport competition anxiety tes*).

Model *construct* validitas untuk *SCAT* :



Gambar 3.2 : Model *construct* validitas untuk *SCAT*.

Sumber : Rainners Martens, and Robin S Vealey, *Competitive Anxiety in Sport*, (United States of America: Anxiety Competitive), 1997, h. 34.

Penjelasan Gambar :

1 dan 2 : mempunyai hubungan yang kuat.

Keterangan : 1 (tipe A dan orientasi *competitive*)

2 (tipe A dan alat ukur *instrument* tipe A)

5 dan 6 : menunjukkan kontrol yang proposional (faktor lain pengaruhnya tidak banyak) ke *Instrument* dan manusia.

3 dan 4 : menjadi valid.

**Keterangan :**

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

**Keterangan :**

1. Pada soal nomor 1, 4, 7, 10 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 kuisisioner apa adanya.
2. Pada soal nomor 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.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

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

#### 1. Kuesioner *SCAT*

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

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

Alat-alat yang digunakan saat pengambilan data :

- *Ballpoint*
- Form Kuesioner *SCAT*

Prosedur pelaksanaan

Pengisian Kuesioner *SCAT* oleh sampel dilaksanakan di lapangan sepakbola Mutiara Cempaka Arcici. Peneliti menyiapkan *ballpoint* dan kuesioner *SCAT* yang akan diisi oleh *sample*, selanjutnya *sample* tes memulai melakukan pengisian kuisisioner yang berupa pernyataan-pernyataan, meski pengisian Kuesioner *SCAT* dilakukan ditempat terbuka (lapangan sepakbola), namun situasinya tetap kondusif untuk sampel mengerjakan soal-soal yang terlampir dalam Kuesioner *SCAT*.

## 2. Sesi pelatihan mental *Imagery*

Sesi pelatihan yang akan dilakukan adalah dengan memberikan materi tentang latihan *Imagery* kepada pemain Mutiara Cempaka Arcici usia 12 tahun yang telah disiapkan oleh peneliti. Sesi pelatihan sendiri nantinya dilaksanakan di lapangan sepakbola Mutiara Cempaka Arcici, untuk durasi waktunya berlangsung selama 15 menit, dimulai setiap sebelum memasuki latihan inti, hari Selasa, Rabu dan Jumat pukul 14.00 – 14.15 WIB sedangkan hari Minggu pukul 07.00- 07.15 WIB.

Secara lengkap sesi-sesi latihan *Imagery* sebagai berikut :

### 1. Sesi Perkenalan, Minggu 10 April 2016.

Prolog dari *coaching staff* dengan memberikan arahan bahwa pelatihan mental wajib diikuti bagi pemain Mutiara Cempaka Arcici U-12 yang telah dipilih sebagai *sample* oleh peneliti.

Perkenalan dengan *trainer*, peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Penjelasan tentang pentingnya latihan *Imagery*, manfaat serta tujuan dari latihan *Imagery*.

Pemberian kuesioner kepada pemain Mutiara Cempaka Arcici U-12 (pengambilan data *Pre Test*).

### 2. Sesi Materi latihan *Imagery* 1 vs 1 (dengan lawan yang memiliki postur tubuh lebih tinggi), Selasa 12 April 2016.

Prolog tentang *Imagery* (diskusi), memasuki materi *Imagery* 1 vs 1 (dengan lawan yang memiliki postur tubuh lebih tinggi), (manfaat dan tujuan), praktek latihan *Imagery* kepada semua pemain, penutup dan pemberian tugas.

3. Sesi Materi latihan *Imagery* 1 vs 1 (dengan lawan yang memiliki postur tubuh lebih tinggi), lanjutan, Rabu 13 April 2016.

Prolog tentang *Imagery* (diskusi), memasuki materi *Imagery* 1 vs 1 (dengan lawan yang memiliki postur tubuh lebih tinggi), (manfaat dan tujuan), praktek latihan *Imagery* kepada semua pemain, penutup dan pemberian tugas.

4. Sesi Materi latihan *Imagery* Ketinggalan skor terlebih dahulu, Jumat 15 April 2016.

Prolog tentang *Imagery* (diskusi), memasuki materi latihan *Imagery* kemasukan gol terlebih dahulu, (manfaat dan tujuan), praktek latihan *Imagery* kepada semua pemain, penutup dan pemberian tugas.

5. Sesi Materi latihan *Imagery* Ketinggalan skor terlebih dahulu (Lanjutan), Minggu 17 April 2016.

Prolog tentang *Imagery* (diskusi), memasuki materi latihan *Imagery* kemasukan gol terlebih dahulu, (manfaat dan tujuan), praktek latihan *Imagery* kepada semua pemain, penutup dan pemberian tugas.



6. Sesi Materi latihan *Imagery* pada saat melakukan *freekick* dan *penalty*, Selasa 19 April 2016.

Prolog tentang *Imagery* (diskusi), memasuki materi *Imagery* pada saat melakukan *freekick* dan *penalty* (manfaat dan tujuan), praktek latihan *Imagery* kepada semua pemain, penutup dan pemberian tugas.

7. Sesi Materi latihan *Imagery* pada saat melakukan *freekick* dan *penalty*, (Lanjutan), Rabu 20 April 2016.

Prolog tentang *Imagery* (diskusi), memasuki materi *Imagery* pada saat melakukan *freekick* dan *penalty* (manfaat dan tujuan), praktek latihan *Imagery* kepada semua pemain, penutup dan pemberian tugas.

8. Sesi Materi latihan *Imagery* bermain Sepakbola dengan penuh semangat dan tidak takut untuk gagal, Jumat 22 April 2016.

Prolog tentang *Imagery* (diskusi), memasuki materi *Imagery* bermain Sepakbola dengan penuh semangat dan tidak takut untuk gagal (manfaat dan tujuan), praktek latihan *Imagery* kepada semua pemain, penutup.

9. Sesi Materi latihan *Imagery* bermain Sepakbola dengan penuh semangat dan tidak takut untuk gagal (Lanjutan), Minggu 24 April 2016.

Prolog tentang *Imagery* (diskusi), memasuki materi *Imagery* bermain Sepakbola dengan penuh semangat dan tidak takut untuk gagal (manfaat dan tujuan), praktek latihan *Imagery* kepada semua pemain, penutup.

10. Sesi Penutup, Minggu 24 April 2016.

Ucapan terimakasih peneliti kepada pemain Mutiara Cempaka Arcici U-12 yang sudah mengikuti latihan *Imagery* dari sesi pertama sampai dengan sesi terakhir, ucapan terimakasih kepada *coaching staff* Mutiara Cempaka Arcici U-12 yang sudah mendukung selama kegiatan latihan *Imagery* berlangsung dan pengambilan data *Post Test*.

#### 4. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan teknik statistik uji menurut Anas Sudjono.<sup>5</sup> 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

$$X_1 = \sum X_1^2 = n$$

###### b. Tes Akhir

$$X_2 = \sum X_2^2 = n$$

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

###### a. Tes Awal ( $X_1$ )

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

###### b. Tes Akhir ( $X_2$ )

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

---

<sup>5</sup> Anas Sudijono, Pengantar Statistik Pendidikan, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2003), h. 289.

4. Mencari Standar Deviasi (SD) untuk :

a. Tes Awal

$$SD_{x1} = \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{n}}$$

b. Tes Akhir

$$SD_{x2} = \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{n}}$$

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<sub>xy</sub>)

$$r_{xy} = \frac{\Sigma_{xy}}{\sqrt{(\Sigma X^2)(\Sigma Y^2)}}$$

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

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

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

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

9. Mencari nilai t-tabel

t-tabel dengan 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  $\geq$  t tabel, maka  $H_0$  ditolak

11. Kesimpulan