

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi variabel

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut. Selain data yang berupa angka, dalam penelitian kuantitatif juga ada data berupa informasi kualitatif (Arikunto, 2006). Hasil prosentase data yang berupa angka kemudian dideskriptifkan.

Adapun rancangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pada penelitian ini terdapat 2 jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen (bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Berdasarkan landasan teori dan perumusan hipotesis yang ada maka yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini adalah Kepercayaan diri.

Variabel *dependen* (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Maka berdasarkan landasan teori dan perumusan hipotesis yang ada, yang menjadi variabel *dependen* (terikat) dalam penelitian ini adalah kecemasan bertanding.

Tabel 3.1 rancangan penelitian

Variabel bebas (X)	Variabel terikat (Y)
Kepercayaan diri	Kecemasan bertanding

B. Devinisi operasional

1. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan pada diri atlet bahwa ia akan berhasil menampilkan teknik bertanding sesuai apa yang diharapkan pada situasi pertandingan. Atlet mempunyai kepercayaan diri ditandai dengan mudah mengendalikan dirinya pada kondisi menekan, belajar teknik dari atlet yang professional, keberhasilan dalam bertanding, dan dukungan dari pelatih, teman, dan orang lain.

2. Kecemasan bertanding

Kecemasan bertanding adalah reaksi emosi negatif terhadap keadaan tegang dalam wujud perasaan gelisah dan khawatir mengenai hal yang tidak dikehendaki. Kecemasan yang dialami oleh atlet dibagi menjadi kecemasan somatis dan kognitif. Kecemasan somatis dicirikan dengan kondisi fisik sedangkan kecemasan kognitif dicirikan pada kondisi mental.

C. Populasi dan Metode pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Arikunto (2006) adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian. Sedangkan burhan menjelaskan bahwa

populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan dari obyek yang akan diteliti. Sesuai dengan rumusan di atas, maka yang menjadi populasi dalam pembahasan ini adalah 30 atlet pencak silat Nur Harias dikota Malang.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian dari seluruh individu yang menjadi objek penelitian. Tujuan penentuan sampel ialah untuk memperoleh keterangan mengenai objek penelitian dengan cara mengamati hanya sebagian dari populasi, suatu reduksi terhadap jumlah objek penelitian. Selanjutnya penentuan sampel bertujuan untuk mengadakan penaksiran, peramalan dan pengujian hipotesa yang telah dirumuskan (Mardalis (2013).

Adapun pedoman pengambilan sample menurut Arikunto (2006), yaitu untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil, adalah apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua, akan tetapi jika jumlah subyeknya besar maka jumlah sample yang akan diambil adalah antara 10-15% atau 20-25%. Sedangkan dalam pengambilan sampel berdasar pada keadaan sampel homogen, peneliti menggunakan *purposive sampling* yaitu sampel yang dilakukan

dengan sengaja.¹Hal ini kami gunakan khusus untuk atlet pencak silat Nur Harias dengan kategori pernah mengikuti pertandingan, jumlah sample yang dilakukan oleh peneliti yaitu 30 atlet.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian akan menggunakan beberapa metode yang digunakan peneliti untuk meneliti terkait dengan judul tersebut, metode yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah untuk menentukan lokasi penelitian dan merumuskan masalah penelitian. Observasi yang dilakukan ini sifatnya sebagai pelengkap sehingga peneliti tidak melampirkan atau mencantumkan dalam lampiran.

b. Wawancara

Wawancara yaitu suatu cara pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya (Soehartono, 2004). Wawancara ini dilakukan oleh peneliti kepada atlet pencak silat Nur Harias, untuk memperoleh data tentang hal-hal yang berhubungan dengan kesiapan atlet ketika bertanding. Namun hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti, hanya digunakan sebagai tambahan untuk menggali informasi yang terkait dengan judul penelitian.

¹Mardalis. 2003. Metode penelitian suatu pendekatan proposal. Jakarta: Bumi Aksara

c. Dokumentasi

Dokumentasi sebagai objek yang diperhatikan (ditatap) dalam memperoleh informasi, terdapat tiga macam sumber yang harus diperhatikan, yaitu tulisan, tempat, dan kertas atau orang (Arikunto, 2006). Data yang digali adalah identitas responden, umur, kelas tanding, kegiatan penelitian, dan sekolah.

d. Angket

Dalam pengumpulan data ini peneliti menggunakan metode questioner atau angket. Questioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Penelitian ini menggunakan angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2006).

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket jenis tertutup dengan modul skala likert sebagai alat ukur untuk angket kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Pada skala likert ini diadakan empat macam jawaban yaitu SS, S, TS, STS. Butir-butir ada yang bersifat positif (*favourable*) dan bersifat negatif (*unfavourable*) terhadap masalah yang hendak diteliti.

Alasan peneliti menggunakan metode ini adalah:

- a. Dapat diperoleh data yang sebanyak-banyaknya dalam waktu yang relatif singkat.

- b. Obyek mempunyai kebebasan untuk menjawab tanpa adanya keterkaitan.
- c. Obyek mempunyai cukup waktu untuk menjawab dalam angket.

Metode angket disusun untuk mencari data tentang:

Adanya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Nur Harias di kota Malang.

Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian adalah terstruktur, yaitu: Angket menyediakan jawaban. Jawaban merupakan bentuk tertutup, dimana setiap itemnya sudah tersedia alternatif jawaban.

E. Proses penelitian

Peneliti dalam instrument penelitiannya digunakan untuk mengambil informasi dan data yang terdiri sari sumber data dengan memperhatikan masalah-masalah dari variabel yang diteliti. Dalam instrument penelitiannya menggunakan angket atau kuesioner. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, dimana responden sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Angket yang digunakan ini juga menggunakan kuesioner langsung yaitu responden menjawab tentang dirinya, bentuk angket yang digunakan adalah skala bertingkat, yaitu sebuah pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan, misalnya mulai dari sangat setuju sampai ke sangat tidak setuju.

Adapun metode pengisian angket yang akan digunakan adalah menggunakan skala model *Likert*, dan angketnya berupa beberapa

pernyataan. Angket ini akan digunakan untuk pengambilan data tentang kecemasan bertanding dan kepercayaan diri atlet pencak silat.

Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala kepercayaan diri

Skala ini digunakan untuk mengukur kepercayaan diri atlet pada saat bertanding. Skala kepercayaan diri menyediakan empat jenis alternatif pilihan jawaban dengan menggunakan metode Likert yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Nilai bergerak dari 1 sampai 4, untuk item *favourable* nilai tertinggi adalah 4 untuk jawaban (SS) kepercayaan diri diungkap melalui aspek-aspek kepercayaan diri yang , 3 untuk jawaban (S), 2 untuk jawaban (TS), 1 untuk jawaban (STS). Sebaliknya, untuk jawaban item *unfavourable*, nilai tertinggi 4 untuk jawaban (STS), 3 untuk jawaban (TS), 2 untuk jawaban (S), 1 untuk jawaban (SS).

Tabel.3.2

Indikator variabel kepercayaan diri

Variabel	Indicator	Sub Indikator
Kepercayaan diri	Gugahan emosional	Kemampuan menghadapi masalah
	Hasil yang pernah dicapai	Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakan
	Adanya model perilaku	Kemampuan bergaul
	Persuasi verbal	Kemampuan menerima kritik

Tabel. 3. 3Blueprint Kepercayaan Diri

Variabel	Indikato	Sub Indikator	No Item		
			F	U-F	Jumlah
Kepercayaan diri	Gugahan emosional	Kemampuan menghadapi Masalah	1,10*,17*,27*,33*	5,14,23,29,40*	10
	Hasil yang pernah dicapai	Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakan	2,11,19,26*,34*	6,15,24,31,37*	10
	Adanya model perilaku	Kemampuan dalam bergaul	3,9,20,25,35	7*,13,22*,30,38	10
	Persuasi verbal	Kemampuan menerima Kritik	4,12,18,28,36	8,16,21,32,39*	10
Total			40	40	40

Keterangan: tanda * menyatakan item gugur

Dari hasil pengujian terdapat aitem gugur dan item diterima, jumlah item gugur berjumlah 11 item, sedangkan jumlah item diterima berjumlah 29 item.

2. Skala kecemasan bertanding

Skala ini digunakan untuk mengungkap kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat dipengaruhi oleh kepercayaan diri atlet pada saat bertanding.

Skala kecemasan bertanding terdiri dari 22 item. Terdiri dari 2 jenis pernyataan, yaitu pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Penyusunan skala ini menggunakan metode Likert. Subjek diminta untuk menyatakan sejauhmana pernyataan-pernyataan sesuai dengan keadaan dirinya. Respon yang diharapkan

oleh subjek adalah taraf sangat sesuai dalam tingkat 4, taraf sesuai 3, taraf tidak sesuai 2, dan sangat tidak sesuai adalah 1. Pernyataan yang mendukung disebut pernyataan *favourable* dan pernyataan yang tidak mendukung disebut *unfavourable*.

Cara penyekoran skala ini disesuaikan dengan jenis pernyataan. Setiap pernyataan memiliki lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada pernyataan *favourable*, jawaban Sangat Setuju bernilai 4, Setuju bernilai 3, Tidak setuju bernilai 2, sangat tidak setuju bernilai 1. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavourable*, jawaban Sangat tidak Setuju bernilai 4, Tidak Setuju bernilai 3, setuju bernilai 2, sangat setuju bernilai 1.

Tabel.3.4

Indikator variabel kecemasan bertanding

Variabel	Indicator	Sub indikator
Kecemasan bertanding	Somatik	<ul style="list-style-type: none"> - jantung berdebar-debar - ingin buang air kecil - pernafasan tidak teratur - sering mnum air - berkeringat dingin - sukar tidur - gemetar - dahi dan raut muka berkerut - kaki terasa berat - sering menggaruk-nggaruk kepala - tubuh terasa kaku - mengalami ketegangan otot
	Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> - mengalami kesulitan konsentrasi

		<ul style="list-style-type: none"> - berpikir hal-hal yang tidak berhubungan - melakukan tindakan yang sembrono - merasa cepat putus asa - mengalami keraguan diri
--	--	--

Adapun *blueprint* kecemasan bertanding, penyebaran item *favourable* dan *unfavourable* adalah sebagai berikut:

Tabel.3.5*Blueprint* Kecemasan Bertanding

aspek	Indikator	Sub indicator	No item		
			F	U-F	Jumlah
Kecemasan bertanding	Somatik	<ul style="list-style-type: none"> - jantung berdebar-debar - ingin buang air kecil - pernafasan tidak teratur - sering minum air - berkeringat dingin - sukar tidur - gemetar - dahi dan raut muka berkerut - kaki terasa berat - sering menggaruk-nggaruk kepala - tubuh terasa kaku - mengalami ketegangan otot 	-	1,2,4,5,6,9,10, 12,13,15,16,17 ,18*,19,20,22, 23,24	18
	Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> - mengalami kesulitan konsentrasi - berpikir hal-hal yang tidak berhubungan - melakukan tindakan yang sembrono - merasa cepat putus asa - mengalami keraguan diri 	-	3,7,8*,11,14,2 5*,21,	7
Total					25

Keterangan: item yang bertanda * merupakan item gugur, sedangkan item yang tidak bertanda * merupakan item yang diterima.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Sehingga tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2006).

Dalam penelitiannya, peneliti melakukan uji validitas dengan menggunakan rumus *product moment* miliknya Karl Pearson adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)/n}{\sqrt{[\sum X^2 - (\sum X)^2/n][\sum Y^2 - (\sum Y)^2/n]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Korelasi product moment antara item dengan nilai total

X = Nilai tiap item

N = Jumlah subjek

Y = Nilai total angket

Perhitungan validitas dihitung dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Apakah suatu koefisien validitas dianggap memuaskan atau tidak, penilaiannya dikembalikan kepada pihak pemakai skala atau kepada mereka yang

berkepentingan dalam penggunaan hasil ukur skala yang bersangkutan.

Sedangkan untuk standar pengukuran yang digunakan dalam menentukan validitas item, mengacu pada pendapatnya Suharsimi Arikunto bahwa suatu item dikatakan valid apabila r hasil lebih besar dari r tabel.

Butir-butir instrumen yang tidak valid tidak diadakan revisi melainkan dihilangkan dengan pertimbangan:

- a. Jumlah dan muatan butir item cukup representatif untuk menjaring data tentang kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola basket.
- b. Item-item yang tidak valid telah terwakili oleh item-item yang valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. instrument yang sudah dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga (Arikunto, 2006).

Serupa dengan pendapat Azwar (2007) mengenai validitas, menurutnya validitas mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang

tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, sesuai dengan maksud pengukuran yang dilakukannya.

Untuk menguji keandalan butir digunakan teknik statistik adalah teknik *Alpha Cronbach*. Teknik ini digunakan karena teknik ini dapat dipakai untuk menguji reliabilitas instrumen skala Likert atau instrumen yang item-itemnya dalam bentuk esai. Penghitungan reliabilitas menggunakan rumus alpha yakni :

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum sd^2b}{sd^2t} \right]$$

keterangan:

a = koefisien reliabilitas alpha

b = koefisien reliabilitas alpha

k = jumlah butir

sd^2b = jumlah varian butir

Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berkisar mulai dari 0,0 sampai dengan 1,0. Semakin tinggi koefisien reliabilitas dengan mendekati angka 1,0 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas (Azwar, 2007).

G. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis deskriptif. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis data dengan analisis data deskriptif terhadap indikator-indikator item pernyataan yang

bersumber dari hasil pengamatan 30 sampel dengan menggunakan teknik *purposive sample*. Apabila data sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data. Kemudian dilakukan pekerjaan analisis data meliputi tiga langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian (Arikunto, 2006). Untuk menganalisis data kuantitatif, dengan melakukan pengukuran pada variabel-variabel yang ada menggunakan skoring untuk menentukan pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer yaitu SPSS (*Statistical Package For Social Science*). Data akan ditampilkan berupa tabel kemudian dilakukan uji statistik hingga diketahui pengaruh dari kepercayaan diri terhadap kecemasan mengikuti pertandingan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi Linier Sederhana.

Persamaan model regresi dinyatakan dalam rumusan sebagai berikut:

$$Y = b_0 + b_1X + \varepsilon$$

di mana :

Y = Tingkat *peak performance*

X = Tingkat kepercayaan diri

b₀ = Parameter Konstanta Model Regresi

b₁ = Parameter Koefisien Regresi untuk Variabel Tingkat

kepercayaan diri

a. Analisis Deskripsi

Tujuan dari analisis deskripsi ini adalah untuk mengetahui apakah diantara dua variabel tersebut terdapat pengaruh, bagaimanakah arah pengaruh dan seberapa besar pengaruh tersebut.

Menghitung pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding dengan menggunakan analisis deskripsi kebanyakan belum tahu rumus apa yang akan digunakan, atau bagaimana cara mengelola atau menganalisis data. Menurut Arikunto (2006) proses pengolahan data sederhana dan dapat dinalar secara gampalng.

Sebelum mulai untuk menganalisis data, harus mengetahui apakah datanya sudah terkumpul. Apabila datanya sudah terkumpul, maka lalu diklasifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kuantitatif yang berbentuk angka-angka dan data kualitatif yang dinyatakan dalam kata-kata atau symbol. Data kualitatif yang berbentuk kata-kata tersebut disisihkan untuk sementara, karena akan sangat berguna untuk melengkapi gambaran yang diperoleh dari analisis data kuantitatif (Arikunto, 2006).

Menganalisis deskripsi terhadap indikator-indikator item pertanyaan yang bersumber dari hasil pengamatan 30 sampel dilakukan distribusi frekuensi yang dilakukan untuk menjelaskan proporsi jawaban responden atlet yang berskala 1-4, dalam tingkatan 1 kategori sangat rendah, 2 kategori rendah, 3 kategori sedang, 4 kategori tinggi. Pengujian analisis deskripsi dilakukan dengan cara

analisis presentase dan menggunakan prosedur frequencies yang menggunakan alat bantu SPSS versi 16.00 *for windows*.

b. Pengkategorian tingkat kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding

penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan dua variabel. Selanjutnya untuk menghitung tingkat kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat dengan menggunakan pengkatagorian melalui perhitungan standar deviasi.

Rumus untuk mencari standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

Keterangan:

SD = standar deviasi

x = nilai responden

n = jumlah responden

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

x = nilai responden

n = jumlah responden

Setelah nilai mean dan standar deiasi didapatkan, maka diperoleh tingkatan kategori tinggi, sedang dan rendah berdasarkan rumus yang dkemukakan oleh Azwar, yaitu:

$$\text{Tinggi} = \bar{x} + 1.SD < x$$

$$\text{Sedang} = \bar{x} - 1.SD < x \leq \bar{x} + 1.SD$$

$$\text{Rendah} = \bar{x} \leq \bar{x} - 1.SD$$

