

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan suatu bentuk yang ditetapkan dalam sebuah penelitian sehingga untuk dapat memperoleh kesimpulan dari penelitian yang akan dilaksanakan. Berdasarkan dari penjelasan diatas variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (Independent Variabel) : Strategi Coping
2. Variabel Tergantung (Dependent Variabel) : Kecemasan Bertanding

B. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. Kecemasan Bertanding

Kecemasan Bertanding merupakan suatu keadaan kognitif seorang atlet yang memikirkan keadaan bertanding yang membuat atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding. Keadaan yang seperti ini dapat memberi dampak yang tidak bagus pada penampilan atlet karena sudah merasakan perasaan cemas yang berlebihan sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan yang dialami oleh para atlet diukur berdasarkan teori Gunarsa (2008) mencakup gejala fisik dan psikis. Jika tinggi taraf

kecemasan bertanding yang dialami pada atlet maka kecemasan yang dialami atlet akan semakin tinggi namun jika rendah taraf kecemasan bertanding yang dialami pada atlet maka tingkat kecemasan yang dialami atlet akan semakin rendah.

2. Strategi Coping

Strategi coping merupakan suatu metode atau segala bentuk usaha yang dilakukan individu serta upaya untuk mengatasi atau mengatur serta meminimalisasikan tuntutan lingkungan dan segala situasi yang penuh akan tekanan stres serta mengurangi kesenjangan tuntutan persepsi situasi dalam menghadapi tekanan kecemasan baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan. Strategi coping diukur menggunakan teori dari Folkman dan Lazarus (Setiawan, Abidin, Sodjakusumah, 2020) berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan *problem focused coping* dan *emosional focused coping* pada suatu pertandingan seorang atlet agar dapat mengelola stres harus mengembangkan keterampilan coping secara kognitif dan perilaku.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015) teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini melibatkan subjek yang merupakan seorang atlet atletik, Penelitian ini menggunakan teknik sampling dengan

melibatkan seluruh atlet atletik perempuan dan laki-laki yang bersedia menjadi subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik dengan ciri-ciri serta karakteristik, yaitu:

1. Berusia 14-25 tahun.
2. Perempuan dan laki-laki.
3. Pernah mengikuti sebuah pertandingan Atletik.

D. Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan alat ukur berupa skala. Berdasarkan teori menurut Azwar (2015) skala merupakan alat pengumpul data berupa daftar pernyataan yang diberikan kepada subjek penelitian dan subjek penelitian kemudian merespon secara online atau tertulis. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang berupa kuisisioner dengan bentuk skala. Terdapat dua skala alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan bertanding dan skala strategi coping.

1. Skala Kecemasan Bertanding

Skala kecemasan bertanding diukur berdasarkan teori dari Gunarsa (2008) dengan menggunakan aspek gejala kecemasan yang muncul serta aitem dalam skala kecemasan bertanding disusun berdasarkan aspek-aspek dari gejala fisik dan gejala psikis. Menggunakan skala likert yang terdiri dari 10 butir pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yaitu yaitu (Selalu),

(Sering), (Kadang-kadang) dan (Tidak Pernah). Kategori *favourable* skor bergerak dari 4 ke 1 untuk kategori *unfavourable* skor bergerak dari 1 ke 4. Adapun distribusi aitem kuesioner kecemasan bertanding terdapat dalam tabel 3.1 sebagai berikut :

Tabel 3.1 *Blue Print Skala Kecemasan Bertanding*

No	Indikator	Nomer Item		Jml
		F	UF	
1.	Gejala Fisik	3, 4, 5, 6, 9		5
2.	Gejala Psikis	1, 2, 7, 8, 10		5
Total		10		10

2. Skala Strategi Coping

Skala strategi coping diukur dengan 2 aspek berdasarkan teori dari Folkman dan Lazarus (Setiawan, Abidin, Sodjakumah, 2020) dan aitem dalam skala coping Stres disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan. Bentuk skala strategi coping dalam penelitian ini dengan bentuk pilihan menggunakan empat alternatif jawaban yaitu (Selalu), (Sering), (Kadang-kadang) dan (Tidak Pernah). Kategori *favourable* skor bergerak dari 4 ke 1 untuk kategori *unfavourable* skor bergerak dari 1 ke 4. Adapun distribusi aitem kuesioner Strategi Coping terdapat dalam tabel.2 sebagai berikut :

Tabel 3.2 *Blue Print Skala Strategi Coping*

No	Aspek	INDIKATOR	Nomer Item		Total
			F	UF	
1.	Problem focused coping	<i>a. Seeking instrumental</i> Mencoba memperoleh dukungan sosial dari orang lain.	<i>social support.</i> untuk dukungan	1, 3, 5, 8, 12,	5

	<i>b.Active coping</i> proses pengambilan langkah secara aktif dengan mencari cara untuk mengatasi pengaruh dari sumber tekanan.	2, 9, 11	4, 6,	5
	<i>c.Planning.</i> Menetapkan dan melaksanakan tujuan untuk mencapai spesifik,merencanakan serta memiliki “game plan” mengenai jalannya pertandingan.	14, 16, 19	15, 20	5
2.	Emotion focused coping	<i>a.Positive reinterpretation and growth,</i> tumbuh sebagai hasil pengalaman dan mengambil sisi positif dari hal yang terjadi.	24, 25, 28	26, 27 5
	<i>b.Religious,</i> peningkatan keterlibatan dalam kegiatan religius.	7, 17, 21,	10, 18,	5
	<i>c.Seekng emosional social support,</i> yaitu mencari saran, bantuan atau informasi dukungan secara emosional.	22, 23,30	29, 13	5
TOTAL		15	15	30

E. Metode Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik inferensial. Menurut Sugiyono (2016) analisis inferensial bertujuan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi, Penelitian ini menggunakan analisis anava satu jalur, nantinya data akan diolah dan dijelaskan melalui tabel distribusi frekuensi.

Data penelitian ini didapatkan dengan menggunakan uji statistik menguji hipotesa pada data kuantitatif untuk mengetahui variabel

independent dan variabel dependent sesuai dengan skala pengukuran setiap data, analisis data yang dilakukan sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Priyatno (2016) uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorof Smirnov* program SPSS 20.0 for windows. Apabila hasil $P > 0.05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, namun apabila hasil $P < 0.05$ data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui perbedaan frekuensi antara variabel dalam satu kelompok yang diujikan. Kaidah uji homogenitas dapat dikatakan homogen apabila nilai signifikansi (p) menunjukkan $p > 0,05$. Akan tetapi jika nilai signifikansi $p < 0,05$ maka sebaran data dapat dikatakan heterogen (Azwar, 2012).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan kecemasan dalam menghadapi pertandingan diri strategi coping pada atlet atletik, kriteria pada uji hipotesis ini apabila nilai P value ($< 0,05$) dengan nilai α 5% maka hipotesis ditolak atau diterima. Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisa menggunakan SPSS 20.0. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *oneway* anava (anava 1 jalur).

F. Kredibilitas

Kredibilitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas.

1. Uji Validitas

Uji validitas berdasarkan Azwar (2015) bertujuan untuk mengestimasi butir tes guna mewakili komponen atau sejauh mana kesesuaian butir-butir dari konstruk yang diukur. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah *expert judgement* (Sugiyono, 2016). *Judgement* terhadap kesesuaian isi dengan memberikan *rating* penilaian 1 (sering) dan 4 (tidak pernah). Setelah ahli memberikan *rating* maka dilakukan tabulasi Aiken's V. Jika nilai $V > 0,5$, maka aitem dianggap valid (Azwar, 2021). Setelah analisis Aiken's V maka selanjutnya dilakukan *try out* dan uji korelasi. Uji validitas ini dilakukan dengan cara mengkorelasikan aitem-aitem pernyataan, jika koefisien korelasi $> 0,25$ maka aitem dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik konsistensi. Reliabilitas merupakan indeks untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut dapat dipercaya atau tidak. Teknik yang digunakan untuk pengujian reliabilitas menggunakan teknik analisis *cronbach's alpha* menggunakan bantuan SPSS 20.0. Jika nilai koefisien *cronbach's alpha* $> 0,70$, maka aitem dinyatakan reliabel. (Azwar, 2015).

G. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Berdasarkan Siyoto (2015) Penelitian kuantitatif digunakan untuk mengamati sebuah populasi ataupun suatu sampel dengan mengumpulkan instrumen penelitian serta menganalisis data yang mempunyai karakter statistik bertujuan menguji hipotesis.

Menurut Kuncoro (2015) adalah pendekatan ilmiah terhadap pengambilan keputusan manajerial dan ekonomi. Dimana pendekatan ini terdiri atas perumusan masalah, menyusun model, mendapatkan data, mencari solusi, menguji solusi, menganalisa hasil dan mengimplementasikan hasil.

Proses pelaksanaan dalam penelitian ini memiliki empat tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pengolahan data, dan tahap pelaporan penelitian. Maka dari itu, peneliti ini harus melaksanakan prosedur yang akan dilakukan terlebih dahulu :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan ini peneliti melakukan dalam adaptasi skala dengan bantuan profesional *judgement*, dengan alat ukur skala kecemasan bertanding dan skala strategi coping, serta melakukan evaluasi terhadap aitem-aitem yang akan diteliti. Setelah itu peneliti akan melakukan uji reliabilitas dan validitas untuk mengetahui kelayakan skala yang akan digunakan.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap ini peneliti akan melakukan pengambilan data dengan menyebarkan skala *google form* secara *online* kepada subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, dengan skala yang sudah diuji reliabilitas dan validitasnya.

3. Tahap pengolahan data

Tahap pengolahan data akan diolah dibantu menggunakan komputer menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

4. Tahap pelaporan penelitian

Tahap ini penulisan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis data yang sudah diperoleh secara tertulis akan dilaporkan serta dapat dipublikasikan untuk kepentingan organisasi.