

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini merupakan cara, agar penelitian dapat dilakukan dengan efektif dan efisien sehingga suatu penelitian dapat mencapai tujuan sebagaimana yang diharapkan. Adapun yang dimaksud dari desain penelitian adalah jenis penelitian tertentu yang terpilih untuk dilaksanakan dalam rangka tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Hussein, 2001).

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Riduwan, 2005:50).

Sedangkan menurut Arikunto (1998 : 3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang akan digunakan untuk penelitian adalah Lapangan Futsal Dino dan SMA YP Unila Bandar Lampung. Dalam penelitian ini dilakukan 1 kali

tes, yang dilakukan kepada masing – masing kelompok,

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2002: 112).

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 297). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah turnamen siswa SMP Se Bandar Lampung yang diselenggarakan SMA YP UNILA Tahun 2012/2013, yang berjumlah 48 siswa yang telah masuk ke babak semi final dan final.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah setiap pemain atau siswa yang masuk dalam babak semi final dan final kejuaraan futsal tingkat SMP Se Bandar Lampung yang sebanyak 48 orang. Dengan demikian sebagai sampel populasi,

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi yang dipilih untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2007: 74). Untuk menentukan besarnya sampel pada dilakukan

dengan alokasi proporsional agar sampel yang diambil lebih proporsional (Nazir, 2000: 82). Dengan demikian, teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa variasi yang harus ditetapkan dengan jelas oleh seseorang peneliti agar dalam pengumpulan data dapat terarah sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 60).

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel yang berdasarkan atas hubungan yang terdiri atas sebagai berikut.

1. Variabel bebas (independent variable)

Variable bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya variabel terikat (Sugiyono, 2002: 33). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *warming-up* (X).

2. Variabel terikat (dependent variable)

Variable terikat yaitu variabel yang disebabkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah tingkat kecemasan (Y).

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu konstruk guna menjelaskan suatu konsep variabel baik variabel bebas maupun variabel terikat. Adapun definisi operasional dari variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian sebagai berikut.

a. Warming-up

Menurut Weinberg (1995: 67) menyatakan *warming-up* adalah salah satu bentuk persiapan emosional, fisiologis, dan psikologis untuk melakukan berbagai macam latihan.

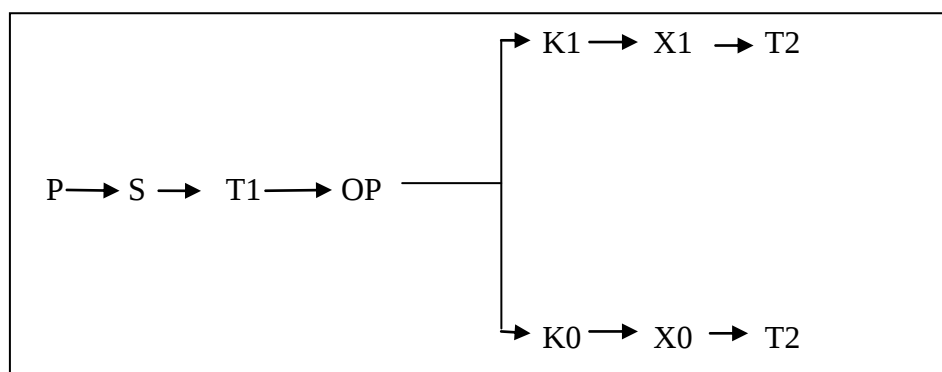
b. Tingkat kecemasan

Menurut Evans dalam Satiadarma & Soekasah (1996: 1105) mengatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

F. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara latihan *warming-up* (X) terhadap tingkat kecemasan (Y). Desain penelitian dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan objektif, tepat dan sehemat mungkin.

Adapun desain dalam penelitian ini adalah :



Keterangan

P = Populasi

S = Sample

T1 = Tes awal (*pre-test*)

OP = Ordinal Pairing (pengelompokan)

K1 = Kelompok perlakuan latihan

K0 = Kelompok kontrol

X1 = Perlakuan dengan latihan *warming-up*

X0 = Tanpa Perlakuan

T2 = Tes akhir (*post-test*)

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Observasi

Observasi ialah metode atau cara-cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung (Purwanto, 2006: 144).

2. Dokumentasi

Menurut Arikunto (2006: 154) dokumentasi adalah mencari dan mengumpulkan data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, majalah, agenda, notulen, rapat, dan sebagainya.

3. Angket/Kuesioner

Menurut Sugiyono (2005: 135) angket atau kuesioner adalah pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberi pernyataan tertulis kepada

responden untuk dijawabnya. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai pengaruh *warming-up* dan tingkat kecemasan.

H. Uji Persyaratan Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

I. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini tehnik analisis yang digunakan adalah uji t dengan program SPSS, adapun uji prasyarat uji t adalah

1. Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas data sampel dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* (Uji K-S) dengan bantuan SPSS dan hasilnya diperoleh sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Siswa yang Diberikan Perlakuan Warming-up

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
	c					
Pemberian Perlakuan Warming UP	.098	24	.200*	.966	24	.571

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Hasil Pengolahan Data Tahun 2013

Rumusan Hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Data berasal dari populasi berdistribusi normal.

H_a : Data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengujian sebagai berikut.

1. Jika probabilitas (Sig.) > 0.05 , maka H_0 diterima.
2. Jika probabilitas (Sig.) < 0.05 , maka H_0 ditolak (Rusman, 2011: 62).

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 11, ternyata untuk siswa yang diberikan *warming-up* nilai probabilitas (Sig.) yaitu $0.200 > 0.05$, maka H_0 diterima. Dengan kata lain, distribusi data adalah normal.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Siswa yang Tidak Diberikan Perlakuan *Warming-UP*

Tests of Normality						
Tidak diberikan perlakuan warming up	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
	.137	24	.200 [*]	.935	24	.129

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Hasil Pengolahan Data Tahun 2013

Rumusan Hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Data berasal dari populasi berdistribusi normal.

H_a : Data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengujian sebagai berikut.

Jika probabilitas (Sig.) > 0.05 , maka H_0 diterima.

Jika probabilitas (Sig.) < 0.05 , maka H_0 ditolak (Rusman, 2011: 62).

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 12, ternyata untuk siswa yang tidak diberikan perlakuan *warming-up* nilai probabilitas (Sig.) yaitu 0.200 > 0.05 , maka H_0 diterima. Dengan kata lain, distribusi data adalah normal.

2. Uji Homogenitas Sampel

Pengujian homogenitas sampel bertujuan untuk mengetahui apakah data sampel yang diambil dari populasi itu bervariasi homogen ataukah tidak

(Rusman, 2011: 63). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan SPSS diperoleh sebagai berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas dengan Menggunakan SPSS 17

Test of Homogeneity of Variances

Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.001	1	46	.970

Sumber: Hasil Pengolahan Data Tahun 2013

Rumusan Hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Varians populasi adalah homogen.

H_a : Varians populasi adalah tidak homogen

Kriteria pengujian sebagai berikut.

1. Jika probabilitas (Sig.) > 0.05 , maka H_0 diterima.
2. Jika probabilitas (Sig.) < 0.05 , maka H_0 ditolak (Rusman, 2011: 65).

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 13, ternyata untuk siswa yang diberikan perlakuan *warming-up* dan siswa yang tidak diberikan perlakuan *warming-up* bervarians homogen karena nilai probabilitas (Sig.) yaitu $0.970 > 0.05$. Dengan kata lain, H_0 diterima.

3. Uji t

Dengan program SPSS

Group Statistics

	Model	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Pemberian Warming up	24	32.29	9.215	1.881
	Tidak Diberikan Warming up	24	25.29	9.539	1.947

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	.001	.970	2.586	46	.013	7.000	2.707	1.550	12.450
	Equal variances not assumed			2.586	45.945	.013	7.000	2.707	1.550	12.450



Catatan:

t tabel dk (46) dan $\alpha = 0.05 \rightarrow 2,01$