

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

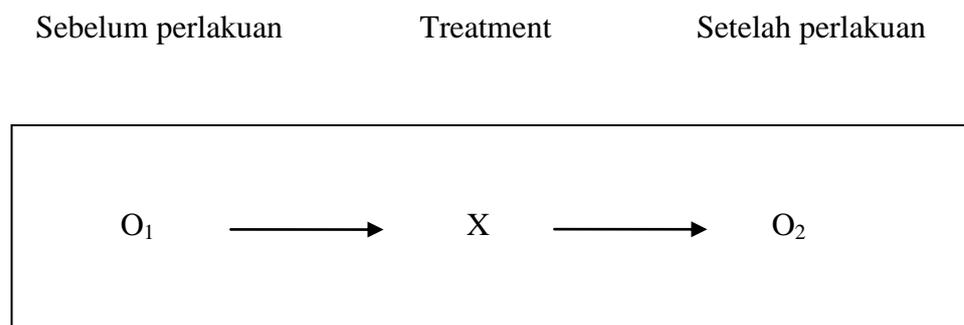
Dalam suatu penelitian diperlukan metode yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti sehingga dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Metode penelitian ini sangat diperlukan untuk menentukan data dan pengembangan suatu pengetahuan serta untuk menguji suatu kebenaran pengetahuan.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Metode eksperimen adalah metode percobaan dan observasi sistematis dalam satu situasi khusus, dimana gejala-gejala yang diamati itu begitu disederhanakan, yaitu hanya beberapa factor saja yang diamati, sehingga penelitian bisa mengatasi seluruh proses eksperimennya, (Kartini Kartono, 1996:267). Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah desain eksperimen subjek tunggal. Pada penelitian ini yang akan dihilangkan oleh peneliti adalah kecemasan yang dialami siswa saat presentasi.

Desain yang digunakan adalah eksperimen subjek tunggal (Arikunto, 2002:85) yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan X terhadap subjek. Sebelum

diberikan perlakuan subjek diberikan suatu pengukuran kecemasan ( $O_1$ ), dan setelah diberi perlakuan diukur kembali keadaan kecemasannya ( $O_2$ ). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat mengurangi tingkat kecemasan.



Gambar3.1 desain eksperimen subyek tunggal

Keterangan :

$O_1$  : Subyek mengalami kecemasan

$X$  : Perlakuan menggunakan latihan relaksasi progressive muscle relaxation

$O_2$  : Subyek menurun kecemasannya

## B. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Penelitian subjek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Penelitian ini diberikan kepada siswa yang mengalami

kecemasan saat melakukan loncat indah gaya paku. Pelaksanaan pengambilan subyek yaitu mula-mula peneliti mengidentifikasi permasalahan yang ingin diteliti, dengan mengadakan penelitian pendahuluan terlebih dahulu. Lalu peneliti menetapkan subjek untuk permasalahan tersebut berdasarkan teknik pengumpulan data observasi terstruktur.

Pada penelitian ini subjeknya adalah para siswi kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Way Lima. Selanjutnya karena populasinya relatif kecil, maka seluruh anggota populasi (24 orang siswi) dijadikan subjek penelitian.

### **C. Variable Penelitian**

Arikunto (2006:96) variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan menurut Suryabrata (2007:72) variabel adalah faktor-faktor yang berperan dalam penelitian peristiwa atau gejala yang akan diteliti (objek penelitian).

Dalam penelitian ini berdasarkan judul yang telah ditetapkan oleh penulis yaitu: “Pengaruh latihan rileksasi terhadap meredanya kecemasan saat melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Way Lima” Maka variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu kecemasan siswi saat melakukan loncat indah gaya paku. Sedangkan latihan rileksasi *progressive muscle relaxation* adalah

perlakuan yang sengaja diberikan untuk mendapatkan perubahan pada siswi, yaitu kecemasan siswi saat akan melakukan loncat indah gaya paku.

#### **D. Definisi Operasional**

kecemasan siswa pada saat melakukan loncat indah adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

kecemasan siswa pada saat presentasi ditandai dengan timbulnya indikator berupa gejala fisik seperti: kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, kegelisahan dan sulit berkonsentrasi.

*Progresive Muscle Relaxation* adalah teknik untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks dan membayangkan sesuatu agar klien dapat mengurangi ketakutan atau ketegangan dalam suasana tertentu, di dalam penelitian ini untuk mengurangi kecemasan siswa pada saat melakukan loncat indah.

#### **E. Instrument Penelitian**

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.

## **1. Pengukuran Denyut Nadi dan Tekanan Darah**

- a. *Automatic Blood Pressure Monitor*
- b. Blangko pengukuran denyut nadi dan tekanan darah
- c. Alat tulis

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrument pengukuran denyut nadi dan tekanan darah**

Instrumen penelitian merupakan alat atau cara yang digunakan untuk mengambil data penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data penelitian diantaranya :

Tingkat denyut nadi dan tekanan darah

Untuk mengukur denyut nadi dan tekanan darah digunakan suatu alat yang disebut *Automatic Blood Pressure Monitor*

Alat yang digunakan antara lain:

- a. *Automatic Blood Pressure Monitor*
- b. Blangko pengukuran
- c. Alat tulis

Pelaksanaan pengambilan data:

1. Siswi berbaris dengan rapih.
2. Melakukan warming up.

3. Maju satu persatu untuk diukur denyut nadi dan tekanan darahnya saat istirahat.
4. Setelah didapat hasilnya para siswi satu pesatu naik ke atas papan loncatan.
5. Setelah siswi naik ke atas papan loncatan kembali diukur denyut nadi dan tekanan darahnya untuk mengetahui adanya kenaikan denyut nadi dan tekanan darah.
6. Kemudian para siswi diberikan rileksasi.
7. Setelah itu kembali diukur denyut nadi dan tekanan darahnya setelah diberikan rileksasi.



Gambar 3.2 *Automatic Blood Pressure Monitor*

## **G. Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik.

Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara

ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis, data yang berwujud angka. Sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka.

Setelah data diperoleh, yang terdiri dari 3 (tiga) pengukuran yaitu: tekanan darah dan denyut nadi saat istirahat Adapun langkah-langkah pengolahan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menghitung skor rata-rata (mean) .
2. Menghitung standar deviasi (SD) .
3. Menghitung standar deviasi gabungan
4. Mengetes normalisasi dari distribusi pretest dan posttest
5. Jika ternyata kelompok berdistribusi normal, dilanjutkan dengan pengujian homogenitas variansinya.
6. Jika ternyata salah satu atau kedua distribusi itu tidak normal, langkah selanjutnya menggunakan statistik non parametrik. Dalam hal ini dapat menggunakan tes Wilcoxon.
7. Jika ternyata kedua variansinya homogen dilanjutkan dengan uji t atau t-test
8. Pengujian hipotesa.