

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan perancangan penelitian *cross-sectional*, yaitu jenis penelitian observasional yang menalisis datanya secara bersamaan atau dalam satu waktu (Abduh dkk., 2022)

B. Lokasi Penelitian

Penelitian berlokasi di GOR Mangunjiwan, Kabupaten Demak.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet Pencak silat pada Padepokan PSHT WIDA yang mengikuti pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023 yang berjumlah 15 Atlet.

2. Sampel

Sampel penelitian ini yaitu Atlet Pencak silat pada Padepokan PSHT WIDA yang mengikuti pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*, karena jumlah populasi terlalu sedikit untuk diteliti sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan kriteria sampel diantaranya, yaitu:

- a. atlet yang bergabung di PSHT WIDA.
- b. atlet yang mengikuti pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023.
- c. atlet bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

D. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Norma	Skala
Kecemasan	Mengukur Tingkat Kecemasan atlet Pencak silat pada Padepokan PSHT WIDA sebelum bertanding	Atlet di berikan lembar soal atau kuesioner yang di ambil dari buku Mackenzie pada Tahun 2016 terdapat pada halaman 214-215 dengan menggunakan Skala Likers yang terdiri dari 3 kategori jawaban yaitu jarang sekali, kadang-kadang, dan sering.	Kuesioner	Tingkat Kecemasan: <17: Rendah 17-24: Rata-rata >24: Tinggi	Ordinal

Sumber: (Mackenzie, 2016) halaman 2014 – 2015

E. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini hanya memiliki satu variabel, yaitu kecemasan menjelang pertandingan atlet Pencak silat pada Padepokan PSHT WIDA dalam menghadapi pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023.

F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner atau angket untuk mengukur tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan perangkat *instrument* kecemasan olahraga yaitu *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Pada kuesioner terdapat 15 butir soal dengan bermacam – macam jenis pertanyaan untuk dijawab dan pada setiap pertanyaan sudah ditetapkan 3 jawaban dengan pilihan: jarang, kadang – kadang, dan sering. Masing – masing pertanyaan memiliki skor berbeda

dalam penilaiannya dari nilai skor 0 hingga nilai skor 3 yang sudah ditetapkan. Instrument tersebut terdapat dalam buku berjudul “*101 Performance Evaluation Test*” pada halaman 214-215 yang ditulis oleh Brian Mackenzie pada Tahun 2016.

Ada 3 kategori jawaban untuk mengukur kategori jawaban dari soal-soal pada instrument ini yaitu jarang sekali, kadang-kadang, dan sering.

Tabel 3. 2 Kategori Tingkat Kecemasan

Nilai	Kategori
≤ 17	Tingkat Kecemasan Rendah
17-24	Tingkat Kecemasan Rata-rata
≥ 24	Tingkat Kecemasan Tinggi

Sumber: (Mackenzie, 2016)

Dalam pertanyaan yang di ambil dari buku Mackenzie, langkah – Langkah pengembangan kuesioner tersebut yang telah tervalidasi yaitu berjumlah 15 butir soal, 10 butir soal mengukur symptom (gejala) yang berhubungan dengan kecemasan dan 5 butir soal tidak dinilai. 5 butir soal tersebut yaitu nomor 1, 4, 7, 10, dan 13. Skor penilaian seperti pada tabel berikut.

Tabel 3. 3 Skor *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT)

Soal No	Pertanyaan	Kategori			Hasil
		Jarang Sekali	Kadang-Kadang	Sering	
Soal 1	1	0	0	0	-
Soal 2	2	1	2	3	VALID
Soal 3	3	1	2	3	VALID
Soal 4	4	0	0	0	-
Soal 5	5	1	2	3	VALID
Soal 6	6	3	2	1	VALID
Soal 7	7	0	0	0	-
Soal 8	8	1	2	3	VALID
Soal 9	9	1	2	3	VALID
Soal 10	10	0	0	0	-
Soal 11	11	3	2	1	VALID
Soal 12	12	1	2	3	VALID
Soal 13	13	0	0	0	-
Soal 14	14	1	2	3	VALID
Soal 15	15	1	2	3	VALID

Sumber: (Mackenzie, 2016)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi atau mengajukan seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada para responden. Selanjutnya kuesioner tersebut diisi oleh para responden sesuai dengan yang mereka kehendaki secara independent dengan tanpa adanya paksaan.

G. Pengolahan Data

Pengolahan data yang digunakan pada penelitian ini dibantu dengan komputerisasi yaitu menghitung hasil skor masing-masing responden bantuan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*), dengan teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu pemberian kuesioner 15 butir soal kepada responden. Kuesioner yang digunakan pada saat pengambilan data diambil dari buku cipta Brian Mackenzie yang berjudul “*101 Performance Evaluation Tests*” pada Tahun 2016 terdapat pada halaman 214 – 215.

H. Analisis Data

Analisis data yang digunakan menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS. Analisis data yang digunakan yaitu Analisis Univariat. Analisis Univariat ini bertujuan untuk menjelaskan tentang karakteristik dari masing-masing variabel penelitian. Pada penelitian ini jenis data yang digunakan yaitu data primer, dimana data yang dikumpulkan dengan pengisian keusioner yang diberikan pada saat latihan persiapan pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023 yang dilaksanakan di Demak.