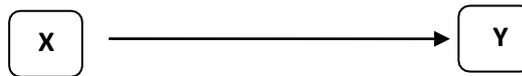


## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *true experimental*. Desain *true experimental* dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengontrol variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-test – post-test control group design*. Dalam penelitian ini yang dikontrol hanya variabel bebas (X) yaitu perlakuan dalam ekstrakurikuler gulat yang diukur dampaknya terhadap kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y). Berdasarkan variabel tersebut, penulis menyusun desain penelitian dengan gambar 3.1 sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-test – post-test control design* yang merupakan salah satu jenis desain penelitian eksperimen. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut ini adalah langkah-langkah dalam *pre-test – post-test control design*:

1. Memilih subjek/partisipan penelitian secara acak dan membaginya menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Melakukan *pre-test* (test awal) pada kedua kelompok untuk mengukur kondisi awal sebelum perlakuan diberikan.
3. Memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.
4. Melakukan *post-test* (tes akhir) pada kedua kelompok untuk mengukur kondisi setelah perlakuan diberikan.

5. Menganalisis data *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pola desain penelitian *Pre-test-Post-test Control Group Design* dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Pretest-Posttest Control Group Design**

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	$O_1$	$x_1$	$O_2$
Kontrol	$O_3$	$x_0$	$O_4$

Keterangan:

- $x_1$  = Diberikan perlakuan dengan program terintegrasi kepercayaan diri
- $x_0$  = Diberikan perlakuan tanpa program terintegrasi kepercayaan diri
- $O_1$  = *Pretest* kelompok eksperimen
- $O_2$  = *Posttest* kelompok eksperimen
- $O_3$  = *Pretest* kelompok kontrol
- $O_4$  = *Posttest* kelompok kontrol

### 3.2. Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah penulis yang merupakan partisipan sebagai penulis dan *observer*, pelatih, dan siswa SMAN 1 Majalaya yang mengikuti ekstrakurikuler gulat. Posisi pelatih adalah membantu penulis dalam pelaksanaan latihan, dan siswa yang menjadi responden adalah siswa yang masuk kedalam karakteristik dalam pertimbangan pengambilan sampel penelitian. Adapun karakteristik dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Mengikuti ekstrakurikuler Gulat SMAN 1 Majalaya.
- b. Berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Karena penelitian ini meneliti mengenai kepercayaan diri melalui ekstrakurikuler gulat, maka sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler gulat. Untuk jenis kelamin yang diambil dalam penelitian yaitu siswa perempuan dan laki-laki, hal ini didasari oleh teori *Positive Youth Development* yang menjelaskan bahwa setiap anak menyimpan potensi kebaikan yang harus dioptimalkan oleh karena itu penulis mengambil siswa perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini (Klien et al., 2020).

### 3.3. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Majalaya yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat yang berjumlah 18 orang. Berdasarkan karakteristik pengambilan sampel yang dibutuhkan, kemudian didapatkan sampel berjumlah 18 orang, teknik ini lebih dikenal dengan teknik *purposive sampling* yang kemudian akan dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen sebanyak 9 orang dan kelompok kontrol sebanyak 9 orang yang ditentukan dengan teknik random sampling. Alasan penulis menggunakan kedua teknik dalam penelitian ini, karena siswa yang akan menjadi sampel harus memiliki kriteria yang dibutuhkan oleh penulis serta dalam pembagian kelompoknya siswa harus memiliki peluang yang sama.

### 3.4. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasionalisasi yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tertentu. Definisi operasional digunakan untuk menyamakan kemungkinan pengertian yang beragam antara peneliti dengan orang yang membaca penelitiannya. Agar tidak terjadi kesalahpahaman, maka definisi operasional disusun dalam suatu penelitian.

Dengan memperhatikan kepada pertanyaan-pertanyaan di atas, maka berikut ini akan diuraikan definisi-definisi operasional variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

### **3.4.1 Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks penelitian ini, kepercayaan diri diukur berdasarkan persepsi siswa tentang kemampuan mereka dalam berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler gulat dan situasi sosial lainnya.

### **3.4.2. Positive Youth Development**

*Positive Youth Development* (PYD) adalah pendekatan yang berfokus pada pengembangan potensi positif remaja melalui pengalaman yang konstruktif dan mendukung. PYD bertujuan untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan fisik yang diperlukan untuk menjadi individu yang sehat, produktif, dan terlibat dalam masyarakat. Dalam konteks penelitian ini, PYD diukur melalui beberapa indikator yang mencerminkan perkembangan positif siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler gulat.

### **3.4.3. Ekstrakurikuler Gulat**

Ekstrakurikuler gulat adalah program kegiatan di luar jam pelajaran formal yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan gulat siswa, meningkatkan kebugaran fisik, serta membangun karakter dan disiplin. Kegiatan ini melibatkan latihan teknik gulat, kompetisi, dan pembinaan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga gulat serta mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka.

## **3.5. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan kuesioner untuk mendapatkan informasi yang dapat diandalkan untuk dianalisis. Kuesioner adalah salah satu alat pengumpulan data yang terdiri dari berbagai pertanyaan yang diajukan kepada responden. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan yang menyoroti poin-poin yang

perlu dipahami dari sebuah penelitian. Responden mengisi kuesioner dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang akurat untuk dianalisis. Informasi yang akan diperoleh adalah mengenai kepercayaan diri. Responden diinstruksikan untuk menjawab pernyataan spesifik yang dibuat dengan cara positif dan negatif tentang kepercayaan diri. Instrumen yang digunakan oleh penulis diadopsi dari Woro Akprilianingsih (2023) dengan nilai validitas yang dapat ditentukan dengan menggunakan koefisien *pearson product moment* pada taraf signifikansi 0,05.

### 3.5.1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Instrument Development of Self Confidence* yang dikonstruksi oleh (Amir, 2015). Skala kepercayaan diri dikalangan siswa mengacu pada perasaan optimis, kemandirian, sportif, Ketidak khawatiran, dan kemampuan menyesuaikan diri. Instrumen ini dipilih karena memiliki tingkat kesahihan yang tinggi dengan indeks 0,614 dan reliabel yang memiliki tingkat keterandalan yang tinggi dengan indeks 0,872 sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan siswa. Adapun kisi-kisi butir pertanyaan dan pernyataan untuk mengukur kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

**Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri**

Aspek	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Total
			Positif	Negatif	
Kepercayaan Diri	Optimis	Keyakinan pada kemampuan sendiri	1,2,3	4,5,6	6
		Sikap positif	7,8,9,10	11,12,13,14	8
	Kemandirian	Kemampuan melakukan sesuatu sendiri	15,16	17,18	4
		Mengikuti kemauan sendiri	19	20	2
		Melakukan usaha sendiri	21,22,23,24	25,26,27,28	8

	Sportif	Mampu mengakui kesalahan	29,30,31	32,33,34	6
		Mampu menerima pendapat	35	36	2
		Mampu menerima keputusan	37,38,39	40,41,42	6
	Ketidak khawatiran	Memiliki keberanian dalam melakukan sesuatu	43,44,45	46,47,48	6
	Kemampuan menyesuaikan diri	Mampu bersosialisasi	49,50	51,52	4
		Mengendalikan diri	53,54	55,56	4
Total			28	28	56

### 3.5.2. Pedoman Skoring

Dalam penelitian penulis memilih menggunakan angket tertutup yang menggunakan *skala likert*. Menurut (Sugiyono, 2013) mengemukakan bahwa, “*Skala Likert* ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”.

Agar tanggapan responden pada angket dapat diukur, penulis menggunakan skala dengan apa yang akan diukur dan bisa dipercaya serta konsisten (reliabel) terhadap permasalahan instrumen penelitian. Semua item diberi skor skala peringkat frekuensi 5 poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Terdapat pernyataan positif dan negatif dalam angket tersebut. *Skala likert* yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3.3 sebagai berikut: (Sugiyono, 2013)

**Tabel 3. 3 Skala Likert**

Pernyataan Positif	Bobot	Pernyataan Negatif	Bobot
Sangat Setuju	5	Sangat Setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Ragu-ragu	3	Ragu-ragu	3
Tidak setuju	2	Tidak setuju	4
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	5

### 3.6. Prosedur Penelitian

Untuk memberikan kemudahan dalam penelitian, diperlukan langkah-langkah kerja penelitian agar penelitian yang dilakukan dapat berjalan sesuai dengan apa yang telah ditetapkan sebelumnya. Tahap penelitian terdiri atas beberapa langkah, yaitu:

- a. Menentukan populasi dan kelompok sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian.
- b. Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian yang akan digunakan untuk mengukur kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat.
- c. Pengajaran program kepercayaan diri pada olahraga Gulat mengintegrasikan prinsip yang dibuat oleh (Currie & Massie, 2016)
- d. Melakukan penyebaran instrumen kepercayaan diri awal (*pre-test*) kepada kelompok yang dijadikan sampel penelitian.
- e. Memberikan treatment berupa program latihan gulat yang diintegrasikan kepercayaan diri yang dilakukan selama 12 pertemuan dan dilaksanakan dalam 3 kali satu minggu, serta program non-integrasi kepada kelompok kontrol.
- f. Melakukan penyebaran instrumen kepercayaan diri akhir (*post-test*) kepada kelompok yang dijadikan sampel penelitian.

- g. Proses analisis data untuk mengetahui perbedaan pengaruh pada peningkatan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat, serta untuk mengetahui program manakah yang lebih baik terhadap pengembangan kepercayaan diri.

### 3.7. Program Latihan

Program latihan yang akan diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat ini diadopsi dari program latihan yang dikembangkan oleh (Angga Gustiawan & Muhammad Ali, 2021). Program latihan ini dilaksanakan dalam rangka memperoleh gambaran tentang tanggapan siswa terhadap program latihan yang selama ini diberikan pelatih apakah sudah cukup baik atau tidak, apakah perlu adanya variasi atau inovasi supaya para siswa dapat berlatih lebih semangat dan percaya diri lagi.

Dalam penelitian ini, program latihan tersebut diberikan kepada kelompok eksperimen dengan diintegrasikan aspek kepercayaan diri. Dengan harapan latihan Gulat ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik dan kebugaran fisik saja, akan tetapi diharapkan siswa memiliki kepercayaan diri yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Woro Akprilianingsih, 2023). Rancangan program latihan terintegrasi dan non integrasi kepercayaan diri dipaparkan dalam tabel berikut ini.

**Tabel 3. 4 Rancangan Program Penelitian**

	Kelompok Integrasi	Kelompok Non Integrasi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Pemanasan statis dan dinamis</li> <li>• Fokus pada satu aspek kepercayaan diri dalam satu pertemuan latihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Pemanasan statis dan dinamis</li> </ul>	30 mnt

Isi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenalkan kepercayaan diri pada awal latihan</li> <li>• Latihan teknik</li> <li>• Pengulangan teknik dengan penguatan aspek kepercayaan diri</li> <li>• Menerapkan strategi untuk mengajarkan aspek kepercayaan diri selama latihan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan teknik</li> <li>• Pengulangan teknik</li> </ul>	50 mnt
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menanyakan aspek kepercayaan diri pada akhir latihan</li> <li>• Pendinginan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> </ul>	20 mnt

### 3.7.1. Program Latihan Gulat Terintegrasi Kepercayaan Diri

Pengajaran program kepercayaan diri pada olahraga Gulat mengintegrasikan prinsip yang dibuat oleh (Currie & Massie, 2016), yaitu:

- 1) Mempelajari strategi dan taktik gulat dari pelatih atau pemain berpengalaman.
- 2) Memvisualisasi positif dan afirmasi diri sebelum pertandingan.
- 3) Mempelajari teknik dan relaksasi dan manajemen stres
- 4) Menganalisis dan mengevaluasi performa untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Program pelatihan ini menitik beratkan pada pelatih yang menjelaskan dan mendiskusikan aspek-aspek yang dibahas pada awal dan akhir pelatihan. Pada awal pembelajaran atau pelatihan, pelatih memberikan pengenalan terhadap materi atau aspek yang akan diterapkan, menunjukkan konsep-konsep yang benar, serta pada akhir pembelajaran atau latihan pelatih menanyakan kembali tentang materi atau aspek yang sudah dipelajari serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Berikut skenario program latihan yang akan diterapkan:

Moch Fakri Azriel Ardiyansyah, 2024

*INTEGRASI PROGRAM KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN GULAT DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT DI SMA NEGERI 1 MAJALAYA.*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**Tabel 3. 5 Skenario Program Latihan Gulat**

	<b>Program</b>	<b>Waktu</b>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris dan berdo'a</li> <li>• Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan</li> <li>• Apersepsi dengan mengaitkan salah satu aspek kepercayaan diri yang akan difokuskan dalam pertemuan hari ini yaitu tentang optimis</li> <li>• Pemanasan statis dan dinamis</li> <li>• Jogging 5 menit</li> </ul>	30 menit
Isi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan secara konsep mengenai optimis</li> <li>• Menjelaskan perilaku yang menggambarkan komponen yang termasuk dalam optimis, contohnya keyakinan siswa tentang kemampuannya, kemampuan menyelesaikan tugas, ketekunan, ketegasan, harapan, usaha, dan antusiasme pada saat latihan.</li> <li>• Teknik dasar (<i>Stance, Grip, Footwork</i>)</li> <li>• Mendiskusikan latihan yang diberikan muatan aspek optimis dengan mengintegrasikan dalam kehidupan nyata sehari-hari.</li> <li>• Memvisualisasikan latihan yang dilakukan pada simulasi tadi ke dalam</li> </ul>	50 menit

	<p>kehidupan nyata. Bahwa dalam melakukan teknik dalam latihan kita harus selalu yakin atas kemampuan kita, dan selalu bersungguh-sungguh dalam melakukannya agar mendapatkan hasil yang maksimal, sama halnya dalam kehidupan sehari-hari pastinya jika kita yakin dan bersungguh-sungguh kita akan mudah untuk mendapatkan sesuatu yang kita inginkan.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan menyimpulkan hasil latihan</li> <li>• Pengenalan materi selanjutnya</li> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdo'a</li> </ul>	20 menit

**Tabel 3. 6 Deskripsi Program Integrasi dan Non Integrasi Kepercayaan Diri dalam Ekstrakurikuler Gulat**

<b>Pertemuan Ke-</b>	<b>Materi</b>
1	Penjelasan tentang penelitian dan test awal ( <i>Pre-test</i> )
2	Pengenalan dan Dasar-Dasar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengenalan tentang gulat dan keselamatan</li> <li>- Pemanasan dan peregangan</li> <li>- Posisi dasar gulat (<i>stance</i>)</li> <li>- Gerakan kaki dasar (<i>footwork</i>)</li> <li>- Pendinginan.</li> </ul>
3	<i>Double Leg Takedown</i> – Teknik Dasar:

Moch Fakri Azriel Ardiyansyah, 2024

*INTEGRASI PROGRAM KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN GULAT DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT DI SMA NEGERRI 1 MAJALAYA.*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dan peregangan</li> <li>- Review posisi dasar dan gerakan kaki</li> <li>- Pengenalan <i>double leg takedown</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Posisi start</li> <li>b. Langkah dan terjang</li> <li>c. Meraih kedua kaki</li> </ul> </li> <li>- Drill tanpa pasangan</li> <li>- Pendinginan.</li> </ul>
4	<p><i>Double Leg Takedown</i> – Lanjutan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dan peregangan</li> <li>- Review teknik dasar <i>double leg</i></li> <li>- Variasi <i>double leg takedown</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dari berbagai jarak</li> <li>b. Dengan berbagai <i>set-up</i> (feint, paksaan, dll)</li> </ul> </li> <li>- Drill dengan pasangan (50% kekuatan)</li> <li>- Sparing ringan fokus <i>double leg</i></li> <li>- Pendinginan.</li> </ul>
5	<p><i>Neck Throw</i> – (Bantingan Leher) –Teknik Dasar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dan peregangan</li> <li>- Review <i>double leg takedown</i></li> <li>- Pengenalan <i>neck throw</i>: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Grip leher dan lengan</li> <li>b. Rotasi tubuh dan pinggul</li> <li>c. Teknik menjatuhkan.</li> </ul> </li> <li>- Drill tanpa pasangan</li> <li>- Drill dengan pasangan (tanpa dilempar)</li> <li>- Pendinginan.</li> </ul>
6	<p><i>Neck Throw</i> – Lanjutan &amp; <i>Arm throw</i> Dasar:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dan peregangan</li> <li>- Review <i>neck throw</i> dasar</li> <li>- Variasi <i>neck throw</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dengan <i>counter grip</i></li> <li>b. Dari berbagai posisi</li> </ul> </li> <li>- Drill <i>neck throw</i> dengan pasangan (50% kekuatan)</li> <li>- Pengenalan <i>arm throw</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Grip lengan</li> <li>b. <i>Step in</i> dan kontrol pinggul</li> </ul> </li> <li>- Drill <i>arm throw</i> tanpa pasangan</li> <li>- Pendinginan.</li> </ul>
7	<p><i>Arm Throw</i> (Bantingan Tangan) - Lanjutan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dan peregangan</li> <li>- Review <i>arm throw</i> dasar</li> <li>- Variasi <i>arm throw</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Over-under grip</i></li> <li>b. <i>Cross-body arm throw</i></li> </ul> </li> <li>- Drill dengan pasangan (tanpa dilempar)</li> <li>- Drill <i>arm throw</i> (50% kekuatan)</li> <li>- Kombinasi <i>double leg</i> ke <i>arm throw</i></li> <li>- Pendinginan</li> </ul>
8	<p>Integrasi Teknik &amp; Sparring</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dan peregangan</li> <li>- Review semua teknik</li> <li>- Kombinasi teknik <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Double leg</i> ke <i>neck throw</i></li> <li>b. <i>Feint arm throw</i> ke <i>double leg</i></li> </ul> </li> <li>- Drill kombinasi dengan pasangan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situational sparring (70% kekuatan)</li> <li>- Fokus pada teknik yang dipelajari</li> <li>- Pendinginan</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi &amp; Kompetisi Mini <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemanasan dan peregangan</li> <li>b. Review singkat semua teknik</li> <li>c. Evaluasi individu</li> </ul> </li> <li>- <i>Double leg takedown</i></li> <li>- <i>Neck throw</i></li> <li>- <i>Arm throw</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kompetisi mini (<i>full intensity</i>)</li> </ul> </li> <li>- Poin untuk teknik yang benar</li> <li>- Keselamatan tetap prioritas <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Umpan balik dan diskusi</li> </ul> </li> <li>- Pendinginan dan penutupan</li> </ul>
10	Melakukan test akhir ( <i>Post-test</i> )

### 3.8. Analisis Data

Data yang didapatkan akan di analisis dengan bantuan software SPSS, karena program ini memiliki kemampuan analisis statistik cukup tinggi serta sistem manajemen data pada lingkungan grafis menggunakan menu-menu deskriptif dan kotak-kotak dialog sederhana, sehingga mudah dipahami cara pengoperasiannya.

#### 3.8.1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah metode analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan dan meringkas karakteristik dari data yang dikumpulkan. Dalam penelitian ini, statistik deskriptif digunakan untuk memberikan variabel-variabel yang diteliti. Jenis statistik deskriptif memiliki beberapa ukuran yang digunakan meliputi rata-rata (*Mean*), nilai tengah (*Median*), nilai yang sering muncul (*Modus*),

Moch Fakri Azriel Ardiyansyah, 2024

*INTEGRASI PROGAM KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN GULAT DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT DI SMA NEGERRI 1 MAJALAYA.*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

simpangan baku (*Standard Deviation*), rentang (*Range*). Tujuan statistik deskriptif dalam penelitian yaitu untuk menyajikan data, menganalisis karakteristik data, dan memudahkan interpretasi.

### 3.8.2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui setiap variabel yang akan dianalisis atau data yang diperoleh berdistribusi normal. Dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS 22, penulis menggunakan uji ShapiroWilk, dengan kriteria kenormalan:

- a. Signifikansi uji ( $\alpha$ ) = 0.05.
- b. Jika Nilai Sig. > 0,05, maka data berdistribusi normal.
- c. Jika Nilai Sig. < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

### 3.8.3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas Uji Homogenitas data bertujuan untuk melihat tingkat homogen dengan asumsi bahwa data homogen nilai sig >  $\alpha$  dengan taraf  $\alpha = 0,05$ . *Levene's Test for Equality of Variance pada software SPSS* (Jusmawati et al., 2020) . Persyaratan berikutnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians, Pengujian homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*) Pelatiham gulat.

### 3.8.4. Uji-T

Salah satu tes statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan dari suatu hipotesis nihil yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan (Zein et al., 2019).