

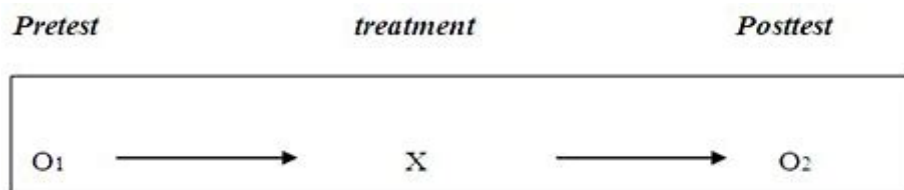
BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas mengenai metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian, mulai dari pendekatan, jenis penelitian, subjek penelitian, populasi dan sample, hingga teknik pengumpulan dan analisis data. Metode penelitian disusun agar pelaksanaan penelitian berjalan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis desain pre-eksperimental, karena dalam penelitian ini melibatkan data berupa angka yang akan dianalisis menggunakan aplikasi statistik, serta tidak adanya kelompok kontrol dan sampel tidak dipilih secara acak (Nuraeni, 2024). Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, yang dipilih untuk membandingkan hasil pretest dan posttest setelah perlakuan (Nuryanti, 2019). karena tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan ekstrakurikuler pencak silat dalam menumbuhkan karakter disiplin siswa.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Gambar di atas menunjukkan desain penelitian Pretest-Posttest One-Group Design, yang merupakan salah satu metode dalam penelitian eksperimen. Dalam desain ini, terdapat satu kelompok yang diukur sebelum diberikan perlakuan (pretest) yang dilambangkan dengan O_1 , kemudian diberikan suatu perlakuan atau intervensi yang dilambangkan dengan X, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (posttest) yang dilambangkan dengan O_2 . Tujuan dari metode ini adalah untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Namun, karena tidak adanya kelompok kontrol, desain ini rentan terhadap ancaman validitas internal, seperti efek sejarah,

maturasi, atau faktor luar yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Metode ini banyak digunakan dalam bidang pendidikan, kesehatan, dan sosial untuk mengukur efektivitas suatu program atau intervensi.

3.2 Populasi dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri Bangkir yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pada kelas IV dan V, yang berjumlah 60 siswa. Sampel penelitian diambil sebanyak 30 siswa dari populasi tersebut dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat secara rutin. Adapun demografi partisipan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Demografi Partisipan

Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	50,00
Perempuan	15	50,00
Umur		
9 Tahun	6	20,00
10 Tahun	14	46,67
11 Tahun	10	33,33
Kelas		
IV	17	56,66
V	13	43,33

3.3 Instrumen Penelitian

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen

No	Aspek	Indikator	Butir Angket (-)	Butir Angket (+)	Jumlah
1.	Peraturan	1. Ketaatan terhadap tata tertib 2. Ketaatan selama mengikuti kegiatan berlangsung 3. Mematuhi instruksi dari guru/pelatih 4. Mengikuti arahan guru/pelatih	12, 14, 7	1, 20, 10	6
2.	Hukuman	1. Bertanggung jawab atas kesalahan 2. Menerima konsekuensi dari peraturan 3. Kurangnya sportivitas dan rasa hormat 4. Tidak menjaga kebersihan tempat latihan	2, 8	13, 15	4
3.	Penghargaan	1. Konsistensi dalam menerapkan teknik 2. Menghormati guru/pelatih, teman, dan aturan	19	6, 17, 18	4
4.	Konsistensi	1. Melaksanakan amanat dari guru secara konsisten 2. Mengelola emosi saat menerima arahan 3. Memahami pentingnya kedisiplinan 4. Mengatur waktu untuk latihan 5. Memiliki motivasi tinggi	11, 9	3, 4, 5, 16	6
	Total				20

Dalam hal ini pengguna memilih menggunakan skala likert, dan dirasa tepat. Menurut Likert dalam Willits (2016) subjek diminta untuk menanggapi setiap item untuk setiap pernyataan pendapat positif atau negatif yang diberikan. dimana dalam skala ini terdapat lima pilihan jawaban dengan menunjukkan sangat sesuai (SS), sesuai (S), Ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) untuk setiap pernyataan pendapat positif atau negatif yang diberikan. karena skala likert ini dapat digunakan untuk mengukur sikap/karakter seseorang.

Anisa Nuraeni, 2025

PENERAPAN SIKAP KEDISIPLINAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SEKOLAH DASAR NEGERI BANGKIR

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

Tabel 3.3 Instrumen Penelitian

No	Indikator	SS	S	R	TS	STS
1	Saya selalu datang tepat waktu untuk latihan pencak silat.					
2	Saya mudah marah ketika diberi hukuman karena melanggar peraturan ketika latihan berlangsung.					
3	Saya merasa sudah konsisten, dan tetap tenang pada saat latihan silat.					
4	Penting latihan silat bagi saya dalam membantu mencapai tujuan pribadi saya nantinya, seperti untuk mengejar prestasi dan sarana membela diri.					
5	Saya bisa memprioritaskan waktu latihan dibandingkan hanya dengan menghabiskan waktu untuk bermain game online.					
6	Saya menunjukkan rasa hormat kepada pelatih dan teman saat berlatih.					
7	Saya sering datang terlambat tanpa alasan yang jelas.					
8	Saya cenderung mengabaikan instruksi dari pelatih atau tidak melaksanakan latihan dengan benar.					
9	Saya menunjukkan sikap kurang bersemangat atau seperti tidak memiliki motivasi pada saat latihan berlangsung.					
10	Saya taat aturan, tidak tergoda untuk berbicara atau bermain dengan teman saat					

	latihan berlangsung.					
11	Saya menunjukkan ketidakpastian saat melakukan teknik pencak silat, seperti ragu-ragu, dan takut salah dalam melakukan gerakan tersebut.					
12	Saya sering mengabaikan aturan dari pelatih.					
13	Saya menerima dengan lapang dada ketika mendapat hukuman, dari pelanggaran yang saya buat selama latihan berlangsung.					
14	Terkadang saya mengabaikan aturan dari guru ketika menyampaikan mengenai materi latihan.					
15	Saya bertanggung jawab dari kesalahan yang saya lakukan, seperti mengganggu teman, dan bercanda yang berlebihan ketika latihan sedang berlangsung.					
16	Saya selalu membantu merapikan dan membereskan peralatan yang telah digunakan selama latihan pencak silat.					
17	Saya dapat menjelaskan mengenai teknik latihan, seperti cara yang dilakukan dan tujuan dari melakukan teknik tersebut.					
18	Saya tidak pernah mempunyai niatan untuk melukai atau mencederai teman ketika dihadapkan dalam sesi latihan bertanding.					
19	Saya menunjukkan sikap kurang bersemangat, dan seperti tidak memiliki					

	motivasi pada saat latihan berlangsung.					
20	Saya menyadari bahwa tata tertib dibuat agar konsisten berlatih pencak silat berjalan dengan baik, serta tidak menghambat teman-teman yang lainnya.					

3.4 Program Latihan Penelitian

PROGRAM LATIHAN

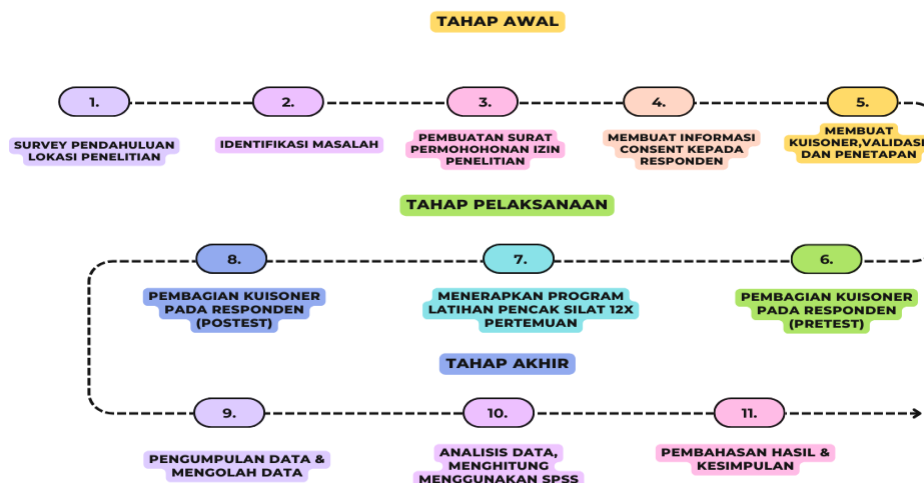
Peraturan, Konsistensi, Penghargaan dan Hukuman

Tabel 3.4 Program Latihan

Pertemuan	Hari	Materi	Penghargaan	Hukuman
1	Rabu	Permainan kecil: Lari mengumpulkan kons untuk meningkatkan kecepatan dan koordinasi. Pre-test: Pengisian angket awal.	Apresiasi atas partisipasi siswa	Evaluasi singkat
2	Jumat	Sejarah pencak silat, nilai-nilai dasar (disiplin, hormat, keberanian). Sikap dasar: Posisi tegak dan salam hormat.	Pujian bagi siswa yang disiplin	Latihan tambahan bagi yang kurang serius
3	Sabtu	Pemanasan dipimpin siswa. Teknik dasar: Kuda-kuda (tengah, depan, samping), gerakan tangan dan kaki.	Poin apresiasi untuk siswa yang berlatih baik	Mengulang gerakan bagi yang kurang fokus
4	Rabu	Latihan fisik: Lari 12 menit. Teknik pukulan dasar (depan, samping, bawah).	Kesempatan memimpin latihan bagi siswa yang konsisten	Mengulang gerakan 10 kali jika tidak fokus
5	Jumat	Latihan fisik: Lari 12 menit. Teknik pertahanan: Tangkisan luar dan dalam.	Tepuk tangan dari teman	Mengulang gerakan bagi yang kurang tepat
6	Sabtu	Latihan fisik: Lari dengan sistem leader dan sweeper. Latihan zigzag, kombinasi	Penilaian kelompok terbaik	Latihan tambahan bagi yang kurang disiplin

		kuda-kuda dan pukulan.		
7	Rabu	Latihan tendangan dasar (depan, samping). Latihan pukulan (pecing).	Penghormatan dari teman	Berdiri dalam posisi kuda-kuda 1 menit bagi yang kurang fokus
8	Jumat	Latihan fisik: Lari 12 menit. Kombinasi teknik: Kuda-kuda, pukulan, tendangan.	Badge disiplin bagi siswa yang menunjukkan kesungguhan	Menjalankan putaran gerak tambahan bagi yang belum menguasai teknik
9	Sabtu	Latihan fisik: Lari 12 menit. Latihan berpasangan untuk kerja sama dan tanggung jawab.	Apresiasi bagi pasangan terbaik	Mengulang latihan bagi yang belum optimal
10	Rabu	Latihan fisik: Lari 12 menit. Simulasi pertandingan. Evaluasi performa individu dan tim.	Sertifikat mini bagi yang menunjukkan perkembangan baik	Evaluasi gerakan bagi yang belum mencapai standar
11	Jumat	Latihan fisik: Lari 12 menit. Review teknik dan taktik bertarung.	Penguatan kepercayaan diri melalui refleksi dan motivasi	Evaluasi gerakan untuk perbaikan teknik
12	Sabtu	Latihan fisik: Lari 12 menit. Review teknik, taktik bertarung, dan disiplin. Latihan sparring dengan body protector.	Apresiasi dan motivasi bagi semua peserta	Evaluasi gerakan untuk perbaikan teknik
13	Rabu	Tes seluruh teknik dasar. Evaluasi perkembangan siswa.	Apresiasi bagi siswa yang menunjukkan peningkatan signifikan	Evaluasi gerakan untuk perbaikan teknik
14	Jumat	Pembukaan lalu post-test untuk mengevaluasi perkembangan. Penutupan dan penghargaan bagi peserta terbaik.	Penghargaan bagi peserta terbaik	Evaluasi gerakan penyempurnaan teknik

3.5 Prosedur Penelitian



Gambar 3.2 Prosedur Penelitian

Gambar di atas merupakan diagram alur prosedur penelitian yang terdiri dari tiga tahap utama: tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Berikut adalah penjelasan setiap tahap dan langkah yang dilakukan:

3.5.1 Tahap Awal

Pada tahap ini, peneliti melakukan persiapan sebelum penelitian dimulai:

- 1). Melakukan survei pendahuluan lokasi penelitian.
- 2). Mengidentifikasi permasalahan yang akan diteliti.
- 3). Membuat surat permohonan izin penelitian.
- 4). Memberikan informasi dan meminta consent (persetujuan) dari responden.
- 5). Menyusun kuisisioner, melakukan validasi, dan menetapkan instrumen penelitian.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, penelitian mulai dilakukan secara langsung kepada responden:

- 1). Membagikan kuisisioner kepada responden sebagai tes awal (pretest).
- 2). Menerapkan program latihan pencak silat sebanyak 12 kali pertemuan.
- 3). Membagikan kuisisioner kembali kepada responden sebagai tes akhir (posttest).

3.5.2 Tahap Akhir

Tahap ini mencakup analisis data dan penyusunan kesimpulan:

- 1). Mengumpulkan dan mengolah data yang telah diperoleh.
- 2). Menganalisis data menggunakan perangkat lunak statistik (SPSS).
- 3). Melakukan pembahasan hasil penelitian dan menyusun kesimpulan akhir.

3.6 Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan angket kedisiplinan yang diolah dengan aplikasi SPSS. *Pretest* berfungsi untuk mengukur tingkat kedisiplinan siswa sebelum perlakuan diberikan, sementara *posttest* mengukur hasil akhir setelah perlakuan diberikan. Penggunaan angket memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data kuantitatif yang kemudian dihitung rata-rata totalnya untuk kedua tahap tersebut. Analisis dengan SPSS membantu dalam menginterpretasikan perubahan yang terjadi dari *pretest* ke *posttest*, memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh penerapan kedisiplinan melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Pendekatan ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan akurat dan relevan dengan tujuan penelitian.

3.7 Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan ekstrakurikuler pencak silat dalam menumbuhkan karakter disiplin siswa. Data diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan sebelum dan sesudah program latihan. uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak (Sintia, 2022). Sebanyak 30 siswa Sekolah Dasar Negeri Bangkir yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat menjadi partisipan penelitian. Data dikumpulkan melalui angket skala likert yang mengukur tingkat Jika data normal, uji paired sample t-test dan uji R-square digunakan untuk mengukur peningkatan karakter disiplin siswa setelah menerapkan program ekstrakurikuler pencak silat di sekolah dasar. Pendekatan ini memastikan bahwa analisis data dilakukan secara tepat dan valid, sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang akurat

mengenai upaya menumbuhkan karakter disiplin melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah dasar.

3.7.1 Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas menggunakan SPSS, langkah pertama yang dilakukan adalah membuka menu Analyze, kemudian memilih Descriptive Statistics, dan selanjutnya memilih Explore. Setelah itu, variabel yang akan diuji normalitasnya dimasukkan ke dalam kolom Dependent List. Pada bagian Display, dipilih opsi Both agar output yang dihasilkan memuat deskripsi statistik dan grafik pendukung. Selanjutnya, klik tombol Plots dan centang pilihan Normality plots with tests untuk mengaktifkan pengujian normalitas serta menampilkan grafik distribusi data. Setelah pengaturan selesai, klik Continue dan lanjutkan dengan menekan OK untuk memproses data. SPSS akan menghasilkan output berupa nilai signifikansi dari uji Shapiro-Wilk. Interpretasi hasil dilakukan dengan memperhatikan nilai signifikansi (Sig.). Jika nilai Sig. lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai Sig. kurang dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Uji Paired Sample T test

3.7.2 Uji Paired Sample T-Test

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, dilakukan Uji Paired Sample T-Test. Uji ini digunakan untuk membandingkan dua kelompok data yang berpasangan, dalam hal ini nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Berikut cara uji Paired Samples Test di SPSS: Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah menyiapkan data dalam dua kolom, yaitu data sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Kedua kolom ini harus berisi data dari subjek yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tertentu. Setelah data siap, buka SPSS dan pilih menu Analyze, kemudian pilih Compare Means, dan klik Paired-Samples T Test. Selanjutnya, pilih kedua variabel yang akan dibandingkan dan pindahkan ke dalam kolom Paired Variables. Setelah itu, klik OK untuk menjalankan analisis. SPSS akan menampilkan output yang berisi nilai signifikansi (p-value) dan Mean Difference (selisih rata-rata antara dua kelompok). Interpretasi hasil dilakukan dengan memperhatikan nilai p-value: jika p-value kurang dari 0,05,

maka terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah perlakuan; sebaliknya, jika p-value lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Nilai Mean Difference menunjukkan seberapa besar rata-rata perubahan yang terjadi antara kedua kondisi yang dibandingkan.

3.7.3 Uji R Square

Untuk menguji R-square di SPSS, biasanya digunakan dalam analisis regresi. R-square (atau koefisien determinasi) mengukur seberapa baik model regresi menjelaskan variabilitas data. Berikut adalah langkah-langkah untuk menguji R Square di SPSS, ikuti langkah-langkah singkat berikut: langkah pertama adalah membuka SPSS dan memasukkan data yang akan dianalisis. Setelah data tersedia, pilih menu Analyze, kemudian pilih Regression, dan klik Linear. Selanjutnya, masukkan variabel dependen (Y) ke dalam kotak Dependent dan variabel independen (X) ke dalam kotak Independent(s). Setelah variabel ditempatkan pada posisi yang sesuai, klik OK untuk menjalankan analisis. Hasil output akan muncul di jendela Output Viewer. Pada bagian Model Summary, perhatian difokuskan pada nilai R Square, yang menunjukkan proporsi variansi dari variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen melalui model regresi yang dibangun. Nilai R Square ini menjadi indikator seberapa baik model dapat memprediksi hasil.

3.8 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji Validitas instrumen soal dengan menggunakan skala likert dilakukan pada 20 orang. Merujuk kepada nilai r table pada taraf signifikansi 2 arah 0.05 maka nilai r table untuk sampel 20 orang dengan $N-2 = 0.4438$. Hasil uji validitas instrument soal melalui bantuan SPSS seperti pada table berikut:

Tabel 3.5 Uji Validitas Instrumen

Soal	R hitung	R tabel	Ket
1	.454*	0.4438	VALID
2	.615*	0.4438	VALID
3	.688*	0.4438	VALID

4	.627*	0.4438	VALID
5	.550*	0.4438	VALID
6	.688*	0.4438	VALID
7	.546*	0.4438	VALID
8	.621*	0.4438	VALID
9	.559*	0.4438	VALID
10	.533*	0.4438	VALID
11	.625*	0.4438	VALID
12	.550*	0.4438	VALID
13	.455*	0.4438	VALID
14	.448*	0.4438	VALID
15	.675*	0.4438	VALID
16	.546*	0.4438	VALID
17	.523*	0.4438	VALID
18	.625*	0.4438	VALID
19	.449*	0.4438	VALID
20	.646*	0.4438	VALID

Dari total 25 butir pertanyaan dalam angket , terdapat 5 butir yang tidak valid, sehingga tersisa 20 butir pertanyaan yang valid. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi pearson untuk butir-butir valid berada dalam rentang 0,454-0,688, dengan nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel. Hal ini mengindikasikan bahwa butir-butir tersebut memenuhi kriteria validitas. selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas untuk mengukur konsistensi instrument dengan hasil seperti pada table berikut:

Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.706	.707	20

Berdasarkan tabel, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,706, sementara Cronbach's Alpha Based on Standardized Items adalah 0,707. Kedua nilai ini menunjukkan tingkat konsistensi yang hampir identic, dengan jumlah item sebanyak 20, hasil ini mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang cukup baik, karena umumnya nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,7$ dianggap dapat diterima dalam penelitian sosial. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki tingkat konsistensi internal yang memadai untuk mengukur variabel yang dimaksud.