

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Lokasi Dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Rangkasbitung. Penentuan lokasi ini diharapkan memberikan kemudahan peneliti dalam melaksanakan penelitiannya, khususnya menyangkut pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* di tingkat sekolah menengah atas pada kelas X (sepuluh). Pelaksanaan penelitian eksperimen ini dilaksanakan peneliti sendiri yang melibatkan siswa kelas X dan kedudukan peneliti sebagai praktisi atau pengajar. Peran populasi dalam penelitian sangatlah penting untuk mendapatkan data dan informasi yang akan diteliti berdasarkan permasalahan dalam penelitian. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang merupakan sifat-sifat umum. Dalam hal ini Arikunto (2010, hlm. 173) menjelaskan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Sedangkan Sugiyono (2013, hlm. 117) menjelaskan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Atas dasar pendapat para ahli diatas dapat digambarkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan objek/subjek penelitian, oleh karena itu objek penelitian perlu ditetapkan secara akurat, sebab data yang terkumpul akan diolah dan dianalisa kemudian kesimpulannya digunakan untuk membuktikan kebenaran hipotesis. Populasi bukan hanya orang tapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Rangkasbitung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo berjumlah berjumlah 17 siswa. Penelitian terhadap populasi dengan jumlah yang besar namun terkendala biaya, waktu dan sebagainya, maka dapat dilakukan pengambilan sampel. Pengambilan sampel harus dilakukan dengan

sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh, atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sesungguhnya Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 118) bahwa:

“Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu”.

Untuk itu sampel yang diambil harus betul-betul mewakili (representatif). Penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh. Menurut Sugiyono (2013:124) *sampling* jenuh adalah “teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.” Hal ini dilakukan karena populasi dalam penelitian ini relatif sedikit, sehingga peneliti mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel. Sebagaimana yang dijelaskan oleh sugiyono (2008, hlm. 125)

“*sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populsi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel”

Karena jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti siswa kelas X SMA Negeri 1 Rangkasbitung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo dengan jumlah 17 orang atau kurang dari 30 orang, maka peneliti menentukan sampel sebanyak jumlah populasi yaitu sebanyak 17 orang.

## B. Desain Penelitian

Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak akan lepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Arikunto (2010, hlm. 9) menjelaskan sebagai berikut:

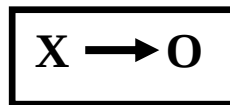
Studi eksperimen, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Sugiyono (2012, hlm. 107) menjelaskan bahwa “Metode penelitian dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.”

Berdasarkan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka metode penelitian yang cocok adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan menurut Arikunto (2010, hlm. 151) “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”. Sedangkan menurut Arikunto (2010, hlm. 117). menjelaskan bahwa “eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara satu faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.”

Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa eksperimen adalah suatu penelitian secara langsung untuk mendapatkan informasi atau jawaban dari objek dengan perlakuan (treatment) tertentu yang diberikan pada objek tersebut. Sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh para ahli, maka metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode penelitian eksperimen.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one-shoot case study* dalam desain penelitian ini peneliti hanya mengadakan treatment satu kali yang diperkirakan sudah memiliki pengaruh. Setelah itu diadakan post test. Dibawah ini bagan dari desain penelitian *one-case shoot study* menurut Arikunto (2010, Hlm. 124) yaitu :



**Gambar 3.1**  
***Bagan one-case shoot study***

Keterangan :

X adalah perlakuan

O adalah hasil observasi sudah treatment

### **C. Metodologi Penelitian**

Penelitian adalah salah satu cara dalam mencari suatu kebenaran melalui cara-cara ilmiah atau metode ilmiah. Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode agar penelitian berjalan dengan baik dan dapat dipertanggung jawabkan . Seperti yang diungkapkan oleh Sugiyono (2013, hlm. 1) bahwa “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Untuk itu perlu dipilih secara cermat metode yang akan dipakai dalam suatu penelitian. Metode merupakan suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan tujuan dari penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian.

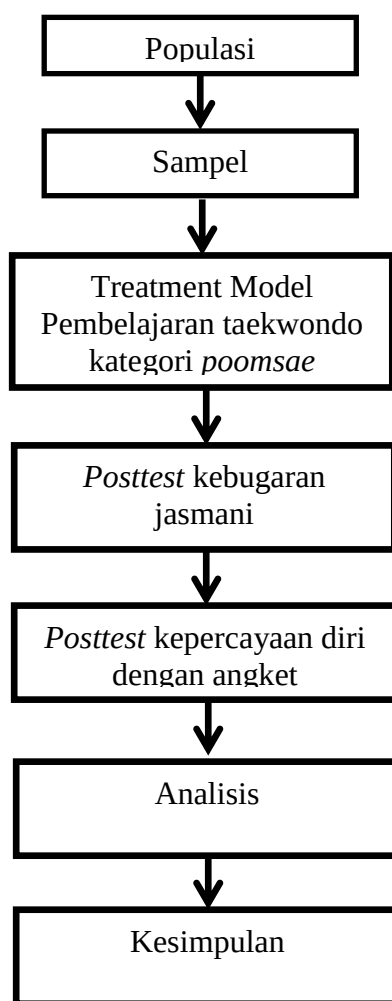
Metode yang digunakan penulis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau suatu perlakuan atau *treatment*. Pengertian metode eksperimen dijelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 107) yaitu: “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali”.

Secara teori, tujuan dari eksperimen adalah untuk menyelidiki ada atau tidaknya hubungan sebab akibat dari perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok

objek uji coba, juga untuk mengetahui perbedaan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas dan dua variabel terikat, Sugiyono (2013, hlm. 61) menjelaskan mengenai variabel penelitian yaitu:

1. Variabel independen (bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
2. Variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini, penulis menyusun langkah-langkah penelitian sebagai berikut:



**Gambar 3.2**  
**Bagan langkah-langkah penelitian**

#### D. Definisi Operasional

Untuk memudahkan penelitian dan menghindari kesalahan dalam menafsirkan kata dan atau kalimat dalam penulisan. Penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang ada kaitannya dengan penelitian ini. Berikut adalah penjelasan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pengaruh adalah kegiatan atau keteladanan yang baik secara langsung atau tidak langsung mengakibatkan suatu perubahan perilaku atau sikap orang lain atau kelompok.
2. Pembelajaran adalah usaha sadar dan terencana yang didalamnya terdapat interaksi antara guru, siswa dan lingkungan pendidikan dengan tujuan perubahan perilaku dalam diri siswa.
3. Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional korea. Taekwondo terdiri dari tiga suku kata yaitu *tae* yang berarti kaki, *kwon* yang berarti tangan dan *do* yang berarti seni. Jadi, taekwondo secara garis besar dapat diartikan sebagai seni beladiri yang mengedapankan pukulan dan tendangan.
4. *Poomsae* adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan imajiner dengan mengikuti diagram dan ritme tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa korea. *Poomsae* merupakan nomor seni gerak atau jurus dalam bela diri taekwondo.
5. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dan melaksanakan tugas gerak serta aktifitas jasmani dengan semangat dan penuh kesadaran, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi seorang siswa sangat dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar pada saat kegiatan belajar mengajar (KBM) maupun pada saat kegiatan ekstrakurikuler yang berlangsung setelah kegiatan belajar mengajar selesai.

6. Pengertian percaya diri menurut setyobroto (dalam siti nur kholifah, 2013, hlm. 32) menyebutkan bahawa “percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu”.

## E. Instrumen Penelitian

Dalam melakukan pengukuran, instrumen memegang peranan penting dalam proses pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 148), “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati”. Mengenai tes, Suntoda (2013, hlm.1) menjelaskan, “Tes adalah suatu alat ukur atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi/data tentang seseorang atau objek tertentu”. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dan test kepercayaan diri dengan angket.

### 1. Instrumen penelitian untuk kebugaran jasmani

Instrumen yang digunakan penulis untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat sekolah menengah atas sebagaimana yang dikemukakan oleh Nurhassan (2007, hlm. 120). Butir TKJI untuk sekolah menengah atas menurut nurhasan ada lima, yaitu :

- a. Lari cepat 60 meter.
- b. Angkat tubuh/*pull up* (30 detik untuk putri; 60 detik untuk putra).
- c. Baring duduk/ *sit up* 60 detik.
- d. *Vertical jump*
- e. Lari jarak jauh (800 meter untuk putri; 1.000 meter untuk putra).

Prosedur pelaksanaan tes untuk pelaksanaan setiap butir TKJI dapat kita lihat sebagai berikut :

1. Lari cepat 60 meter.
  - a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
  - b. Alat dan Fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang / penanda
- 5) Stop watch
- 6) Formulir TKJI
- 7) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan yaitu peserta berdiri dibelakang garis start.
- 2) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- 3) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 4) Lari diulang jika peserta mencuri start atau tidak melewati garis finish.
- 5) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis

e. Pencatat hasil

- 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik
- 2) waktu dicatat dua angka dibelakang koma.



| Putra          | Putri           | Nilai |
|----------------|-----------------|-------|
| s/d – 7.20"    | s/d – 8.40"     | 5     |
| 7.30" – 8.30"  | 8.50" – 9.80"   | 4     |
| 8.40" – 9. 60" | 9.90" – 11,40"  | 3     |
| 9.70" – 11.00" | 11.50" – 13.40" | 2     |
| 11.10" – dst.  | 11.35 – dst     | 1     |

**Tabel 3.1**  
**Niali TKJI tes lari 60 detik**

2. *Pull up* (60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri)

- a. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- b. Alat dan fasilitas
  - 1) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian
  - 2) stopwatch
  - 3) serbuk kapur atau magnesium karbonat
  - 4) alat tulis
- c. Petugas tes
  - 1) pengamat waktu
  - 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.
  - 1) Sikap permulaan, peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
  - 2) Gerakan (untuk putra dan putri)  
Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan,

sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal dan pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e. Pencatatan Hasil

- 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

| Putra     | Putri     | Nilai |
|-----------|-----------|-------|
| 19 keatas | 41 keatas | 5     |
| 14 – 18   | 22 – 40   | 4     |
| 9 – 13    | 10 – 21   | 3     |
| 5 – 8     | 3 – 9     | 2     |
| 0 – 4     | 0 – 2     | 1     |

**Tabel 3.2**  
**Nilai TKJI tes angkat tubuh *pull up***

### 3. Tes baring duduk / *sit up* 60 detik

- a. Tujuan : mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas
  - 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
  - 2) stopwatch
  - 3) alat tulis
  - 4) alas / tikar / matras dll
- c. Petugas tes
  - 1) pengamat waktu
  - 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
  - 1) sikap permulaan, berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari- jarinya diletakkan di belakang kepala. Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
  - 2) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
  - 3) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik
- e. Pencatatan Hasil
  - 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha serta menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
  - 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
  - 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

| Putra     | Putri     | Nilai |
|-----------|-----------|-------|
| 41 keatas | 29 keatas | 5     |
| 30 – 40   | 20 – 28   | 4     |
| 21 – 29   | 10 – 19   | 3     |
| 10 – 20   | 3 – 9     | 2     |
| 0 – 9     | 0 – 2     | 1     |

**Tabel 3.3**  
**Niali TKJI tes baring duduk / sit up**

4. Tes loncat tegak / vertical jump

- a. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif.
- b. Alat dan Fasilitas
  - 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
  - 2) Serbuk kapur
  - 3) Alat penghapus papan tulis
  - 4) Alat tulis
- c. Petugas Tes : pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan Tes
  - 1) Sikap permulaan, terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat, kemudian Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

| Putra     | Putri     | Nilai |
|-----------|-----------|-------|
| 73 keatas | 50 keatas | 5     |
| 60 – 72   | 39 – 49   | 4     |
| 50 – 59   | 31 – 38   | 3     |
| 39 – 49   | 23 – 30   | 2     |
| 0 – 38    | 0 – 22    | 1     |

**Tabel 3.4**  
**Nilai TKJI tes loncat tegak / *vertical jump***

5. Tes lari 1.000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri
  - a. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan
  - b. Alat dan Fasilitas
    - 1) Lintasan lari
    - 2) Stopwatch
    - 3) Bendera start
    - 4) Peluit
    - 5) Tiang pancang / tanda
    - 6) Alat tulis
  - c. Petugas Tes
    - 1) Petugas pemberangkatan
    - 2) Pengukur waktu
    - 3) Pencatat hasil
    - 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- 3) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

| Putra (1.000 meter) | Putri (800 meter) | Nilai |
|---------------------|-------------------|-------|
| s/d – 3’14”         | s/d - 3’52”       | 5     |
| 3’15” – 4’25”       | 3’53” – 4’56”     | 4     |
| 4’26” – 5’12”       | 4’57” – 5’58”     | 3     |
| 5’13” – 6’33”       | 5’59” – 7’23”     | 2     |
| 6’34” keatas        | 7’24” keatas      | 1     |

**Tabel 3.5**  
**Nilai TKJI tes lari 1.000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri**

## 2. Instrumen penelitian untuk kepercayaan diri

Peneliti membuat lembar observasi seperti di bawah ini untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian untuk penelusuran nilai-nilai kepercayaan diri. Lembar observer ini disusun berdasarkan pendapat para ahli mengenai kepercayaan diri di antaranya Waterman (1980), Lautser (1978) dan Glimer (1978). Peneliti mengambil poin-poin dari pendapat para ahli tersebut untuk dijadikan instrumen penelitian mengenai kepercayaan diri dalam bentuk lembar observer

| No     | Nama Siswa | Indikator nilai Percaya diri |    |    |                |    |         |    |          |    |            |    |        |    |    | Jumlah |
|--------|------------|------------------------------|----|----|----------------|----|---------|----|----------|----|------------|----|--------|----|----|--------|
|        |            | Keyakinan kemampuan diri     |    |    | Tanggung jawab |    | Optimis |    | obyektif |    | Komunikasi |    | Berani |    |    |        |
|        |            | 1a                           | 1b | 1c | 2a             | 2b | 3a      | 3b | 4a       | 4b | 5a         | 5b | 6a     | 6b | 6c |        |
| 1      |            |                              |    |    |                |    |         |    |          |    |            |    |        |    |    |        |
| 2      |            |                              |    |    |                |    |         |    |          |    |            |    |        |    |    |        |
| 3      |            |                              |    |    |                |    |         |    |          |    |            |    |        |    |    |        |
| JUMLAH |            |                              |    |    |                |    |         |    |          |    |            |    |        |    |    |        |

**Tabel 3.6**  
**Lembar Penilaian Observasi Nilai Kepercayaan Diri Siswa**

Keterangan :

Nilai tertinggi adalah 120 terdiri dari :

1. Keyakinan kemampuan diri
  - 1.a. Dalam menghadapi tantangan. (nilai maksimal sepuluh)
  - 1.b. Dalam menghadapi masalah. (nilai maksimal sepuluh)
  - 1.c. Dalam kehidupan. (nilai maksimal sepuluh)
2. Tanggung jawab
  - 2.a. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri. (nilai maksimal sepuluh)
  - 2.b. Bertanggung jawab terhadap tugas. (nilai maksimal sepuluh)
3. Objektif
  - 3.a. Mampu menilai diri sendiri. (nilai maksimal sepuluh)
  - 3.b. Mampu memimpin teman-teman. (nilai maksimal sepuluh)
4. Optimis.
  - 4.a. Optimis terhadap diri sendiri. (nilai maksimal sepuluh)
  - 4.b. Optimis dalam kehidupan sehari-hari. (nilai maksimal sepuluh)

5. Komunikasi

5.a. Berkomunikasi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. (nilai maksimal sepuluh)

5.b. Bersosialisasi. (nilai maksimal sepuluh)

6. Berani

6.a. Berani Dalam berpendapat. (nilai maksimal sepuluh)

6.b. Berani dalam mengambil keputusan. (nilai maksimal sepuluh)

6.c. Berani mencoba. (nilai maksimal sepuluh)

| <b>Kriteria Penilaian Skor</b> |                |                                |
|--------------------------------|----------------|--------------------------------|
| <b>Point maksimal</b>          | <b>Rentang</b> | <b>Keterangan</b>              |
| 10                             | 1-3            | • Melakukan kurang baik        |
|                                | 4-6            | • Melakukan dengan baik        |
|                                | 7-10           | • Melakukan dengan sangat baik |

**Tabel 3.2**  
**Kriteria Penilaian Skor**

Dalam penyusunan kisi-kisi tentang kepercayaan diri, penyusun mengambil dari berbagai teori-teori menurut para ahli di bidangnya dan dari berbagai sumber yang relevan. Penyusun menetapkan 5 indikator yang dianggap dapat mewakili kepercayaan diri secara keseluruhan, yaitu:

1. Keyakinan kemampuan diri sendiri

Percaya akan kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan atau mengerjakan tugas gerak yang diberikan oleh guru ketika pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung.

2. Tanggung jawab



Tanggung jawab menurut kamus besar bahasa indonesia, “berkewajiban menanggung, memikul, mengganggu segala sesuatunya dan menanggung akibatnya”.

3. Optimis.

Selalu berfikir visioner dan berfikir baik dalam menghadapi suatu permasalahan.

4. Komunikasi

Manusia adalah mahlik sosial yang saling membutuhkan antar yang satu dengan yang lain. Untuk berhubungan dengan individu lainnya, setiap individu harus mampu dan bisa berkomunikasi dengan baik. Dalam ruang lingkup pembelajaran di sekolah, seorang siswa harus bisa berinteraksi baik dengan siswa lainnya ataupun berinteraksi dengan guru.

5. Objektifitas.

Kepercayaan diri dapat dilihat ketika seorang siswa dengan tegas memberikan pandangan atau penilaian terhadap dirinya sendiri ataupun orang lain.

6. Keberanian

Menurut pendapat daniel goleman (2005, hlm. 83), “rasa percaya diri adalah keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai-nilai, dan tujuan kita”.

## **F. Pelaksanaan Pengumpulan Data**

Penelitian ini dilaksanakan pada pembelajaran pendidikan jasmani dilapangan di SMA N 1 Rangkasbitung kabupaten Lebak, yang dilaksanakan selama 16 pertemuan. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan observasi dengan menggunakan observasi terstruktur menurut Sugiyono (2013, hlm.05) observasi terstruktur adalah “observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya. Dalam melakukan pengamatannya peneliti menggunakan instrumen penelitian yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.”

Dalam pelaksanaannya penelitian penelusuran nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* ini dilaksanakan dalam satu semester dengan 16 kali pertemuan, dilakukan 4 kali dalam satu minggu. Sesuai dengan pendapat Juliantine *et.al* (2007, hlm.35) mengatakan bahwa “Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 – 4 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4 - 6 minggu.” Kemudian mengacu pada Bempa (dalam Iwa 2013, hlm. 36) menyatakan “*During this time athleties should trening 3-5 time for week depending or their of development in athietes.*”

Mengenai hal tersebut, pembelajaran dilaksanakan pada hari senin, selasa, kamis dan jum’at dilaksanakan pada pukul 14.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB. Pembelajaran yang dilaksanakan dibagi menjadi 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Guru dan peneliti menyiapkan/menyusun sekrenario pembelajaran dan siswa diintruksikan untuk memahami sekrenario pembelajaran tersebut sebelum pelaksanaan kegiatan belajar mengajar berlangsung.

2. Tahap pelaksanaan

- a. Kegiatan awal

Guru memberikan motivasi dan apersepsi kepada siswa serta menjelaskan tujuan dan teknik bermain dalam pelaksanaan pembelajaran *role playing*, serta memberikan penjelasan tentang inti tujuan dari permainan tersebut.

- b. Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini guru membagi siswa dalam kelompok kecil, dan menunjuk siswa untuk memerankan dari sekrenario yang telah dipersiapkan, masing-masing siswa berada dalam kelompoknya masing-masing siswa diberi lembar kerja untuk membahas/memberi penilaian atas penampilan masing-masing kelompok. Kemudian guru dan siswa melakukan diskusi untuk membicarakan hasil kegiatan

proses belajar mengajar yang sudah terlaksana, berikut penilaian-penilaian yang telah dilakukan, masing-masing kelompok menyampaikan kesimpulannya serta guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

c. Kegiatan akhir

Guru memberikan kesimpulan secara keseluruhan dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan masukan mengenai penampilan masing-masing kelompok.

### G. Teknik Pengolahan Data.

Untuk mendapatkan hasil yang objektif dalam suatu tes, harus dihindarkan kesalahan-kesalahan dalam pelaksanaan tes tersebut. Tujuan dari prosedur tes dan pengukuran ini untuk memudahkan dalam melakukan tes, sehingga pelaksanaan dan hasilnya dapat sesuai dengan yang diharapkan. Setelah data dari tes awal dan tes akhir terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data dengan statistik. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan menggunakan rumus yang dirujuk dari Sudjana (dalam Anjar, 2013, hlm. 45 - 48)

1. Menghitung skor rata-rata kelompok sampel dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$X = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan :

X = skor rata-rata yang dicari

$\sum xi$  = jumlah nilai data

n = jumlah sampel

2. Menghitung simpangan baku dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - x)^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

S = simpangan baku yang dicari

$n$  = jumlah sampel

$\sum(x - \bar{x})^2$  = jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata

3. Mencari varians ( $S^2$ ) melalui rumus:

$$S^2 = \frac{n \sum x_1 - (x_1)^2}{n(n-2)}$$

Keterangan:

$S^2$  = Varians yang dicari

$n$  = Jumlah sampel

$x_1$  = Skor yang diperoleh

$\sum$  = Jumlah

4. Menguji normalitas data menggunakan uji kenormalan lilifors.

a. Menyusun hasil data pengamatan, yang dimulai dari hasil pengamatan yang paling kecil sampai nilai pengamatan yang paling besar

b. Untuk semua nilai pengamatan  $x_1, x_2, x_3, \dots, x_{11}$  dijadikan angka baku  $z_1, z_2, \dots, z_n$  dengan pendekatan z skor

$$Z = \frac{X_1 - \bar{X}}{S}$$

( $\bar{X}$  dan  $S$  masing-masing rata-rata dan simpangan baku)

Keterangan :

$Z$  = skor standar yang dicari

$X_1$  = skor yang didapat

$\bar{X}$  = rata-rata hitung

$S$  = simpangan baku

a. Untuk tiap baku angka tersebut, dengan bantuan tabel distribusi normal baku (tabel distribusi  $Z$ ). Kemudian hitung peluang dari masing-masing nilai  $Z$  ( $F_{zi}$ ) dengan ketentuan: jika nilai  $Z$  negatif, maka dalam menentukan  $F_{zi}$ -nya adalah  $0,5 -$  luas daerah distribusi  $Z(-)$ ,  $0,5 +$  luas daerah distribusi  $Z(+)$ .

- b. Menentukan proposi masing-masing nilai Z ( $S_{zi}$ ) dengan cara melihat kedudukan nilai z pada nomer urut sampel yang kemudian dibagi dengan banyaknya sampel.

#### 5. Menguji homogenitas Bartlett

Uji homogenitas, dilakukan untuk mengetahui apakah ada sampel yang terpilih menjadi responden berasal dari kelompok yang sama. Dengan kata lain, bahwa sampel yang diambil memiliki sifat-sifat yang sama atau homogen. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Barlett*. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengujian homogenitas varians ini menurut Abduljabar dan Kusumah, (2010, hlm. 304) adalah:

- a. Menentukan kelompok-kelompok data dan menghitung varians untuk tiap kelompok tersebut
- b. Membuat tabel pembantu untuk memudahkan tabel perhitungan, dengan model tabel uji Barlett.
- c. Menghitung varians gabungan.
- d. Menghitung log dari varians gabungan
- e. Menghitung nilai Barlett.
- f. Menghitung nilai  $\chi^2$ .
- g. Menentukan nilai dan titik kritis.
- h. Membuat kesimpulan

#### 6. Menguji hubungan dengan korelasi berganda

- a. Mencari data apa saja yang digunakan
- b. Membuat  $H_0$  dan  $H_1$  dalam bentuk kalimat
- c. Membuat  $H_0$  dan  $H_1$  dalam bentuk statistik
- d. Membuat tabel penolong untuk korelasi berganda
- e. Mencari  $r_{hitung}$  dengan cara memasukan angka statistik dari tabel penolong dengan rumus :

$$r_{x1y} = \frac{n (\sum X_1 Y) - (\sum X_1) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

f. Menguji signifikansi dengan rumus  $f_{hitung}$

$$F_{hitung} = \frac{\frac{R^2}{k}}{\frac{(1 - R^2)}{n - k - 1}}$$

Dengan kaidah pengujian yaitu jika  $f_{hitung} > f_{tabel}$  maka tolak  $H_0$  artinya signifikan. Namun, jika sebaliknya  $f_{hitung} < f_{tabel}$  terima  $H_0$  artinya tidak signifikan.

## H. Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Adapun prosedur analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda. Analisis korelasi ganda menurut Abduljabar dan Kusumah (2010, hlm. 346) yaitu “korelasi ganda berfungsi untuk mencari besarnya hubungan dan kontribusi dua variabel bebas (x) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (y)”. Uji persyaratan analisis yang digunakan adalah uji normalitas dengan uji liliefors serta uji homogenitas menggunakan uji homogenitas *Barlett*.

