

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh kegiatan outbound terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dilaksanakan pada:

- a. Tempat : Lapangan Berdebu Samping Sport Hall UPI
- b. Waktu : 28 April 2014 s/d 30 Mei 2014

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *true experimental desain* dengan *Pretest-posttest Control Group*. Desain ini merupakan desain yang paling sederhana dari desain eksperimental sebenarnya (*true experimental design*). Desain ini sudah memenuhi kriteria eksperimen sebenarnya, yaitu dengan adanya manipulasi variabel pemilihan kelompok yang diteliti secara random dan seleksi perlakuan, desainnya seperti pada Tabel 3.1 adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1

Pretest-posttest Control Group Design

(Sumber: Lutan, 2001:9-19)

KELOMPOK	PRE-TEST	TREATMENT	POST-TEST
Eksperimen	Q1	X1	Q3
Kontrol	Q2	-	Q4

Keterangan :

- | | | | |
|------------------|----------------------|------|-------------------|
| O ₁ = | Pre-test Eksperimen | Q4 = | Post-test Kontrol |
| O ₂ = | Pre-test Kontrol | X = | Treatment |
| Q3= | Post-test Eksperimen | | |

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan atas pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan suatu program latihan untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Mengenai metode eksperimen ini Sugiyono (2009:72) menjelaskan “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

D. Populasi

Populasi adalah semua objek yang akan diteliti dan yang akan memberikan informasi berdasarkan data yang terkumpul. Data-data yang diperoleh adalah dari hasil tes kelompok eksperimen. Arikunto (2010 : 173) menjelaskan populasi yaitu keseluruhan objek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti, maka penelitiannya merupakan menelitian populasi. Berdasarkan uraian tersebut, penulis menetapkan populasi untuk eksperimen ini yaitu 50 orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2011.

E. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang penulis tetapkan sebanyak 50 mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK angkatan 2011 (25 mahasiswa kelompok *control* dan 25 kelompok *eksperiment*) menggunakan *Purposive Sampling*, menurut pendapat Sugiyono (2008:218) Purposive sampling adalah teknik pengumpulan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga mempermudah peneliti menjelajah obyek atau situasi sosial yang sedang diteliti, yang menjadi kepedulian dalam pengambilan sampel penelitian kualitatif adalah tuntasnya pemerolehan

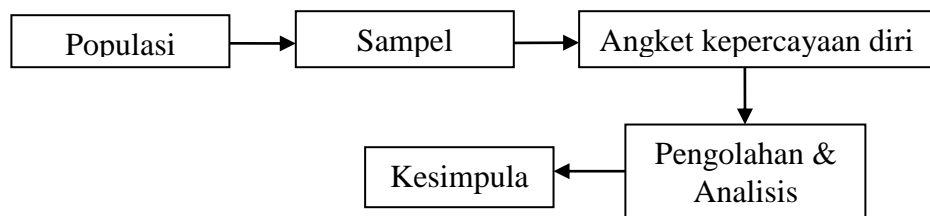
informasi dengan keragaman variasi yang ada, bukan pada banyak sampel sumber data. Sampel yang digunakan semuanya berasal dari Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK angkatan 2011.

F. Prosedur Penelitian

Selain penjelasan mengenai metode penelitian yang digunakan, peneliti juga menjelaskan mengenai prosedur penelitian, untuk memberikan gambaran mengenai langkah penelitian yang dilakukan maka diperlukan prosedur penelitian sebagai rencana kerja. Dengan adanya gambaran prosedur penelitian maka akan mempermudah kita untuk memulai langkah dari sebuah penelitian. Adapun mengenai prosedur penelitian peneliti jelaskan sebagai berikut:

1. Langkah pertama menentukan populasi yaitu Ilmu Keolahragaan FPOK UPI 2011.
2. Kemudian menentukan sampel sejumlah 50 mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.
3. Selanjutnya adalah melakukan penelitian dengan menyebarkan angket kepercayaan diri langkah terakhir yaitu melakukan pengolahan data,
4. menganalisa dan menarik kesimpulan yang didasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data.

Mengenai penjelasan prosedur penelitian diatas, peneliti coba tuangkan dalam bentuk gambar 3.1 dibawah ini.



Gambar 3.1
Prosedur Penelitian
(Sumber : Peneliti)

G. Definisi Operasional

Definisi oprasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Menurut Enung Fatimah dalam Kusnia, S dan Rahayu, S. A (2010:45) menyatakan bahwa “Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”.
- b. Anchok (2003:2) mengemukakan bahwa “Penggunaan metode *outbound* ini juga sudah merambah ke dalam dunia pendidikan. Banyak lembaga pendidikan yang menggunakan metode ini di dalam proses pengajaran, dan penggunaannya dinilai memberikan kontribusi positif terhadap kesuksesan belajar.” Ini memberikan gambaran bahwa kegiatan *outbound* dapat memberikan dampak yang positif bagi pelajar di sekolah. Terbukti dengan banyaknya lembaga yang menggunakan metode *outbound* sebagai metode pembelajaran.
- c. Anchok (2003:115) menjelaskan bahwa, manfaat yang dapat diambil dari pelatihan *outbound* bagi sikap individu adalah sebagai berikut:
 - 1) Mampu mengenal diri dan lingkungannya.
 - 2) Mampu meningkatkan *self-confidence* dan *self-motivation*.
 - 3) Mampu menumbuhkan sikap-sikap positif.
- d. Komponen yang terdapat pada kepercayaan diri yang bersumber dari de Angelis (2000: 57-58) menjelaskan bahwa, kepercayaan diri itu berkenaan dengan tiga hal, yaitu
 - 1) Tingkah laku, kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri. Dengan tiga ciri penting, yaitu:
 - a) Keyakinan atas kemauan sendiri untuk melakukan sesuatu.
 - b) Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa sendiri secara konsekuen.

- c) Keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala.
- 2) Emosi, adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai emosi, ada Empat ciri penting, yaitu:
 - a) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan diri sendiri.
 - b) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan baik.
 - c) Keyakinan untuk dapat bersosialisasi dengan baik.
 - d) Keyakinan untuk mengetahui manfaat apa yang bisa disumbangkan pada orang lain.
- 3) Spiritual, kepercayaan diri spiritual merupakan kepercayaan diri yang terpenting, karena tidak mungkin kita dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan diri yang lain jika kepercayaan diri spiritual tidak kita dapatkan.

H. Instrumen Penelitian

Menurut Sridadi (2007:121) pengukuran adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh besaran kualitatif dari suatu obyek tertentu dengan menggunakan alat ukur yang baku, maka instrumen penelitian adalah :

1. Angket kepercayaan diri Kusnia, S dan Rahayu, S. A (2010:45), angket ini digunakan untuk menilai seberapa tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.
2. Tes olahraga *outbound* Maryatun (2009:2). Tes olahraga *outbound* ini untuk mengukur meningkatkan rasa percaya diri pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.

Berdasarkan ungkapan di atas maka instrumen dalam penelitian ini termasuk ke dalam tes sehingga instrumen yang digunakan adalah angket. Mengenai angket atau kuesioner ini Arikunto (1997:128) menjelaskan sebagai berikut:

Ridwan Maulana, 2014

PENGARUH KEGIATAN *OUTBOUND* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN FPOK UPI

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

“kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Data terkumpul dari angket berupa angka-angka yang dapat menunjukkan tentang kepercayaan diri yang hendak diteliti.

Angket dalam penelitian ini terdiri dari komponen-komponen atau variabel yang dijabarkan melalui, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan itu merupakan gambaran tentang kepercayaan diri pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup.

Mengenai alternatif jawaban dalam kuesioner, penulis menggunakan skala sikap yakni skala likert dengan menetapkan tiga (5) kategori penyekoran sebagai berikut :

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sering Sekali	5	1
Sering	4	2
Terkadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Untuk menjabarkan ruang lingkup masalah yang akan diukur secara terperinci. Untuk lebih jelas dan mempermudah penyusunan spesifik data tersebut, maka penulis tuangkan dalam bentuk kisi-kisi, sebagai berikut :

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Angket Kepercayaan Diri

Variabel	Indikator	No Soal	
		(+)	(-)
Kepercayaan diri	Tujuan	6, 7, 9, 12, 13	11
	Sikap	2, 3, 5, 10, 14	1, 4, 8

I. Proses Pengembangan Instrumen

Sebelum instrumen digunakan, dilakukan uji coba dahulu pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI, tujuan uji coba ini untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Kuesioner sebagai alat penelitian setelah disusun, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

J. Uji Coba Instrumen

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kepercayaan diri. Untuk mengetahui apakah tes ini layak digunakan, maka peneliti melakukan uji coba instrument guna mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya. Uji coba tes dilakukan pada 50 orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang bukan merupakan sampel dalam penelitian. Data dari tes tersebut dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistikal Product and Service Solution (SPSS) for windows versi 16* yaitu menggunakan *reliability scale*. Pada uji validitas dan reliabilitas angket kepercayaan diri diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.4
 Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri
Item-Total Statistics

	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
S1	0,143	Tidak valid
S2	-0,061	Tidak valid
S3	0,503	Valid
S4	0,074	Tidak valid
S5	0,382	Valid
S6	-0,098	Tidak valid
S7	0,403	Valid
S8	0,397	Valid
S9	0,21	Valid
S10	0,266	Valid
S11	0,392	Valid
S12	0,443	Valid
S13	0,34	Valid
S14	-0,127	Tidak valid

Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan nilai *Corrected Item-Total Correlation* hasil dari analisis *Reability Scale*. Menurut, Nisfiannor Muhammad (2009: 229), “bahwa untuk menyatakan butir item valid atau tidak valid digunakan patokan 0,200”. Terlihat pada tabel diatas 9 item memiliki nilai $p > 0,200$ yang berarti item tersebut dinyatakan Valid. Sedangkan sisanya memiliki

nilai $p < 0,200$ atau item tersebut tidak valid. untuk melihat tingkat reliabilitas tes ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.5
Hasil Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri
Sumber: Peneliti

Cronbach's Alpha	Keterangan
0,729	Reriabel

Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan penghitungan nilai *Cronbach Alpha*, bila nilainya diatas 0,600 maka dinyatakan reliabilitas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen tes kepercayaan diri dinyatakan reliabilitas, karena memiliki nilai *Cronbach Alpha* = 0,729 > 0,600.

K. Teknik Pengolahan Data

Penghitungan dan analisis data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Menyeleksi angket yang terkumpul. Proses ini dilakukan untuk melihat apabila ada sebagian butir pernyataan dalam angket yang tidak diisi oleh responden.
2. Memberikan skor pada tiap-tiap butir pernyataan (penskoran) dalam angket sesuai dengan criteria penilaian yang telah ditentukan.
3. Memasukkan atau melakukan input data dari skor tersebut pada program komputer *Microsoft Excel*.
4. Langkah selanjutnya dianalisis dengan pengolahan statistik yang dalam hal ini menggunakan analisis *paired simple t test*. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service*

Solution (SPSS) Serie 17. Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan analisis yaitu data hasil penelitian akan memiliki makna apabila diolah dan selanjutnya dianalisis berdasarkan pada ketentuan-ketentuan yang ada. Analisis data bertujuan untuk menggambarkan atau menyimpulkan data terkait dengan hasil penelitian.
- b. Jenis analisis data dapat dilakukan dengan membandingkan dan atau menganalisis secara angka statistik. Selain itu analisis juga dapat dilakukan dengan mengacu pada teori-teori yang relevan dengan permasalahan penelitian. Adapun jenis analisis data dalam penelitian ini adalah dengan analisis statistik dan secara teoritis.
- c. Langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data, yang pertama adalah menguji hipotesis secara statistik. Selanjutnya analisis dilakukan dengan mengkaji berdasarkan teori-teori yang relevan.
- d. Interpretasi hasil analisis dilakukan dengan mengkaji hasil pengolahan data, dan membandingkannya dengan permasalahan atau rumusan masalah penelitian.
- e. Asumsi hasil penelitian terdiri atas beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Deskripsi Data

Deskripsi data dalam hal ini mengungkap mengenai gambaran data hasil penelitian. Pengolahan dilakukan dengan menggunakan menu *analyze description explore data* pada program SPSS. Data yang dihasilkan adalah rata-rata, median, standar deviasi, varians, skor terendah, skor tertinggi dan sebagainya. Dalam penyajian deskripsi data, penulis hanya menyampaikan lima item saja, yaitu rata-rata, standar deviasi, varians, skor terendah dan skor tertinggi.

- 2) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan menguji tingkat distribusi kenormalan data. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan

langkah pengolahan selanjutnya, yaitu analisis statistik apa yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau non-parametrik. Pengolahan dilakukan dengan menggunakan menu *analyze* deskripsi *explore data* dan *normality plots with test* pada menu SPSS Serie. 17. Uji normalitas, mengacu pada analisis *kolmogorov-smirnov*. Asumsi penggunaan analisis *kolmogorov-smirnov* karena jumlah sampel termasuk ke dalam kelompok kecil, maka pengujian dengan *kolmogorov-smirnov* memiliki tingkat relevansi lebih baik dibandingkan dengan yang lainnya. Penulis dalam hal ini tidak melakukan uji homogenitas data, dengan asumsi bahwa sampel hanya satu kelompok saja. Apabila berdasarkan hasil uji normalitas data berada pada taraf distribusi normal, maka data tersebut juga dinyatakan homogen karena hanya terdiri atas satu kelompok.

3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis data dilakukan guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Jenis analisis statistik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dalam rangka mencari kesimpulan ditentukan oleh hasil uji normalitas dan homogenitas data. Dalam uji hipotesis ini penulis melakukan pengolahan dengan uji eksperimen secara sederhana dan ganda. Untuk mencari pengaruh antara model pembelajaran aktif terhadap efektifitas pembelajaran siswa ditinjau dawa waktu aktif belajar gerak.

4) Analisis dan deskripsi data

Dalam kegiatan analisis dan deskripsi data yang dilakukan adalah menganalisis serta mendeskripsikan angka-angka yang ada, hasil dari penghitungan statistik. Angka atau nilai yang dihasilkan bias dibandingkan dengan angka table atau dideskripsikan secara langsung dengan berbagai pertimbangan dan ketentuan statistik. Analisis didasarkan pada hipotesis yang dibuat untuk dapat memaknai nilai dan angka yang dihasilkan dari penghitungan.