

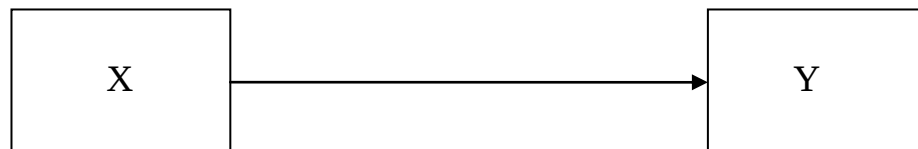
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan data agar dilaksanakan secara ekonomis dan menganalisis data agar dilaksanakan sesuai dengan tujuan penelitian. Nazir (Hambali, 2011, hlm. 59) mengemukakan pengertian desain penelitian adalah “semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”.

Adapun desain penelitian ini terdiri atas satu variabel independen dan dependen, hal ini dapat digambarkan seperti gambar 3.1 berikut :



1. Gambar 3.1 : Desain Penelitian

X = Variabel Tingkat $VO_2 max$

Y = Variabel Kepercayaan Diri

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan data sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Untuk memecahkan masalah dalam penelitian ini dan juga membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan, maka diperlukan metode penelitian tertentu yang sesuai dengan sifat masalah. Untuk itu, peneliti memilih dan menentukan jenis penelitian korelasional sebagai metode penelitian ini. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya

hubungan antara dua atau yang beberapa variabel. Dengan teknik korelasi seorang peneliti dapat mengetahui hubungan variasi dalam sebuah variasi dengan variasi yang lain (Arikunto, 2010, hlm. 247).

B. Partisipan

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 32 orang laki-laki, dan 18 orang perempuan dengan usia 13 tahun, jumlah ini diambil dari 2 klub yang berbeda yaitu klub sekolah bulutangkis FPOK dan sekolah bulutangkis PK 50.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

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 (Sugiyono, 2009, hlm. 117). Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah atlet di sekolah Bulutangkis kelompok usia 11-13 tahun.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009, hlm. 118). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet sekolah bulutangkis FPOK dan sekolah bulutangkis PK50. Teknik sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik sampel purposive. Teknik penarikan sampel purposive ini disebut juga judgmental sampling yang digunakan dengan menentukan kriteria khusus terhadap sampel (Prasetyo dan Miftahul, 2005, hlm.135).

D. Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010, hlm. 203).

Dalam penelitian ini terdapat dua instrumen yang akan digunakan untuk mengukur variabel-variabel penelitian yaitu (1) Tes $VO_2 \max$, (2) Skala Kepercayaan Diri. Tes $VO_2 \max$ akan digunakan untuk mengukur tingkat $VO_2 \max$ dengan menggunakan jenis tes lari Multi Tahap, tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat $VO_2 \max$ atlet sekolah bulutangkis kelompok umur 11-13 tahun. Sedangkan Skala kepercayaan diri digunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet sekolah bulutangkis kelompok umur 11-13 tahun peneliti menggunakan angket atau kuesioner kepercayaan diri. berikut akan disajikan kisi-kisi Instrumen Tes $VO_2 \max$ dan kepercayaan diri.

1. Kisi-kisi instrument tingkat $VO_2 \max$

a. Definisi Operasional

$VO_2 \max$ adalah volume maksimal oksigen yang digunakan oleh tubuh pada saat melakukan permainan bulutangkis yang dinyatakan dalam ml/menit/kg bb yang diukur dengan menggunakan tes bleep, semakin tinggi level pada kriteria tes bleep semakin tinggi $VO_2 \max$ nya dan sebaliknya.

Tes tingkat $VO_2 \max$ (Tes lari Multi Tahap)

Tes lari multi tahap bertujuan untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*) (Nurhasan & Cholil, 2008, hlm. 80).

Fasilitas dan alat :

- a. Lintasan datar dan tidak licin
- b. Meteran
- c. Kaset (pita suara) atau laptop
- d. Speaker aktif
- e. Kerucut (*cones*)
- f. Stop watch

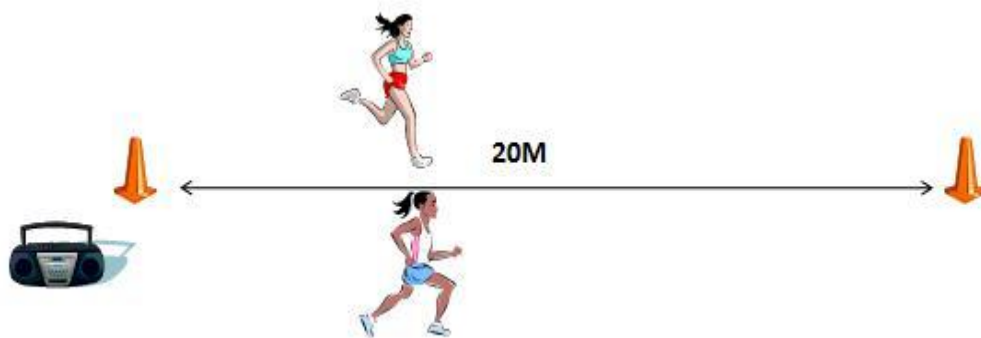
Petugas :

- a. Pengukur jarak

- b. Petugas start
- c. Pengawas lintasan
- d. Pencatat skor

Tabel 3.1
Kisi-kisi tes tingkat $VO_2 max$

Variabel	Dimensi	Indikator	Jumlah Item
$VO_2 max$	Daya tahan kardiovaskular	Tes lari multi tahap	1



Gambar 3.2 Lintasan Tes Lari Multi Tahap

2. Kisi-kisi Instrument Kepercayaan Diri

a. Definisi operasional

Kepercayaan diri adalah tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan fisik ($VO_2 max$) yang dimilikinya untuk berhasil dalam melakukan permainan bulutangkis diukur berdasarkan indikator memfokuskan perhatian, membuat keputusan yang tepat, mengelola pikiran untuk mencapai keberhasilan, menguasai keterampilan fisik, menguasai keterampilan teknik, memperbaiki kesalahan, mengatasi keraguan dan menampilkan penampilan terbaik.

b. Skala kepercayaan diri

YADY SUPRIYATNA, 2014
KONTRIBUSI TINGKAT $VO_2 MAX$ TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS
 (studi deskriptif pada atlet sekolah bulutangkis kelompok usia 11-13 tahun)
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Skala kepercayaan diri yang akan disusun merujuk pada model multi dimensional kepercayaan diri yang akan dikembangkan oleh Vealey dan Knight yang dalam perkembangannya lebih lanjut diintegrasikan dalam sebuah model konseptual kepercayaan diri dalam olahraga Vealey & Chase, (Hidayat, 2012). Model ini dibangun oleh tiga jenis kepercayaan diri yang dalam konteks pengembangan skala disebut sebagai sub skala (komponen), yaitu kepercayaan diri dalam efisiensi kognitif (*SC-cognitive efficiency*), latihan dan keterampilan fisik (*SC-physical skill and training*), serta resiliensi (*SC-resilience*) (Hidayat, 2012, hlm. 99).

Tabel 3.2
Kisi-kisi Skala Kepercayaan Diri dalam Olahraga

Skala	Dimensi dan Indikator	Item uji coba
Kepercayaan diri	1. Efisiensi kognitif	
	a. KD-memfokuskan perhatian	4
	b. KD-membuat keputusan yang tepat	4
	c. KD-mengelola pikiran untuk mencapai keberhasilan	4
	2. Penguasaan Keterampilan Fisik dan Teknik	
	a. KD-menguasai keterampilan fisik	4
	b. KD-menguasai keterampilan teknik	4
	3. Resiliensi	
	a. KD-memperbaiki kesalahan	4
	b. KD-mengatasi keraguan	4
	c. KD-menampilkan penampilan terbaik	4
	Jumlah	32

Diadaptasi dari (Yusup Hidayat, 2012)

c. Kriteria pemberian skor pertanyaan atau pernyataan

Setiap pertanyaan atau pernyataan disediakan tiga alternative jawaban, yakni Setuju, tidak menentukan Setuju atau Tidak Setuju, Tidak Setuju. Dalam hal ini mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan model skala

Likert. Seperti yang telah dikemukakan oleh Sugiyono (2009, hlm. 34) yang mengatakan sebagai berikut :

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut dengan variabel penelitian.

Kemudian ditambahkan dengan pendapat dari Sudjana & Ibrahim (Hambali, 2011, hlm. 65) yang berpendapat sebagai berikut :

Skala *Likert* dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak, melalui rentang nilai tertentu. Oleh sebab itu, pernyataan yang dianjurkan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Salah satu skala sikap yang sering digunakan dalam penelitian pendidikan adalah skala *Likert*. Dalam skala *Likert*, pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun negatif dinilai subyek sangat setuju, setuju, tidak punya pilihan, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Berdasarkan uraian di atas penulis menetapkan kategori penskoran sebagai berikut : kategori untuk setiap pernyataan positif, yaitu Setuju = 3, tidak menentukan Setuju atau Tidak Setuju = 2, Tidak Setuju = 1. Sedangkan untuk setiap butir pernyataan negatif, yaitu Setuju = 1, tidak menentukan Setuju atau Tidak Setuju = 2, Tidak Setuju = 3. Pemberian skala skor pada kategori pernyataan tes, dilakukan dengan pemberian bobot terhadap 3 alternatif jawaban.

Tabel 3.3 Skor untuk soal positif

Jawaban	Skor
S (Setuju)	3
E (tidak menentukan Setuju atau Tidak Setuju)	2
TS (Tidak Setuju)	1

Tabel 3.4 Skor untuk soal negatif

Jawaban	Skor
S (Setuju)	1
E (tidak menentukan Setuju atau Tidak Setuju)	2
TS (Tidak Setuju)	3

1. Validitas dan Realibilitas Angket Kepercayaan diri

Untuk memperoleh kesahihan dan kerendahan dari setiap butir soal. Harus dilakukan uji validitas dan realibilitas instrument. Semua data yang terkumpul dari hasil uji coba instrument dianalisis dengan bantuan SPSS versi 19. Metode uji validitas instrument yang digunakan adalah metode analisis faktor. Sedangkan untuk reabilitas instrument peneliti menggunakan metode Cronbach Alpha.

a. Pengujian Validitas

Uji validitas instrument berkenaan dengan ketepatan alat ukur terhadap konsep yang diukur sehingga benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Arikunto (2006, hlm. 160) mengemukakan “Validitas adalah pengukuran yang menunjukkan tingkat kevaliditasan dan kesahihan suatu instrument”. Metode yang digunakan dalam uji validitas dalam penelitian ini adalah metode analisis faktor. Semua data yang terkumpul dari hasil uji coba instrument akan dianalisis dengan bantuan SPSS versi 19.

Setelah melakukan perhitungan dari data yang telah dikumpulkan, maka diperoleh angket valid yang dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 3.5 Data hasil uji validitas angket kepercayaan diri

No Item	Indikator	Nilai Faktor Loading	Ket	No Jadi
(E K A)				
1	Jika diganggu teman saya masih bisa tetap konsentrasi	0.722	Gu gur	1
2	Saya sulit konsentrasi selama bertanding dengan teman latihan	-		
3	Saya bisa tetap konsentrasi selama ber-tanding dengan teman latihan	0.827		2
4	Saya sulit konsentrasi kembali setelah melakukan kesalahan gerakan	0.724		3
(E K B)				
5	Lebih baik pulang jika pelatih tidak datang	0.559		4
6	Jika jadwal kegiatan sekolah padat saya tidak latihan	0.622		5
7	Saya bolos latihan jika teman baik saya tidak	0.864		6

YADY SUPRIYATNA, 2014

KONTRIBUSI TINGKAT VO_2 MAX TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS

(studi deskriptif pada atlet sekolah bulutangkis kelompok usia 11-13 tahun)

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

8	datang latihan Saya bisa berlatih sendiri jika pelatih tidak hadir dalam latihan		Gu gur	
	(E K C)			
9	Saya mudah cemas	0.708		7
10	Jika bertanding saya mudah terpengaruh oleh	0.740		8
11	lawan	0.700		9
12	Saya dapat mengingat gerakan yang di-ajarkan pelatih ketika bertanding Ketika berlatih/bermain bulutangkis saya suka memikirkan masalah yang saya hadapi	0.636		10
13	PFK A		Gu gur	
14	Kondisi badan saya bagus	0.614		11
15	Saya kehabisan tenaga ketika berlatih	0.736		12
16	Kondisi badan saya kurang kuat untuk berlatih Saya dapat mengingat gerakan yang di-ajarkan pelatih ketika bertanding		Gu gur	
	PFK B			
17	Saya mampu menguasai gerakan yang baru	0.768		13
18	Saya mampu menguasai gerakan yang sulit		Gu gur	
19	Saya banyak melakukan kesalahan gerakan ketika berlatih	0.577		14
20	Saya mampu melakukan semua gerakan yang diajarkan pelatih		Gu gur	
	RE A			
21	Saya malas mengikuti latihan setelah mengalami	0.673		15
22	kekalahan	0.582		16
23	Saya mampu lebih <i>rajin</i> latihan setelah mengalami kekalahan	0.712		17
24	Saya bisa lebih menguasai gerakan sesuai dengan perintah pelatih Saya malas mengikuti latihan jika permainan saya sebelum nya kurang bagus	0.819		18
	RE B			
25	Saya segan meminta pendapat pelatih jika bingung melakukan gerakan	0.783		19
26	Saya malu belajar kepada teman tentang gerakan yang belum saya kuasai	0.659		20
27	Saya tidak malu bertanya kepada pelatih jika belum mengerti cara melakukan suatu gerakan	0.182	Tid ak Val id	
28	Saya lebih baik berlatih sendiri dari pada harus bertanya kepada pelatih tentang gerakan yang belum saya kuasai	0.526		21

	RE C		
29	Saya bisa menjadi yang terbaik diantara teman-teman latihan	0.751	22
30	Sangat sulit menang karena memang ke-mampuan saya kurang	0.849	23
31	Saya mampu melakukan semua gerakan dengan baik pada saat bermain bulutangkis		Gu gur
32	Saya bisa bermain buluangkis dengan baik sebab saya memang memiliki gerakan yang baik	0.845	24

Berdasarkan Hasil Analisis Faktor dari 32 item yang di uji cobakan terhadap 50 sampel terdapat 7 item yang nilai anti imagenya dibawah 0.5, yaitu pada no 2, 8, 13, 16, 18, 20, 31. Setelah melakukan analisis kembali dengan membuang ketujuh item tersebut diperoleh nilai KMO 0.719 dengan Uji Bartlett signifikansi pada 0.00, ini artinya analisis dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya. Kemudian setelah dilakukan analisis lanjutan diperoleh nilai factor loading pada kolom *Rotated Compenent Matrik* dengan terdapat 1 item yang mempunyai nilai factor loading dibawah 0.5. ini berarti item tersebut harus d buang. Oleh karena itu berarti item yang mempunyai nilai factor loading diatas 0.5 dan akan menjadi item yang digunakan dalam penelitian sesungguhnya adalah 24 item.

b. Pengujian Realibilitas

Setelah diuji validitas, terdapat 8 buah item butir soal yang tidak valid dan 24 item butir soal yang dinyatakan valid. Maka langkah selanjutnya adalah menghitung uji realibilitas. Uji reabilitas yaitu untuk menguji konsistensi alat ukur, apakah hasilnya tetap konsisten jika pengukuran diulang. Instrument kuisisioner yang tidak reliabel maka tidak dapat konsisten untuk pengukuran sehingga hasil pengukuran tidak dapat dipercaya (Priyatno, 2010, hlm. 30). Metode yang dipakai dalam uji reliabilitas pada penelitian ini adalah Metode *Alpha Cronbach*.

Tabel 3.6

Hasil Uji Reliabilitas Instrument

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.843	32

Metode pengambilan keputusan pada uji reliabilitas biasanya menggunakan batasan 0.6. Menurut Sekaran (Priyatno, 2010, hlm. 32) “realibilitas kurang dari 0.6 adalah kurang baik, sedangkan 0.7 dapat diterima dan diatas 0.8 adalah baik”.

Hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* butir soal instrument dengan menggunakan bantuan SPSS 19 for window adalah sebesar 0.843 dengan jumlah soal item 32 yang ditampilkan dalam tabel 3.6. Karena nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0.6 maka dapat disimpulkan bahwa instrument kepercayaan diri adalah reliabel.

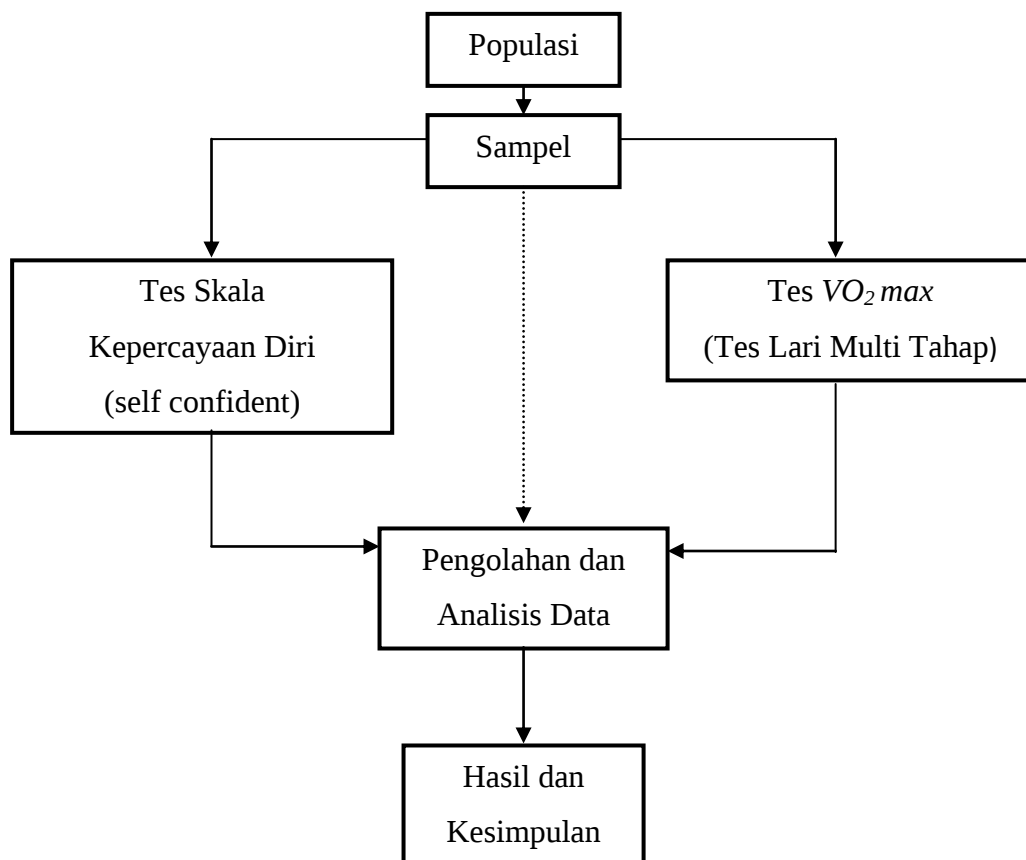
E. Prosedur Penelitian

1. Langkah – langkah Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian deskriptif ini, peneliti menyusun langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Langkah pertama menentukan populasi yaitu diambil dari atlet sekolah bulutangkis FPOK UPI, sekolah bulutangkis PK50 dan sekolah bulutangkis Baleendah
- b. Kemudian menentukan sampel yaitu atlet sekolah bulutangkis FPOK, sekolah bulutangkis PK50.
- c. Kemudian melakukan tes pengukuran dengan menggunakan angket untuk mengetes tingkat kepercayaan diri dan tes lari Multi Tahap untuk mengukur tingkat $VO_2 max$.
- d. Setelah di dapat hasil pengetesan, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan menganalisis data.
- e. Langkah terakhir menentukan kesimpulan yang didasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut.

Dari penjelasan tersebut, langkah-langkah penelitian dapat digambarkan dalam bagan 3.1 sebagai berikut :



Gambar 3.2 : Bagan Langkah-Langkah Penelitian

F. Analisis Data

YADY SUPRIYATNA, 2014
 KONTRIBUSI TINGKAT VO_2 MAX TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DALAM OLAHRAGA
 BULUTANGKIS
 (studi deskriptif pada atlet sekolah bulutangkis kelompok usia 11-13 tahun)
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan metode uji Korelasi dan uji Regresi Linier Sederhana. Asumsi digunakannya teknik analisis ini adalah untuk memprediksikan seberapa jauh perubahan nilai variabel dependen (Kepercayaan diri), bila nilai variabel independen (Tingkat $VO_2 \max$) di manipulasi/dirubah-rubah atau dinaik-turunkan (Sugiyono, 2010, hlm. 260) yang akan dibantu oleh program *SPSS windows versi 19*.