

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi, Populasi, dan Sampel**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di kelas dan lapangan sekolah SMPN 52 Bandung Jl. Bukit Raya Ciumbuleuit Bandung.

##### **2. Populasi Penelitian**

Populasi dalam suatu penelitian merupakan bagian yang sangat penting untuk diperhatikan, populasi menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam sebuah penelitian, keberagaman populasi ini menuntut peneliti untuk lebih cermat dalam penentuannya karena populasi yang ditentukan harus sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai. Populasi adalah sekumpulan individu atau objek yang memberikan gambaran umum dari target yang akan diteliti. Populasi bisa dikatakan sebagai keseluruhan objek yang akan dijadikan untuk penelitian, hal tersebut sesuai dengan penjelasan Arikunto (2010:173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Pendapat lain yaitu menurut Sukardi (2003:53) mengatakan bahwa “populasi yaitu semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian.

Berdasarkan kutipan di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah sekumpulan unsur yang akan diteliti, seperti sekumpulan individu, sekumpulan keluarga, sekumpulan kelompok binatang, sekumpulan peristiwa, dan sekumpulan yang lainnya. Sekumpulan unsur tersebut terutama yang akan diteliti oleh penulis diharapkan akan memberikan informasi yang dapat memecahkan masalah penelitian. Adapun

populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 52 Bandung yang berjumlah 14 orang.

*Ahdan 2014*

**KETERAMPILAN GERAK DIVEROLL DITINJAU DARI MOTOR EDUCABILITY DAN TINGKAT PERCAYA DIRI**

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

### 3. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang dapat mewakili populasi itu sendiri, Sugiyono (2013:91) menjelaskan “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Kemudian untuk mengetahui seberapa besar jumlah pengambilan sampel maka penulis harus mempertimbangkan beberapa faktor diantaranya: waktu penelitian, keuangan, wilayah, dan situasi peneliti. Untuk lebih jelasnya mengenai hal ini Arikunto (2013:177) menjelaskan mengenai berapa besar sampel yang diambil maka perlu mempertimbangkan hal sebagai berikut: ”a) Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, b) sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini banyak sedikitnya data, c) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti”.

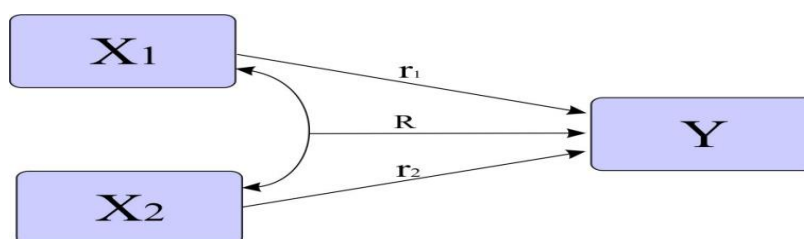
Berdasarkan penjelasan di atas maka metode pengambilan sampel yang dilakukan peneliti dengan mempertimbangkan berbagai faktor hambatan yang dialami oleh peneliti maka teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling atau sampel jenuh, sampel jenuh adalah sampel yang dalam proses pengambilannya adalah semua jumlah populasi dijadikan sampel, untuk lebih jelas mengenai sampel jenuh Sugiyono (2013:96) mengatakan “sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Harapan peneliti dengan sampel tersebut dapat mengungkap tujuan dari penelitian tersebut yaitu ingin mengungkap seberapa jauh pengaruh *motor educability* dan tingkat percaya diri terhadap keterampilan gerakan *diveroll* ditingkat Sekolah Menengah Pertama, khususnya di SMPN 52 Bandung, adapun total sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 siswa dari SMPN 52 Bandung.

### B. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu rencana untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan data agar dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan penelitian. Nazir dalam Darsono (2011:56) mengatakan desain penelitian adalah “semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan

penelitian” dalam arti sempit desain penelitian dapat dikatakan hanyalah pengumpulan dan analisis data saja.

Berdasarkan uraian di atas maka dalam penelitian ini penulis menggunakan desain yaitu desain penelitian paradigma ganda dengan dua variabel indevidenden. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas peneliti adalah *motor educability* dan percaya diri, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan gerak *diveroll*. Sebagai gambaran desain penelitian dapat dilihat dalam Bagan desain penelitian 3.1.

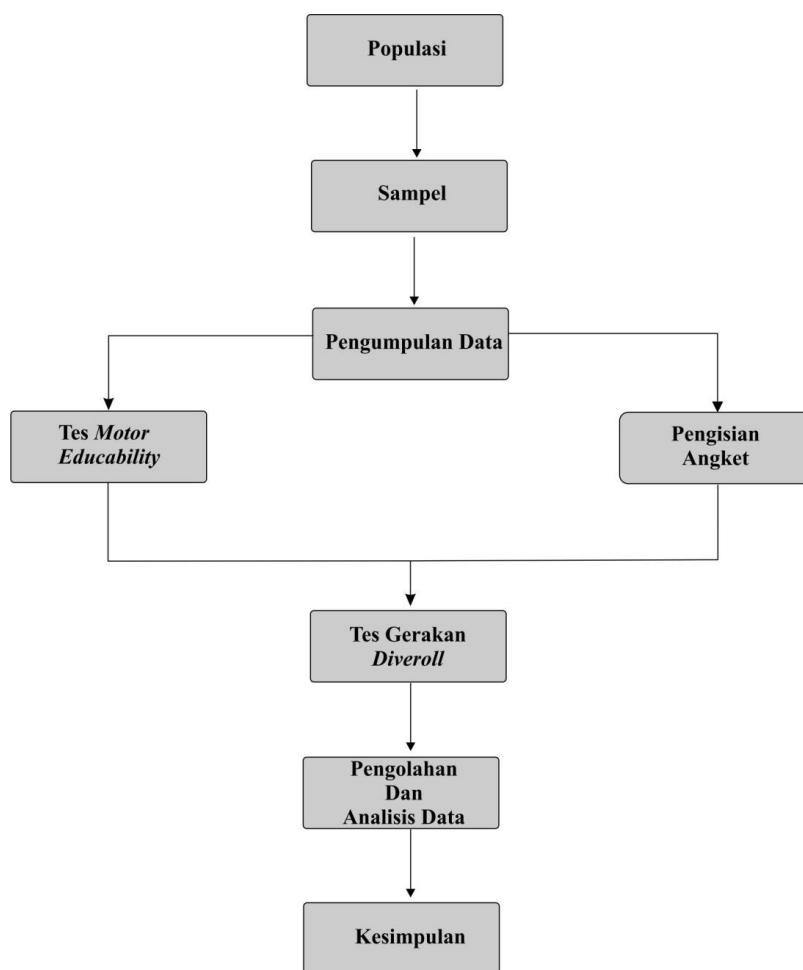


Bagan 3.1.  
Desain Penelitian  
(Sugiyono, 2013:68)

Keterangan:

- X1 : *Motor Educability*  
 X2 : Percaya Diri  
 Y : Keterampilan Gerak *Diveroll*

Kemudian dalam langkah-langkah penelitian penulis menggunakan alur penelitian dengan cara melihat dari latar belakang penelitian kemudian merumuskan masalah-masalah penelitian, menentukan populasi dan sampel yang akan diteliti guna mengetahui seberapa besar pengaruh dari tingkat *motor educability* dan rasa percaya diri terhadap gerakan *diveroll* pada cabang olahraga senam artistik, kemudian setelah diperoleh data, penulis melakukan pengolahan data sehingga diperoleh hasil dari analisis kemudian dapat diperoleh kesimpulan akhir. Untuk lebih jelas alur penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada Bagan 3.2.



Bagan 3.2.  
Langkah-langkah Penelitian  
(Arikunto, 2010:63)

Dari bagan di atas maka penulis dapat menjelaskan langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Langkah pertama menentukan populasi yaitu diambil dari siswa putra SMPN 52 Bandung kelas VII.
2. Kemudian menentukan sampel sebanyak 14 orang.
3. Kemudian melakukan tes pengukuran dengan menggunakan angket.
4. Kemudian melakukan tes pengukuran dengan tes *motor educability* pada siswa tersebut.
5. Kemudian setelah kedua tes tersebut dilaksanakan, dilanjutkan dengan tes gerakan *diveroll*.

6. Setelah diperoleh hasil dari ketiga tes tersebut, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan menganalisis data.
7. Langkah terakhir menentukan kesimpulan yang didasarkan dari hasil pengolahan dan analisis tersebut.

### **C. Metode Penelitian**

Penelitian merupakan salah satu alat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan hal ini sebagaimana dijelaskan Sukmadinata (2012:5) “penelitian merupakan upaya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, mengembangkan, dan menguji teori”. Penelitian bisa dijadikan salah satu alternatif untuk memperoleh sebuah kebenaran dengan menggunakan pendekatan-pendekatan metode ilmiah. Metode ilmiah adalah suatu cara pengkajian yang berisi proses dengan langkah-langkah tertentu, dalam artian bahwa metode ilmiah adalah sebuah metode dalam penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, adapun ciri-ciri keilmuan itu sendiri adalah “rasional, empiris, dan sistematis”. Berkaitan dengan hal tersebut Sugiyono (2013:3) menjelaskan “rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal”. rasional dalam arti lain tidak mengada-ada. Empiris bermakna cara yang dilakukan dalam penelitian tersebut didasarkan pada kenyataan-kenyataan yang diperoleh dengan menggunakan metode penelitian yang sistematis bukan berdasarkan pendapat atau kekuasaan. Sistematis berarti dalam penelitian tersebut mempunyai langkah-langkah yang dilakukan secara bertahap, tidak dilakukan dengan acak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Data yang diperoleh di lapangan diambil dengan menggunakan angket dan tes pada sampel yaitu siswa kelas VII SMPN 52 Bandung. Hal ini sejalan dengan penjelasan mengenai metode deskriptif, seperti yang disampaikan Surakhmad (1995:145) sebagai berikut:

Penyelidikan tertentu pada permasalahan yang ada masa sekarang metode penyelidikan deskriptif lebih kepada istilah umum yang mencakup teknik deskriptif. Diantaranya ialah penyelidikan yang menuturkan, menganalisa, dan mengklarifikasikan penyelidikan dengan teknik survey, dengan teknik interview, angket, observasi atau dengan tes.

Selanjutnya Arikunto (2013:312) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan dengan senjata menurut apa adanya pada saat dilakukan”.

Pendapat para ahli tersebut memberikan makna bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang yang nampak dalam suatu situasi. Merujuk pada pendapat Surakhmad, maka dalam penelitian ini metode yang digunakan penulis adalah metode deskriptif, data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan, lalu dianalisis dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh dari *motor educability* dan percaya diri terhadap keterampilan gerak *diveroll* pada cabang olahraga senam artistik.

#### **D. Definisi Operasional**

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering berbeda-beda. Agar tidak terjadi perbedaan, maka perlu penulis jelaskan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini dengan mengacu kepada pendapat para ahli. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Gerakan Diveroll* menurut Atmaja (2008:84) adalah gerakan lanjutan dari roll ke depan, gerakan ini bisa dilakukan dari diam atau dari lompat. Bisa juga digabung dengan roll ke depan.
2. *Motor educability* menurut Donald (1963:150) adalah “*The easy with which a person learn new skill is referred to as motor educability*”. (Kemampuan seseorang untuk mempelajari keterampilan gerak baru). Dengan kata lain, semakin siswa menunjukkan kemudahan ketika mempelajari suatu gerakan, maka hal tersebut menunjukkan semakin tinggi derajat *motor educability* yang dimilikinya, sehingga kemungkinan untuk menguasai teknik dasar *diveroll* semakin tinggi.
3. Tingkat percaya diri adalah rasa kepercayaan diri yang timbul dalam diri individu untuk bisa melakukan suatu perbuatan dengan baik, sebagaimana dijelaskan oleh Weinberg (1995) dalam Ibrahim dan Komarudin (2010:81)

bahwa percaya diri “*confidence as the belief that you can successfully perform a desired behavior*” yang esensinya percaya diri adalah kepercayaan bahwa diri sendiri bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data, mengenai hal ini Arikunto (2010:203) mengatakan bahwa “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data” dalam suatu penelitian instrumen penelitian merupakan suatu faktor yang sangat penting dan menentukan keberhasilan suatu penelitian. Dengan adanya instrumen penelitian maka peneliti dapat mengambil data dan mencari kesimpulan seberapa jauh perkembangan dari apa yang ditelitinya. Keutamaan instrumen ini menjadi suatu titik tolak untuk menentukan alat ukur yang digunakan untuk melakukan sebuah penelitian hal ini sebagaimana dikatakan Nurhasan (2000:3) bahwa “dalam proses pengukuran membutuhkan alat ukur” alat ukur adalah suatu alat (baik itu berupa bentuk tes atau berupa benda seperti stopwatch, meteran dan lain sebagainya) yang dapat memperoleh data yang akan diolah oleh peneliti untuk memperoleh hasil akhir yang diinginkan peneliti, dengan adanya instrumen ini maka peneliti akan memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian tersebut.

Dalam memilih suatu alat ukur tes yang digunakan peneliti untuk memperoleh data haruslah berpedoman ahli pada beberapa macam kriteria yang sudah disetujui dan disepakati oleh para karena dengan adanya kriteria ini maka peneliti dapat memperoleh informasi dan petunjuk untuk menentukan alat tes yang akan digunakan. Arikunto (2010:193) menjelaskan “tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok”. Selanjutnya Nurhasan (2007:1) menjelaskan mengenai tes dan pengukuran yaitu ”suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari



suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data”.

Adapun beberapa kriteria untuk memilih tes yang baik yaitu: 1) alat tersebut memiliki validitas, 2) memiliki reliabilitas, 3) memiliki objektivitas, 4) mudah dilaksanakan, 5) ekonomis dan norma. Namun dari kelima kriteria tersebut yang paling penting untuk dimiliki sebuah alat tes adalah validitas, reliabilitas dan objektivitas yang merupakan kriteria teknis. Instrumen ini bisa dianggap cocok apabila memiliki kriteria atau standarisasi penghitungan koefisien korelasi sebagaimana dikatakan Mathews yang dikutip Nurhasan (2007:48) yaitu “ $r : 0,90 - 0,99$  berarti sempurna,  $r : 0,80 - 0,89$  berarti cukup,  $r : 0,70 - 0,79$  berarti sedang,  $r : 0,60 - 0,69$  berarti kurang,  $r : \text{dibawah } 0,59$  berarti kurang sekali”.

Berdasarkan penjelasan dari Mathews dalam rangka memperoleh data yang akurat dalam penelitian ini maka peneliti melakukan beberapa tes untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *motor educability*, tingkat percaya diri terhadap gerakan *diveroll* pada senam artistik. Untuk mengukur kemampuan anak dalam mempelajari gerakan baru (*motor educability*) digunakan tes Lova-Brace yang dikutip dari Nurhasan (2007:142), untuk mengetahui tingkat percaya diri anak yang dites gerakan *diveroll* maka penulis menggunakan angket, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari *motor educability* dan percaya diri dilakukan tes gerakan *diveroll*. Secara rinci uraian tes tersebut di atas adalah sebagai berikut:

#### 1. Tes Keterampilan Gerak *Diveroll*

- a. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur tinggi rendahnya kemampuan siswa dalam keterampilan gerak *diveroll*.
- b. Penentuan tingkat keberhasilan gerakan *diveroll*.

Dalam menentukan keberhasilan keterampilan gerakan *diveroll* maka penulis berpedoman pada kriteria penilaian keberhasilan gerakan *diveroll* dari *Australian Gymnastic Federation INC* (1992:16). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1.  
Rating Scale  
(*Australian Gymnastic Federation INC, 1992:16*)

Score	Characteristics
5	Performed with complete assurance and control. Excellent technique and form. fluid movement
4	Very good. Minor errors of form and position. No deviation from tex. Good control
3	Good. Essential features demonstrated, performance looked safe, eventhough mminor error of form were present
2	Uncontrolled. Poor form and technique. Deviation from the requirements of the written text
1	Not recognizable due too poor execution or mission. Unsafe

Maksud dari Tabel 3.1. dapat penulis terjemahkan sebagai berikut :

- 5: Penampilan dengan kepastian dan kontrol yang sempurna. Teknik dan bentuk baik sekali. Gerakan mengalir atau lancar.
- 4: Sangat baik. Kesalahan-kesalahan kecil pada bentuk dan posisi. Tidak ada pelanggaran dari ketentuan. Kontrol baik.
- 3: Baik. Hal-hal pokok tertampilkan. Penampilan terlihat *safe*, sekalipun ada kesalahan-kesalahan kecil dari bentuk.
- 2: Tidak terkontrol. Bentuk dan teknik jelek. Banyak penyimpangan dari ketentuan yang tertulis.
- 1: Tidak dikenali karena pelaksanaannya salah atau penghilangan. Tidak *safe*.

Aplikasi kriteria penilaian *Australian Gymnastic Federation INC* (1992:16) terhadap gerakan *diveroll* adalah sebagai berikut:

- 1) Skor 5 diberikan kepada sampel apabila koordinasi gerakan mulai dari posisi awalan, pada saat melayang dan mendarat dilakukan dengan sempurna.

- 2) Skor 4 diberikan kepada sampel bila penampilan gerakan benar, yaitu posisi awalan benar, tetapi pada saat melayang benar, tetapi pada saat mendarat kaki sedikit melangkah.
- 3) Skor 3 diberikan kepada sampel apabila penampilan teknik gerakan awalan benar tetapi pada saat melayang lutut sedikit bengkok dan kaki sedikit melangkah pada saat mendarat.
- 4) Skor 2 diberikan kepada sampel apabila penampilan teknik gerakan mulai dari awalan, pada saat melayang kaki terbuka, lutut bengkok, leher tidak ditekuk dan pada saat mendarat kaki terlalu banyak melangkah.
- 5) Skor 1 diberikan kepada sampel apabila dalam melakukan *diveroll*, teknik gerakan dan bentuk gerakan mulai dari posisi awalan sampai mendarat dilakukan dengan tidak sempurna.

c. Format penilaian

Untuk memudahkan tester dalam proses penilaian penampilan siswa pada saat melakukan gerakan *diveroll* maka dibuatkan format penilaian seperti digambarkan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2.  
Format Penilaian Gerakan *Diveroll*  
(Code of Point Gymnastic 2013:40)

No	Nama	Score			
		Guru 1	Guru 2	Guru 3	Total Score

Keterangan cara dalam pengisian format penilaian adalah sebagai berikut:

- 1) Tulis nomor dan nama siswa atau sampel yang akan melakukan gerakan *diveroll*.
- 2) Sampel melakukan gerakan *diveroll* di depan tester.
- 3) Setelah sampel melakukan tes kemudian tester memberikan penilaian dan skor yang diberikan oleh tester ditulis di kolom yang telah disediakan.
- 4) Selanjutnya menjumlahkan nilai dari ketiga juri tersebut untuk menjadi nilai akhir dari sampel.

Pemberian skor dan format penilaian yang penulis buat ini sebagai perbandingan dari pemberian penilaian yang berpedoman pada *Australian Gymnastic Federation INC* menurut *Code Of Point Gymnastic* (2013:40).

d. Alat tes yang digunakan

- 1) Lapangan
- 2) Matras
- 3) Alat tulis
- 4) Peluit

e. Pelaksanaan

- 1) Testee dibariskan menjadi empat baris, tester memberikan penjelasan mengenai tes yang akan dilakukan, testee mendengarkan penjelasan tester dengan serius.
- 2) Tester memberikan penjelasan untuk gerakan *diveroll*. Tester menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan *diveroll*. Tester juga harus memberi tahu kepada testee tentang gerakan yang nilai gerakannya rendah sampai yang nilai gerakannya tinggi. Selanjutnya testee melakukan tes sesuai aba-aba dari tester.
- 3) Setiap testee melakukan gerakan *diveroll* secara bergantian di depan tester. Testee diberikan kesempatan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes gerakan *diveroll*.
- 4) Tidak seorangpun dari testee diberi izin untuk mencoba tes yang diberikan, sekali mencoba langsung dinilai.

2. **Tes *Motor Educability* (Lowa-brace Test)**

- a. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur tinggi rendahnya kemampuan siswa mempelajari keterampilan gerak baru.
- b. Tingkat validitas dan reliabilitas tes ini penulis berpedoman pada pendapat Jonson yang menguji tingkat validitas tes *motor educability* tersebut, dan terdapat nilai validitas sebesar 0,69 dan reliabilitas 0,88. Nurhasan (2007)

c. Alat tes yang digunakan

- 1) Lapangan
- 2) Matras
- 3) Alat tulis
- 4) Peluit

d. Pelaksanaan

- 1) Testee dibariskan menjadi 2 barisan, tester memberikan penjelasan mengenai tes yang akan dilakukan, testee mendengarkan penjelasan tester dengan serius. Barisan pertama bertugas sebagai testee dan barisan kedua bertugas sebagai pengawas.
- 2) Tester memberikan penjelasan untuk lima item tes pertama dari 10 tes yang ada. Tester menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan satu persatu. Tester juga harus memberi tahu kepada testee tentang gerakan yang salah, tidak sah, atau gagal. Selanjutnya testee melakukan tes sesuai aba-aba dari tester dengan diawasi oleh pengawas. Setelah selesai lima tes pertama, pengawas memberi tahukan kepada tester untuk dicatat. Selanjutnya grup kedua atau pengawas bertukar menjadi testee dan melakukan gerakan pertama lalu dilanjutkan lima tes berikutnya. Grup pertama berdiri dan melakukan lima tes yang tersisa sampai 10 item tes selesai.
- 3) Setiap testee diberikan kesempatan dua kali untuk setiap tes, dengan kriteria penilaian pada kesempatan pertama testee berhasil melakukan tes, maka diberi poin 2 namun jika gagal testee diberi kesempatan kedua, jika kesempatan kedua berhasil, testee diberi poin 1, sedangkan bila gagal dalam kesempatan pertama dan kedua, maka testee tidak mendapat nilai. Jadi nilai maksimal untuk 10 item tes yang dilakukan adalah 20 poin.
- 4) Tidak seorangpun dari testee diberi izin untuk mencoba tes yang diberikan, sekali mencoba langsung dinilai.

Setiap tes yang dilakukan oleh testee akan dimasukkan kedalam Tabel 3.3. dan 3.4.

Tabel 3.3.  
Hasil Tes *Motor Educability*

No	Nama	Usia	Tes <i>Motor Educability</i>										Jumlah
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1													
2													
Dst.													

Tabel 3.4.  
10 Jenis Tes *Motor Educability*

Bagian I	Bagian II
Tes One Foot-Touch Head	Side Learning Rest
Three dips	Graspevine
Half – Turn Jum – Left Foot	Full squat – Arm Circles
The Top	Kneell, Jump To Feet
Double Heel Click	Rusian Dance

Adapun rincian proses pelaksanaan 10 jenis tes *motor educability* yang digunakan pada siswa kelas VII di SMPN 52 Bandung adalah sebagai berikut:

1) Tes One Foot-Touch Head

Berdiri pada kaki kiri. Membungkuk ke depan dan letakkan kedua tangan pada lantai. Angkatlah kaki kanan lurus ke belakang. Sentuhkan kepala pada lantai dan akhirnya kembali berdiri dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

Gagal apabila:

- a) Kepala tidak menyentuh lantai.
- b) Kehilangan keseimbangan.
- c) Kaki kanan menyentuh lantai.

2) Three Dips

Ambil sikap tidur ke depan (posisi push-up) tekukkan kedua tangan, sentuhkan dada ke lantai dan push-up lagi sampai tangan benar-benar lurus, lakukan tiga kali jangan sentuh lantai dengan tungkai atau perut.

Gagal apabila:

- a) Dada tidak mengenai lantai.
- b) Perut dan tungkai mengenai lantai.
- c) Tidak mampu melakukan sebanyak 3 kali.

### 3) Half – Turn Jum – Left Foot

Berdiri pada kaki kiri, kemudian melompat dan berputar ke kiri  $180^\circ$ .

Gagal apabila:

- a) Kehilangan keseimbangan.
- b) Gagal usahanya dalam membuat putaran  $180^\circ$  ke kiri.
- c) Kaki kanan menyentuh lantai.

### 4) The Top

Duduk bersila, kedua tangan melingkar ke lutut, tangan kanan memegang pergelangan kaki kiri dan sebaliknya, kemudian berguling ke kanan sampai duduk kembali dengan arah yang berlawanan.

Gagal apabila:

- a) Pegangan pada pergelangan kaki terlepas.
- b) Putaran tidak dilakukan dengan lengan sempurna.

### 5) Double Heel Click

Melompat ke atas dan selama di udara menepukkan kedua kaki sebanyak dua kali, kemudian turun dan berdiri kembali.

Gagal apabila:

- a) Kedua kaki tidak bertepuk dua kali.
- b) Waktu jatuh kedua kaki saling bersentuhan.

### 6) Side Learning Rest

Duduk berlunjur, kedua kaki rapat, letakan tangan kanan pada lantai di belakang tubuh. Kemudian miringlah ke kanan sehingga tubuh terangkat dan bertumpu pada tangan dan kaki kanan. Angkatlah kaki dan tangan kiri, pertahankan sikap demikian sampai lima hitungan.

Gagal apabila:

- a) Tidak bersikap sebagaimana seharusnya.
- b) Tidak mampu mempertahankan gerakan sampai hitungan kelima.

## 7) Graspevine

Berdiri dengan kedua tumit rapat, membungkakan ke depan, masukkan kedua lengan diantara kedua kaki dari depan ke belakang kemudian tautkan atau kaitkan jari-jari tangan di depan pergelangan kaki. Pertahankan sikap ini sampai lima hitungan.

Gagal apabila:

- a) Kehilangan keseimbangan.
- b) Kedua tangan tidak melingkari kedua pergelangan kaki dan jari-jari tidak saling berkaitan di depan pergelangan kaki (tidak sampai).
- c) Tidak dilakukan dalam jangka waktu lima hitungan atau detik.

## 8) Full squat – Arm Circles

Sikap jongkok, kedua tangan ke samping setinggi bahu, kedua lengan diputar-putar membuat lingkaran dengan diameter kurang lebih 30 cm. Kemudian sambil memutar lengan tubuh dinaikturunkan. Lakukan sampai 10 hitungan.

Gagal apabila:

- a) Memindahkan kaki.
- b) Kehilangan keseimbangan dan jatuh.

## 9) Kneell, Jump To Feet

Berlutut dengan kedua kaki, punggung kaki menyentuh lantai, kemudian ayunkan kedua lengan dan langsung melompat ke atas tanpa merubah posisi kaki sampai berdiri tegak.

Gagal apabila:

- a) Mengubah sikap ujung-ujung jari kaki.
- b) Tidak nyata-nyata bahwa melompat dan berdiri dengan tidak stabil.

## 10) Russian Dance

Jongkok, luruskan kaki sebelah ke depan. Kemudian melompat-lompat sambil berganti kaki, tumit kaki yang ke depan menyentuh lantai, dan tumit kaki jongkok menyentuh pantat, tiap kaki mendapat giliran dua kali.

Gagal apabila:

- a) Kehilangan keseimbangan.
- b) Masing-masing kaki tidak melakukan dua kali latihan.



### 3. Angket (Kuesioner)

Angket merupakan alat tes yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang ditujukan pada sampel penelitian untuk memperoleh data dan informasi yang diinginkan peneliti, hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2010:194) mengatakan bahwa angket atau kuesioner adalah “sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui”. Angket yang dibuat oleh penulis bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri pada siswa kelas VII yang rata-rata usianya berkisar antara 12-13 tahun. Adapun alasan penulis menggunakan angket sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

- a. Angket merupakan alat pengumpul data yang relatif efisien, kalau ditinjau dari segi waktu, biaya, maupun tenaga.
- b. Angket bisa digunakan untuk memperoleh data dari jumlah responden yang dijadikan sampel.
- c. Informasi atau data terkumpul lebih mudah.
- d. Responden diharapkan bisa menjawab lebih leluasa dalam pengisian angket karena tanpa dipengaruhi oleh sesuatu yang mengikat, sehingga jawabannya sesuai dengan harapan penulis.

Dalam penelitian tingkat kepercayaan diri ini penulis menggunakan jenis angket tertutup. Angket tertutup yaitu angket yang pernyataan-pernyataannya telah tersusun atas pernyataan yang tegas, konkret, teratur, lengkap, dan tidak menuntut jawaban, hanya sesuai dengan alternatif jawaban. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2010:195) angket tertutup atau kuesioner adalah “sejumlah pertanyaan tertulis yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih”. Untuk memperoleh data melalui angket ini maka penulis melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan Spesifikasi Data

Spesifikasi data maksudnya dalam penyusunan angket penulis terlebih dahulu membuat spesifikasi data secara terukur dan terperinci dalam bentuk kisi-

kisi angket mencakup masalah yang akan diteliti, dengan tujuan untuk memudahkan dalam pembuatan angket penelitian.

#### b. Penyusunan Angket

Kemudian indikator-indikator yang telah dirumuskan dalam bentuk kisi-kisi di atas, selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir pertanyaan pada angket. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengenai alternatif jawaban dalam angket, penulis menggunakan model skala likert. Skala likert adalah skala yang dibuat dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden. Untuk lebih jelasnya mengenai skala ini dijelaskan oleh Sudjana dan Ibrahim dalam Sopandi (2007:48) sebagai berikut:

Skala likert dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak, melalui rentang nilai 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, tidak punya pilihan, tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Berdasarkan pernyataan di atas maka penulis mengklasifikasikan kategori pemberian skor dalam jawaban angket sebagai berikut.

Untuk butir soal positif: Sangat setuju = 5, setuju = 4, ragu-ragu = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1. Untuk butir soal negatif: sangat setuju = 1, setuju = 2, ragu-ragu = 3, tidak setuju = 4, sangat tidak setuju = 5.

Untuk lebih jelas mengenai pemberian skala skor pada setiap kategori pernyataan tes, dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5.  
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban  
(Nurhasan, 2007:350)

Alternatif Jawaban	Skor alternatif jawaban	
	Positif	Negatif
SS (sangat setuju)	5	1
S (setuju)	4	2
R (ragu-ragu)	3	3
TS (tidak setuju)	2	4
STS (sangat tidak setuju)	1	5

Kemudian dalam pembuatan soal, butir-butir soal pernyataan-pernyataan yang diberikan kepada responden tidak terlepas dari permasalahan yang ingin dipecahkan yaitu bagaimana pengaruh dari tinggi rendahnya kepercayaan diri siswa terhadap keterampilan gerakan *diveroll*, dan bentuk pengumpulan datanya menggunakan skala likert bentuk *checklis* sebagai contoh dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6.  
Skala Likert Bentuk *Checklist*

No	Pernyataan-pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1						

Dalam penyusunan butir-butir pernyataan angket yang akan diberikan kepada responden, terlebih dahulu penulis membuat kisi-kisi tentang instrumen penelitian, yakni kisi-kisi persepsi percaya diri. Kisi-kisi tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7.  
Kisi-kisi Angket Tingkat Percaya Diri Siswa  
(Ghufron dan Risnawita 2010:35)

Definisi Konseptual	Sub Variabel	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Pernyataan	
				+	-
Lautser dalam Ghufron dan Risnawita (2010:35) mengatakan ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut: "memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif dalam berbagai hal, bertanggungjawab, rasional dan realistis".	1. Memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri	a. Dalam menghadapi tantangan b. Dalam menghadapi kehidupan	8	1, 3 5, 7	2, 4 6, 8
	2. Optimis	a. Optimis dalam menjalankan tugas b. Optimis dalam kehidupan sehari-hari	8	9, 11 13, 15	10, 12 14, 16
	3. Bertanggung jawab	a. Bertanggungjawab terhadap diri sendiri b. Bertanggung jawab terhadap tugas	9	17, 19, 21 23, 25	18, 20 22, 24
	4. Bersifat objektif dalam berbagai hal	a. Mampu menilai diri sendiri b. Mampu menilai orang lain	8	27, 29 31, 33	26, 28 30, 32
	5. Rasional dan Realistis	a. Rasional ketika menghadapi permasalahan dalam bertindak b. Rasional dalam mengambil keputusan c. Realistis mengambil keputusan d. Realistis dalam bertindak	18	35, 37, 39 41, 43 45, 47 49, 51	34, 36 38, 40 42, 44 46, 48, 50
Jumlah Soal			51		

Setelah penulis membuat kisi-kisi dan indikator-indikator angket maka selanjutnya penulis menyusun item soal tes dalam bentuk angket sesuai dengan spesifikasi data. Item soal tes tersebut disertai dengan alternatif jawaban yang tersedia agar responden dapat menjawab. Adapun dalam penyusunan dan penjelasan pertanyaan–pernyataan penulis berpedoman pada pendapat yang dijelaskan Surakhmad (1990:184) sebagai berikut:

- 1) Rumuskan setiap pernyataan sejelas-jelasnya dan seringkas-ringkasnya,
- 2) mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negatif,
- 3) sifat pernyataan dan harus netral dan objektif,
- 4) mengajukan hanya pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain,
- 5) keseluruhan pernyataan dalam angket harus sanggup mengumpulkan kebulatan jawaban untuk masalah yang dihadapi.

Selain daripada pendapat yang dijelaskan Surakhmad, Sudrajat dalam Darsono (2011:67) menjelaskan tentang perumusan pernyataan-pernyataan dalam penyusunan item pernyataan tersebut harus:

- 1) Pertanyaan yang dibuat harus jelas dan tidak meragukan,
- 2) hindari pertanyaan ganda,
- 3) responden harus mampu menjawab,
- 4) pertanyaan atau pernyataan harus relevan,
- 5) pertanyaan atau pernyataan yang pendek adalah yang terbaik,
- 6) hindari istilah yang kias.

Dari kedua pendapat di atas maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa dalam membuat angket harus bersifat jelas, ringkas, dan relevan.

### c. Uji Coba Angket

Untuk mengetahui tinggi rendahnya validitas dan reliabilitas dari setiap butir-butir pernyataan angket maka diperlukan terlebih dahulu uji coba angket. Setelah uji coba angket dilakukan, akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini. Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam sebuah penelitian maka diperlukan sebuah alat ukur yang baik, dalam artian alat ukur tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Surakhmad dalam Darsono (2011:67) mengatakan ciri-ciri setiap alat ukur yang baik adalah sebagai berikut:

Setiap alat ukur yang baik memiliki sifat-sifat tertentu yang sama untuk setiap jenis tujuan dari situasi penyelidikan, baik alat itu untuk mengukur cuaca, tekanan darah, kemampuan belajar, kuat arus, kecepatan peluru maupun pengukuran sikap. Angket tersebut harus diujicobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap pernyataan-pernyataan. Dari uji coba angket, minat kecenderungan, bakat khusus, dan validitas pengukuran, tidak adanya satu dari sifat ini menjadikan alat itu tidak memenuhi kriteria sebagai alat yang baik.

Penjelasan di atas memaparkan bahwa uji coba instrumen bertujuan untuk menentukan kevalidan dari suatu instrumen atau alat tes berupa angket dan apakah

instrumen angket tersebut sudah cocok atau belum untuk digunakan dalam penelitian mengetahui tingkat percaya diri dari siswa.

#### d. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam memperoleh kesahihan dan keterandalan dari suatu soal, maka penulis terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas sebuah instrumen, uji validitas instrumen yang digunakan adalah uji internal butir soal instrumen dengan mengkorelasikan antara skor tiap butir soal yang didapat dengan skor responden. Sedangkan dalam menguji reliabilitas angket penulis menggunakan teknik belah dua dengan rumus *product moment* dan *spearman brown*.

##### 1) Uji Validitas Instrumen

Ketepatan alat ukur dalam mengukur suatu konsep yang diukur ini merupakan faktor yang sangat penting maka dengan ini uji instrumen sangat diperlukan. Berknaan dengan validitas instrumen Arikunto (2010:211) menjelaskan “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen”. Kemudian dalam menentukan validitas angket penulis berpedoman pada Sugiyono (2003:97) sebagai berikut:

- 1) Mengumpulkan data dan memberikan skor pada tiap butir pernyataan sesuai dengan jawaban responden, 2) menghitung skor total masing-masing item. Kemudian mencari *mean*, 3) mencari simpangan baku (*s*) setiap butir pernyataan, 4) mencari variansi ( $S^2$ ) untuk tiap butir pernyataan, 5) mencari nilai *r* untuk tiap butir pernyataan, 6) membandingkan nilai *r* hitung yang telah dicari dengan *r* tabel dalam taraf  $N=15$  atau dengan tingkat kepercayaan 44.

Untuk menentukan valid atau tidaknya butir angket, maka penulis membandingkan nilai hasil korelasi *t*-hitung dengan *t*-tabel, jika *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Dan jika *t*-hitung lebih kecil dari *t*-tabel maka angket tersebut tidak valid dan tidak dapat digunakan untuk mengumpulkan data. Uji validitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen tersebut sudah dapat mengukur aspek yang diukur, dan butir-butir pernyataan yang disusun sudah mewakili aspek-aspek yang akan diukur atau belum.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk mengetahui validitas instrumen adalah sebagai berikut:

- a) Data yang diperoleh dari hasil uji coba dikumpulkan, dipisahkan antara skor tertinggi dan terendah.
- b) Menentukan 50% responden yang memperoleh skor tinggi dan 50% yang memperoleh skor rendah.
- c) Kelompok yang terdiri dari responden yang memperoleh skor tinggi disebut kelompok atas. Sedangkan kelompok yang terdiri dari responden yang memperoleh skor rendah disebut kelompok bawah.
- d) Mencari nilai rata-rata ( $\bar{x}$ ) setiap butir pernyataan kelompok atas dan nilai rata-rata ( $\bar{x}$ ) setiap butir kelompok bawah dengan rumus:

$$\bar{x} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$  : Nilai rata-rata yang dicari

$X_i$  : Jumlah skor

$n$  : Jumlah responden

- e) Mencari simpangan baku ( $S$ ) setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

$S$  : Simpangan baku yang dicari

$\sum (X - X_i)^2$  : Jumlah hasil penguadratan nilai skor dikurangi rata-rata

$n - 1$  : Jumlah sampel dikurangi 1

- f) Mencari variasi gabungan ( $S^2$ ) untuk setiap butir pernyataan kelompok atas dan kelompok bawah dengan rumus sebagai berikut:

$$S^{gab} = \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2}$$

Keterangan

$S^{gab}$  : Variansi gabungan

$S_1$  : Simpangan baku kelompok satu

$S_2$  : Simpangan baku kelompok dua

$n$  : Jumlah sampel

- g) Mencari t-hitung untuk setiap butir pernyataan dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S^{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan:

$t$  : Nilai t yang dicari

$\bar{x}$  : Rata-rata suatu kelompok

$S^{gab}$  : Simpangan baku gabungan

$n$  : Jumlah sampel

- h) Selanjutnya membandingkan t-hitung dengan t-tabel dalam taraf nyata 0,05 atau dengan tingkat kepercayaan 95%. Nilai t-tabel menunjukkan harga 1,70.

## 2) Uji Reliabilitas Instrumen

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen penulis melakukan tahapan sebagai berikut:

- a) Membagi butir pernyataan menjadi dua bagian yaitu pernyataan yang bernomor genap dan bernomor ganjil.
- b) Skor dari butir pernyataan yang bernomor genap dikelompokkan menjadi variabel X dan skor dari butir-butir pernyataan yang bernomor ganjil dijadikan variabel Y.



- c) Mengkorelasikan antara skor butir-butir pernyataan yang bernomor genap dengan butir-butir pernyataan yang bernomor ganjil dengan menggunakan rumus korelasi *person product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n(\sum X^2) - (\sum x)^2)(n(\sum y^2) - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi yang dicari  
 $\sum XY$  : Jumlah perkalian skor x dan skor y  
 $\sum x$  : Jumlah skor x  
 $\sum y$  : Jumlah skor y  
 $n$  : Jumlah sampel

- d) Mencari reliabilitas seluruh perangkat butir dengan menggunakan rumus Spearman Brown dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{ii} = \frac{2 \cdot r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

Keterangan:

- $r_{ii}$  : Koefisien yang dicari  
 $2 \cdot r$  : Dua kali koefisien korelasi  
 $1 + r$  : Satu tambah koefisien korelasi

- e) Menguji signifikansi korelasi, yaitu dengan rumus yang dikembangkan oleh Sudjana (2001) sebagai berikut:

$$t = \frac{\sqrt{n-2} \cdot r}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

- $t$  : Nilai t-hitung yang dicari  
 $r$  : Koefisien seluruh tes  
 $n-2$  : Jumlah soal atau pernyataan dikurangi dua

Selanjutnya, hasil penghitungan teknik korelasi *person product moment* dimasukkan ke dalam rumus *Spearman Brown*, kemudian untuk menentukan nilai

t-hitung, nilai r seluruh item tes yang dihasilkan dimasukkan ke dalam rumus yang dikembangkan oleh Sudjana.

### 3) Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket

#### a) Uji Validitas Angket

Sebuah butir tes dikatakan valid apabila setelah dilakukan pendekatan signifikansi yaitu jika t-hitung lebih besar dari atau sama dengan t-tabel, maka butir pernyataan tersebut dapat digunakan sebagai tes dalam pengumpulan data. Tetapi jika sebaliknya t-hitung lebih kecil dari t-tabel, maka butir pernyataan tersebut tidak dapat digunakan kembali dalam pengambilan data karena tidak signifikansi pada tingkat kepercayaan tertentu.

Berdasarkan hasil penghitungan analisis validitas instrument dari setiap butir pernyataan yang berjumlah 51 butir pernyataan, diperoleh 32 butir yang valid, dan 19 butir soal yang tidak valid, artinya butir pernyataan yang valid dapat digunakan sebagai alat pengumpul data, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 3.8.

Tabel 3.8.

Hasil Uji Validitas Angket

<i>No Soal</i>	<i>T<sub>hitung</sub></i>	<i>T<sub>tabel</sub></i>	Keterangan
1	2,4	2,1	Valid
2	2,3	2,1	Valid
3	2,2	2,1	Valid
4	2,3	2,1	Valid
5	2,2	2,1	Valid
6	1,3	2,1	Tidak Valid
7	2,2	2,1	Valid
8	2,2	2,1	Valid
9	2,2	2,1	Valid
10	0,6	2,1	Tidak Valid

11	0,1	2,1	Tidak Valid
12	2,4	2,1	Valid
13	0,2	2,1	Tidak Valid
14	-0,4	2,1	Tidak Valid
15	2,3	2,1	Valid
16	2,3	2,1	Valid
17	2,3	2,1	Valid
18	2,2	2,1	Valid
19	0,2	2,1	Tidak Valid
20	2,2	2,1	Valid
21	2,3	2,1	Valid
22	2,3	2,1	Valid
23	1,1	2,1	Tidak Valid
24	2,4	2,1	Valid
25	2,2	2,1	Valid
26	0,0	2,1	Tidak Valid
27	1,0	2,1	Tidak Valid
28	2,4	2,1	Valid
29	0,9	2,1	Tidak Valid
30	0,2	2,1	Tidak Valid
31	2,2	2,1	Valid
32	0,2	2,1	Tidak Valid
33	0,4	2,1	Tidak Valid
34	2,2	2,1	Valid
35	0,4	2,1	Tidak Valid
36	0,4	2,1	Tidak Valid
37	2,2	2,1	Valid
38	2,2	2,1	Valid
39	2,6	2,1	Valid
40	0,5	2,1	Tidak Valid

41	2,2	2,1	Valid
42	2,2	2,1	Valid
43	2,2	2,1	Valid
44	2,3	2,1	Valid
45	2,2	2,1	Valid
46	2,2	2,1	Valid
47	0,4	2,1	Tidak Valid
48	0,3	2,1	Tidak Valid
49	0,7	2,1	Tidak Valid
50	2,6	2,1	Valid
51	2,2	2,1	Valid

b) Uji Reliabilitas Angket

Hasil pengolahan data setelah melakukan uji coba dapat diketahui pada Tabel 3.9.

Tabel 3.9.

Hasil Uji Reliabilitas Angket Tingkat Percaya Diri

No. Sampel	Skor Ganjil (X)	Skor Genap (Y)	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	X.Y
1	119	113	14161	12769	13447
2	84	84	7056	7056	7056
3	121	108	14641	11664	13068
4	113	110	12769	12100	12430
5	78	78	6084	6084	6084
6	84	74	7056	5476	6216
7	82	78	6724	6084	6396
8	76	89	5776	7921	6764
9	71	74	5041	5476	5254
10	122	118	14884	13924	14369
11	116	109	13456	11881	12644
12	76	74	5776	5476	5624
13	122	113	14884	12769	13786
14	109	113	11881	12769	12317
Jumlah	1373	1335	140189	131449	135482

Pengolahan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$= \frac{14(135482) - (1373)(1335)}{\sqrt{\{14(140189) - (1373)^2\}\{14(131449) - (1335)^2\}}} = 0,975$$

Mencari reliabilitas koefisien seluruh perangkat item tes dengan menggunakan rumus *Spearman Brown*.

$$r_{ii} = \frac{2(r_{xy})}{1 + r_{xy}}$$

Keterangan:

$r_{ii}$  : Reliabilitas instrumen

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi

$$r_{ii} = \frac{2(r_{xy})}{1 + r_{xy}}$$

$$= \frac{2(0,975)}{1 + 0,975}$$

$$= 0,987$$

Dari hasil penghitungan diperoleh r-hitung = 0,975 sedangkan r-tabel dengan n = 14 adalah 0,532. Ternyata nilai t-hitung (0,987)  $\geq$  t-tabel (0,532). Dengan demikian instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang signifikan.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam sebuah penelitian proses pengumpulan data sangat penting dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil akhir dari sebuah penelitian, terdapat banyak teknik dalam pengumpulan data yang dapat dilakukan peneliti namun harus sesuai dengan masalah penelitiannya. Dalam penelitian ini penulis melakukan pengumpulan data dengan menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes dan penyebaran angket.

Tes terstandar menjadi acuan untuk penulis karena tes terstandar menurut Arikunto (2010:267) “di dalam setiap tes yang terstandar sudah dicantumkan: petunjuk pelaksanaan, waktu yang dibutuhkan, bahan yang tercakup dan hal-hal lain, misalnya validitas dan reliabilitas”. Lebih jelasnya penulis menggunakan teknik tes, yang dimaksud tes disini adalah dengan melakukan tes praktik dalam pengumpulan data kepada sampel yang akan diteliti serta penyebaran angket kepada sampel yang melakukan tes keterampilan tersebut. Teknik pengumpulan data ini sangat cocok untuk digunakan peneliti karena sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. Tes dalam teknik pengambilan data ini adalah dengan melakukan tes *motor educability* terhadap sampel lalu dilanjutkan dengan tes keterampilan gerak *diveroll* dan terakhir dengan penyebaran angket kepada sampel yang melakukan kedua tes tersebut.

Sebelum peneliti melakukan pengumpulan data dari sampel terlebih dahulu penulis melakukan beberapa tahapan diantaranya yaitu:

1. Membuat proposal penelitian.
2. Menyiapkan instrumen penelitian.
3. Membuat surat perizinan dari lembaga yang ditujukan kepada sekolah SMPN 52 Bandung.
4. Setelah mendapat perizinan dari kepala sekolah yang bersangkutan, selanjutnya penulis menemui guru olahraga untuk berkonsultasi dan meminta izin dalam mengambil data.

## G. Analisis Data

Dalam menganalisis data, data yang diperoleh dari hasil tes dan penyebaran angket merupakan skor yang mentah, agar dapat melakukan penarikan kesimpulan dengan benar maka data tersebut harus diolah menggunakan rumus-rumus statistika dan dalam pengolahan data penulis menggunakan SPSS sebagai langkah dalam pengolahan data.

Setelah data yang diperlukan dalam penelitian terkumpul, langkah selanjutnya adalah data-data tersebut diolah dan dianalisis dengan menggunakan rumus secermat mungkin, sehingga akhirnya diterima atau ditolaknya hipotesis sesuai taraf yang diajukan yaitu 5% atau 0,05. Untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan ke-3 variabel tersebut, maka penulis melakukan langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data tentang aspek tingkat percaya diri, *motor educability*, dan keterampilan gerak *diveroll* dari sampel.
2. Menyusun dan memasukan data ke *microsoft office excel*.
3. Menginput data ke SPSS.
4. Mengolah data yang diperoleh dengan menghitungnya menggunakan rumus-rumus statistika.
5. Menganalisis dan menentukan seberapa besar persentase dari *motor educability*, tingkat percaya diri, dan keterampilan gerak *diveroll* sampel.
6. Menginterpretasikan nilai persentase.
7. Menyimpulkan hasil penelitian.