

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Populasi, Sampling dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Lab UPI Bandung kelas VII yang terdiri dari 6 kelas yaitu kelas A, B, C, D, E dan F. Masing-masing kelas terdiri atas kelas A sebanyak 29 Peserta didik, kelas B sebanyak 30 peserta didik, kelas C sebanyak 30 peserta didik, kelas D sebanyak 29 peserta didik, kelas E sebanyak 28 peserta didik dan kelas F sebanyak 29 peserta didik. Jumlah keseluruhan populasi kelas VII adalah sebanyak 175 peserta didik.

Alasan pengambilan populasi di SMP Lab UPI karena SMP Lab UPI merupakan SMP Laboratorium Percontohan di Bandung untuk mengembangkan berbagai macam inovasi pembelajaran termasuk pembelajaran penjas. Pemilihan populasi dan sampel didasarkan pada pertimbangan:

- (1) Peserta didik kelas VII SMP termasuk ke dalam masa remaja awal dengan karakteristik pencarian jati diri. Didalamnya tersirat untuk belajar mengerti dan memahami siapa dirinya. Indikatornya diungkapkan melalui rasa percaya diri dan perasaan bangga pada diri sendiri (*self esteem*). Oleh sebab itu peserta didik pada masa ini sesuai untuk dijadikan sampel penelitian dalam upaya mengembangkan *self esteem* yang sehat karena mereka sedang mengalami masa awal dari proses perkembangan *self esteem*.
- (2) Berdasarkan pengalaman guru penjas belum mampu memberikan umpan balik secara optimal selama proses pembelajaran penjas. Ini disebabkan karena guru penjas memiliki persepsi bahwa pemberian umpan balik hanya berdampak pada peningkatan keterampilan belajar motorik, bukan pada mengembangkan aspek psikososial seperti *self esteem*. Sementara guru penjas yang lain kurang memahami keberfungsian pemberian umpan balik dalam pembelajaran penjas.

## 2. Sampling dan Sampel Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cluster random sampling*. Alasan menggunakan teknik *cluster random sampling* dalam pengambilan sampel adalah karena kondisi eksternal dan internal, menurut Maksun (2010, hlm. 276) memaparkan bahwa:

Kondisi eksternal adalah peraturan yang berlaku atau orang yang memiliki otoritas tidak mengizinkan. Adapun kondisi internal adalah apabila penyampelan dilakukan terhadap individu subjek maka suasana kealiamahan kelompok akan berubah, sedangkan suasana kealiamahan kelompok tersebut merupakan salah satu kajian dalam riset yang dilakukan.

Pembelajaran penjas yang dilaksanakan di SMP Lab UPI sudah terjadwal, sehingga tidak memungkinkan untuk menambah jam pelajaran baru diluar jadwal pembelajaran penjas karena beberapa faktor, salah satunya kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjas di luar jadwal jam pembelajaran yang sudah ada apabila dilakukan secara *cluster random sampling*, ini merupakan alasan faktor eksternal pada penelitian ini.

Sedangkan suasana kealiamahan yang ada pada satu kelas yang akan dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat suasana kealiamahan kelompok pada kelas yang tidak akan berubah, ini merupakan alasan pada faktor internal dalam penelitian ini. Fraenkel dkk. (2012, hlm. 95) menegaskan bahwa:

*Frequently, researchers cannot select a sample of individuals due to administrative or other restrictions. This is especially true in schools... Just as simple random sampling is more effective with larger numbers of individuals, cluster random sampling is more effective with larger number of clusters.*

Maksun (2012, hlm. 57) juga menjelaskan bahwa “Dalam *cluster random sampling*, yang dipilih bukan individu melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Misalnya propinsi, kabupaten/kota, kecamatan, dan sebagainya. Bisa juga dalam bentuk kelas dan sekolah. Langkah-langkah dalam menentukan sampel dengan teknik *cluster random sampling* pada penelitian ini yaitu dengan cara mengundi dari ke enam kelas VII di SMP Lab UPI yang

hasilnya akan diambil dua kelas. Alasan diambil dua kelas karena masing-masing dari kelas itu akan diambil 1 sebagai kelompok eksperimen dan 1 sebagai kelompok kontrol. Pengundian dilakukan dengan cara mengacak ke enam nama kelas yang telah ditulis di secarik kertas dan digulung agar tidak terlihat, kemudian diambil dua kelas untuk menentukan sampel. Dua kelas yang terpilih selanjutnya akan diambil secara acak kembali untuk menentukan mana yang menjadi sampel eksperimen dan kontrol.

Berdasarkan hasil pengundian sampel secara *cluster random sampling*, maka terdapat dua kelas yang terpilih menjadi sampel pada penelitian ini. Kelas yang menjadi kelompok eksperimen ialah kelas VII D yang terdiri dari 29 peserta didik dan kelas VII E menjadi kelompok kontrol yang terdiri dari 28 peserta didik. Sehingga jumlah sampel keseluruhan pada penelitian ini sebanyak 57 peserta didik.

## **B. Metode dan Desain Penelitian**

Permasalahan yang penulis ungkap dalam penelitian ini adalah pengaruh pemberian umpan balik positif dan umpan balik netral, terhadap perubahan *self esteem* pada peserta didik SMP. Sehubungan dengan hal tersebut maka diperlukan suatu metode penelitian yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Tujuan penelitian yang dimaksud adalah untuk memecahkan masalah penelitian melalui pembuktian hipotesis.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Metode eksperimen menurut Arikunto (2002, hlm. 3) adalah suatu cara penelitian “Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya”.

Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan percobaan (eksperimen) yang dimaksud adalah penerapan umpan balik positif dan umpan balik netral. Sedangkan hasil yang diharapkan adalah meningkatnya *self esteem* pada peserta didik SMP. Dari sinilah dapat diketahui dan ditentukan jenis-jenis variabel penelitian. Dalam konteks penelitian ini variabel yang memberikan pengaruh (variabel bebas/*independent variable*) adalah pemberian dua jenis umpan balik

sehingga dalam pelaksanaannya sampel dibagi dua kelompok untuk memperoleh perlakuan yang berbeda-beda.

1. Kelompok A mendapat perlakuan pemberian umpan balik positif.
2. Kelompok B mendapat perlakuan pemberian umpan balik netral.

Sedangkan variabel yang dipengaruhi (variabel terikat/*dependent variable*) adalah *self esteem* pada peserta didik SMP yang terdiri dari tiga indikator yaitu:

- a. Memahami apa yang dapat dan telah dilakukan
- b. Menetapkan tujuan dan arah hidup
- c. Tidak merasa iri pada prestasi orang lain

Desain yang digunakan adalah desain faktorial 2 x 2. Kerlinger (1986) yang dikutip oleh Maksun (2012, hlm. 99) menjelaskan bahwa “*factorial design is the structure of research in which two or more independent variables are juxtaposed in order to study their independent and interactive effects on a dependent variabel*”. Pemetaan lebih jelas tentang 2 by 2 factorial design dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3.1.**  
**Desain Faktorial 2 x 2**

Variabel Terikat	Variabel Bebas	
<i>Self-Esteem</i>	Umpan balik Positif (A1)	Umpan balik Netral (A2)
Peserta didik laki-laki (B1)	A1B1	A2B1
Peserta didik Perempuan (B2)	A1B2	A2B2

Keterangan :

A1 : Pembelajaran penjas menggunakan umpan balik positif

A2 : Pembelajaran penjas menggunakan umpan balik netral

B1 : Peserta didik laki-laki

B2 : Peserta didik perempuan

A1B1 : Pembelajaran penjas menggunakan umpan balik positif pada peserta didik

Yusnita Pusparagen, 2015

**PENGARUH PEMBERIAN UMPAN BALIK DAN GENDER TERHADAP PENINGKATAN SELF ESTEEM SISWA SMP**

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

laki-laki

A2B1 : Pembelajaran penjas menggunakan umpan balik netral pada peserta didik laki-laki

A1B2 : Pembelajaran penjas menggunakan umpan balik positif pada peserta didik perempuan

A2B2 : Pembelajaran penjas menggunakan umpan balik positif pada peserta didik perempuan

Penelitian ini dilaksanakan selama 8 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap 1 kali dalam seminggu, jadi penelitian dilakukan selama 2 bulan dari mulai bulan Oktober sampai Desember 2014. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian:

### **1. Pre Test**

Pre test diberikan kepada peserta didik sebelum mengimplementasikan *feedback* positif dan netral kepada peserta didik putra dan putri. Pre test diberikan untuk melihat sejauh mana *self esteem* peserta didik putra dan putri sebelum diberikan perlakuan *feedback* positif dan *feedback* netral pada pembelajaran penjas. Instrumen yang digunakan untuk melihat *self esteem* peserta didik menggunakan instrument *self esteem* yang sudah diuji validitas dan realibilitasnya.

### **2. Perlakuan**

Perlakuan dilakukan pada kelompok eksperimen menggunakan *feedback* positif pada peserta didik putra dan putri dalam materi yang disesuaikan dengan silabus yang ada di SMP Lab UPI sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan *feedback* netral dengan materi yang sama dengan kelompok eksperimen pada peserta didik putra dan putri. Perlakuan ini dilaksanakan 1 minggu sekali sebanyak 8 pertemuan, berikut merupakan program perlakuan dalam rangka meningkatkan *self esteem* peserta didik SMP Lab UPI baik putra maupun putri melalui pemberian *feedback* positif maupun netral pada pembelajaran penjas yang akan disajikan pada tabel 3.2 sebagai berikut:

**Tabel 3.2.**  
**Program Penelitian**

Pertemuan ke	Materi	Sub Materi	Waktu
	Pre Test	-	Rabu, 24 Sep 2014
1	Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemparan dada</li> <li>• Lemparan di atas kepala</li> </ul>	Rabu, 1 Okt 2014
2	Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemparan pantulan</li> <li>• Lemparan samping</li> </ul>	Rabu, 8 Okt 2014
3	Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemparan lengkung samping</li> <li>• Lemparan bawah</li> </ul>	Rabu, 15 Okt 2014
4	Bola Basket	Menggiring bola	Rabu, 22 Okt 2014
5	Atletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik dasar start</li> <li>• Teknik lari jarak pendek</li> </ul>	Rabu, 29 Okt 2014
6	Atletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik lari jarak pendek</li> <li>• Teknik memasuki garis finish</li> </ul>	Rabu, 5 Nov 2014
7	Senam Lantai	Guling depan	Rabu, 12 Nov 2014
8	Senam Lantai	Guling belakang	Rabu, 19 Nov 2014

Program pemberian *feedback* dalam penelitian ini adalah *feedback* positif dan *feedback* netral pada peserta didik putra dan putri saat pembelajaran penjas di SMP Lab UPI. Eksperimen ini dilaksanakan 1 kali dalam seminggu dengan

jumlah pertemuan 8 pertemuan dengan alasan bahwa peningkatan *self esteem* peserta didik putra dan putri diharapkan dapat terjadi perubahan dalam jangka waktu yang relatif singkat. Sesuai dengan ini, teori Mruk (2006, hlm.189) menjelaskan bahwa:

*The 5 week period seems to be optimal in terms of making a compromise between having enough time to work on self esteem in a way that allows for some change to occur and for maximizing attendance in a outpatient or educational setting. Standard number of 2 hour session is five. They should be spread evenly over time, such as by meeting once per week.*

Teori ini mengungkapkan bahwa 5 minggu menjadi waktu yang optimal untuk dapat memaksimalkan pertemuan dalam *setting outpatient* atau pendidikan dan untuk melihat perubahan yang terjadi dalam *self esteem*. Waktu yang standar untuk digunakan adalah 3 jam per setiap pertemuan selama 5 minggu.

### **3. Post Test**

Post test dilaksanakan pada pertemuan ke-8 setelah program pembelajaran penjas menggunakan *feedback* positif dan netral kepada peserta didik putra dan putri diberikan. Post test diberikan untuk melihat sejauh mana perkembangan *self esteem* peserta didik putra dan putri kelas VII di SMP Lab UPI setelah diberikan perlakuan selama 8 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam post test sama dengan instrument yang digunakan ketika pre test. Hasil data post test akan dibandingkan dengan hasil data pre test untuk melihat perubahan *self esteem* peserta didik putra dan putri setelah diberikan perlakuan berupa *feedback* positif dan *feedback* netral pada pembelajaran penjas.

### **C. Definisi Operasional**

Beberapa ahli mengartikan *self esteem* dengan istilah yang berbeda namun memiliki makna yang sama. Dengan merujuk pada pendapat Maslow (1970 dalam Sudibyo Setyobroto 2001, hlm 72), bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan kebutuhan individu yang berhubungan dengan motif berprestasi dan kepercayaan diri sendiri. Harga diri juga berkaitan erat dengan status, pengakuan, dan reputasi yang menimbulkan perasaan untuk menghargai diri sendiri.

Terbentuknya harga diri pada prinsipnya bertalian erat dengan interaksi sosial yang dijalani seseorang. Harga diri atau kebanggaan diri akan muncul dalam diri seseorang apabila ia telah memahami kelebihan yang dimiliki oleh dirinya. Pemahaman itu biasanya diperoleh melalui proses membandingkan dengan orang lain dalam aktivitas sosial yang dilakukannya. Intinya adalah kebutuhan rasa harga diri (*self esteem*) ini dapat dipenuhi melalui hubungan interpersonal dengan orang lain.

Istilah *self esteem* diartikan pula sebagai kepercayaan diri atau keyakinan diri. *Self esteem* berkaitan dengan perasaan bahwa kita pantas, layak, berharga, mampu dan berguna, tak peduli apapun yang telah terjadi dalam hidup kita, apa yang sedang terjadi atau apa yang bakal terjadi. Lutan (2003, hlm. 3) memaparkan bahwa “*self esteem* adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri berkaitan bahwa kita pantas, berharga, mampu dan berguna tak peduli dengan apapun yang sudah, sedang atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self esteem*”.

Hal yang serupa diungkapkan dalam sebuah situs “Kidshealth” (2006) yang menyatakan bahwa “*Self esteem is the collection of beliefs or feeling that we have about ourselves, or our “self-perception.” How we define ourselves influences or motivations, attitudes, and behaviors and affects our emotional adjustment*”. Maksudnya adalah *self esteem* merupakan kumpulan dari kepercayaan atau perasaan tentang diri kita atau persepsi kita terhadap diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku, dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi kita. Dari uraian tersebut dapat dikemukakan pula bahwa *self esteem* berkenaan dengan: (a) kemampuan kita untuk memahami apa yang dapat kita lakukan dan apa yang telah dilakukan, (b) penetapan tujuan dan arah hidup sendiri, (c) kemampuan untuk tidak merasa iri terhadap prestasi orang lain.

KidsHealts memaparkan mengenai dua jenis *self esteem* yaitu *Unhealthy Self esteem* dan *Healthy Self esteem*. *Self esteem* yang rendah atau tidak sehat pada anak ditandai dengan tidak adanya keinginan melakukan sesuatu hal yang baru, anak selalu berkata negatif atas kemampuan yang dimilikinya misalnya “Saya bodoh!”, “Saya tidak pernah belajar dengan baik”. Ciri yang lainnya adalah anak



tidak memiliki toleransi, frustrasi, dan pesimis. Sedangkan pada anak yang memiliki *self esteem* yang sehat ditandai dengan senang memelihara hubungan dengan yang lain, aktif dalam kelompoknya, menyenangkan dalam berhubungan sosial, mampu menemukan solusi ketika peluang menipis, memahami kekuatan dan kelemahannya serta memiliki sikap optimis.

Awal dari pembinaan *self esteem* adalah mengajarkan kepada peserta didik untuk memahami siapa dirinya, khususnya yang berkenaan dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki peserta didik. Pada proses berikutnya adalah menciptakan lingkungan sosial bagi peserta didik agar ia diterima oleh orang lain. Dalam konteks pembelajaran penjas, lingkungan yang dimaksud adalah kegiatan belajar penjas yang melibatkan peran aktif seluruh peserta didik dalam melaksanakan tugas gerak yang disampaikan guru. Tujuannya tiada lain untuk memberikan pengalaman sukses melalui pemberian penghargaan (*reward* yang menjadi bagian dari *feedback*) kepada setiap peserta didik sehingga masing-masing peserta didik mampu menghargai kelebihan yang dimiliki oleh setiap peserta didik.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Alat untuk memperoleh informasi atau mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket. Angket adalah daftar pertanyaan dan atau pernyataan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberikan angket tersebut bersedia memberikan jawaban dalam bentuk informasi yang sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti (Arikunto 1993, hlm. 125).

Pada penelitian ini, angket yang digunakan merupakan adopsi dari *Self Esteem Rating Scale* (SERS) yang dikembangkan oleh Nugent & Thomas (1993) yang diambil dari Tesis Gita Febria F. dengan sudah diizinkan oleh yang bersangkutan untuk memakai instrument ini. Validitas dan reliabilitas dari SERS ini sudah di uji. Pengujian validitas instrumen ini telah diteliti oleh Nugent (2004) dalam penelitian yang berjudul '*A Validity Study of Two Forms of the Self-Esteem Rating Scale*'. Angket SERS ini digunakan dalam penilaian klinis pada *self esteem*. Nugent & Thomas (1993) dalam Fischer and Corcoran (2000, hlm. 690)

memaparkan reliabilitas dari SERS, yaitu: *'The SERS has excellent internal consistency, with an alpha of 0.97. The standard error of measurement was 5.67. Data on stability were not reported'*.

Angket SERS ini untuk melihat *self esteem* dalam situasi klinik. Berikut deskripsi dari angket SERS yang dikembangkan oleh Nugent & Thomas (1993) dalam Fischer and Corcoran (2000, hlm. 690) :

*The SERS is a 40-item instrument that was developed to provide a clinical measure of self-esteem that can indicate not only problems in self-esteem but also positive or nonproblematic levels. The items were written to tap into a range of areas of self-evaluation including overall self-worth, social competence, problem-solving ability, intellectual ability, self-competence, and worth relative to other people. The SERS is a very useful instrument for measuring both positive and negative aspects of self-esteem in clinical practice.*

Berikut merupakan kisi-kisi angket SERS untuk mengukur *self esteem* peserta didik kelas VI

**Tabel 3.3.**  
**Kisi-kisi Angket**

Variabel	Sub Variabel	Indikator
<i>Self esteem : self-evaluation including overall self-worth, social competence, problem-solving ability, intellectual ability, self-competence, and worth relative to other people.</i> (R. Nugent & Thomas, 1993)	1)Nilai diri	Senang terhadap penampilannya.
		Mampu menerima kelebihan dan kekurangannya.
		Memiliki kebanggaan terhadap dirinya.
		Memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya sendiri.
	2)Kompetensi social	Percaya diri terhadap kemampuannya berhubungan dengan orang lain.
		Mampu membuat pertemanan yang baru.
		Merasa nyaman saat berinteraksi sosial.
	3)Kemampuan menyelesaikan masalah	Memiliki kemampuan menyelesaikan situasi-situasi yang sulit.
		Percaya diri dengan tingkat kepandaiannya.

	4) Kemampuan intelektual	Percaya diri dengan tingkat kepercayaannya.
		Memiliki kemampuan untuk mengungkapkan ide-ide.
	5) Kompetensi diri	Percaya diri dengan kemampuannya untuk melaksanakan berbagai tugas.
		Mampu memanfaatkan berbagai keterampilan dan kelebihannya untuk menyelesaikan tugas
	6) Nilai diri relatif terhadap orang lain	Memiliki keyakinan bahwa kemampuan dirinya untuk melaksanakan berbagai tugas tidak kalah dengan kemampuan orang lain.
		Memiliki keyakinan bahwa orang lain memiliki pendapat yang baik terhadap dirinya.
		Percaya diri bahwa kompetensi dirinya tidak kalah dengan orang lain.
		Memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Nugent & Thomas (1993) dalam Fischer and Corcoran (2000, hlm. 690) menjelaskan tentang pertanyaan yang dibuat dalam SERS sebagai berikut:

*The SERS is scored by scoring the items shown at the bottom of the measure as p/+ positively, and scoring the remaining items (N/-) negatively by placing a minus sign in front of the item score. The items are summed to produce a total score ranging from - 120 to + 120. Positive scores indicate more positive self esteem and negative scores indicate more negative levels of self-esteem.*

Responden harus menilai diri mereka dengan 7 skala poin (Never=1, Rarely=2, A little of the time=3, Some of the time=4, A good part of the time=5, Most of the time=6, and always=7). Nilai yang diberikan oleh setiap responden pada skor yang positif akan mengidentifikasi *self esteem* yang positif sedangkan nilai yang diberikan oleh setiap responden pada skor yang negatif akan mengidentifikasi *self esteem* yang negatif.

## E. Uji Coba dan Revisi Angket

Angket yang sudah dibuat dan dianggap layak, kemudian diujicobakan untuk menentukan tingkat validitas dari setiap butir pernyataan dan tingkat reliabilitasnya secara keseluruhan. Sebelum uji coba secara resmi dilakukan terlebih dahulu dilaksanakan pra uji coba kepada peserta didik yang memiliki karakteristik yang sama dengan sampel penelitian.

Maksud pra uji coba adalah untuk mengetahui pemahaman responden terhadap setiap butir pernyataan dalam angket. Hasilnya kemudian direvisi sehingga didapatkan angket yang sudah siap untuk diujicobakan secara resmi.

Instrumen yang digunakan merupakan instrument yang diadopsi dari Tesis Gita Febria F. Instrumen ini digunakan untuk melihat *self esteem* peserta didik SMP, oleh sebab itu pengujian validitas dan reliabilitas sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

### 1. Uji validitas

- a) Masukkan data hasil uji coba instrumen pada entri SPSS.
- b) Klik analyze pada menu toolbar SPSS dan pilih scale kategori *reliability analysis*.
- c) Setelah masuk pada kategori reliability analysis, klik bagian statistik yang berada dipojok kanan atas. Ceklis *item*, *scale* dan *scale if item deleted*. Selanjutnya klik *continue*.
- d) Masih pada kategori *reliability analysis*, pindahkan data ke kolom *item*. Selanjutnya akan muncul data.
- e) Nilai hasil uji validitas (r hitung) dapat dilihat dari *corrected item total correlation*.
- f) Ketentuannya, apabila nilai dari *corrected item total correlation*  $< 0,236$  maka butir soal **tidak valid**.

### 2. Uji Reliabilitas

- a) Masukkan data hasil uji coba instrumen pada entri SPSS.
- b) Klik analyze pada menu toolbar SPSS dan pilih *scale kategori reliability analysis*.

- c) Setelah masuk pada kategori *reliability analysis*, klik bagian statistik yang berada dipojok kanan atas. Ceklis *item*, *scale* dan *scale if item deleted*. Selanjutnya klik *continue*.
- d) Masih pada kategori *reliability analysis*, pindahkan data ke kolom *item*. Selanjutnya akan muncul data.
- e) Hasil dari perhitungan terdapat di lampiran.

## **F. Langkah-Langkah Penelitian**

Langkah-langkah yang dilakukan dalam proses penelitian ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### **1. Perencanaan**

Tahap ini dimulai dengan penyusunan instrumen atau alat ukur penelitian berupa angket, pemilihan sampel, pembuatan rencana atau program perlakuan pendekatan bermain dalam pembelajaran penjas, penyediaan sarana dan prasaran pembelajaran, penentuan waktu tes awal dan tes akhir.

### **2. Pelaksanaan Eksperimen**

Eksperimen berlangsung selama kurang lebih dua bulan atau kurang lebih 8 kali pertemuan yang dimulai dari bulan September sampai bulan November 2014. Perlakuan pemberian umpan balik dalam pembelajaran penjas terdiri dari bahan ajar yang telah disusun pada tahap perencanaan.

### **3. Evaluasi**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pengolahan dan analisis data untuk memperoleh jawaban dari masalah penelitian dalam bentuk kesimpulan melalui uji hipotesis.

## **G. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Teknik pengumpulan data yang dipilih adalah melalui angket SERS. Angket SERS yang diberikan pada saat pre test dan post test pada setiap kelompok eksperimen maupun kontrol. Alasan pengambilan teknik pengumpulan data menggunakan angket SERS adalah data yang dikumpulkan lebih objektif karena menggunakan pernyataan-pernyataan yang dibagikan pada setiap kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol yang akan mendeskriptifkan *self esteem* mereka. Menurut Ali (2010, hlm. 285) menjelaskan bahwa:

Keuntungan menggunakan kuisioner (angket) adalah dapat mengumpulkan data dari jumlah besar subjek; data yang dikumpulkan lebih objektif daripada menggunakan wawancara; responden dapat menjawab dengan lebih leluasa, tidak dipengaruhi sikap mental hubungan antara periset dan subjek riser, atau waktu yang tersedia dalam memikirkan jawaban; data yang dikumpulkan lebih mudah dianalisis, karena pertanyaan-pertanyaan yang diajukan bersifat tetap dan sama antara yang diajukan kepada satu responden dan yang diajukan pada responden lainnya.

Jenis data pada pengembangan *self esteem* peserta didik adalah data *interval* dengan skala *interval*. Sugiyono (2010, hlm. 147) menegaskan bahwa “ ...bila peneliti ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi, maka teknik yang digunakan adalah *statistic inferensial*. Setelah data terkumpul selanjutnya melakukan pengolahan data dan analisis data. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik, yang digunakan adalah uji t.

Analisis menggunakan SPSS 17 dengan urutan analisis data sebagai berikut:

- 1) Uji Normalitas menggunakan Shapiro Wilk
- 2) Uji Homogenitas menggunakan Lavene's test
- 3) Menghitung gain Pretest & Posttest
- 4) Pengujian Hipotesis dengan menggunakan ANOVA