

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dalam sebuah pelaksanaan penelitian, maka diperlukan suatu prosedur yang tepat. Dengan menerapkan prosedur yang tepat, tentunya tujuan dari penelitian yang telah ditentukan dapat tercapai. Untuk mencapai semua tujuan tersebut diperlukan suatu persiapan yang matang. Adapun persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tempat penelitian yang akan dilaksanakan di :

1. Pelaksanaan penelitian ini bertempat di :
  - a. Kampus UPI Bandung, Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung
  - b. Ciwangun Indah Camp
  - c. Dago Green Hill
2. Waktu Penelitian ini akan dilaksanakan dari mulai bulan Februari sampai dengan selesai

#### **B. Populasi dan Sampel**

Terkait dengan definisi populasi, Guló (2000, hlm 76) menyebutkan bahwa “Populasi terdiri atas sekumpulan objek yang menjadi pusat perhatian, yang dari padanya terkandung informasi yang ini diketahui.” Dalam suatu penelitian diperlukan adanya populasi dan sampel sebagai media dalam pengambilan data, karena tanpa dua hal tersebut, suatu penelitian tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya. Dalam penelitian ini, penulis mengambil populasi Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI.

Dalam Guló (2000, hlm. 78) menyebutkan bahwa “Sampel sering juga disebut “contoh”, yaitu bagian (subset) dari suatu populasi.....sebagai bagian dari populasi, sampel memberikan gambaran yang benar tentang populasi.” Untuk sampel dari

penelitian ini, penulis mengambil sampel mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015. Populasi dari penelitian ini yaitu sebanyak 95 orang yang terdiri atas 72 mahasiswa dan 23 mahasiswi. Dikarenakan setiap unsur populasi tidak memberi kemungkinan untuk dipilih akibat terganggu sesuatu dalam perkuliahan, maka berdasarkan pertimbangan peneliti, pengambilan sampel dilakukan secara *non-propability* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang dipilih dengan sengaja dengan memperhatikan segala karakteristik mahasiswa yang dimaksudkan. Selain dari faktor kesehatan dan telah disepakati sebelumnya bahwa mahasiswa tersebut bersedia untuk ikut serta dalam eksperimen, faktor kesetiaan dalam proses berjalannya penelitian sampai akhir tentu sangat di tekankan agar menghindari faktor mortalitas, yaitu “hilangnya anggota sampel” di tengah perjalanan penelitian. Sehingga besar sampel seluruhnya yaitu sebesar 40 orang mahasiswa dan 20 orang mahasiswi yang hadir terus menerus dalam kegiatan. Selanjutnya sampel rata dalam dua kelompok yaitu kelompok A sebagai kelompok Eksperimen, dan kelompok B sebagai kelompok kontrol.

### **C. Metode Penelitian**

Di dalam sebuah penelitian, peran Metode adalah sebagai suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan sebuah penelitian. Adapun pengertian metode penelitian menurut Sugiyono (2012, hlm. 2) menyebutkan bahwa “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Masih dalam Sugiyono (2012, hlm. 72) menyebutkan bahwa “penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.”

### **D. Desain Penelitian**

Desain Penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini menggunakan penelitian *Quasi Experimental Design*. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 77)

mengatakan bahwa dikatakan *Quasi Experimental Design* adalah karena dalam desain ini, memiliki kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain dari penelitian ini adalah menggunakan *pretest-posttest control group design*.

Tabel 3.1  
 Desain penelitian *pretest-posttest control group design*.

R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
R	O <sub>3</sub>	~	O <sub>4</sub>

Sumber: Sugiyono (2012, hlm.76)

Keterangan :

R = Random

O<sub>1</sub> = Pretest *self-control* yang diberikan pada kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> = Posttest *self-control* yang diberikan pada kelompok eksperimen

O<sub>3</sub> = Pretest *self-control* yang diberikan pada kelompok kontrol

O<sub>4</sub> = Posttest *self-control* yang diberikan pada kelompok kontrol

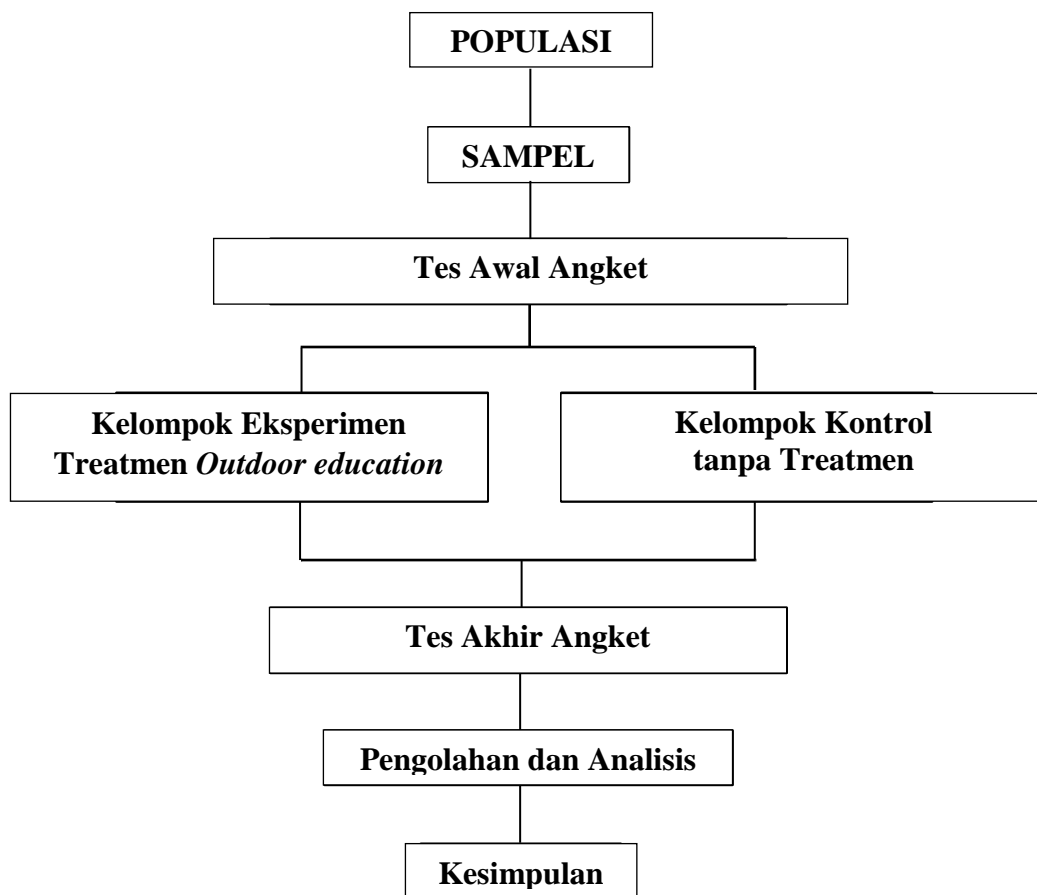
X = Perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen

~ = Tidak ada perlakuan kepada kelompok kontrol

Dalam desain di atas, terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah itu kelompok eksperimen diberi perlakuan, lalu kemudian keduanya diberikan posttest.

### E. Prosedur Penelitian

Dalam sebuah penelitian diperlukan suatu prosedur penelitian guna menjaga sistematis dan memandu peneliti menuju pada tujuan penelitian. Adapun prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian  
Sumber: Peneliti

## **F. Definisi Operasional**

### 1. *Outdoor education*

Menurut Taniguchi (2004, hlm. 23) yang telah dialihkan oleh penulis, *outdoor education* adalah sebuah bidang ilmu pengajaran yang memanfaatkan kegiatan-kegiatan yang menantang dalam lingkungan alam (biasanya berarti lingkungan yang tidak tertutup struktur bangunan) untuk pengembangan pribadi, sosial dan pendidikan Mahasiswa.

### 2. *Self-Control*

Pengendalian diri mengacu pada kemampuan untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk membawa mereka ke garis dengan standar seperti cita-cita, nilai-nilai, moral dan sosial, dan untuk mendukung mereka mengejar tujuan jangka panjang. Terkait pernyataan di atas, dalam konteks penelitian ini pengendalian diri ditunjukkan dengan nilai yang diperoleh mahasiswa tersebut.

## **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen sebagai suatu media yang digunakan oleh peneliti dimaksudkan agar dapat mempermudah proses pengumpulan data. instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini berupa kuisioner. Larry Cristensen (2004) dalam Sugiyono (2014: hlm. 193) mengatakan bahwa

*A questionnaire is a self-report data collection instrument that each research participant fill out as part of a research study. Researcher use questionnaires so that they can obtain information about the thoughts, feeling, attitudes, beliefs, values, perceptions, personality, and behavioral intentions of research participant. In other words, researchers attempt to measure many different kinds of chareacteristic using questionnaires.*

Pernyataan di atas memiliki pengertian bahwa Kuisisioner merupakan instrumen untuk pengumpulan data, dimana partisipan atau responden mengisi pertanyaan atau pernyataan yang diberikan peneliti. Peneliti dapat menggunakan kuisisioner untuk memperoleh data yang terkait dengan pemikiran, perasaan, sikap, kepercayaan, nilai, persepsi, kepribadian dan perilaku dari responden. Dalam kata lain, para peneliti dapat melakukan pengukuran bermacam-macam karakteristik dengan menggunakan kuisisioner.

Data yang ingin dikumpulkan dari penelitian ini adalah mengenai kemampuan mengendalikan diri (*self control*). Instrumen untuk mengukur tingkat pengendalian diri dalam penelitian ini mengadopsi dari instrumen yang telah disusun oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) yaitu *Self-Control Scale (SCS)*. Jenis dari instrumen ini berupa skala psikologi yang disusun dengan menggunakan skala likert yang memiliki 5 alternatif respon pernyataan, dan alternative jawabannya adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kadang-kadang (K), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun jumlah pernyataan secara keseluruhan ialah 36 item dengan jumlah *reversed item* (negatif) sebanyak 24 item dan pernyataan positif sebanyak 12 item.

Meskipun angket menurut Tangney et al (2004) tersebut sudah baku, tetapi dikarenakan kondisi sampel yang berbeda, maka dengan demikian peneliti memutuskan untuk kembali melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen yang akan dipakai dalam penelitian ini agar mendapatkan hasil yang lebih valid.

### **1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Kisi-kisi instrumen kemampuan mengendalikan diri (*Self-Control Scale*) dialih bahasakan oleh Rahayu (2014, hlm. 55) yang disajikan dalam tabel 3.2 sebagai berikut :

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi instrumen *self control* (Sebelum Uji Validitas)**

Variabel	Aspek	Item		Jumlah ( $\Sigma$ )
		(+)	(-)	
<i>Self control</i> (Pengendalian Diri)	A. Kedisiplinan Diri ( <i>Self Discipline</i> )	1, 15, 22, 36	9, 17, 28, 29	8
	B. Pengendalian Tindakan Impulsif ( <i>Non Impulsive Action</i> )	5	4, 10, 11, 12, 19, 20 25, 31, 32, 33, 34,	12
	C. Kebiasaan Hidup Sehat ( <i>Healthy Habits</i> )	13, 26, 27	2, 6, 8, 14, 35	8
	D. Etos Kerja ( <i>Self Regulation in service of a work ethic</i> )	24	3, 16, 23	4
	E. Keandalan Diri ( <i>Reliability</i> )	7, 18, 30	21	4
	Jumlah ( $\Sigma$ )	12	24	36

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa setiap aspek telah diwakili oleh sebuah pertanyaan atau bahkan lebih. Hal tersebut mengartikan bahwa apabila saat instrument telah di uji coba kan pada dan telah di uji validitasnya, jika salah satu pertanyaan dari sub indikator itu tidak valid, maka akan dapat terwakili oleh pertanyaan lainnya yang masih berkaitan.

## 2. Pedoman Skoring

Instrumen skala pengendalian diri (*Self-Control Scale*) memiliki skor maksimal 180 dan skor minimum 36. Semakin tinggi skor yang diraih oleh individu, maka semakin menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki pengendalian diri yang tinggi, dan sebaliknya apabila semakin seorang individu mendapatkan skor rendah, maka menunjukkan semakin rendah pula pengendalian diri individu tersebut. Gambaran mengenai pedoman skoring dari kuisisioner ini disajikan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.3**

**Pedoman Skoring Kuisisioner *Self control***

Pernyataan	Alternatif Respon				
	SS	S	K	TS	STS
<i>Favourable (+)</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavourable (-)</i>	1	2	3	4	5

## H. Proses Pengembangan Instrumen

### 1. Uji Validitas Item

Untuk menguji validitas instrumen, terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkapkan pengendalian diri responden. Pengujian alat pengumpul data menggunakan rumus *product-moment* yang dituliskan dalam Arikunto (2010: hlm, 72)



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

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

$\sum XY$  = Jumlah perkalian antara skor suatu butir dengan skor normal

$\sum X$  = Jumlah skor total dari seluruh responden dalam menjawab 1 soal yang diperiksa validitasnya

$\sum Y$  = Jumlah total seluruh responden dalam menjawab seluruh soal pada instrument tersebut

$N$  = Jumlah responden uji coba.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 36 item pernyataan pengendalian diri yang diadopsi dari kuisisioner Tangney et al (2004). Setelah dilakukan pengambilan data dan kemudian di uji validitas, tampak bahwa data yang diperoleh dari 36 item untuk mengukur control diri menunjukkan bahwa dua item pernyataan dinyatakan tidak valid yakni nomor 27 dan 35. Dengan demikian maka kedua item tersebut tidak akan diikuti sertakan dalam analisis data selanjutnya. Dengan kata lain, instrument yang digunakan untuk analisis data variabel pengendalian diri terdiri dari 34 item. Adapun item pertanyaan yang dianggap valid dan tidak valid dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut.

**Tabel 3.4**

**Hasil Uji Validitas Item Instrumen Kontrol Diri**

<b>Kesimpulan</b>	<b>No Item</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Valid</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36	34
<b>Tidak Valid</b>	27, 35	2

Setelah dilakukannya uji validitas instrumen, maka diperoleh item soal yang telah valid dan akan dijadikan sebagai pernyataan untuk mengambil data mengenai pengendalian diri. Berikut ini adalah kis-kisi angket pengendalian diri setelah dilakukan uji validitas.

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi instrumen *self control* (Setelah Uji Validitas)**

Variabel	Aspek	Item		Jumlah ( $\Sigma$ )
		(+)	(-)	
<i>Self control</i> (Pengendalian Diri)	F. Kedisiplinan Diri ( <i>Self Discipline</i> )	1, 15, 17, 22, 34	9, 27, 28	8
	G. Pengendalian Tindakan Impulsif ( <i>Non Impulsive Action</i> )	5	4, 10, 11, 12, 19, 20 25, 30, 31, 32, 33,	12
	H. Kebiasaan Hidup Sehat ( <i>Healthy Habits</i> )	13, 26	2, 6, 8, 14,	6
	I. Etos Kerja ( <i>Self Regulation in service of a work ethic</i> )	24	3, 16, 23	4
	J. Keandalan Diri ( <i>Reliability</i> )	7, 18, 29	21	4
	Jumlah ( $\Sigma$ )	12	22	34

## 2. Uji reliabilitas Item

Setelah validitas masing-masing item diuji, instrument yang telah valid tersebut kemudian diuji tingkat reliabilitasnya. Reliabilitas merujuk pada satu

pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. (Arikunto, 2006: hlm, 178). Instrumen yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reliabilitas instrumen merupakan derajat keajegan skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dengan kondisi yang berbeda. Rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas alat ukur tentang kontrol diri adalah dengan rumus metode Alpha yang dituliskan dalam Riduwan (2009:115) sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

Keterangan :

- $r_{11}$  = Nilai Reliabilitas  
 $\sum S_i$  = Jumlah varian skor tiap-tiap item  
 $S_t$  = Varians total  
 $K$  = Jumlah item

Berdasarkan perhitungan reliabilitas dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics 22*, maka diperoleh koefisien reliabilitas pada kuisisioner pengendalian diri tersebut yaitu sebesar 0.837. Berdasarkan kriteria Riduwan yang dapat dilihat pada tabel 3.6, kuisisioner tersebut memiliki tingkat reliabilitas Tinggi. Dengan demikian, kuisisioner pengendalian diri ini dapat dikatakan memadai untuk digunakan sebagai instrument penelitian.

**Tabel 3.6**

**Interpretasi Nilai Keeratan Hubungan (Korelasi)**

Antara 0,800 – 1,000	<b>Sangat Tinggi</b>
Antara 0,600 – 0,799	<b>Tinggi</b>
Antara 0,400 – 0,599	<b>Cukup Tinggi</b>

Antara 0, 200 – 0, 399	<b>Rendah</b>
Antara 0, 000 – 0, 199	<b>Sangat Rendah</b>

(Riduwan, 2009: 98)

### 1. Program *Outdoor education*

Perlakuan yang diberikan pada sampel adalah *outdoor education* yang terdiri dari 3 jenis kegiatan, yaitu *hiking*, *rafting* dan *camping*. Program *Outdoor education* itu sendiri di adaptasi dari program penelitian Kardjono (2009)

#### I. Analisis Data

Untuk mendapatkan hasil dari penelitian yang telah di lakukan, dalam proses analisis data, penulis menggunakan uji t dan untuk mempermudah penghitungan, penulis menggunakan program *spss statistics 22*.