

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Bandung tepatnya berlokasi di Persatuan Bulutangkis Mutiara Cardinal Bandung. Berikut adalah profil singkat PB. Mutiara Cardinal Bandung.

Nama : PB. Mutiara Cardinal Bandung
 Alamat : Jalan Babakan Cibeureum No. 55 Kota Bandung
 Kota : Bandung
 Provinsi : Jawa Barat
 No. Telp : 085794501409
 Kepala Pembinaan Prestasi : Umar Jaidi, M.Pd.

2. Populasi Penelitian

Populasi merupakan sekelompok objek yang dapat dijadikan sumber penelitian berbentuk benda-benda, manusia ataupun yang terjadi sebagai objek/sasaran penelitian. Pengertian populasi menurut Sugiyono (2013, hlm. 80) adalah "...wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan." Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis remaja kategori pemula dan remaja Kota Bandung. Berikut adalah rincian jumlah atlet bulutangkis remaja kategori pemula dan remaja Kota Bandung:

Tabel 3.1.

Jumlah Atlet Bulutangkis Remaja Kategori Pemula dan Remaja Kota Bandung

No.	Kategori	Putra	Putri	Campuran	Jumlah
1	Tunggal Pemula	19	20		39
2	Tunggal Remaja	41	27		68

3	Ganda Remaja	9	10		19
4	Ganda Campuran			11	11
Jumlah		69	57	11	137

3. Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi yang diambil oleh peneliti dengan menggunakan metode pemilihan sampel. Sebagian dari populasi adalah sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul ditentukan secara representatif (mewakili). Agar sampel penelitian dapat mewakili populasi, maka peneliti menentukan untuk mengambil salah satu cara pengambilan sampel *nonprobability sampling* yaitu sampel bertujuan atau *purposive sampling*. Dijelaskan oleh Arikunto (2010, hlm. 183) bahwa:

Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.

Berdasarkan pengertian para ahli, peneliti menentukan PB. Mutiara Cardinal Bandung sebagai klub untuk dilakukannya penelitian dan teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 20 orang. Sampel dipilih berdasarkan ungkapan Sugiyono (2013, hlm. 91) yang menyatakan bahwa “Untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20.” Peneliti membagi menjadi dua kelompok. Kelompok satu merupakan kelompok eksperimen dengan jumlah 10 orang terdiri dari lima putra dan lima putri, begitupun dengan kelompok dua yakni kelompok kontrol dengan jumlah yang sama seperti kelompok eksperimen yaitu 10 orang terdiri dari lima putra dan lima putri. Pemilihan sampel dan pembagian kelompok dilakukan berdasarkan keefektifan dan keefisienan peneliti untuk memudahkan

Rimbi Savitri Rahmi, 2016

Pengaruh Spiritual Intelligence Training terhadap Self Control Atlet Bulutangkis Remaja dalam Pelatihan Bulutangkis

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

peneliti dalam pengontrolan kelompok eksperimen, dikarenakan jadwal latihan yang berbeda-beda pada setiap atlet. Di halaman selanjutnya, terdapat nama-nama sampel kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam tabel 3.2.

Tabel 3.2.
Daftar Nama Sampel Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

No.	Kelompok Kontrol	JK	Kelompok Eksperimen
1.	Shanda Amaliza	P	Lohita Judhi Haryoto
2.	Ani Rizky Fajarningrum	P	Julia Krisnawati
3.	Natasha Aisyabela Putri Amalia	P	Inas Hasnaya
4.	Sherla Nelfi Yenki	P	Sani Rosdian
5.	Farah Arzalia	P	Indira Hendzie Pramestya
6.	Ahmad Fauzi	L	Morisca Singgih W.
7.	Aspyyuddin	L	Alvi Wijaya
8.	Dio Dwitama S.	L	Crysandy
9.	Vectra Widya Surya Putra	L	Entang Hidayat
10.	Ragil Ricky Surya Hanaffi	L	Indra Putra Wirawan

B. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien jika menggunakan metode penelitian. Arikunto (2010, hlm. 192) menjelaskan bahwa “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Sama halnya dengan Sugiyono (2013, hlm. 2) yang menjelaskan bahwa “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Metode penelitian harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk memperoleh, menganalisis data, dan menyimpulkan hasil penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang merupakan bagian dari metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 72) “metode eksperimen, karena metode ini sebagai bagian dari

metode kuantitatif mempunyai ciri khas tersendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrol.” Lebih khususnya, penelitian ini menggunakan *quasi experimental designs* dengan pendekatan *the matching only pretest posttest control group design*. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, kelompok kontrol tetap melakukan aktivitas latihan seperti biasa tanpa tambahan perlakuan dari peneliti.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah *spiritual intelligence training* sedangkan variabel terikatnya adalah *self control*. Quasi eksperimen menurut Fraenkel (2012, hlm. 275) “*Quasi experiment design do not include the use of random assignment. Researchers who employ these designs rely instead on other techniques to control (or at least reduce) threats to internal validity.*” Penelitian eksperimen dengan pendekatan quasi eksperimen memungkinkan peneliti meminimalisasi atau mengontrol ancaman validitas internal.

Berikut adalah gambar *quasi experimental designs* dengan pendekatan *nonequivalent control group design* menurut Sugiyono (2013, hlm. 79).

Nonequivalent Control Group Design			
Treatment Group	O1	X	O2
Control Group	O3		O4
Ket :			
O1 & O3 : Pretest			
X : Kelompok Treatment			
O2 & O4 : Posttest			

Gambar 3.1. *Nonequivalent Control Group Design*
(Sumber: Sugiyono, 2013, hlm. 79)

C. Instrumen Penelitian

Instrumen berperan dalam memperoleh data yang diinginkan dari sebuah penelitian, untuk selanjutnya diteliti dan ditarik kesimpulannya sebagai hasil

Rimbi Savitri Rahmi, 2016

Pengaruh Spiritual Intelligence Training terhadap Self Control Atlet Bulutangkis Remaja dalam Pelatihan Bulutangkis

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

penelitian, itulah alasannya instrumen memiliki peran penting dalam sebuah penelitian. Sugiyono (2013, hlm. 222) menyatakan bahwa “Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.”

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Control Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh June P. Tangney, Roy F. Baumeister, dan Angie Luzio Boone (2004). Penilaian dengan SCS ini berfokus dalam beberapa indikator, yaitu :

1. Kedisiplinan Diri (*Self Discipline*)
2. Pengendalian Tindakan Impulsif (*Non Impulsive Action*)
3. Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*)
4. Etos Kerja (*Self Regulation in Service of a Work Ethic*)
5. Keandalan Diri (*Reliability*)

SCS ini merupakan angket yang diadopsi oleh Sri Rahayu (2014) dalam penelitian tesisnya, kemudian SCS ini diadaptasi menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mengarah kepada spesifikasi pelatihan bulutangkis. Angket terdiri dari pernyataan-pernyataan dengan indikator sebagai berikut :

Tabel 3.3.
Kisi-Kisi Angket SCS (*Self Control Scale*)

No	Indikator	No Soal/ Pernyataan		Jumlah
		(+)	(-)	
1	Kedisiplinan Diri (<i>Self Discipline</i>)	1, 15, 22, 36	9, 17, 28, 29	8
2	Pengendalian Tindakan Impulsif (<i>Non Impulsive Action</i>)	5	4, 10, 11, 12, 19, 20, 25, 31, 32, 33, 34,	12
3	Kebiasaan Hidup Sehat (<i>Healthy Habits</i>)	13, 26, 27	2, 6, 8, 14, 35	8
4	Etos Kerja (<i>Self Regulation in Service of a Work Ethic</i>)	24	3, 16, 23	4

5.	Keandalan Diri (<i>Reliability</i>)	7, 18, 30	21	4
	Jumlah	12	24	36

D. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebuah instrumen dapat digunakan dalam penelitian apabila instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Sugiyono (2013, hlm. 222) menyatakan bahwa “Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.” Oleh karena itu, perlu dilakukan pengujian terhadap instrumen yang dibuat dengan cara diuji coba. Uji coba instrumen SCS dilakukan pada atlet pemula dan remaja PB. ABC, Pusdiklat Telkom, Pusdiklat SGS Bandung dengan jumlah atlet sebanyak 45 orang. Pemilihan PB. ABC, Pusdiklat Telkom, Pusdiklat SGS Bandung sebagai tempat untuk melakukan uji coba angket SCS dikarenakan kemiripan karakteristik sampel dengan sampel sebenarnya atau sampel penelitian yakni sama-sama latihan dalam asrama, dengan latar belakang atlet yang berbeda-beda, dan berada di pusat kota.

Setelah pelaksanaan uji coba angket, kemudian langkah selanjutnya adalah menentukan kadar validitas dan reliabilitas terhadap setiap butir pernyataan. Aritonang (dalam Futriana, M. 2009) menyatakan bahwa “validitas suatu instrumen berkaitan dengan kemampuan instrument itu untuk mengukur atau mengungkap karakteristik dari variabel yang dimaksudkan untuk diukur.” Validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu dapat mengukur apa yang ingin diukur. Tidak hanya validitas saja yang diukur jika yang diharapkan adalah hasil penelitian yang valid dan reliabel, peneliti pun menguji reliabilitas instrumen. Pengertian reliabilitas menurut Suryabrata, S. (dalam Futriana, M. 2009) adalah “Reliabilitas menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hasil pengukuran harus reliabel dalam arti harus memiliki tingkat konsistensi dan kemantapan.” Oleh karena itu, instrumen yang valid dan reliabel merupakan pengujian mutlak yang harus dilakukan peneliti untuk mendapatkan penelitian yang valid dan reliabel.

Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan pendekatan sekali ukur (*internal consistency*). Teknik perhitungan validitas menggunakan *Scale Reliability* dan realibilitas dengan *Alpha Cronbach*. Menurut McDaniel dan Gates (dalam Johanness, 2009) “*Alpha Cronbach* digunakan untuk mengukur keandalan indikator-indikator yang digunakan dalam kuesioner penelitian.” *Alpha Cronbach* merupakan sebuah ukuran keandalan yang memiliki nilai berkisar dari nol sampai satu. Nilai tingkat keandalan *Alpha Cronbach* dapat ditunjukkan pada tabel berikut ini.

Tabel 3.4.
Tingkat Keandalan *Alpha Cronbach*

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Tingkat Keandalan
0.0 - 0.20	Kurang Andal
>0.20 – 0.40	Agak Andal
>0.40 – 0.60	Cukup Andal
>0.60 – 0.80	Andal
>0.80 – 1.00	Sangat Andal

Sumber : Hair *et al.* (dalam Johanness, 2009)

Berikut ini hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen yang dianalisis dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* Serie 17.0. Berikut adalah hasil perhitungan uji coba angket:

Tabel 3.5.
Hasil Perhitungan Uji Coba Angket *Self Control*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	122.5778	236.749	-.092	.880
VAR00002	122.6222	224.740	.307	.871
VAR00003	122.1556	225.680	.346	.870
VAR00004	122.4000	223.473	.384	.869
VAR00005	121.5111	223.483	.356	.870
VAR00006	121.8667	224.891	.352	.870
VAR00007	122.2444	233.325	.000	.879
VAR00008	121.8667	210.527	.695	.861

Rimbi Savitri Rahmi, 2016

Pengaruh Spiritual Intelligence Training terhadap Self Control Atlet Bulutangkis Remaja dalam Pelatihan Bulutangkis

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

VAR00009	122.7333	224.200	.382	.869
VAR00010	122.9333	232.882	.052	.875
VAR00011	122.3111	217.174	.491	.866
VAR00012	122.4222	217.886	.459	.867
VAR00013	121.5556	222.253	.308	.871
VAR00014	122.3111	222.128	.354	.870
VAR00015	122.6444	220.143	.388	.869
VAR00016	121.6444	217.825	.522	.866
VAR00017	124.3333	238.864	-.208	.878
VAR00018	122.0222	225.431	.396	.869
VAR00019	122.9556	219.725	.468	.867
VAR00020	122.7778	229.995	.157	.873
VAR00021	121.3778	225.831	.327	.870
VAR00022	122.4889	221.483	.509	.867
VAR00023	122.8444	226.225	.328	.870
VAR00024	121.6000	223.836	.339	.870
VAR00025	121.8889	217.510	.504	.866
VAR00026	121.6444	223.280	.449	.868
VAR00027	121.6000	222.745	.399	.869
VAR00028	122.1778	214.559	.591	.864
VAR00029	122.4000	218.336	.532	.866
VAR00030	121.6000	224.973	.318	.870
VAR00031	121.9111	217.310	.544	.865
VAR00032	121.7111	210.801	.757	.861
VAR00033	122.3778	213.877	.537	.865
VAR00034	121.9778	221.931	.326	.870
VAR00035	121.0889	226.946	.322	.870
VAR00036	121.7556	218.462	.536	.866

Terdapat langkah-langkah perhitungan uji coba angket untuk menyatakan bahwa butir soal pernyataan valid atau tidak. Secara umum langkah-langkah yang dilakukan dalam pengujian validitas butir adalah sebagai berikut:

1. Menghitung korelasi setiap butir (*item*) dengan skor total (*corrected item-total correlation*).

Rimbi Savitri Rahmi, 2016

Pengaruh Spiritual Intelligence Training terhadap Self Control Atlet Bulutangkis Remaja dalam Pelatihan Bulutangkis

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

2. Membandingkan nilai korelasi dengan tabel r dengan tingkat signifikansi α dan derajat bebas N-2. Uji instrumen ini menggunakan tingkat signifikansi 0,5 dan derajat bebas N-2 sama dengan $45-2=43$. Jadi skor tabel r dengan derajat bebas 43 adalah 0,301.
3. Pengambilan keputusan
 - a. Jika r hasil $>$ r tabel, item tersebut valid.
 - b. Jika r hasil $<$ r tabel atau r bernilai negatif, maka item tersebut tidak valid.
4. Dalam penerapan SPSS, butir-butir yang tidak valid dikeluarkan dari proses dan pengujian diulang untuk butir-butir yang valid saja.

Berdasarkan pada hasil perhitungan maka didapat bahwa butir soal yang tidak valid pada angket SCS adalah butir no. 1,7,10,17, dan 20. Jumlah soal yang tidak valid berjumlah 5 soal dari 36 jumlah soal, karena pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan pendekatan sekali ukur (*internal consistency*), maka total butir soal pernyataan yang digunakan dari 36 menjadi 31 butir soal. Berikut adalah nomor soal atau pernyataan dalam instrumen *self control scale* dalam penelitian ini :

Tabel 3.6.
Hasil Perhitungan Validitas Instrumen *Self Control Scale*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	122.6222	224.740	.307	.871
VAR00003	122.1556	225.680	.346	.870
VAR00004	122.4000	223.473	.384	.869
VAR00005	121.5111	223.483	.356	.870
VAR00006	121.8667	224.891	.352	.870
VAR00008	121.8667	210.527	.695	.861
VAR00009	122.7333	224.200	.382	.869
VAR00011	122.3111	217.174	.491	.866
VAR00012	122.4222	217.886	.459	.867
VAR00013	121.5556	222.253	.308	.871

Rimbi Savitri Rahmi, 2016

Pengaruh Spiritual Intelligence Training terhadap Self Control Atlet Bulutangkis Remaja dalam Pelatihan Bulutangkis

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

VAR00014	122.3111	222.128	.354	.870
VAR00015	122.6444	220.143	.388	.869
VAR00016	121.6444	217.825	.522	.866
VAR00018	122.0222	225.431	.396	.869
VAR00019	122.9556	219.725	.468	.867
VAR00021	121.3778	225.831	.327	.870
VAR00022	122.4889	221.483	.509	.867
VAR00023	122.8444	226.225	.328	.870
VAR00024	121.6000	223.836	.339	.870
VAR00025	121.8889	217.510	.504	.866
VAR00026	121.6444	223.280	.449	.868
VAR00027	121.6000	222.745	.399	.869
VAR00028	122.1778	214.559	.591	.864
VAR00029	122.4000	218.336	.532	.866
VAR00030	121.6000	224.973	.318	.870
VAR00031	121.9111	217.310	.544	.865
VAR00032	121.7111	210.801	.757	.861
VAR00033	122.3778	213.877	.537	.865
VAR00034	121.9778	221.931	.326	.870
VAR00035	121.0889	226.946	.322	.870
VAR00036	121.7556	218.462	.536	.866

Tabel 3.7.
Hasil Perhitungan Reliabilitas Alpha Cronbach Uji Angket SCS

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.872	.871	36

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas *Alpha Cronbach* uji angket SCS di tabel 3.6. dengan nilai 0,872 menunjukkan reliabilitas angket SCS ini memiliki nilai keandalan yang sangat andal.

E. Langkah-Langkah Penelitian

Penelitian ini terbagi menjadi tiga langkah penelitian metode eksperimen, yaitu :

1. *Pretest*

Pretest digunakan untuk mengetahui keadaan awal *self control* atlet remaja. *Pretest* dilakukan dengan menggunakan pengukuran *Self Control Scale* yang dikembangkan oleh June P. Tangney, Roy F. Baumeister, dan Angie Luzio Boone (2004). Penilaian dengan SCS ini berfokus dalam beberapa indikator, yaitu: a. Kedisiplinan Diri (*Self Discipline*); b. Pengendalian Tindakan Impulsif (*Non Impulsive Action*); c. Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*); d. Etos Kerja (*Self Regulation in Service of a Work Ethic*); e. Keandalan Diri (*Reliability*) yang sudah dialih bahasakan ke dalam bahasa Indonesia dan diadaptasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. *Pretest* dilakukan pada hari Selasa, 26 April 2016 pukul 14.00 WIB.

2. *Treatment* atau Perlakuan

Perlakuan spiritual intelligence training diberikan pada kelompok eksperimen, setelah sampel melakukan pelatihan bulutangkis di lapangan dan kelompok kontrol tidak diberikan *spiritual intelligence training* setelah sampel melakukan pelatihan bulutangkis. Materi *spiritual intelligence training* yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan kisi-kisi atau indikator *self control*, tetapi tetap merujuk kepada hakikat spiritual.

Merujuk dari penelitian sebelumnya dan pernyataan dari beberapa magister psikologi yang menyatakan bahwa pemberian perlakuan *spiritual intelligence* berkisar antara 3-7 kali pertemuan, maka peneliti memberikan

Rimbi Savitri Rahmi, 2016

Pengaruh Spiritual Intelligence Training terhadap Self Control Atlet Bulutangkis Remaja dalam Pelatihan Bulutangkis

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

perlakuan sebanyak 4 kali pertemuan dengan alokasi waktu 60 menit setiap satu pertemuan, *settingan* waktu dan materi sudah didiskusikan dengan motivator berkredibilitas baik dan dapat dipertanggungjawabkan. Pemberian materi dilakukan oleh pemotivator bernama Roni Indra, S.Psi.

Dalam kelompok eksperimen, jumlah atlet remaja sebanyak 10 orang, terdiri dari 5 orang perempuan dan 5 orang laki-laki dengan usia berkisar 13-15 tahun.

Perlakuan diberikan di ruangan dengan luas 10x10 meter. Eksperimen penelitian dilakukan pada tanggal 26 April 2016, 29 April 2016, 9 Mei 2016, dan 11 Mei 2016 pukul 19.30 WIB setelah sampel eksperimen melakukan pelatihan bulutangkis dan beristirahat lebih kurang 30 menit sebelum diberikan perlakuan. Materi spiritual intelligence training secara garis besar terdapat pada tabel 3.8.

Tabel 3.8.
Materi Spiritual Intelligence Training

Hari/Tanggal	Jam	<i>Point of SC</i>	Materi Spiritual	Ket.
Selasa, 26 April 2016	19.30 WIB	Kedisiplinan Diri (<i>Self Discipline</i>)	1. Menjalani aktivitas dengan penuh semangat dan terus menerus 2. Cara mengatasi kemalasan 3. Memahami tujuan untuk menjadi juara	Materi dikolaborasi menggunakan metode <i>spiritual intelligence training</i> dari motivator

<p>Jumat, 29 April 2016</p>	<p>19.30 WIB</p>	<p>Pengendalian Tindakan Impulsif (<i>Non Impulsive Action</i>)</p>	<p>1. Menghilangkan penat akibat rutinitas dengan cara yang baik 2. Penanganan apabila terjadi hal-hal yang membuat emosi 3. berpikir positif ketika terjadi kekecewaan di dalam dirinya</p>	
<p>Senin, 9 Mei 2016</p>	<p>19.30 WIB</p>	<p>Kebiasaan Hidup Sehat (<i>Healthy Habits</i>)</p>	<p>1. Menghindari makanan minuman atau aktivitas yang melanggar norma agama 2. Menahan diri dari godaan negatif</p>	
		<p>Etos Kerja (<i>Self Regulation in service of a work ethic</i>)</p>	<p>1. Berani mengambil keputusan 2. Melakukan aktivitas dengan maksimal</p>	
<p>Rabu, 11 Mei 2016</p>	<p>19.30 WIB</p>	<p>Keandalan Diri (<i>Reliability</i>)</p>	<p>1. Berusaha mengendalikan diri, menyemangati diri, dan berserah diri kepada Tuhan 2. Meningkatkan hubungan antar makhluk Tuhan</p>	

Rimbi Savitri Rahmi, 2016

Pengaruh Spiritual Intelligence Training terhadap Self Control Atlet Bulutangkis Remaja dalam Pelatihan Bulutangkis

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

Dalam setiap pertemuan, materi spiritual intelligence tertuang dalam skenario perlakuan. Perlakuan diberikan hanya pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Skenario setiap pertemuan berbeda-beda sesuai dengan metode dari motivator. Berikut ini adalah skenario perlakuan spiritual intelligence training.

Tabel 3.9.
Skenario Perlakuan *Spiritual Intelligence Training*

Sesi	Kegiatan	Keterangan
Pertemuan I	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dipersilahkan duduk di kursi yang sudah disediakan. • Berdoa dan pengarahan dari peneliti dan memperkenalkan biografi motivator. • Membahas bersama materi kedisiplinan dan tujuan hidup, dunia dan akherat, visi dan misi • Motivator menggunakan pendekatan curahan hati, agar atlet terbuka dengan masalah <i>self control</i> yang ada pada dirinya • Motivator menginstruksikan agar atlet menundukkan kepala, mengkoneksikan hati dengan Tuhannya (berdoa). Motivator memasukkan hal-hal positif pada atlet. • Atlet diberi tugas untuk menuliskan motto hidupnya. • Berdoa dan penutup 	<p>Media yang digunakan pada setiap pertemuan adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Infokus • Speaker • Papan tulis dan spidol
Pertemuan II	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dipersilahkan duduk di kursi 	

	<p>yang sudah disediakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa dan pengarahan dari peneliti, mengulas materi sebelumnya, dan membahas motto hidup mereka masing-masing. • Motivator membahas hal-hal negatif atau impuls yang sering terjadi di kalangan remaja. • Motivator berusaha memberikan <i>statement-statement</i> yang mengarah kepada ketidakberdayaannya manusia tanpa Tuhannya. • Atlet difasilitasi untuk muhasabah diri atau evaluasi diri dituntun oleh motivator dengan cara memejamkan mata dan merenungi kesalahan-kesalahan diri. Motivator mengarahkan bahasan seolah-olah mereka meninggal setahap demi setahap. • Bermaaf-maafan dengan teman-temannya. 	
Pertemuan III	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dipersilahkan duduk di kursi yang sudah disediakan. • Berdoa dan pengarahan dari peneliti, mengulas materi sebelumnya. • Motivator bersama timnya memberikan 'ice breaking'. • Motivator memperlihatkan beberapa video untuk menggugah hatinya. Baik dari sisi moral maupun dari sisi 	

	<p>olahraga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivator memberikan materi mensyukuri dan memaksimalkan kemampuan diri. • Motivator memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya, yaitu menuliskan tujuan, visi, dan misi hidup. • Berdoa dan penutup 	
Pertemuan IV	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dipersilahkan duduk di bawah (lesehan) • Berdoa dan pengarahan dari peneliti, mengumpulkan tugas di pertemuan sebelumnya, kemudian mengulas materi sebelumnya. • Atlet diberikan <i>ice breaking</i> terlebih dahulu. • Renungan dan muhasabah diri dan berupaya untuk lebih dekat kepada Tuhan. • Motivator memberikan kiat-kiat sukses dan menanamkan kepada atlet bahwa manusia hanya bisa berupaya dan hanya Tuhan yang bisa menentukan segalanya dan pasti ketentuannya itu baik bagi manusia itu. • Penutup dan perpisahan. 	

Dalam proses perlakuan, peneliti dan motivator mengamati sikap self control kelompok eksperimen di ruangan dan di lapangan. Proses observasi atau

pengamatan dilakukan dengan berdiskusi dengan motivator sehingga jika ada hal yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, peneliti bisa langsung berdiskusi dan mencari solusi dengan motivator. Peneliti melakukan *interview* di hari terakhir untuk mengumpulkan data tambahan.

3. *Posttest*

Posttest digunakan untuk mengetahui keadaan akhir *self control* atlet remaja. *Posttest* dilakukan dengan menggunakan pengukuran *Self Control Scale* yang dikembangkan oleh June P. Tangney, Roy F. Baumeister, dan Angie Luzio Boone (2004). Sama seperti angket *pretest*. *Posttest* dilakukan pada hari Kamis, 12 Mei 2016 pukul 17.00 WIB.

F. Pengolahan Data

1. Uji Asumsi Statistik

Uji asumsi statistik meliputi uji normalitas data dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bentuk distribusi data yang diperoleh sebagai syarat awal untuk pengujian parametrik selanjutnya. Uji normalitas ini juga dilakukan sebagai upaya untuk memenuhi syarat penarikan kesimpulan yang bersifat baku dan handal, untuk dapat digeneralisasikan. Yang merupakan tujuan penting dari uji normalitas adalah: a. apakah data dari sampel yang diambil dari populasi yang sama itu berdistribusi normal, dan b. apakah pengujian dilakukan dengan statistik parametrik atau nonparametrik (apabila distribusi normal maka menggunakan parametrik dan apabila tidak berdistribusi normal maka nonparametrik). Untuk mempermudah perhitungan, peneliti menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Serie 17.0*.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini terdapat empat hipotesis, yakni :

- a. *Spiritual intelligence training* dapat memberikan pengaruh terhadap *self control* atlet remaja putri dalam pelatihan bulutangkis.

Rimbi Savitri Rahmi, 2016

Pengaruh Spiritual Intelligence Training terhadap Self Control Atlet Bulutangkis Remaja dalam Pelatihan Bulutangkis

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

- b. *Spiritual intelligence training* dapat memberikan pengaruh terhadap *self control* atlet remaja putra dalam pelatihan bulutangkis.
- c. *Spiritual intelligence training* memberikan pengaruh lebih besar terhadap *self control* atlet remaja putri dibandingkan dengan atlet remaja putra dalam pelatihan bulutangkis.

Pengujian hipotesis menggunakan analisis uji t-test dan untuk mempermudah perhitungan, peneliti menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Serie 17.0*.

G. Definisi Operasional

1. *Self Control*

Tajiri dalam Queen (2014, hlm. 34) bahwa “kemampuan kontrol diri berpijak pada pikiran sadar yang dimiliki manusia, bahkan merupakan buah dari kesadaran atau fungsi pikiran sadar yaitu tingkat kesiagaan individu baik terhadap stimuli eksternal maupun internal.” Seseorang sadar jika ia tidak hanya memantau lingkungan (internal dan eksternal), tetapi juga pada saat seseorang mengendalikan dirinya sendiri dan lingkungan. Tangney, *et al.* (2004) yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri secara umum akan tercermin atau dapat ditunjukkan melalui lima aspek, yaitu kedisiplinan diri, pengendalian tindakan impulsif, kebiasaan hidup sehat, etos kerja, dan keandalan diri.

2. *Spiritual Intelligence*

Al Hakim, I. (2015, hlm. 28) bahwa “Spiritual dan keagamaan mengacu pada keyakinan dan praktik yang berdasarkan pada keyakinan manusia terhadap transenden (non fisik) yang merupakan dimensi kehidupan. Keyakinan manusia terhadap transenden bersifat persuasif, meresap, dan stabil.” Sama halnya dengan ungkapan Stephen Covey (2004, dalam Nugrahani, 2014) bahwa “*Spiritual intelligence is the central and most fundamental of all the intelligences, because it becomes the source of guidance for the others.*” Yang artinya, *spiritual intelligence* menjadi kemampuan paling dasar dan mendalam dari semua

kecerdasan yang ada, karena *spiritual intelligence* akan menjadi sumber yang dapat membimbing kecerdasan lainnya.