

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Memecahkan suatu masalah penelitian di perlukan suatu metode yang sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *expost facto*. Menurut Fraenkel *et.al.*, (2012, hlm.31) mengemukakan bahwa penelitian korelasional adalah “ *an axample of what is sometimes called associational reacearch. In associational reaseach, the relationships among two or more variables are studied without any attempt to influence them.*” Penelitian korelasional digunakan untuk menyelidiki hubungan antara dua variabel atau lebih.

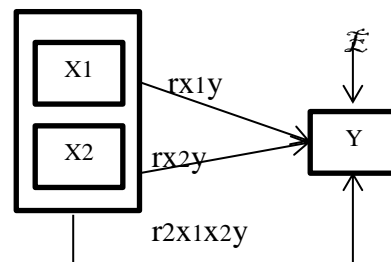
Metode korelasioal dalam penelitian digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi kondisi fisik (*physical fitness*) dan mental (*self control*) terhadap performa atlet squash Jawa Barat. Metode penelitian kasual komparatif atau yang biasa disebut dengan *expost facto* merupakan metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui penyebab terhadap peristiwa yang sudah terjadi. *In causal comparative research, investigators attempt to determine the cause or consecuences of differences that already exust between or among groups or individual* (Fraenkel *et.al.*, 2012 hlm. 367). Data dalam penelitian ini di dapat setelah suatu peristiwa sudah terjadi dan dilakukan apabila penelitian eksperimen tidak dapat dilakukan.

Selanjutnya Sevilla, *et. al.* (2006, hlm. 124) menjelaskan bahwa dalam penelitian *ex post facto*, peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari variabel. Pencarian empirik yang sistematis dalam ilmuat tidak dapat mengontrol langsung variabel bebas karena peristiwanya telah terjadi atau karena menurut sifatnya tidak dapat dimanipulasi.

B. Desain Penelitian

Setelah menentukan metode yang diinginkan, selanjutnya membuat desain penelitian yang akan digunakan. Desain penelitian menggunakan model dua

variabel independen, dalam model ini terdapat dua variabel independen dan satu variabel dependen Sugiono (2011, hlm. 70).



Gambar 3.1

Keterangan:

- X_1 : *Physical fitness* (variabel bebas)
 X_2 : *Self control* (variabel bebas)
 Y : Performa (variabel terikat)
 r_{X1Y} : Hubungan *physical fitness* dengan performa
 r_{X2Y} : Hubungan *self control* dengan performa
 r_{2X1X2Y} : Korelasi general fitness dan self control terhadap performa

Pada gambar 3.1 menjelaskan bahwa penelitian ini terdapat empat variabel bebas (dependen) dan satu variabel terikat (independen) yang dinyatakan dengan simbol X_1 dan X_2 untuk variabel terikat disimbolkan dengan lambang Y , adapun variabel tersebut menjelaskan tentang:

1. *Physical fitness* (X_1) adalah kemampuan yang dimiliki oleh sampel
2. *Self control* (X_2) adalah kemampuan penengendalian diri yang dimiliki oleh sampel
3. Performa (Y) adalah hasil atlet ketika bertanding

C. Populasi, Sampling dan Sample

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan seluruh objek atau subjek yang akan diteliti, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2012, hlm.119) bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan”. Pendapat serupa dikemukakan oleh Arikonto (2010,

hlm.173) mengatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi”.

Sesuai dengan kedua pendapat tersebut maka populasi bukan hanya manusia sebagai makhluk hidup melainkan, berupa benda-benda mati yang ada di alam dunia ini, dan populasi bukan hanya sekedar objek atau subjek saja, akan tetapi meliputi seluruh karakteristik sifat, perilaku, keadaan yang dimiliki oleh objek atau subjek tersebut. Maka jumlah populasi dalam penelitian ini adalah atlet squash yang ada di Jawa Barat yang berjumlah 50 atlet.

2. Sampling dan Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian objek dari populasi, dimana sampel harus memiliki sifat dan karakter yang dapat mewakili populasi. Menurut Sudjana & Ibrahim (2001, hlm.84) mengemukakan bahwa “sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakter yang sama sehingga betul-betul mewakili populasinya, sedangkan Sugiyono (2011, hlm.120) berpendapat bahwa sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Maka sampel penelitian haruslah bagian dan mewakili populasi.

Menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian harus sesuai dengan kriteria dalam penentuan sampling, salah satunya biasa disebut dengan *nonprabability sampling*. Sugiyono (2012, hlm.125) berpendapat bahwa *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik ini meliputi *sistematis, kuota, insidental, purposive, jenuh snowball*.

Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel Sugiyono (2012, hlm.126). Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 20 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet squash Jawa Barat yang akan mengikuti PON XIX tahun 2016 mendatang di Jawa Barat. Atlet squash Jawa

Barat yang akan bertanding di PON mendatang berjumlah sebelas orang, terdiri dari lima atlet putri dan enam atlet putra.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat atau situasi dimana peneliti melakukan penelitian. Tempat atau lokasi penelitian ini dilaksanakan di Sport Hall Squash Gelora Bung Karno, yang beralamt di Jalan Pintu Satu Senayan, Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan ketika kejuaraan Menpora Kijono Cup 2016 Open Squash Championships, yang terdiri dari 7 negara, dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 1 – 4 Juni 2016.

E. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya penelitian merupakan pengukuran fenomena sosial maupun alam. Untuk dapat tercapainya keberhasilan penelitian, maka dibutuhkan teknik dan alat pengumpulan data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen, karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik (Sugiyono, 2012:148). Sedangkan menurut Arikunto (2002, hlm.121), “instrument adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode”.

Berdasarkan pendapat diatas maka instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur suatu tes yang bertujuan mengumpulkan data-data yang akan di gunakan dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen *self control* dan performa.

1. Instrumen *Physical Fitness*

Pada penelitian ini, peneliti tidak memberikan tes terhadap pengambilan data *physiscal fitness*. Data *physical fitness* didapat dari tim KONI Jawa Barat yang telah melakukan pengetesan di kampus FPOK UPI Bandung, yang

dilaksanakan pada bulan Februari 2016. Terdapat beberapa komponen tes *physical fitness* pada cabang olahraga squash yaitu sebagai berikut:

Tabel. 3.1

| No | Item Tes | Norma | Keterangan |
|----|----------------------------|---------------|------------|
| 1 | Flexibilitas panggul | 30 | PI/PA |
| 2 | Waktu kecepatan koordinasi | 0,25 | PI/PA |
| 3 | Waktu reaksi | 0,25 | PI/PA |
| 4 | Keseimbangan | 30/40 | PI/PA |
| 5 | Kelincahan | 40/50 | PI/PA |
| 6 | Kekuatan otot tungkai | 122,00/198,60 | PI/PA |
| 7 | Power tungkai | 617,60/800,00 | PI/PA |
| 8 | Power lengan (overhead) | 6,00 | PI/PA |
| 9 | Power lengan (sideball) | 6,00 | PI/PA |
| 10 | Core stability | 12,00 | PI/PA |
| 11 | Daya tahan otot tungkai | 100,00/120,00 | PI/PA |
| 12 | Vo2max | 55,00/60,00 | PI/PA |

(Sumber: Tim Tes Fisik Koni Jawa Barat)

2. Instrumen *Self Control*

Instrumen dalam mengukur tingkat kontrol diri dalam penelitian ini melakukan adaptasi instrumen *self control scale (SCS)* yang disusun oleh Tangney, et.al., (2004, hlm. 54) yaitu, mengukur perbedaan tingkat kontrol diri pada masing-masing atlet. Jenis instrumen ini berupa skala psikologi yang disusun dengan menggunakan skala likert dengan lima alternatif pernyataan, yaitu Sangat Tidak Setuju/ STS (*not all like me*), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai/ SS (*very much like me*). Jumlah item secara keseluruhan sebanyak 36 item dengan *reversed* item (negatif) 24 item dan item positif 12 item.

3. Kisi-Kisi Instrumen *Self Control*

Kriteria kisi-kisi instrumen *self control* yang dilakukan pengembangan pada atlet Squash Jawa Barat yang akan mengikuti PON XIX di Jawa Barat.

Tabel 3.2
Self-control Scale

| Variabel | Aspek | Item | | Jumlah |
|--------------|---------------------------------|------------|------------|--------|
| | | (+) | (-) | |
| Kontrol Diri | Kedisiplinan Diri (<i>self</i> | 1, 15, 22, | 17, 29, 9, | 8 |

| | | | | |
|-----------------------|--|------------|---|----|
| <i>(Self-control)</i> | <i>disipline)</i> | 36 | 28 | |
| | Pengendalian tindakan implusif (<i>nonimpulsive actin</i>) | 5 | 4, 10, 11, 12, 25, 32, 33, 34, 20, 31, 19 | 12 |
| | Kebiasaan hidup sehat (<i>healthy habits</i>) | 13, 26, 27 | 2, 14, 35, 6, 8 | 8 |
| | Etos kerja (<i>self regulation in service of a work ethic</i>) | 24 | 3, 23, 16 | 4 |
| | Keandalan diri (<i>reliability</i>) | 7, 18, 30 | 21 | 4 |
| | Jumlah (Σ) | 12 | 24 | 36 |

(Sumber: di adaptasi dari Tangney, 2004)

4. Pedoman Skoring

Instrumen skala kontrol diri (*self-control scale*) memiliki skor maksimal 180 dan skor minimal 36. Jika semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kontrol diri, melainkan sebaliknya semakin rendah skor kontrol diri maka rendah pula kontrol diri atlet tersebut. Adapun gambaran pedoman skoring pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.3
Alternatif Respon

| Pernyataan | Alternatif Respon | | | | |
|------------------|-------------------|----|---|---|----|
| | STS | TS | K | S | SS |
| (+) Favourable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (-) Unfavourable | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Berdasarkan karakteristik sample yang sesuai pada penelitian, maka peneliti membuat penafsiran kriteria *self control scale* dengan mengacu pada norma penilaian Nurhasan & Cholil, (2007, hlm. 416), seperti tabel berikut:

Tabel 3.4
Kriteria Penafsiran *Self Control*

| Skala | Batas Skor | Rentang Skor | Kriteria |
|---------------------|---------------------|--------------|---------------|
| Rata-rata + 1,8 (S) | Rata-rata + 1,8 (S) | 123 ke atas | Sangat Tinggi |
| Rata-rata + 0,6 (S) | Rata-rata + 0,6 (S) | 111 – 122 | Tinggi |
| Rata-rata - 0,6 (S) | Rata-rata - 0,6 (S) | 98 – 110 | Sedang |
| Rata-rata - 1,2 (S) | Rata-rata - 1,2 (S) | 92 – 97 | Rendah |
| | | Di bawah 92 | Sangat Rendah |

Sumber : Nurhasan & Cholil, (2007, hlm. 416)

5. Instrumen Performa

Instrumen yang digunakan dalam penelitian pengukuran performa menggunakan instrumen *game performance assessment instrumen* (GPAI) yang di adaptasi dari Oslin & Mitchell, (2009). GPAI digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur performa atlet ketika bertanding. Mengacu kepada GPAI yang telah disesuaikan dengan karakteristik pada cabang olahraga squash. Terdapat tiga komponen yang digunakan pada penilaian performa yaitu eksekusi keterampilan (*skill/shot execution*), pengambilan keputusan (*decision making*) dan Area T (*base*). Hal tersebut serupa dan mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wollstein & Flynn (1995, hlm.5).

6. Kisi-Kisi Instrumen Performa

Kategori Penilaian Performa

- 1). Eksekusi keterampilan : lima teknik dasar keterampilan squash (servis, drive, lob, boast dan drop)
- 2). Pengambilan keputusan : penempatan bola dan jauhkan bola dari jangkauan posisi lawan (servis, drive, lob, boast dan drop)
- 3). Area T : ketepatan atlet untuk segera menguasai daerah T (antisipasi, kesiapan, posisi raket dan badan, side step, lari, melihat bola dan tidak melihat bola)

Tabel 3.5
Penampilan

| No | Keterampilan | | Pengambilan Keputusan | | Area T | |
|----|--------------|----|-----------------------|----|--------|----|
| | E | TE | E | TE | S | TS |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

(Sumber : diadaptasi dari Oslin & Mitchell, 2009)

Keterangan:

Keterampilan (*Execution Skill*)

Efektif : Pukulan yang masuk

Tidak Efektif : Pukulan yang out, down, tidak sampai pada dinding depan, tidak terjangkau

Pengambilan Keputusan (*Decision Made*)

Efektif : Pukulan yang masuk

Tidak Efektif : Pukulan yang out, down, tidak sampai pada dinding depan, tidak terjangkau

Let/No Let/ Stroke : Pemain meminta keputusan dari wasit

Area T (*Base*)

Posisi/ Siap : Posisi siap untuk melanjutkan pukulan lawan

Posisi Raket : Raket berada di depan

Side step/ Run : Perpindahan dapat dilakukan dengan side step atau lari

Melihat Bola : Melihat lajunya bola

Keterangan Penilaian

a) Keterlibatan dalam permainan

Jumlah keputusan yang tepat + jumlah keputusan yang tidak tepat + jumlah keterampilan yang efisien + jumlah keterampilan tidak efisien

b) Standar keterampilan

Jumlah keterampilan efisien: jumlah keterampilan tidak efisien

c) Standar pengambilan keputusan

Jumlah keputusan tepat : jumlah keputusan tidak tepat

d) Standar area T

Jumlah penguasaan area T : jumlah tidak menguasai area T

e) Penampilan bermain

(Standar keterampilan + Standar pengambilan keputusan + Standar area T) / 3

F. Validasi Instrumen

Proses validasi instrumen dilakukan dengan cara penerjemahan instrumen dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia dengan meminta bantuan seseorang yang ahli dalam bidang bahasa Inggris serta meminta arahan dari dosen pembimbing yang disesuaikan oleh ketentuan akademik untuk dikaji, ditelaah dari segi isi, redaksi kalimat dan kesesuaian item terhadap aspek-aspek yang akan

diungkap. Hasil terjemahan diintegrasikan dan direvisi ulang dan selanjutnya dilakukan perbandingan dan hasilnya sesuai dengan yang diadaptasi. Maka dapat disimpulkan bahwa terjemahan instrumen valid dan dapat digunakan dalam penelitian (Pedoman Karya Ilmiah BK UPI, 2010, hlm. 37 dalam Rahayu, 2014, hlm. 56).

G. Validitas dan Reliabilitas *Self Control*

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket *self-control*. Untuk mengetahui apakah angket ini layak digunakan, maka peneliti melakukan uji coba instrument guna mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya. Uji coba tes dilakukan pada 36 atlet squash Nasional yang bukan merupakan sampel dalam penelitian. Data dari tes tersebut dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistikal Product and Service Solution (SPSS) for windows versi 20* yaitu menggunakan *reliability scale*. Pada uji validitas angket diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 3.6

| No | Corrected Item-Total Correlation | Keterangan |
|----|----------------------------------|-------------|
| 1 | 0.24 | Tidak Valid |
| 2 | 0.42 | Valid |
| 3 | 0.76 | Valid |
| 4 | 0.63 | Valid |
| 5 | -0.3 | Tidak Valid |
| 6 | 0.46 | Valid |
| 7 | 0.16 | Tidak Valid |
| 8 | 0.56 | Valid |
| 9 | 0.49 | Valid |
| 10 | 0.63 | Valid |
| 11 | 0.52 | Valid |
| 12 | 0.78 | Valid |
| 13 | 0.22 | Tidak Valid |
| 14 | 0.64 | Valid |
| 15 | 0.33 | Valid |
| 16 | 0.82 | Valid |

| | | |
|-----------|-------------|--------------------|
| 17 | 0.52 | Valid |
| 18 | -0.3 | Tidak Valid |
| 19 | 0.05 | Tidak Valid |
| 20 | 0.35 | Valid |
| 21 | 0.79 | Valid |
| 22 | 0.33 | Valid |
| 23 | 0.38 | Valid |
| 24 | 0.29 | Tidak Valid |
| 25 | 0.86 | Valid |
| 26 | 0.15 | Tidak Valid |
| 27 | 0.44 | Valid |
| 28 | 0.5 | Valid |
| 29 | 0.33 | Valid |
| 30 | 0.39 | Valid |
| 31 | 0.71 | Valid |
| 32 | 0.74 | Valid |
| 33 | 0.62 | Valid |
| 34 | 0.68 | Valid |
| 35 | 0.67 | Valid |
| 36 | 0.39 | Valid |

Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan nilai *Corrected Item-Total Correlation* hasil dari analisis *Reability Scale*. Untuk melihat item valid atau tidak, digunakan patokan 0,3. Terlihat pada tabel diatas 28 item memiliki nilai $p > 0,300$ yang berarti item tersebut dinyatakan Valid. Sedangkan sisanya 8 item memiliki nilai $p < 0,300$ berarti item tersebut tidak valid. untuk melihat tingkat reliabilitas tes ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas *Self Control*

| Cronbach's Alpha | N item | Keterangan |
|------------------|--------|------------|
| 0,939 | 28 | Reliabel |

Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan penghitungan nilai *Cronbach Alpha*, bila nilainya diatas 0,600 maka dinyatakan reliabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen angket perilaku dinyatakan reliabilitas, karena memiliki nilai *Cronbach Alpha* = 0,939 > 0,600.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian menjelaskan tentang tahap dan langkah-langkah penelitian. Secara umum ada tiga tahap penelitian, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahapan terdiri atas beberapa langkah kegiatan, seperti diuraikan berikut ini:

1. Tahap persiapan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Pengajuan judul pada dosen pembimbing, penyusunan proposal, dan seminar proposal penelitian.
 - (2) Pengajuan surat izin penelitian ke dan dari Jurusan Pendidikan Olahraga, Pasca Sarjana UPI yang kemudian diserahkan ke Pengda Porv. Jawa Barat.
 - (3) Melakukan observasi ke lokasi penelitian team Jawa Barat.
2. Tahap pelaksanaan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Pelaksanaan tes untuk melihat kondisi fisik atlet team squash Jawa Barat yang telah dilakukan oleh Koni Jawa Barat.
 - (2) Mengisi angket *self control* untuk seluruh pemain squash pelatda Jawa Barat.
 - (3) Penganalisisan permainan squash ketika bertanding.
3. Tahap pelaporan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Melakukan pengolahan dan analisis data yang sudah terkumpul.
 - (2) Membuat interpretasi, membuat kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian.
 - (3) Menyusun naskah tesis secara lengkap.

I. Analisis Data

1. Uji validitas
2. Uji realibilitas
3. Uji normalitas
4. Uji koefisien korelasi
5. Analisis regresi linier ganda