

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Proses pelaksanaan pembelajaran beladiri karate dan permainan sepakbola terhadap *self control* pada siswa akan terlihat manakala adanya suatu prosedur penelitian yang langkah-langkahnya akan dipaparkan sebagai berikut:

A. Lokasi, Populasi dan Sampel

1. Lokasi Penelitian

Penelitian berlokasi di SMP Negeri 2 Lembang yang beralamat di Jl. Maribaya No. 129 Langensari, Lembang, Bandung Barat.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate dengan jumlah 53 siswa dan ekstrakurikuler sepakbola dengan jumlah 46 siswa di SMP Negeri 2 Lembang.

b. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu purposive sampling, dalam Sugiyono (2014, hlm. 124) “purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” Peneliti memilih sampling purposive dikarenakan sampel yang dilakukan memilih subjek berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Sampel diambil dari 15 siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate dan 15 siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Anggota yang aktif minimal 6 bulan melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate dan sepakbola di SMP Negeri 2 Lembang.

Metode dan Design Penelitian

1. Metode penelitian

Menurut Arikunto (2006, hlm. 160) “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Jadi metode penelitian yaitu cara untuk memecahkan masalah ataupun cara mengembangkan ilmu pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah.

Tujuan peneliti bermaksud untuk mengetahui perbandingan kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dengan permainan sepakbola terhadap pengontrolan diri seseorang khususnya kalangan remaja yang jika dilihat dari segi psikologis dan gendernya masih memiliki tingkat agresifitas yang tinggi. Adapun metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *Ex Post Facto*. Peneliti menggunakan metode ini didasarkan pada bentuk penelitian itu sendiri. Sugiyono (2009, hlm. 147) mengemukakan bahwa:

Penelitian *Ex Post Facto* adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian melihat kebelakang. Untuk lebih lanjut dikatakan penelitian ini menggunakan logis untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian *ex post facto* yaitu penelitian yang mencari pengaruh sebab akibat dari variabel yang akan diteliti tanpa adanya perlakuan oleh peneliti terhadap variabel tersebut.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian berfungsi sebagai petunjuk atau arah penelitian agar tidak keluar dari masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 61) Variabel bebas adalah “merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)” , yaitu siswa SMP Negeri 2 Lembang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dan permainan sepakbola. Sedangkan Variabel terikat adalah “merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”. yaitu *self control*.

Berkaitan dengan penelitian komparatif, pada dasarnya melibatkan pemilihan dua kelompok penelitian yang berbeda dan membandingkannya dalam satu variabel atau beberapa variabel yang akan diteliti. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 3.1
Desain Penelitian *Causal Comparative*
Sumber Fraenkel dkk (1993)

Group	Independent variable	Dependent variable
I	C_1 (Group possesses characteristic I)	O (Measurement)
II	C_2 (Group possesses characteristic II)	O (Measurement)

Keterangan:

C_1 : Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate.

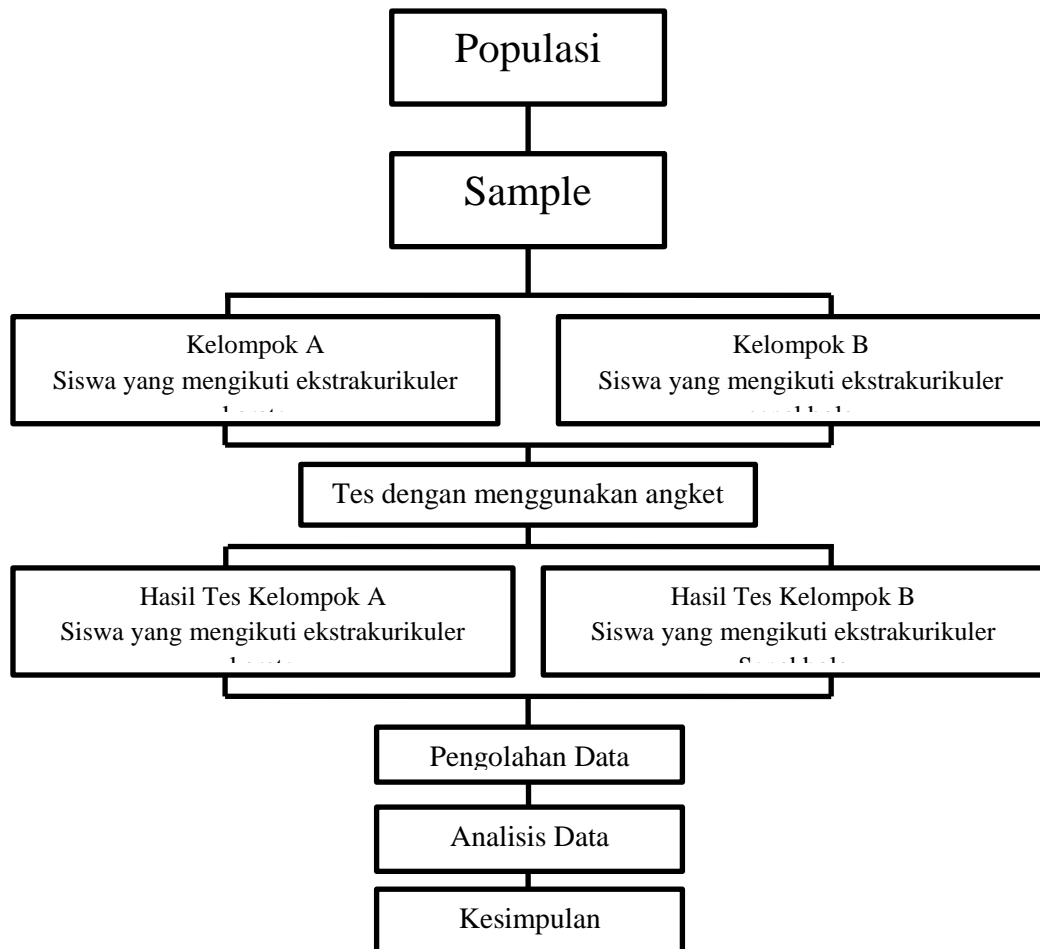
C_2 : Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sepakbola.

O : *Self control*

Untuk sampel yang akan diteliti penulis membagi dua kelompok variabel yakni kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate dan kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

C. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian dalam upaya pengambilan data, peneliti akan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 3. 2
Langkah-Langkah Penelitian

- 1) Langkah pertama menentukan populasi yaitu diambil dari siswa SMP Negeri 2 Lembang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dan permainan sepakbola.
- 2) Kemudian menentukan sample sebanyak 30 orang. 15 orang dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate dan 15 orang dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola
- 3) Kemudian melakukan tes pengukuran dengan menggunakan angket terhadap kedua kelompok tersebut.
- 4) Setelah mendapatkan hasil dari kedua kelompok, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengolahan dan menganalisis data
- 5) Langkah terakhir menentukan kesimpulan yang didasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2014, hlm. 148) "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati." Arikunto (2006, hlm. 160) pun menjelaskan bahwa Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket atau kuisioner. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 199)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan diukur dan tahu apa yang bias diharapkan dari responden.

Dari pernyataan diatas bahwa angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam tentang *self control*.

Prinsip penulisan angket Sugiyono (2014, hlm. 200) sebagai berikut:

- a. Isi dan tujuan pertanyaan
- b. Bahasa yang digunakan
- c. Tipe dan bentuk pertanyaan
- d. Pertanyaan tidak mendua
- e. Tidak menanyakan yang sudah lupa
- f. Pertanyaan tidak menggiring
- g. Panjang pertanyaan
- h. Prinsip pengukuran
- i. Penampilan fisik angket

Langkah-langkah menyusun angket :

1. Melakukan spesifikasi data.

Untuk mempermudah penyusunan penulis menyusunnya dalam bentuk kisi-kisi atau indikator angket. Olahraga karate dan sepakbola memiliki nilai-nilai sosial yang dibutuhkan oleh siswa diantaranya adalah *self control* yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Table 3.1
Kisi-kisi instrumen *self control*
Tangney (2014)

Definisi Konseptual	Variabel	Aspek	Item		Jumlah (Σ)
			(+)	(-)	
Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) <i>Self Control</i> merupakan kemampuan seseorang untuk menahan suatu respon yang dianggap negatif dan mengarahkannya kepada respon lain yang lebih baik	<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 (Σ)	12	24	36

2. Penyusunan angket

Bahan penyusunan butir-butir pertanyaan atau soal angket berpatokan pada indikator yang telah dirumuskan kedalam kisi-kisi. Pengukuran skala ini peneliti menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 134)

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian fenomena social ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variable penelitian.

Sugiyono (2014, hlm.135) menjelaskan jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain:

- a. Sangat Setuju
- b. Setuju
- c. Ragu-ragu
- d. Tidak setuju
- e. Sangat tidak setuju

Berdasarkan uraian diatas, responden dalam bentuk jawaban (pernyataan) yang berupa sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (K), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor jawaban mempunyai skor 1-5 dengan kriteria sebagai berikut.

Nilai yang diberikan memiliki skor tersendiri sesuai positif atau negatifnya item itu. Sebuah item positif memiliki skor untuk setiap pilihan yaitu SS = 5, S = 4, K = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan pada item negatif skor tiap pilihannya adalah SS = 1, S = 2, K = 3, TS = 4, STS = 5.

Tabel 3. 2
Kategori Pemberian Skor Alternative Jawaban
(Skala Likert)

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3

Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Berdasarkan pembahasan diatas , penulis menyimpulkan bahwa kuesioner dan skala likert yang dipilih sesuai dengan permasalahan yang akan peneliti teliti ,yaitu tentang perbandingan pembelajaran beladiri karate dengan permainan sepakbola terhadap self control siswa SMP Negeri 2 Lembang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian,, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Pengumpulan data pada penelitian ini adalah angket. Karena ruang lingkup yang tidak terlalu luas sehingga angket dapat langsung diantarkan dalam waktu yang tidak lama, selain peneliti telah mengetahui variabel yang akan diukur.

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Angket

a. Uji Coba Angket

Untuk memenuhi syarat yang layak untuk dijadikan penelitian angket yang akan digunakan harus di uji terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya, peneliti mengadaptasi dari angket yang telah di uji validitas dan reliabilitas sebelumnya dalam Tesis Rimbi savitri yang berjudul Pengaruh Spiritual Intelligence Training Terhadap *Self Control* Atlet Remaja Putri dalam Pelatihan Bulutangkis. Akan tetapi jenis sampel yang berbeda tingkatan maka peneliti melakukan kembali uji coba instrumen ini apakah instrumen ini cocok atau tidaknya digunakan dalam penelitian tentang perbandingan pembelajaran beladiri karate dengan permainan sepakbola terhadap *self control* siswa SMP Negeri 2 Lembang.

Untuk itu uji coba angket ini dilaksanakan kepada siswa/ siswi yang mengikuti ekstrakurikuler karate dan sepakbola diluar dari sampel yang akan digunakan oleh peneliti.

b. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2006, hlm. 168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Sugiyono (2014, hlm. 363) “validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti”.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang ditemukan oleh Pearson dengan rumus sebagai berikut:

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

(Abduljabar & Darajat 2014, hlm. 107)

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variable x dan y
- n : Jumlah subjek atau responden
- x : Skor butir
- y : Skor total
- $\sum x^2$: Jumlah kuadrat nilai x
- $\sum y^2$: Jumlah kuadrat nilai y

Karakteristik validitas membandingkan nilai validitas (r_{xy}) setiap butir pertanyaan dengan tabel kritis *r product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ item instrumen dinyatakan valid dan dapat dipergunakan. Sebaliknya jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka item instrumen dinyatakan tidak valid atau tidak dapat dipergunakan.

Secara teknik pengujian validitas diatas peneliti menggunakan bantuan aplikasi program *Microsoft Office Excel 2010*.

Uji Coba Instrumen dilakukan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate dan sepakbola di SMP Negeri 2 Lembang yang tidak termasuk kedalam sampel.

c. Uji Reliabilitas

Arikunto (2006, hlm.178) mengemukakan bahwa “Reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik”. Untuk mencari reliabilitas instrumen angket dengan rentang skornya antara 1 sampai dengan 5 maka rumus yang digunakan rumus *Alpha*.

Adapun rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

(Abduljabar & Darajat 2014, hlm. 69)

Keterangan:

- r_i : Reliabilitas instrument
 k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
 S_i^2 : Jumlah varians butir soal/item
 S_t^2 : Varians total

Adapun rumus untuk varians total dan varian item yang terdapat dalam rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut :

Rumus Varians Total :

$$S_t^2 = \frac{\sum x_t^2}{n} - \frac{(\sum x_t)^2}{n^2}$$

(Abduljabar & Darajat 2014, hlm. 69)

Keterangan :

- S_t^2 : Varians total
 $\sum x_t$: Jumlah perolehan skor seluruh responden
 $\sum x_t^2$: Jumlah kuadrat dari perolehan skor seluruh responden
 n : Banyaknya responden atau banyaknya data

Rumus Varians Item :

$$S_i^2 = \frac{JK_i}{n} - \frac{JK_s}{n^2}$$

(Abduljabar & Darajat 2014, hlm. 69)

Keterangan :

- S_i^2 : Varians Item
 JK_i : Jumlah kuadrat seluruh skor item
 JK_s : Jumlah kuadrat subjek
 n : Banyaknya responden atau banyaknya data

Untuk memudahkan perhitungan penelitian menggunakan tabel penolong sebagai alat bantu yang dibuat pada *Microsoft Office Excel 2010*.

Tabel 3.3
Interpretasi Reliabilitas
(Arikunto, 2010, Hlm. 319)

Besarnya Nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup Tinggi
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak Rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah (tidak berkorelasi)

F. Prosedur Penelitian dan Analisis Data

Adapun prosedur penelitian dalam upaya pengambilan data, peneliti akan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menghitung Rata-Rata dan Simpangan Baku

- a. Menghitung nilai rata-rata (\bar{x}) dari setiap data dengan rumus :

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

(Abduljabar & Darajat 2014, hlm. 89)

Keterangan :

- \bar{X} : Nilai rata-rata yang dicari
 $\sum X_i$: Jumlah skor yang didapat
 n : Jumlah sampel.

- b. Menghitung simpangan baku dari setiap kelompok data dengan menggunakan rumus :

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

(Abduljabar & Darajat 2014, hlm. 99)

Keterangan :

S	: Simpangan baku yang dicari
\sum	: Jumlah
X	: Skor
\bar{X}	: Nilai rata-rata
n	: Jumlah sampel

Untuk memudahkan perhitungan penelitian menggunakan tabel penolong sebagai alat bantu yang dibuat pada *Microsoft Office Excel 2010*.

2. Uji Normalitas data

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang didapat dari hasil pengamatan berdistribusi normal atau tidak dan juga untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan selanjutnya. Menguji normalitas menggunakan pendekatan uji liliefors, adapun langkah-langkah dalam uji liliefors menurut Abduljabar & Darajat (2014, hlm. 125) sebagai berikut:

- Membuat tabel penolong untuk mengurutkan data terkecil sampai terbesar, kemudian mencari rata-rata dan simpangan baku.
- Mencari Z skor dan tempatkan pada kolom Zi.
- Mencari Zi pada tabel Z.
- Pada kolom F(Zi), untuk luas daerah yang bertanda negatif maka 0,5- luas daerah. Sedangkan untuk luas daerah yang positif maka 0,5+luas daerah.
- S(Zi) adalah urutan n dibagi jumlah n.
- 3 hasil pengurangan F(Zi) – S(Zi) tempatkan pada kolom F(Zi) – S(Zi).
- Mencari data/nilai yang tertinggi, tanpa melihat (-) atau (+), sebagai nilai L_0 .
- Membuat kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis:
 - Jika $L_0 \geq L_{tabel}$ tolak H_0 dan H_1 diterima artinya data tidak berdistribusi normal.
 - $L_0 \leq L_{tabel}$ terima H_0 artinya data berdistribusi normal
 - mencari L_{tabel} . Membandingkan L_0 dengan L_{tabel} .
 - membuat kesimpulan.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang didapat dari hasil pengamatan homogen atau tidak. Uji homogenitas yang digunakan adalah uji F dengan rumus :

$$F = \frac{\text{Variansibebas}}{\text{Variansikecil}}$$

Kriteria pengujian yaitu hipotesis diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ distribusi dengan derajat kebebasan (V_1, V_2) dengan tarafnya nyata $(\alpha) = 0,05$.

4. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan uji t, karena peneliti akan membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, adapun peneliti menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (uji dua pihak) karena peneliti percaya bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate dan sepakbola akan meningkatkan self control siswa.

Maka peneliti menggunakan uji signifikansi dua rata-rata (dua pihak). Seperti yang dijelaskan :

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} \quad (\text{Abduljabar \& Darajat 2014, hlm. 138})$$

Keterangan :

t : Nilai t yang dicari (t_{hitung})

\overline{X}_1 : Nilai rata-rata kelompok 1 (ekstrakurikuler karate)

\overline{X}_2 : Nilai rata-rata kelompok 2 (ekstrakurikuler sepakbola)

n_1 : Jumlah sampel kelompok 1 (ekstrakurikuler karate)

n_2 : Jumlah sampel kelompok 2 (ekstrakurikuler sepakbola)

s_1^2 : Varians kelompok 1 (ekstrakurikuler karate)

s_2^2 : Varians kelompok 2 (ekstrakurikuler sepakbola)