

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada Bab III berisi pemaparan metodologi penelitian yang meliputi pendekatan dan metode penelitian, tempat, populasi dan sampel, variabel penelitian, definisi operasional, pengembangan instrumen penelitian, teknik analisis data dan prosedur penelitian.

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini mengembangkan model konseling yang sesuai diterapkan agar meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di pembinaan prestasi olahraga. Penelitian yang menghasilkan model konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi sebagai produk penelitian. (Borg,W.R & Gall, M.D,2003,hlm.569)

Penelitian mengkombinasikan antara pendekatan kualitatif dan kuantitatif atau *Sequential Exploratory Design*. Penelitian *Studi Sequential Exploratory Design* dimana pengumpulan data dan analisis data secara kualitatif dilakukan sebagai awalan pelaksanaan penelitian, selanjutnya pengumpulan data dan analisis data dilanjutkan melalui analisis kuantitatif. Salah satu alasan, pemilihan metode penelitian *Sequential Exploratory Design* berdasarkan pendapat Morse dalam Creswell (2012,hlm.317) desain eksploratoris sekuensial dipilih sebagai prosedur penelitian ketika peneliti perlu membuat suatu instrumen yang ada tidak layak atau tidak tersedia sehingga penelitian ini perlu mengkaji instrumen motivasi berprestasi olahraga.

B. Tempat, populasi dan sampel penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jawa Tengah. Di Wilayah Propinsi Jawa Tengah terdapat 3 universitas dengan Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Universitas Sebelas Maret, Jl.Ir. Sutami 36 A Surakarta 57126, Telepon : (0271) 646994, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Jl. Balekambang Lor No 1 Manahan Banjarsari, Surakarta 57139,

telepon : 0271-726278, Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229, Jawa Tengah, telepon (024) 7499757.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

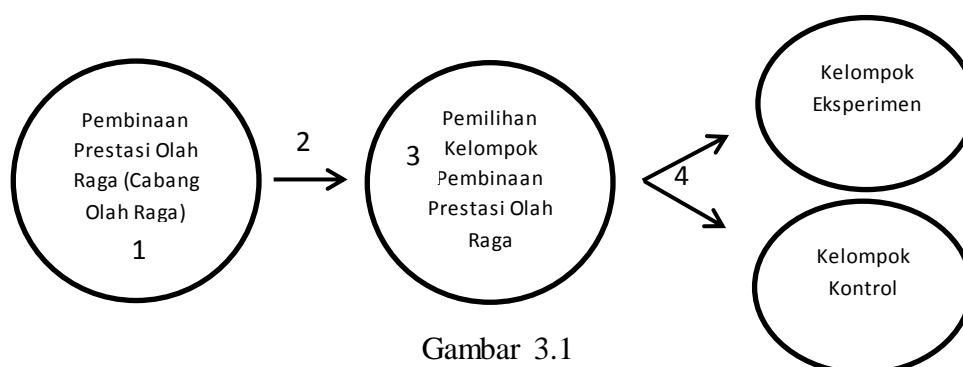
Populasi adalah keseluruhan objek yang dikaji dalam penelitian empiris. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester III dan V PKO (Pendidikan Kepelatihan Olahraga) Tahun Ajaran 2014/2015 di Jawa Tengah. Dasar pemilihan populasi dalam penelitian yaitu (1) karakteristik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga adalah mahasiswa yang memiliki latar belakang sebagai mahasiswa yang berprestasi di bidang olahraga, baik sebagai atlet/ mantan atlet yang memiliki lolos seleksi sesuai dengan standar kompetensi. Sujarwo, Pahawidi, C & Budayati, (2012, hlm. 4-5); (2) Bompa dalam Harsono (2014, hlm. 111-112) menjelaskan prestasi dan efisiensi yang tertinggi dalam olahraga bukan tergantung dari umur kronologis, akan tetapi dari umur biologis manusia. Usia responden penelitian yaitu 18-22 tahun atau usia top prestasi.

Berdasarkan karakteristik top skor prestasi usia 18-22 tahun dalam program pembinaan prestasi olahraga di atas dari populasi 3 Universitas di Jawa Tengah ditetapkan sebanyak 356 responden yaitu 127 mahasiswa atlet dan 229 mahasiswa belum berprestasi (Tabel 3.1) sebagai responden dalam studi pendahuluan. Untuk uji keterbacaan 15 responden dan 60 responden diambil untuk uji coba instrumen yaitu 30 atlet dan 30 non atlet atau belum meraih prestasi (Tabel 3.3).

Tabel 3.1 Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah

RESPONDEN (18-22 Tahun)	UTP	UNS	UNNES SEMARANG	TOTAL
Mahasiswa TA.2014-2015 Semester III dan V	368	170	347	885
Populasi (Mahasiswa memenuhi karakteristik top skor prestasi dan memenuhi syarat pembinaan prestasi)	173	73	110	356
Atlet	59	30	38	127
Non Atlet	114	43	72	229

Sampel penelitian adalah wakil atau sebagian dari populasi yang dikaji dalam penelitian empiris. Teknik sampling yang dipakai dalam penentuan sampel penelitian yaitu *cluster-random sampling*. Sampel penelitian adalah 46 responden kelompok eksperimen dan 39 responden kelompok kontrol (sebab 7 responden digugurkan sebab hanya mengikuti *pre test*). (lihat penjelasan gambar 3.1 langkah ke 2). Penjelasan dari teknik sampling dalam penelitian ini dijelaskan pada Gambar 3.1



Gambar 3.1
Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

Langkah dalam penentuan teknik *cluster-random sampling* pada Gambar 3.1, sebagai berikut:

- 1) *Cluster-random sampling* : pemilihan kelompok secara acak bukan individu (Gratton,C & Jones, I, 2004, hlm.102). Hasil dari teknik *cluster random sampling* didapatkan maka penelitian ini dilakukan pada cabang olah raga yang memiliki karakteristik beregu bukan cabang olahraga individu melalui sistem acak.
- 2) Teknik *Cluster random sampling* memilih secara acak cabang olah raga: bola basket, bola voli, *cricket dan softball*. (237 responden olahraga beregu 5 % dari 356 responden berdasar Proporsi atau Tabel Isaac and Michael dalam Sugiyono,2007)
- 3) *Random sampling* : teknik random sampling dilakukan dimana individu dalam cabang olah raga: basket, bola voli, *cricket dan softball* memiliki hak yang sama menjadi sampel penelitian dan dipilih secara acak.
- 4) *Random assignment* : individu yang terpilih secara acak akan dikelompokkan menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) dan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan *intervensi* SFBC. Hal ini dilakukan sebab metode penelitian kuantitatif adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. (Heppner PP, Wampold BE & Kivlighan DM ,2008,hlm.152)

C. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terbagi dalam 2, yaitu variabel bebas (variabel *independent*), variabel terikat (variabel *dependent*), sebagai berikut :

1. Variabel bebas atau variabel *independent* adalah Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) (X). Variabel bebas inilah yang akan dimanipulasi dalam penelitian.
2. Variabel terikat atau variabel *dependent* adalah motivasi berprestasi olahraga (Y).

D. Definisi Operasional

Untuk memperjelas variabel dalam penelitian, maka dijabarkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Konseling singkat berbasis solusi

Konseling singkat berbasis solusi sebagai model konseling yang memandang konseli sebagai pribadi sehat terhalang pandangan negatif, bersifat praktis, fleksibel dalam pelaksanaan, fokus solusi untuk menghadapi masalah yang terjadi saat ini, merumuskan tujuan spesifik, kendali di tangan klien, dan menggunakan bahasa konseli. Model konseling dalam penelitian ini berdasarkan pendapat ahli yang mengemukakan langkah-langkah dalam Konseling Olahraga (Kerr,H, John,2001), *Solution Focused Counseling* (Hoigaard, R, & Johansen, B,2004), *The Stories Behind Solution Focused Teory* (Siuta, C.R ,2007), *Solution Focused Brief Therapy* (Corey,2009)

Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai proses intervensi konseling yang fleksibel dalam waktu pelaksanaan sebelum, saat istirahat atau sesudah program pembinaan prestasi olahraga (berkolaborasi dengan program pembinaan prestasi olahraga) untuk membangun solusi dari pribadi yang unik, sehat dan memiliki

potensi olahraga dalam meraih prestasi olahraga. Konseling berupaya meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dengan tujuan penguasaan (*mastery goals*) dan tujuan penampilan (*performance goals*) dalam meraih prestasi olahraga. Konseling dalam penelitian ini berisi landasan filosofis, analisis kebutuhan untuk aspek penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga, prosedur pelaksanaan intervensi, kompetensi konselor pada Konseling Singkat Berbasis Solusi serta evaluasi pelaksanaan konseling.

2. Motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*)

Motivasi berprestasi olahraga dalam penelitian ini melihat 2 aspek utama yaitu adalah tujuan penguasaan dan tujuan penampilan. Elliot (2008, hlm.8-9) motivasi berprestasi atau motivasi pendekatan penghindaran. Motivasi berprestasi individu sebagai dorongan mendekati keberhasilan dan dorongan menghindari kegagalan. Sarah.J.Stevenson (2011, hlm.1) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai pemberi kekuatan atau *energization* (memberikan kekuatan/ dorongan sebagai alasan/ sebab seseorang melakukan sesuatu) dan mempengaruhi arah berbasis kompetensi (kemampuan menguasai), kognitif dan perilaku dengan 2 tujuan dasar yaitu tujuan penguasaan dan tujuan penampilan.

Merujuk dari pandangan Elliot (1999) dan Sarah J Stevenson (2011) di atas maka definisi operasional motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) dalam penelitian ini, adalah suatu dorongan (motif) dan mengarahkan perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan meraih prestasi melalui pengalaman berprestasi dalam mencapai tujuan penguasaan (kompetensi diri melalui belajar, berlatih) dan tujuan penampilan (kompetensi normatif berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) pada suasana kompetisi olahraga dengan motivasi pendekatan dan penghindaran (motivasi pendekatan/ *approach motivation* ialah dorongan dan arah perilaku untuk mendekati rangsangan positif) dan penghindaran pelaksanaan tujuan (motivasi penghindaran/ *avoidance motivation* ialah dorongan dan arah perilaku untuk menghindari rangsangan negatif).

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

Penelitian yang mengambil variabel terikat motivasi berprestasi di bidang olahraga perlu mengkaji sebuah instrumen. Instrumen motivasi berprestasi yang ada saat ini dipandang kurang tepat dijadikan alat untuk mengukur motivasi berprestasi olahraga. Instrumen motivasi berprestasi olahraga yang sesuai harus mampu mengukur penguasaan (*mastery*) dan penampilan (*performance*). Motivasi berprestasi olahraga berdasarkan Elliot sesuai dengan bidang pendidikan (*education*) dan kegiatan fisik (*psychal activity*) perlu untuk dibuat.

Instrumen dalam mengukur motivasi berprestasi olahraga berupa angket. Angket motivasi berprestasi olahraga merujuk pada definisi operasional melalui kisi-kisi instrumen yang di uji keterbacaan responden, penimbangan ahli, validitas dan reliabilitas agar instrumen mengukur motivasi berprestasi olahraga dengan tepat.

1. Kisi-kisi dan Instrumen

Kisi-kisi dan instrumen penelitian ini adalah alat ukur untuk mengumpulkan data penelitian setelah di uji validitas dan reliabilitas. Terdapat 93 pernyataan untuk mengungkap motivasi berprestasi olahraga.

Tabel 3.2
Matriks Kisi-Kisi dan Instrumen Variabel motivasi berprestasi olahraga
(*sport-achievement motivation*)

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
1. Tujuan Penguasaan (<i>Mastery-Goals</i>)	1.1 Pendekatan penguasaan (<i>mastery approach</i>) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penguasaan dengan tugas atau belajar atau berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri di suasana kompetisi olahraga.	1.1.1 Tugas dengan dampak positif (<i>a task with positive affect</i> → 5 words <i>reflecting</i>) <i>confident, inspired, energized, eager, and challenged</i>)	
		1.1.1.1 Percaya diri (<i>confident</i>)	1. Sikap percaya dalam diri saya untuk menghadapi pertandingan
			2. Rasa percaya dengan kelebihan diri untuk memenangkan pertandingan
			3. Bakat olahraga dalam diri
		1.1.1.2 terinspirasi (<i>inspired</i>)	4. Keinginan mencapai prestasi seperti atlet idola saya
5. Saya ingin menyamai rekor atlet idola			

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
			6. Kehidupan berolahraga atlet idola menginspirasi saya dalam berlatih
		1.1.1.3 Bersemangat (<i>energized</i>)	7. Mengikuti aktivitas berolahraga dengan bersemangat
			8. Saya bersemangat untuk mengikuti latihan
			9. Stamina saya terjaga dalam latihan olahraga
		1.1.1.4 mengasyikan/ berhasrat (<i>eager</i>)	10. Berolahraga adalah kegiatan yang mengasyikan
			11. Keinginan mengikuti pertandingan olahraga muncul dalam diri
			12. Berolahraga sebagai aktivitas menarik dalam kehidupan
		1.1.1.5 tertantang (<i>challenged</i>)	13. Saya tertantang menyelesaikan aktivitas dalam setiap jenjang latihan
			14. Kompetisi olahraga sebagai kegiatan yang menantang
			15. Mengalahkan lawan bertanding sebagai aktivitas menantang
		1.1.2 Ketekunan (<i>persistence</i>)	
		1.1.2.1 ketetapan pada tujuan kegiatan	16. Setiap instruksi pelatih dalam latihan saya perhatikan
			17. Saya fokus pada tujuan meraih prestasi olahraga
			18. Saya berlatih secara efektif sesuai instruksi pelatih
			19. Saya berlatih secara efisien sesuai instruksi pelatih
		1.1.2.2 kelekatan pada tujuan kegiatan	20. Menghadiri sesi latihan bagi saya adalah skala prioritas
			21. Saya tekun berlatih olahraga sebagai persiapan menghadapi pertandingan
			22. Rutin mengikuti sesi setiap sesi latihan
			23. Mengikuti latihan dari awal sampai selesai
		1.1.3 Menikmati aktivitas	24. Kegiatan latihan sebagai

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
		<i>(enjoyment)</i>	aktivitas yang menyenangkan
			25. Saya tetap berlatih dengan fasilitas yang tersedia
			26. Berangkat berlatih olahraga adalah waktu yang menyenangkan
			27. Setiap sesi latihan saya ikuti dengan baik
		1.1.4Berusaha (<i>continued effort</i>)	28. Mencapai target prestasi dengan berusaha menyusun jadwal latihan berjenjang sesuai tingkat kesulitan
			29. Menyimak instruksi pelatih sebelum latihan
			30. Berusaha mencari informasi ketrampilan yang dimiliki lawan bertanding
			31. Berusaha menguasai setiap teknik dari pelatih
	1.2 Penghindaran penguasaan (<i>mastery-avoidance</i>) ialah suatu dorongan dan arahan yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui penghindaran ketidakmampuan dalam mencapai tujuan penguasaan tugas atau belajar atau berlatih dalam mencapai dan memperbaiki kompetensi diri (secara absolut diartikan sebagai kemampuan individu sebelum tugas diberikan) di suasana kompetisi olahraga.	1.2.1Menghindari ketakutan gagal	32. Mengendalikan diri dalam menghadapi lawan yang pernah mengalahkan saya
			33. Menghilangkan ingatan akan kekalahan
			34. Mengatur strategi bertanding untuk meraih kemenangan
			35. Meraih kemenangan dengan menjadikan kekuatan lawan sebagai strategi mengalahkan
			36. Berdoa sebelum bertanding penting untuk menenangkan diri
			37. Keraguan dalam menghadapi lawan hanya berlangsung singkat
			38. Berhati-hati dalam menjaga kondisi fisik selama bertanding
		1.2.2 Menghindari Kebosanan	39. Mengikuti variasi latihan untuk menghindari kebosanan
			40. Memanfaatkan jeda latihan untuk review kemampuan
			41. Melakukan gerakan-gerakan sederhana untuk

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
			mengurangi kebosanan
		1.2.3 Menghindari inkonsiten	42. Prestasi dicapai dengan latihan rutin sesuai jadwal yang direncanakan
			43. Konsisten dalam melaksanakan program latihan
			44. Konsisten dengan jadwal latihan
2. Tujuan Penampilan (<i>Performance Goals</i>)	2.1 Pendekatan penampilan (<i>performance approach</i>) ialah suatu dorongan dan arah yang dimiliki individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui pendekatan tujuan penampilan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku pada olahraga) di suasana kompetisi olahraga.	2.1.1Menjalin hubungan interpersonal	45. Menjaga komunikasi dengan teman selama latihan
			46. Menjaga komunikasi dengan pelatih
			47. Membagi pengalaman bertanding dengan teman setim
			48. Menjaga setiap kepercayaan yang diberikan pelatih
			49. Bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan pelatih
		2.1.2 Mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat	50. Meraih kemenangan dengan lawan yang sebanding
			51. Memilih lawan tanding yang selevel
			52. Memilih lawan tanding dengan kemampuan dibawah saya
			53. Berusaha meraih kemenangan dengan lawan yang sebanding
			54. Menerima kritik untuk perbaikan diri
	2.1.3Umpan balik dalam bertanding	55. Tetap sportif menghadapi lawan dalam bertanding bentuk etika pertandingan	
		56. Fokus dalam menghadapi lawan untuk meraih kemenangan	
		57. Melaksanakan instruksi pelatih dalam menghadapi lawan	
2.2 Penghindaran penampilan (<i>performance</i>) ialah arahan yang dimiliki individu dalam	2.2.1Menghindari diri dengan dampak negatif (<i>a task with negative affect</i> → 5 words reflecting :worried,fearful,anxi		

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
	memenuhi kebutuhan berprestasi dengan penghindaran tujuan penampilan yang tidak menguntungkan dalam mencapai kompetensi normatif (berpegang pada kaidah yang berlaku dalam olahraga) di suasana kompetisi olahraga.	<i>ous, shaky, and threatened</i>	
		2.2.1.1 risau (<i>worried</i>)	58. Mengingat kemenangan untuk mengurangi hal yang merisaukan
			59. Kekuatan lawan sebagai patner saya mengatur strategi meraih kemenangan
			60. Mempelajari kelemahan lawan bertanding untuk meraih kemenangan
			61. Mempelajari kelebihan lawan bertanding untuk meraih kemenangan
			62. Strategi bertanding jangan terbaca lawan
		2.2.1.2 ketir-ketir (<i>fearful</i>)	63. Lawan berbadan besar akan bisa saya kalahkan dengan strategi bertanding
			64. Keinginan menang menghilangkan rasa ketar-ketir dalam menghadapi lawan
			65. Prediksi kekalahan sebelum bertanding mendorong saya bermain baik
			66. Kemampuan lawan di atas rata-rata, tetap bisa dihadapi
			67. Saya akan mengalahkan lawan yang kuat
		2.2.1.3 cemas (<i>anxious</i>)	68. Selalu berfikir positif menghilangkan kecemasan
			69. Melakukan gerakan pemanasan sebelum bertanding mengurangi kecemasan
			70. Meraih kemenangan tanpa mencederai lawan
			71. Kondisi saya tetap baik setelah bertanding
			72. Saya harus menjaga konsentrasi selama bertanding agar terhindar dari cidera
		2.2.1.4 goyah (<i>shaky</i>)	73. Saya teguh memegang program latihan
			74. Saya tetap mengikuti

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
			latihan olahraga tanpa godaan
			75. Pendirian saya berpegang pada UU Sistem Keolahragaan Nasional yang berlaku
			76. Bagi saya gangguan latihan sebagai angin lalu
			77. Godaan yang mengganggu jadwal latihan akan saya abaikan
		2.2.1.5 terancam (<i>threatened</i>)	78. Lawan tangguh bukan ancaman bagi saya
			79. Memperhatikan setiap gerak gerik lawan bertanding untuk menghadang serangan
			80. Tatapan mata saya mengalahkan mental lawan
			81. Saya menggunakan strategi bertahan sebelum membuat serangan balik
			82. Saya akan menangkis serangan lawan sebelum menyerang balik
		2.2.2 Menghindari mudah menyerah (<i>low persistence</i>)	83. Dijatuhkan lawan pada awal pertandingan menjadi dorongan untuk meraih kemenangan
			84. Selalu mencoba menguasai ketrampilan yang sulit
			85. Kemampuan yang dimiliki orang lain sebagai tambahan pengalaman meningkatkan kemampuan diri
			86. Melatih kemampuan yang belum dikuasai sesuai target dalam latihan
		2.2.3 Menghindari ketidaknyamanan (<i>de creased enjoyment</i>)	87. Mengikuti perubahan jadwal latihan sebagai bentuk profesionalisme
			88. Fasilitas seadanya tetap menjadikan latihan berhasil maksimal
			89. Berbagai permasalahan dengan teman harus

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

Aspek	Sub Aspek	Indikator	No.Pernyataan
			segera diselesaikan
			90. Perbedaan pendapat dengan pelatih harus kembali ke tujuan berprestasi
		2.2.4Menghindari kurang berusaha (<i>a lack of effort</i>)	91. Berusaha latihan secara maksimal sesuai dengan jadwal untuk mengembangkan kemampuan diri
			92. Sebelum wasit meniup peluit panjang belum ada pemenang dalam pertandingan
			93. Saya tampil maksimal setiap pertandingan sampai wasit memutuskan pemenang

2. Uji keterbacaan

Uji keterbacaan diberikan pada 15 responden yang memiliki karakteristik sama dengan responden penelitian. Uji keterbacaan pada 93 item pernyataan menghasilkan perbaikan bahasa dalam pernyataan angket motivasi berprestasi olahraga agar mudah dipahami oleh responden dan pada item pernyataan memiliki arti sama dipilih salah satu. Uji keterbacaan menghasilkan 89 pernyataan dalam angket motivasi berprestasi olahraga untuk diuji validitas dan reliabilitas. (Lampiran 3, hlm. 217)

3. Penimbangan Ahli

Penimbangan ahli dilakukan untuk mencari masukan dan perbaikan ahli tentang kesesuaian aspek, sub aspek dan indikator dalam motivasi berprestasi. Penimbang ahli (*expert*) dengan keahlian di bidang bimbingan konseling (Syamsu Y, LN dan Nurhudaya) dan bidang olahraga (Agus Rusdiana dan M.Furqon H). (Lampiran 4, hlm. 219) Perbaikan dari penimbang ahli akan ditindak lanjuti dengan uji coba (*try out*) untuk menentukan validitas dan reliabilitas instrumen pada 89 item soal sebelum dipakai dalam penelitian.

4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

Gregory, Robert J., (2007, hlm.120) Instrumen dikatakan valid jika kesimpulan yang dibuat sesuai, bermakna, dan berguna berdasarkan hasil penelitian tersebut. Validitas instrumen adalah konsep untuk alat ukur penelitian atau instrumen penelitian. Suatu instrumen penelitian dapat dikatakan valid jika alat ukur atau instrumen menggambarkan keadaan sesuai tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur yang mampu mengukur apa yang akan diukur.

Try out atau uji coba yang dilakukan 3 kali pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, mahasiswa atlet dan non atlet yang dilaksanakan pada hari Kamis-Sabtu, 16-18 Oktober 2014 dan 23-25 Oktober 2014. Uji coba dilakukan pada 30 atlet serta 30 non atlet dengan pembagian pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3: Responden *TryOut* Instrumen Penelitian

Identitas	Responden (Orang)		
	UTP	UNS	UNNES SEMARANG
Atlet	10	10	10
Non Atlet	10	10	10
Total	20	20	20

Hasil uji validitas instrumen angket motivasi berprestasi olahraga melalui rumus *product moment* didapatkan 85 item soal valid dan 4 soal (no 7,49,50 dan 89) tidak valid melalui *SPSS for Windows 20*. (Lampiran 5-6, hlm.222-233) Dari validitas instrumen terlihat bahwa item soal telah mewakili aspek, sub aspek dan indikator dalam mengukur motivasi berprestasi olahraga. (lampiran 14, hlm.298)

Reliabilitas adalah keandalan dari instrumen penelitian mengenai sejauh mana instrumen menghasilkan hasil yang sama pada percobaan berulang-ulang. (Carmines & Zeller, 1979) <http://www.okstate.edu/>. Pengukuran reliabilitas instrumen angket motivasi berprestasi dalam penelitian ini menggunakan teknik koefisien korelasi *Alpha Cronbach*. (Lampiran 6, hlm.233 dan lampiran 14. hlm. 298)

Tabel 3.4 : Reliabilitas Instrumen

Keterangan	Uji Reliabilitas Instrumen			Kesimpulan
	N=60	N=30 (Atlet)	N=30(Non-Atlet)	
Cronbach's Alpha	0.969	0.971	0.980	Reliabel

Dari ketiga kali pengukuran instrumen motivasi berprestasi olahraga memiliki skor sama atau memiliki keajegkan yaitu 0,9 dari sini dapat disimpulkan bahwa instrumen motivasi berprestasi olahraga memiliki reliabilitas tinggi untuk digunakan mengukur motivasi berprestasi olahraga.

5. Kategori Skor

Instrumen penelitian ini berupa angket motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*). Kategori skor yang digunakan menggunakan skala Likert. Clason and Dormody (1994) menggambarkan perbedaan tipe data Likert dan skala Likert. Perbedaan inilah yang menjadi dasar pemilihan dalam menafsirkan hasil angket motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) dalam penelitian ini. Merujuk pendapat Likert (1932), Siegel (1956,1957), Clason & Dormody (1994), Suliyanto (2011), Harry N. Boone, Jr & Deborah A. Boone (2012), Weksi Budiaji (2013), maka perbedaan data tipe Likert dan skala Likert dalam Tabel 3.5:

Tabel 3.5 : Perbedaan *Likert-Type Data* dan *Likert-Scale Data*

Perbedaan	<i>Likert-Type Data</i>	<i>Likert-Scale Data</i>
Jenis Data	Data Ordinal disebut data kualitatif	Data Interval disebut data kuantitatif
Tipe pernyataan atau pertanyaan	1 pernyataan atau pertanyaan (<i>single questions</i>), berdiri sendiri	Setiap pernyataan atau pertanyaan mewakili indikator dari sifat tertentu seperti sikap, kebiasaan dan pengetahuan
Tendensi Central (<i>Central Tendency</i>)	Median atau mode	Mean
Asosiasi	Kendall tau B or C	Pearson's <i>r</i>
Statistik	Non-parametrik (Chi-square),	Parametrik ANOVA, t-test, regression
Keterangan	tipe data Likert bila ingin dirubah dalam statistik parametrik harus diawali dengan <i>Metode Succesive Interval (MSI)</i>	
Catatan: Suliyanto (2011) skala Likert sebagai skala yang memiliki tingkatan namun jarak tingkatan belum pasti, terdapat korelasi atau hubungan kuat diantara hasil data sebelum ditransformasi MSI dengan sesudah ditransformasikan MSI; tidak terdapat perbedaan kesimpulan hasil analisis regresi, tidak terdapat perbedaan		

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

hasil analisis jalur data sebelum ditransformasi MSI dan sesudah ditransformasikan dalam MSI

Angket motivasi berprestasi olahraga (*sport-achievement motivation*) dapat dikatakan dalam skala Likert sehingga dalam setiap pernyataan mewakili indikator, sub aspek dan aspek dalam motivasi berprestasi olahraga. Kategori skor yang digunakan berupa data interval tersaji dalam Tabel 3.6 berikut ini:

Tabel 3.6 : Kategori Skor angket motivasi berprestasi olahraga

Kategori	Interval	Skor
Sangat Kuat	4,50 – 5,00	361 – 429
Kuat	3,50 – 4,49	292 – 360
Sedang	2,50 – 3,49	223 – 291
Lemah	1,50 – 2,49	154 – 222
Sangat Lemah	1,00 – 1,49	85 – 153

Penafsiran kategori skor angket motivasi berprestasi olahraga, yaitu :

Kategori sangat kuat (SK), ialah individu yang bersemangat dalam memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Kategori kuat (K), ialah individu yang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Kategori sedang (S), ialah kurangnya dorongan dan arahan individu dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Kategori lemah (L), ialah individu yang hampir kehilangan dorongan dan arahan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan

mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Kategori sangat lemah (SL), ialah individu yang kehilangan dorongan dan arahan dalam diri individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga.

Penggunaan kata “kuat” dan “lemah” dalam sikap menurut kbbi. web.id yaitu kuat (teguh pendirian/ kemauan, tegas dan tidak mudah terpengaruh dalam mengambil keputusan) dan lemah (tidak kuat atau tidak tegas dalam mengambil keputusan).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data sesuai dengan metode *Sequential Exploratory Design* menggunakan analisis data kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data kualitatif melalui analisis pustaka untuk mengetahui instrumen motivasi berprestasi olahraga yang relevan dengan bidang olahraga. (Eagle, 2014 dalam Siti,Hajar,2014,hlm.227) serta pelaksanaan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi. Setelah itu dilanjutkan dengan analisis data kuantitatif.

Analisis data kuantitatif dilakukan melalui *SPSS for Windows 20*. Analisis data kuantitatif akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Efektivitas konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen untuk mengukur efektifitas intervensi konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen. Uji *Paired Samples t Test* melalui *SPSS for Windows 20* ini mengukur hasil *pre test* dengan *post test* pada kelompok eksperimen melalui uji prasyarat analisis uji normalitas. Bila hasil analisis *Paired Samples t Test* menunjukkan ada perbedaan hasil *pre test* dengan *post test* akibat intervensi konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen, langkah selanjutnya dilakukan uji *effect size* dan N Gain
2. Efektivitas konseling singkat berbasis solusi di antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Setelah kelompok eksperimen terbukti efektif

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

maka langkah selanjutnya pada penelitian ini adalah menguji efektivitas intervensi konseling singkat berbasis solusi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji beda rerata untuk melihat efektivitas intervensi konseling singkat berbasis solusi pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol melalui *Independent Samples t Test SPSS 20 for windows 20*. Sebelum melakukan uji *Independent Samples t Test* dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Bila hasil uji *Independent Samples t Test* menunjukkan ada perbedaan rerata kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol akibat intervensi konseling singkat berbasis solusi, maka uji *effect size* dan N Gain dilakukan untuk mendukung.

- a. *Effect Size (ES)* sebagai ukuran kuat/ lemahnya kekuatan (*power*) konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Rumus dan kategori *effect size* melalui Cohen (Carl J. Dunst, Deborah W. Hamby, and Carol M. Trivette, 2004).

$$d = \frac{M_e - M_c}{\sqrt{\frac{SD_e^2 + SD_c^2}{2}}}$$

d : *effect size*

M_e : rata-rata eksperimen

M_c : rata-rata kontrol

SD_e : standar deviasi eksperimen

SD_c : standar deviasi kontrol

- b. N Gain atau Gain yang dinormalisasi adalah mengukur peningkatan motivasi berprestasi olahraga akibat intervensi konseling singkat berbasis solusi. N Gain dihitung mulai dari indikator, sub aspek, aspek dalam motivasi berprestasi. Rumus dan kategori N Gain menurut Hake (1998, 2007)

$$\langle g \rangle = \frac{\%(G)}{\%(G)_{max}} = \frac{(\% \langle S_f \rangle - \% \langle S_i \rangle)}{(100 - \% \langle S_i \rangle)}$$

g : rata-rata gain yang dinormalisasi (*average normalize gain*)

(G) : rata-rata gain yang dicapai (*actual average gain*)

$(G)_{\max}$: rata-rata gain maksimal (*maximum possible average gain*)

S_f : skor rata-rata *post test* responden (*final (post) score*)

S_i : skor rata-rata *pre test* (*initial (pre) score*)

Hasil gain yang dinormalisasi dikategorikan berdasarkan Hake (1998, hlm.65)

Tabel 3.7 : Kategori N Gain

Rentang	Kategori
$\langle g \rangle \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq \langle g \rangle < 0,70$	Sedang
$\langle g \rangle < 0,30$	Rendah

3. Pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga. Uji empiris ini untuk mengetahui pengaruh intervensi konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Uji pengaruh dengan uji anava melalui *SPSS 20 for windows 20*. Uji prasyarat yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan homogenitas varians populasi agar analisis data anava dapat dilakukan. Statistika dengan uji F untuk menguji
- pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap setiap aspek, sub aspek dan indikator dalam motivasi berprestasi olahraga.
 - pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga berdasarkan kelompok dan cabang olahraga

Tabel 3.8 : Kelompok Penelitian

Kelompok	Cabang Olahraga Beregu			
	Eksperimen	$KE_{\text{basket}} (\mu_1)$	$KE_{\text{voli}} (\mu_2)$	$KE_{\text{cricket}} (\mu_3)$
Kontrol	$KK_{\text{basket}} (\mu_5)$	$KK_{\text{voli}} (\mu_6)$	$KK_{\text{cricket}} (\mu_7)$	$KK_{\text{softball}} (\mu_8)$

Keterangan :

$KE_{\text{basket}} (\mu_1)$: kelompok eksperimen cabang olahraga basket

$KE_{\text{voli}} (\mu_2)$: kelompok eksperimen cabang olahraga voli

$KE_{\text{cricket}} (\mu_3)$: kelompok eksperimen cabang olahraga *cricket*

$KE_{\text{softball}} (\mu_4)$: kelompok eksperimen cabang olahraga *softball*

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

$KK_{basket} (\mu_5)$: kelompok kontrol cabang olahraga basket

$KK_{voli} (\mu_6)$: kelompok kontrol cabang olahraga voli

$KK_{cricket} (\mu_7)$: kelompok kontrol cabang olahraga *cricket*

$KK_{softball} (\mu_8)$: kelompok kontrol cabang olahraga *softball*

G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian sebagai rancangan urutan langkah-langkah penelitian yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, pelaporan hasil penelitian. Prosedur penelitian ini:

1. Persiapan penelitian yang terdiri dari pengajuan ijin tempat penelitian yaitu 3 Universitas di Jawa Tengah pada pembinaan prestasi olahraga Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahrag.
2. Pelaksanaan penelitian kualitatif, langkah ini diambil sebab merujuk dari *Mixed Metode* dalam *Studi Sequential Exploratory Design* dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mengkaji teori dalam pustaka dan jurnal yang mendasari SFBC dalam Siti Hajar (2014) yaitu De Shazer (1988,1991),Walter & Peller (1992, 2000) dalam Corey (2009), Siuta, C.R (2007), Jones, et.al (2009), Sobhy & Cavallaro (2010) serta dasar teori motivasi berprestasi Elliot yaitu Elliot (1996,1997,1999,2004,2006), Stevenson (2011). Pengumpulan data sebagai studi pendahuluan untuk membangun dan mendasari dalam menyusun model Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai intervensi konseling olahraga, motivasi berprestasi olahraga dalam penelitian ini.
3. Identifikasi aspek penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga mahasiswa di Jawa Tengah.
4. Perencanaan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.
5. Uji validasi dari pakar, uji *readability* atau uji keterbacaan serta uji kepraktisan (*usability*) sebelum SFBC diterapkan dalam pembinaan prestasi olahraga (*The K value can be interpreted as follows (Altman, 1991)*)

Siti Hajar, 2016

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERBASIS SOLUSI (SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING/SFBC) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA

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

6. Uji coba model Konseling Singkat Berbasis Solusi pada pembinaan prestasi olahraga beregu di Jawa Tengah.
7. Optimalisasi Efektivitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi dilihat dari pelaksanaan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dan hasil (produk) Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi yaitu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.
8. Efektivitas pelaksanaan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dianalisis secara kualitatif.
9. Efektivitas hasil (produk) Intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi yaitu meningkatkan motivasi berprestasi olahraga dianalisis secara kuantitatif.
10. Interpretasi keseluruhan dari pelaksanaan dan hasil intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi.
11. Model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di pembinaan prestasi olahraga.

