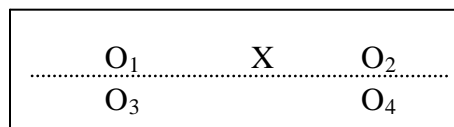


## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian harus mempunyai pola atau metode tertentu yang menjadi keharusan dalam penelitian, demikian pula dalam penelitian ini diharapkan adanya penjelasan mengenai pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar renang gaya dada.

Metode dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperiment*. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 114) mengemukakan desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak sepenuhnya dalam mengontrol variabel-variabel yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain dalam penelitian ini adalah *nonequivalent pretest-posttest control group design*, merupakan desain yang dilaksanakan pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang yang diberikan intervensi (*mental imagery*), kelompok kontrol merupakan kelompok kontrol sebagai pembanding yang tidak diberikan intervensi, gambaran desainnya adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.1.**  
*Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design*  
(Sugiyono 2014, hlm. 114)

**Keterangan:**

- Lambang O<sub>1</sub> : *Pretest* psikomotor, kognitif dan afektif kelompok eksperimen
- Lambang O<sub>2</sub> : *Posttest* psikomotor, kognitif dan afektif kelompok eksperimen
- Lambang X : *Treatment (mental imagery)*
- Lambang O<sub>3</sub> : *Pretest* psikomotor, kognitif dan afektif kelompok kontrol
- Lambang O<sub>4</sub> : *Posttest* psikomotor, kognitif dan afektif kelompok kontrol

## B. Partisipan

Partisipan dalam penelitian adalah 32 orang siswa kelas V SDN 009 Kuala Terusan Kabupaten Pelalawan yang terdiri dari 16 orang kelompok eksperimen dan 16 orang kelompok kontrol. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan SDN 009 Kuala Terusan Kabupaten Pelalawan, serta lokasi berenang dilakukan di kolam renang Mutiara dan Grand Hotel Pangkalan Kerinci, Kabupaten Pelalawan.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Untuk memperoleh data dalam suatu penelitian, diperlukan suatu sumber data yang disebut populasi. Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti. Objek penelitian tersebut perlu ditetapkan secara akurat, sebab data yang terkumpul akan diolah dan dianalisa kemudian kesimpulannya digunakan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis.

Defenisi populasi menurut Frankael dan Wallen (2012, hlm. 92) *“the population, in the word, is the group interest to the researcher would like to generalize the results of the study”* sedangkan definisi menurut Sugiyono (2014, hlm. 80) *” populasi adalah wilayah generalisasi, objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya .*

Berdasarkan itu maka populasi yang ditentukan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 009 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Propinsi Riau yang berjumlah 113 orang yang terdiri dari empat kelas yaitu kelas V A, V B, V C dan V D

### 2. Sampel

Sampel adalah jumlah kecil dari populasi. Sampel menurut Sugiyono (2006, hlm, 139) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Di dalam penelitian ini penulis mengambil sampel menggunakan teknik *simple random sampling*.

Teknik *simple random sampling* menurut Sugiyono (2015, hlm. 120) Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu,

cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen/relatif homogen. Sama halnya dengan populasi yang akan diteliti dianggap relatif homogen karena berdasarkan kelas, usia dan kemampuan siswa relatif sama. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Daerah tempat tinggal sampel didaerah perairan yang lintasi oleh sungai besar yaitu sungai kampar.
- b. Materi renang gaya dada sudah diberikan sebelumnya, oleh Guru setempat.
- c. Semua sampel bisa berenang, namun berenang tradisional tidak menguasai teknik gaya berenang yang biasa dilombakan, khususnya teknik gaya dada.
- d. Rata-rata usia sampel adalah 11 tahun.

Pengambilan sampel di ambil dari 113 orang populasi kemudian dipilih secara acak untuk pilih menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen 16 orang dan untuk kontrol 16 orang siswa berdasarkan kebutuhan peneliti.

#### D. Instrumen Penelitian

##### 1. Psikomotor

Psikomotor siswa dalam penelitian ini yang diukur adalah keterampilan renang gaya dada. Tujuan dari instrumen ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan renang gaya dada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 3.1.**  
**Format Tes Keterampilan Renang Gaya Dada**

| Nama | Aspek yang diamati |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                          |   |   |   |                             |   |   |   | Skor |
|------|--------------------|---|---|---|------------------------|---|---|---|-------------------------|---|---|---|--------------------------|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|------|
|      | Meluncur           |   |   |   | Gerakan kaki gaya Dada |   |   |   | Gerakan Napas Gaya Dada |   |   |   | Gerakan Tangan Gaya Dada |   |   |   | Koroodinasi Seluruh Gerakan |   |   |   |      |
|      | 4                  | 3 | 2 | 1 | 4                      | 3 | 2 | 1 | 4                       | 3 | 2 | 1 | 4                        | 3 | 2 | 1 | 4                           | 3 | 2 | 1 |      |
|      |                    |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                          |   |   |   |                             |   |   |   |      |
|      |                    |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                          |   |   |   |                             |   |   |   |      |
|      |                    |   |   |   |                        |   |   |   |                         |   |   |   |                          |   |   |   |                             |   |   |   |      |

Berikut deskriptor tes keterampilan renang gaya dada bisa dilihat pada hlm. 25 :

1. Gerakan Meluncur
  - a. Kedua lengan, tangan rapat dan lurus kedepan
  - b. Kedua kaki rapat dan lurus kebelakang
  - c. Lengan, tangan dan kaki sejajar
  - d. Wajah menghadap kelantai
2. Gerakan kaki gaya dada
  - a. Menarik kaki mendekati pantat, lutut ditekuk dengan baik, kedua telapak kaki menghadap keatas terbuka selebar panggul
  - b. Membuka kaki lebih lebar merenggang kesamping dan telapak kaki mulai memutar ujung-ujung jarinya kearah luar
  - c. Memulai tendangan, kedua lutut memulai lurus
  - d. Merapatkan kedua tungkai secepatnya, kedua kaki, lutut, tumit rapat dan lurus
3. Gerakan pengambilan napas gaya dada
  - a. Membuang udara dalam air
  - b. Menarik tangan kebawah sambil mengangkat kepala ke permukaan air
  - c. Mengambil udara di atas permukaan air yaitu setelah lengan ditarik full dan pada saat tangan siap untuk didorong lurus kedepan
  - d. Segera memasukkan kepala dalam air
4. Gerakan lengan dan tangan gaya dada
  - a. Membuka lengan selebar bahu dan tangan lurus kedepan, menarik telapak tangan keluar (kesamping)
  - b. Menarik (memutar) tangan kearah dalam (bawah) sambil mengangkat kepala ke permukaan air
  - c. Kedua tangan bertemu didepan dada, kedua siku rapat dibawah dada sambil kepala masuk kedalam air
  - d. Segera meluruskan dan merapatkan kedua tangan kedepan
5. Koordinasi gerakan renang gaya dada setelah meluncur
  - a. Membuka lengan selebar bahu dan tangan lurus kedepan dan kaki lurus kebelakang

- b. Kaki masih lurus, Menarik tangan keluar samping lalu diputar kedalam, kepala keluar permukaan air..
- c. Pengambilan napas, ketika tangan siap didorong kedepan, kaki mendekati pantat
- d. Kaki ditendangkan kebelakang melingkar sampai kaki rapat sedangkan lengan sudah lurus kedepan.

Penskoran:

- 4 Jika semua indikator muncul
- 3 Jika 3 indikator muncul
- 2 Jika 2 indikator muncul
- 1 Jika 1 indikator muncul

Instrumen keterampilan renang gaya dada tersebut diatas diadaptasi dari Mulyanto (2010) yang dipublikasikan di *Jurnal Penelitian Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Volume (12) No (2)* hlm. 107-115, dan penelitian yang dilakukan Permana (2014) yang mengukur kemampuan psikomotor renang gaya dada terhadap perenang tingkat dasar.

## 2. Tes Kognitif

Kognitif siswa diukur dengan tes tertulis yang berbentuk soal *Multiple Choise* yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang teknik dasar renang gaya dada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 3.2.**  
**Kisi-Kisi Tes Pengetahuan Renang Gaya Dada**

| <b>Materi</b>    | <b>Indikator</b>  | <b>Bentuk Soal</b>     | <b>No. Item</b> |
|------------------|---|------------------------|-----------------|
| Renang Gaya Dada | • Siswa mengetahui teknik meluncur renang gaya dada                   | <i>Multiple Choise</i> | 1, 2, 3, 4      |
|                  | • Siswa mengetahui teknik gerakan kaki gaya dada                      |                        | 5, 6, 7, 8      |
|                  | • Siswa mengetahui teknik gerakan pengambilan napas gaya dada         |                        | ,9, 10, 11, 12  |
|                  | • Siswa mengetahui teknik gerakan lengan gaya dada                    |                        | 13, 14, 15, 16  |
|                  | • Siswa mengetahui teknik koordinasi seluruh gerakan renang gaya dada |                        | 17, 18, 19, 20  |

## 3. Penilaian Afektif

Penilaian afektif (sikap) siswa adalah untuk mengetahui sejauh mana sikap siswa pada saat mengikuti proses pembelajaran renang gaya dada. Untuk penilaian afektif, aspek yang dikembangkan adalah khusus tingkat kepercayaan diri siswa yaitu dengan menggunakan angket percaya diri, diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Untuk mengukur sikap percaya diri dalam angket menggunakan *likert*, Skala *likert* menurut Sugiyono (2015, hlm. 134) digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena. Dalam pengukuran percaya diri ini menggunakan option: Tidak Pernah , Pernah, Kadang-Kadang, Sering, Selalu. Yang terdiri dari terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*).

Penyusunan angket percaya diri diadaptasi dari Lauster (1997). Dimodifikasi disesuaikan dengan kebutuhan proses belajar dalam pembelajaran renang gaya dada. Indikator dalam penyusunan angket ini adalah (1) percaya pada kemampuan diri sendiri. (2) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan (3) memiliki rasa positif pada diri sendiri dan (4) berani mengungkapkan pendapat. Berikut dapat dilihat pada tabel 3.4 kisi-kisi angket percaya diri siswa.

**Tabel 3.3.**  
**Kisi-kisi Angket Percaya Diri**

| Aspek        | Indikator                                      | No Item     |            | Jumlah |
|--------------|--|-------------|------------|--------|
|              |  | (+)         | (-)        |        |
| Percaya Diri | 1. Percaya pada kemampuan diri sendiri         | 1, 3, 4     | 2, 5, 6,   | 6      |
|              | 2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan | , 8, 9, 10  | 7, 9, 11,  | 6      |
|              | 3. Memiliki rasa positif pada diri sendiri     | 12, 13, 15, | 14, 16, 17 | 6      |
|              | 4. Berani Mengungkapkan pendapat               | 19, 18 ,22, | 20, 23, 24 | 6      |
| Jumlah Item  |  | 12          | 12         | 24     |

Pemberian skor angket

Pernyataan positif (*favorable*):      Pernyataan negatif (*unfavorable*):

|                    |     |               |     |
|--------------------|-----|---------------|-----|
| Selalu (SL)        | : 5 | Selalu (SL)   | : 1 |
| Sering (SR)        | : 4 | Sering (SR)   | : 2 |
| Kadang-kadang (KD) | : 3 | Kadang-kadang | : 3 |
| Jarang (J)         | : 2 | Jarang        | : 4 |
| Tidak Pernah (TP)  | : 1 | Tidak Pernah  | : 5 |

#### 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

##### a. Uji Validitas

Uji validitas pengujian tiap butir yang diujikan menggunakan analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah setiap butir. Menurut Masrun (dalam Sugiyono, 2015)

menyatakan item yang korelasi positif dengan kriterium (skor total) serta korelasi yang tinggi, menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Biasanya minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah  $r = 0,3$ . Jadi kalau korelasi antara skor kurang 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid, (hlm. 188)

Berdasarkan itu nilai koefisien dalam uji coba instrumen dalam penelitian ini memakai kriteria minimum  $r = 0,3$ . Item dibawah  $r = 0,3$ . Validitas butir di analisis menggunakan *software SPSS serie 16*, melalui *analyze---correlation item---total colleration*.

##### b. Uji Reliabilitas

Setelah uji validitas dilanjut ke uji reliabilitas untuk mengukur tingkat keterandalan instrumen, Yamin, dkk (2014, hlm. 282) menyatakan: Secara empirik, tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0-1, semakin tinggi koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1. Semakin reliabel alat ukur tersebut.

Mengacu pendapat yamin dkk, interpretasi nilai koefisien reliabilitas bisa dilihat pada pada tabel 3.4.

**Tabel. 3.4. Pedoman Interpretasi Koefisien Reliabilitas**

| Rentang Nilai | Interpretasi reliabilitas |
|---------------|---------------------------|
| 0,80 – 1,00   | Sangat Tinggi             |
| 0,60 – 0,80   | Tinggi                    |
| 0,40 – 0,60   | Sedang                    |
| 0,20 – 0,40   | Rendah                    |



Reliabilitas item instrumen di analisis menggunakan *software SPSS serie 16*, melalui *analyze---scale---reliabilty analysis*.

Berikut nilai validitas dan reliabilitas item instrumen tes keterampilan renang gaya dada. Bisa dilihat pada tabel 3.5.

**Tabel 3.5.**  
**Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Item**  
**Tes Keterampilan Renang Gaya Dada**

| No | Item                       | Koefisen Korelasi | Ket   | Reliabilitas             |
|----|----------------------------|-------------------|-------|--------------------------|
| 1  | Meluncur                   | .878              | Valid | r = .826 (sangat tinggi) |
| 2  | Gerakan Kaki               | .642              | Valid |                          |
| 3  | Napas                      | .905              | Valid |                          |
| 4  | Gerakan lengan dan tangan  | .905              | Valid |                          |
| 5  | Koordinasi seluruh Gerakan | .553              | Valid |                          |

Dari tabel 3.5 bisa dibaca nomor item 1 mempunyai validitas .878, no item 2 mempunyai validitas .642, no item 3 mempunyai validitas .905 , nomor item 4 mempunyai validitas .905, dan no item 5 mempunyai validitas .553 serta reliabilitas item tes keterampilan mempunyai nilai koefisien reliabilitas .826 mempunyai sangat tinggi, artinya dapat dipercaya.

Nilai validitas dan reliabilitas item tes pengetahuan bisa dilihat pada tabel 3.6. hlm. 31.

**Tabel 3.6.**  
**Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Item Tes Pengetahuan**

| No Item | Koefisien Korelasi | Ket     | Reliabilitas     | Ket     |
|---------|--------------------|---------|------------------|---------|
| 1       | .304               | Valid   | r= .797 (Tinggi) | Dipakai |
| 2       | .398               | Valid   |                  | Dipakai |
| 3       | .452               | Valid   |                  | Dipakai |
| 4       | .133               | Invalid |                  | Dibuang |
| 5       | .432               | Valid   |                  | Dipakai |
| 6       | -.033              | Invalid |                  | Dibuang |
| 7       | .331               | Valid   |                  | Dipakai |
| 8       | .693               | Valid   |                  | Dipakai |
| 9       | .521               | Valid   |                  | Dipakai |
| 10      | .325               | Valid   |                  | Dipakai |
| 11      | .428               | Valid   |                  | Dipakai |
| 12      | .595               | Valid   |                  | Dipakai |
| 13      | .756               | Valid   |                  | Dipakai |
| 14      | .219               | Invalid |                  | Dibuang |
| 15      | .527               | Valid   |                  | Dipakai |
| 16      | .689               | Valid   |                  | Dipakai |
| 17      | .282               | Invalid |                  | Dibuang |
| 18      | .326               | Valid   |                  | Dipakai |
| 19      | .161               | Invalid |                  | Dibuang |
| 20      | .734               | Valid   |                  | Dipakai |

Dari tabel 3.6 dapat dibaca bahwa korelasi skor butir dengan skor total terdapat 5 item soal dibawah kriterium  $r = 0,3$  atau tidak valid dan dinyatakan gugur yaitu item 4  $r = 0.133$ , item 6  $r = -0.033$ , butir 14  $r = 0.219$ , item 17  $r = 0.282$  serta item 19  $r = 0.161$  dan item yang dinyatakan valid (dipakai) adalah 15 butir. koefisien reliabilitas pada item tes pengetahuan adalah sebesar 0.797 yang

berarti memiliki koefisien reliabilitas pada rentang derajat tinggi, artinya data hasil tes tersebut dapat dipercaya.

Analisis hasil uji validas item alat akur afektif (percaya diri) bisa dilihat pada tabel 3.7 pada hlm. 32

**Tabel 3.7.**  
**Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Item Percaya Diri**

| No Item | Koefisen Korelasi | Ket     | Reliabilitas             | Ket     |
|---------|-------------------|---------|--------------------------|---------|
| 1       | 0.544             | Valid   | r = .866 (Sangat tinggi) | Dipakai |
| 2       | 0.442             | Valid   |                          | Dipakai |
| 3       | 0.708             | Valid   |                          | Dipakai |
| 4       | 0.383             | Valid   |                          | Dipakai |
| 5       | 0.484             | Valid   |                          | Dipakai |
| 6       | 0.153             | Invalid |                          | Dibuang |
| 7       | 0.227             | Invalid |                          | Dibuang |
| 8       | 0.401             | Valid   |                          | Dipakai |
| 9       | 0.722             | Valid   |                          | Dipakai |
| 10      | 0.190             | Invalid |                          | Dibuang |
| 11      | 0.458             | Valid   |                          | Dipakai |
| 12      | 0.431             | Valid   |                          | Dipakai |
| 13      | 0.747             | Valid   |                          | Dipakai |
| 14      | 0.377             | Valid   |                          | Dipakai |
| 15      | 0.576             | Valid   |                          | Dipakai |
| 16      | 0.492             | Valid   |                          | Dipakai |
| 17      | 0.558             | Valid   |                          | Dipakai |
| 18      | 0.552             | Valid   |                          | Dipakai |
| 19      | 0.709             | Valid   |                          | Dipakai |
| 20      | 0.080             | Invalid |                          | Dibuang |
| 21      | 0.469             | Valid   |                          | Dipakai |
| 22      | 0.668             | Valid   |                          | Dipakai |
| 23      | 0.226             | Invalid |                          | Dibuang |
| 24      | 0.265             | Invalid |                          | Dibuang |

Dari tabel 3.7 dapat dibaca bahwa korelasi skor butir dengan skor total terdapat 6 item dibawah kriterium dinyatakan gugur = 0,3 atau tidak valid yaitu

Taufiqurrahim, 2016

**PENGARUH MENTAL IMAGERY TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA**

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

item 6  $r = 0.153$  , item 7  $r = 0.227$ , item 10  $r = 0.190$ , item 20  $r = 0.080$ , item 23  $r = 0.226$ , item 24  $r = 0.265$  dan item yang dinyatakan valid (dipakai) adalah 18 item. dibaca nilai koefisien reliabilitas pada tes alat ukur percaya diri adalah sebesar 0.866 yang berarti memiliki koefisien reliabilitas pada rentang derajat sangat tinggi. Artinya data hasil tes tersebut dapat dipercaya.

## 5. Prosedur Penelitian

Setelah mendapatkan kelompok sampel yang dirandom sebelumnya, kelompok eksperimen sebelum fase penelitian untuk melancarkan program penelitian, diberikan dulu pemahaman dan informasi yang jelas tentang *mental imagery*, mengetahui dan memahami tentang tujuan latihan *mental imagery*, diberikan pemahaman pentingnya *mental imagery* terhadap penguasaan gerak, pengembangan aspek-aspek psikologis, maupun dalam peningkatan prestasinya dan bagaimana cara melakukannya dan relaksasi untuk menunjang siswa dalam mempraktikkan latihan *mental imagery* nantinya.

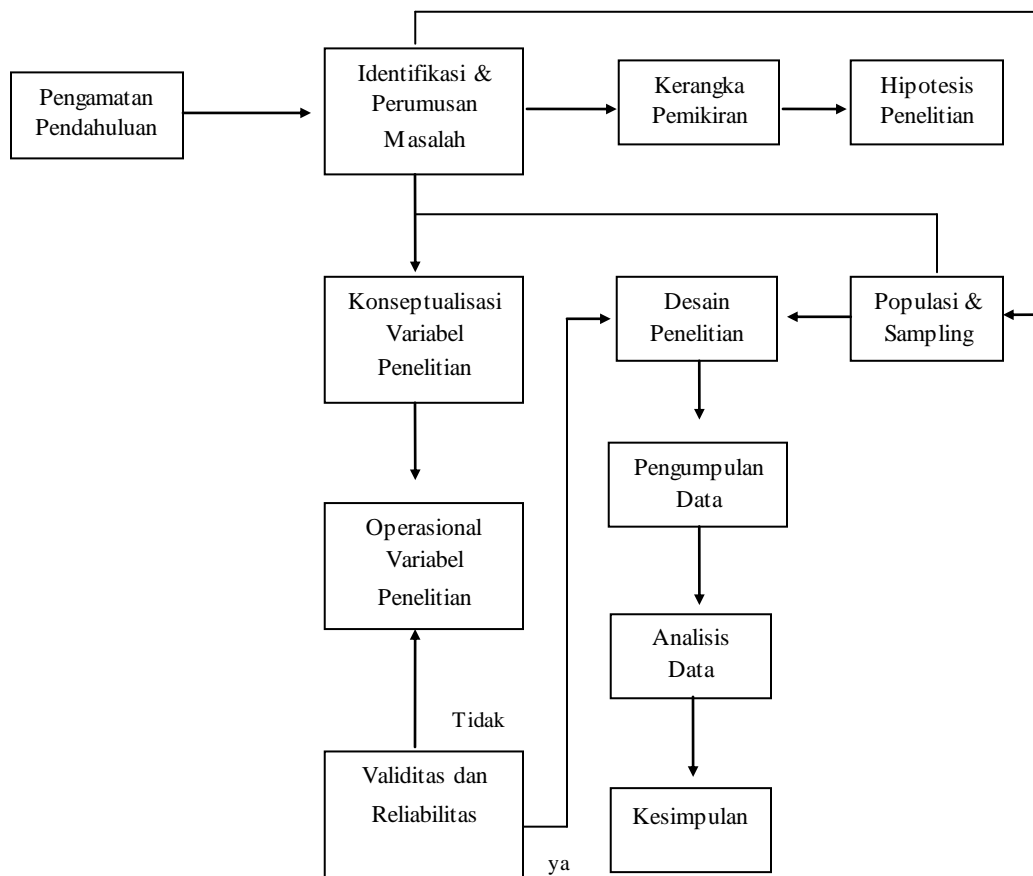
Pelaksanaan pembelajaran (penelitian) tiap kelompok berlangsung sebanyak 3 kali perminggu selama satu bulan satu minggu selama 12 kali pertemuan untuk masing-masing kelompok yaitu untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, ditambah 1 kali pertemuan tes awal dan 1 kali pertemuan tes akhir pada masing-masing kelompok. Jadi jumlah keseluruhan adalah 14 kali pertemuan untuk masing-masing kelompok

Adapun program perlakuan secara umum bisa dilihat pada tabel 3.8. yaitu kelompok eksperimen dengan mengkombinasikan latihan *mental imagery* dengan latihan berbentuk fisik, script *mental imagery* adaptasi dan dimodifikasi dari Liwae, dkk (1992). sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan teknik latihan fisik yang sama tetapi tidak diberikan latihan *mental imagery*.

Tabel 3.8. Program Perlakuan Penelitian

| Bentuk Perlakuan    | Hari/jam   | Jumlah pertemuan  | Tempat   |
|---------------------|--|---|--|
| Pembejalaran Renang | Senin, rabu dan jumat, jam 8.00 – 9.10 WIB untuk kelompok eksperimen<br><br>Selasa, Kamis dan Sabtu jam yang sama untuk kelompok kontrol | Pertemuan 1: Teknik dasar meluncur<br>Pertemuan 2-5: Keterampilan teknik dasar gerakan kaki<br>Pertemuan 6-8: teknik pengambilan napas, lengan dan tangan<br>Pertemuan 9-12: Kordinasi seluruh gerakan. | Kolam Renang Mutiara dan Grand Hotel Kabupaten Pelalawan |

Berikut perincian prosedur kerja yang dilakukan pada waktu meneliti sehingga dapat memberikan gambaran dan arah mana yang akan dilakukan dalam melaksanakan penelitian Arikunto (2007. Hml. 28). Berikut langkah-langkah penelitian secara umum yang disajikan dalam gambar dibawah ini :



**Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian**

Berdasarkan gambar 8 di atas, secara garis besar proses penelitian pada umumnya melalui langkah-langkah sebagai berikut :

Taufiqurrahim, 2016

**PENGARUH MENTAL IMAGERY TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA**

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

- a. Melakukan pengamatan pendahuluan untuk mencari permasalahan yang pantas untuk diteliti.
- b. Menelaah buku-buku untuk mencari dukungan teori dengan cara membaca buku teori maupun laporan hasil penelitian.
- c. Meninjau kembali rumusan serta memantap problematika dan dilanjutkan dengan idendifikasi masalah dan membuat perumusan masalah dengan merumuskan tujuan, kegunaan serta hipotesis penelitian.
- d. Menentukan konseptual variabel berdasarkan konsep teori yang akan dipakai, dengan kata lain menentukan variabel bebas dan variabel tidak bebas dari penelitian yang akan dilakukan.
- e. Operasional variabel. Setelah diketahui jenis-jenis variabel dalam penelitian yang akan dilakukan, variabel-variabel tersebut perlu dioperasionalisasikan sehingga variabel yang bersifat konseptual dapat dijabarkan kedalam variabel yang lebih bersifat kongkrit. Dengan kata lain definisi operasional dari suatu variabel kan memberikan rincian hal-hal yang harus dikerjakan peneliti untuk mengukur variabel tersebut (Spesifikasi kegiatan peneliti untuk mengukur variabel yang ada dalam penelitiannya).
- f. Menyusun instrumen pengumpul data, jika instrumen pengumpul data telah disusun (dibuat) oleh peneliti sebelum digunakan atau diterapkan dilapangan, terlebih dahulu harus diyakini betul bahwa alat ukur tersebut memenuhi syarat-syarat suatu alat ukur yang baik dan dapat dipertanggung jawabkan minimal memenuhi dua kriteria :

- 1). Validitas

- 2). Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk mengetahui apakah instrumen pengumpul data tersebut benar-benar dapat mengukur apa yang mau peneliti ukur serta mengetahui konsistensi atau keajegan instrumen pengumpul data. Jika instrumen pengumpul data tersebut tidak valid dan tidak ada reliabel perlu untuk memperbaiki definisi operasional kembali, tetapi jika instrumen pengumpul data tersebut sudah valid dan reliabel selanjutnya peneliti melanjutkan ketahap selanjutnya menentukan desain penelitian disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat pengaruh antar variabel.

- g. Melakukan pengumpulan data lapangan untuk mengkaji hipotesis. Dimulai dari pengumpulan data dan kemudian dilanjutkan dengan analisis data, pengolahan data dilakukan dalam rangka pengujian hipotesis. Data yang telah terkumpul, sebelum diolah dianalisis terlebih dahulu harus diteliti atau dicek sehingga apabila terjadi kesalahan, kekurangan, ketidak sesuaian dapat diketahui dan dapat melakukan tindakan-tindakan apa yang perlu dilakukan.
- h. Analisis data. Konsep berpikir deduktif yang telah diturunkan kedalam hipotesis yang akan diuji secara empiris dengan menggunakan konsep berpikir induktif yaitu melalui pengumpulan data yang dilanjutkan dengan analisis data. Baru kemudian data tersebut diolah menjadi data yang teratur dan tersusun secara lebih terperinci dalam bentuk tabel-tabel atau grafik-grafik kemudian dianalisa. Hasil analisa data dengan statistik yang tersedia. Keterampilan statistik yang dipakai atau digunakan disesuaikan dengan maksud dan tujuan penelitiannya. Hasilnya kemudian dianalisis dalam pembahasan.
- i. Tahap akhir adalah membuat kesimpulan. Merupakan intisari penelitian, bagian yang terpenting dari penelitian karena menjawab pertanyaan penelitian langkah-langkah penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut:
- a) Menentukan populasi
  - b) Memilih menentukan sampel
  - c) Menjelaskan dan pemahaman, manfaat, tujuan tentang *mental imagery*, pemberian latihan dasar *imagery* dan mengenalkan teknik relaksasi kepada kepada kelompok eksperimen sebelum *treatment*.
  - d) Mengadakan uji validitas instrumen
  - e) Melakukan tes awal
  - f) Melakukan *treatment* atau pelaksanaan pembelajaran olahraga renang dengan teknik latihan mental *imagery* untuk kelompok eksperimen dan tanpa berikan latihan teknik latihan *mental imageri* untuk kelompok kontrol.
  - g) Melakukan tes akhir
  - h) Mengolah data
  - i) Melakukan pengujian
  - j) Mengambil kesimpulan



## E. Analisis Data

Analisis dilaksanakan dengan menggunakan program *SPSS* Serie 16. Penelitian ini penulis mengambil dua tahap analisis statistik penelitian. Adapun langkah-langkah yang ditempuh yaitu deskripsi data melalui rekapitulasi dan tabulasi data, dari cara tersebut dilanjutkan kepada uji normalitas data, uji homogenitas data, dan uji dua rata-rata dan uji-t. Untuk uji-t disajikan dua pengujian, yaitu *paired sampel t-test* dan *independent sampel t-test*. *Paired sampel t-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan hasil tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok. *Independent sampel t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata selisih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

1. Tahapan analisis statistik untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilaksanakan dengan tujuan agar dapat memperoleh informasi mengenai distribusi kenormalan data. Selain itu, uji normalitas data juga akan menentukan langkah yang harus ditempuh selanjutnya, yaitu analisis statistik apa yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau non-parametrik. Langkah yang dilakukan adalah dengan menginput dan menganalisa menggunakan deskripsi explore data pada menu *SPSS Serie 16*.

Uji normalitas dari output yang dihasilkan program *SPSS 16* terdapat lima uji analisis data, yaitu *Kolmogorov Smirnov*, *Shapiro-Wilk*, *QQ Plots*, *Detrended normal QQ Plots*, dan *Spread V.S Level Plot*. Kelima uji analisis ini sebenarnya saling mendukung satu sama lainnya. Untuk uji normalitas, penulis mengacu *Shapiro-Wilk*.

### b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilaksanakan setelah uji normalitas data. Tujuan uji homogenitas data adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berasal dari sampel atau populasi yang homogen atau tidak. Selain itu juga untuk menentukan jenis analisis statistik apa yang selanjutnya digunakan dalam uji hipotesis data, oleh karena untuk syarat uji statistik parametrik, data penelitian harus berdistribusi normal dan homogen.

Uji homogenitas data menggunakan program *software SPSS Serie 16* adalah sama dengan uji normalitas data. Output yang dihasilkan dari *descriptive explore* data tersebut sekaligus menghasilkan dua analisis, yaitu normalitas dan homogenitas data. Untuk uji homogenitas data mengacu pada perhitungan *levene statistik* hasil *output* dari *SPSS*.

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis data untuk melakukan guna mendapatkan kesimpulan dari data yang diperoleh. Jenis analisis statistik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dalam rangka mencari kesimpulan ditentukan oleh hasil uji normalitas dan homogenitas data. Dalam uji hipotesis ini penulis membandingkan hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh menggunakan teknik latihan *mental imagery* hasil belajar renang gaya dada.

Uji hipotesis untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok sampel, digunakan analisis dengan *independent sampel t-test*. Output yang dihasilkan setelah pengolahan, diperoleh dua uji, yaitu-f (varian) dan uji-t (uji kesamaan dan dua rata-rata). Tahapan analisis statistik untuk melihat perbedaan kelompok latihan *mental imagery* dengan kontrol.

Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata (*compare means*) pada *SPSS*. Untuk mengolah perbedaan hasil tes awal dan tes akhir digunakan analisis dengan *paired sampel t-test*, dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh kelompok perlakuan dan kontrol digunakan pengolahan *independent sampel t-test*.

Uji dua rata-rata digunakan dengan melihat perbedaan rata-rata pada dua kelompok sampel. Uji yang digunakan uji-t satu pihak dalam *SPSS* adalah *independent sampel t-test*. Uji kebermaknaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. Atau *P-value*  $> 0,05$  dinyatakan tidak dapat perbedaan
- 2) Jika nilai Sig. Atau *P-value*  $< 0,05$  dinyatakan terdapat perbedaan.