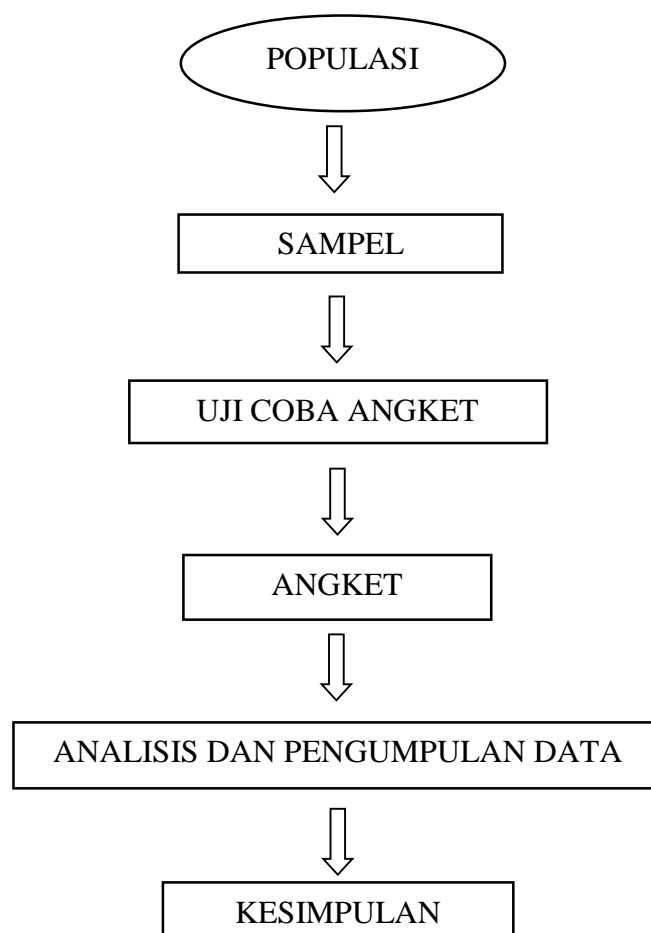


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu adanya suatu desain penelitian yang sesuai dengan yang terkandung dalam tujuan penelitian. Desain penelitian diperlukan untuk dijadikan pegangan dalam pelaksanaan penelitian, agar penulis mampu melakukan penelitian secara terarah, jelas dan terencana. Jadi desain penelitian merupakan suatu perencanaan lengkap mengenai penelitian yang akan dilakukan. Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini dikemukakan oleh Arikunto (2006, hlm. 168) berikut adalah gambar desain penelitian:



Gambar 3.1 Desain penelitian (Arikunto, 2006, hlm. 168)

B. Partisipan

Penelitian dilakukan di Kampus FPOK UPI Cicaheum dengan melibatkan atlet UKM Bulutangkis UPI. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 20 orang. Karakteristik dari partisipan adalah yang diunggulkan dalam kelompoknya. Dasar pertimbangan peneliti mengambil atlet UKM Bulutangkis UPI karena pada UKM ini telah banyak menyumbangkan prestasi baik pada tingkat Nasional maupun Internasional, serta fokus utama atlet Bulutangkis ini untuk mencapai prestasi.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiono, (2012, hlm. 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Lebih lanjut Sundayana (2015, hlm. 15) berpendapat bahwa “Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan subyek atau objek yang menjadi sasaran penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu”. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau objek itu. Dalam penelitian ini akan menggunakan populasi Unit Kegiatan Mahasiswa di UPI yaitu Bulutangkis.

2. Sampel

Lutan, Berliana dkk, (2014, hlm. 80) mendefinisikan sampel adalah “Kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data/informasi itu diperoleh”. Sampel dalam penelitian yang representatif untuk penelitian ini adalah 20 orang yang dipilih berdasarkan kriteria khusus. Pendekatan yang digunakan yaitu *Purposive sampling*. Menurut Lutun, Berliana dkk, (2014, hlm. 89) *Purposive sampling* yaitu “Pada waktu tertentu, berdasarkan pengetahuan tentang populasi terdahulu dan tujuan-tujuan khusus dari penelitian, maka penulis menggunakan pertimbangannya dalam memilih

sampel. Penulis berasumsi dapat menggunakan pengetahuannya tentang populasi untuk menilai apakah sampel itu representatif atau tidak”. Dalam menggunakan tehnik ini harus memiliki pertimbangan tertentu senada dengan pendapat Riduwan (2012, hlm. 63) mengatakan bahwa “Tekhnik yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu”. Dalam penelitian ini penulis memilih sampel dengan kriteria aktif mengikuti UKM Bulutangkis, pernah mengikuti atau menjuarai pertandingan baik tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi, Nasional maupun Internasional. Sampel yang akan digunakan terdapat 20 orang atlet UKM Bulutangkis UPI.

D. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari setiap sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Sugiono (2012, hlm. 52) berpendapat bahwa “Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian”. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ada yang disebut valid dan reliabel. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid, valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Terdapat banyak instrumen yang tersedia seperti wawancara, observasi, angket dsb.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Menurut Sugiono (2012, hlm. 162) “Angket adalah tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan tehnik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan mengetahui apa yang bisa diharapkan dari responden”. Selain itu kuesioner tidak

cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka. Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup dengan menggunakan angket untuk skala sikap. Dalam kuesioner pada penelitian ini terdiri dari variabel yang dijabarkan melalui indikator, sub indikator dan pernyataan. Setiap pernyataan dalam butir-butir soal adalah sebuah gambaran kesadaran diri pada atlet bulutangkis. Pada penelitian ini penulis membuat angket kesadaran diri terhadap gaya hidup sehat yang meliputi pola makan sehat dan istirahat. Langkah-langkah dalam pembuatan kuesioner pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Penyusunan kisi-kisi angket

Penyusunan kisi-kisi angket memiliki tujuan agar memudahkan penulis dalam penyusunan data penelitian. Kisi-kisi angket yang tertera pada tabel 3.1.

VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NO SOAL	
			+	-
Kesadaran diri (Daniel Goleman)	Mengenali emosi; mengenali emosi diri dan pengaruhnya	Mengetahui emosi makna yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi	1, 15	6, 11, 19
		Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan	2, 25	7, 31
		Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.	3, 16, 4, 26	8, 20, 9, 32, 22
		Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka	5, 17, 27, 18, 23, 28	10, 14, 21, 33, 34, 43

	Pengakuan diri yang akurat; mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan ini	Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar mengembangkan diri	29, 39, 30, 54, 53	44, 35, 24, 45, 36
		Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya	41, 48, 51, 52, 50	46, 49, 42, 40, 47, 38
	Kepercayaan diri; kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri	Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya	55, 64	58, 37
		Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran	56, 61, 62	59, 13
		Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti	57, 63	12, 60, 65

Tabel 3.1
Kisi-kisi Angket

2. Penyusunan angket

Setelah indikator-indikator disusun dalam kisi-kisi pada tabel di atas, kisi-kisi tersebut dijadikan acuan untuk menyusun suatu pernyataan yang akan disebarakan untuk mengambil data dalam satu kuesioner. Penulis menggunakan angket tertutup dalam penelitian ini, sehingga dalam menjawab setiap butir soal akan terdapat pilihan jawaban yang tersedia yang disebut skala likert. Peneliti

menggunakan skala likert karena sangat tepat dengan tujuan penelitian mengenai kesadaran diri. Menurut Riduwan (2012, hlm. 87) “Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial”. Pada indikator yang telah disusun akan dijadikan sebuah pernyataan yang akan dijawab oleh responden, hasil jawaban seluruh responden akan menjadi titik tolak gambaran hasil penelitian. Pada setiap pernyataan mempunyai lima alternatif jawaban yaitu;

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Ragu-ragu (R)
- d. Tidak Setuju (TS)
- e. Sangat Tidak Setuju (STS)

Untuk setiap pernyataan memiliki nilai/skor skala sikap masing-masing yang dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2
Pola Skor Opsi Alternatif Respons
Skala Likert

Arah dari pernyataan	Skor Alternatif Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

3. Uji coba angket

Dalam penelitian ini digunakan sebuah angket yang belum teruji validitas dan reliabilitasnya, maka dari itu perlunya pengujian alat ukur yang akan digunakan. Pengujian validitas dan reliabilitas bertujuan agar data yang diperoleh dapat dipercaya atau diakui kebenarannya. Sugiono (2012, hlm. 137) menjelaskan bahwa:

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Maka dalam penelitian ini digunakan uji validitas dan uji reliabilitas untuk menguji alat ukur yang akan digunakan dalam pengambilan data. Dalam uji angket ini diberikan kepada mahasiswa yang pernah atau masih aktif mengikuti pertandingan dalam cabang olahraganya, dengan rentang usia 18-22 tahun. Uji angket ini tidak diberikan kepada sampel yang sebenarnya. Uji angket ini dilaksanakan pada tanggal 14-16 November 2016 dan diujikan kepada 20 sampel uji coba yaitu mahasiswa atlet Fakultas Pendidikan Olahraga UPI.

1.1 Uji validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keterandalan atau ketepatan suatu alat ukur. Arikunto dan Riduwan (dalam Riduwan, 2012, hlm. 97) menjelaskan bahwa “Validitas adalah suatu alat ukur yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur”. Lebih lanjut Sugiono (dalam Riduwan, 2012, hlm. 97) menjelaskan bahwa “Instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid sehingga valid berarti instrumen-instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Uji validitas dilakukan agar dapat melihat sejauh mana alat ukur dapat mengukur apa yang ingin diukur serta sejauh mana alat ukur dapat mengenai sasaran.

Untuk menentukan kevalidan dari item suatu kuesioner digunakan metode koefisien korelasi *Pearson Product Moment* dari Karl Pearson yaitu dengan mengkorelasikan skor total yang dihasilkan oleh responden (y) dengan skor masing-masing butir soal (x) dengan rumus sebagai berikut; menurut Riduwan (2012, hlm. 138).

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2) (n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

- r : Koefisien korelasi
 $\sum xi$: Jumlah skor item
 $\sum yi$: Jumlah skor total
n : Jumlah responden

Taraf signifikansi pada soal angket ini adalah $\alpha = 0,05$ dan banyak data responden atau $n = 20$. Jika dilihat dari taraf signifikansi dan data responden maka dapat diperoleh r_{tabel} adalah 0.444. Jika sebuah soal memiliki $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ maka soal tersebut dinyatakan tidak valid. Soal yang tidak valid berjumlah 31 soal dari 65 soal. Maka dari 65 soal yang telah dibuat dinyatakan 34 butir soal adalah valid, dan 31 soal yang dinyatakan tidak valid tidak akan disertakan dalam analisis data selanjutnya. Uji validitas soal dilakukan kepada 20 orang dengan 65 butir soal. Hasil uji validitas tersebut adalah sebagai berikut pada tabel 3.3.

Tabel 3.3
Tabel Hasil Uji Validitas Soal Uji Coba

No Soal	r_{hitung}	r_{tabel}	Kriteria
1	0.471	0.444	Valid
2	0.456	0.444	Valid
3	0.495	0.444	Valid
4	0.418	0.444	-
5	-0.155	0.444	-
6	0.202	0.444	-
7	0.311	0.444	-

8	0.324	0.444	-
9	0.283	0.444	-
10	0.257	0.444	-
11	0.453	0.444	Valid
12	0.514	0.444	Valid
13	0.495	0.444	Valid
14	0.756	0.444	Valid
15	0.378	0.444	-
16	0.061	0.444	-
17	0.279	0.444	-
18	0.047	0.444	-
19	0.724	0.444	Valid
20	0.146	0.444	-
21	0.695	0.444	Valid
22	-0.259	0.444	-
23	-0.322	0.444	-
24	0.497	0.444	Valid
25	0.601	0.444	Valid
26	0.493	0.444	Valid
27	0.182	0.444	-
28	0.485	0.444	Valid
29	0.640	0.444	Valid
30	0.033	0.444	-
31	-0.213	0.444	-
32	0.59	0.444	Valid
33	-0.093	0.444	-
34	0.566	0.444	Valid
35	0.268	0.444	-
36	-0.577	0.444	-

37	0.266	0.444	-
38	0.449	0.444	Valid
39	0.138	0.444	-
40	0.072	0.444	-
41	0.158	0.444	-
42	-0.287	0.444	-
43	0.131	0.444	-
44	0.485	0.444	Valid
45	0.46	0.444	Valid
46	0.65	0.444	Valid
47	0.199	0.444	-
48	0.533	0.444	Valid
49	0.691	0.444	Valid
50	0.624	0.444	Valid
51	0.075	0.444	-
52	0.559	0.444	Valid
53	0.604	0.444	Valid
54	0.529	0.444	Valid
55	0.553	0.444	Valid
56	0.507	0.444	Valid
57	0.634	0.444	Valid
58	0.478	0.444	Valid
59	0.499	0.444	Valid
60	0.639	0.444	Valid
61	0.199	0.444	-
62	-0.127	0.444	-
63	0.459	0.444	Valid
64	0.423	0.444	-
65	0.471	0.444	Valid

Setelah dilakukan uji validitas dan mengetahui item soal yang valid, maka item soal tersebut kembali dimasukkan ke dalam kisi-kisi angket yang telah dibuat. Berikut adalah angket yang telah diuji coba dan telah valid pada tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kisi-kisi angket setelah uji coba

VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NO SOAL	
			+	-
Kesadaran diri (Daniel Goleman,)	Mengenali emosi; mengenali emosi diri dan pengaruhnya	Mengetahui emosi makna yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi	1	11, 19
		Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan	2, 25	-
		Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.	3, 26	32
		Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka	28	14, 21, 34
	Pengakuan diri yang akurat; mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan	Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar mengembangkan diri	29, 54, 53	44, 24, 45

		Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya	48, 52, 50	46, 49, 38
	Kepercayaan diri; kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri	Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya	55	58
		Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran	56	59, 13
		Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti	57, 63	12, 60, 65

1.2 Uji Reliabilitas

Setelah validitas masing-masing item diuji, selanjutnya instrumen diuji tingkat reliabilitasnya. Uji reliabilitas soal digunakan untuk menentukan suatu instrumen apakah sudah dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Uji reliabilitas menggunakan tehnik perhitungan koefisien reliabilitas dengan menggunakan rumus Cronbach Alpha (Riduwan, 2012, hlm. 115). Rumus uji reliabilitas adalah sebagai berikut;

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Keterangan:

r_{11} : Nilai Reliabilitas

$\sum S_i$: Jumlah varian skor tiap tiap item

S_t : Varians total

K : Jumlah item

Hasil perhitungan reliabilitas dengan jumlah item $k = 65$ dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3.5
Uji Reliabilitas Soal Uji Coba

K	r₁₁	r tabel	Kriteria
65	0.871	0.444	Sangat tinggi

Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan banyak responden 20 maka diperoleh $r_{\text{tabel}} (5\%, 20 - 2) = 0.444$. Dapat dilihat pada tabel di bawah, nilai reliabilitas α (Metode *Cronbach Alpha*) untuk 34 butir soal yang telah valid adalah 1. 013. Maka $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ yang artinya bahwa semua butir soal telah reliabel atau dapat dipercaya. Interpretasi koefisien korelasi dijelaskan pada tabel 3.6.

Tabel 3.6 Interpretasi Koefisien Korelasi

Antara 0,800 - 1,000	Sangat Tinggi
Antara 0,600 - 0,799	Tinggi
Antara 0,400 - 0,599	Cukup
Antara 0,200 - 0,399	Rendah
Antara 0,000 - 0,199	Sangat Rendah

E. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini agar berjalan dengan efektif dan efisien terdapat prosedur penelitian sebagai rencana kerja. Dengan adanya gambaran prosedur penelitian akan mempermudah jalannya penelitian yang dilakukan. Berikut ini adalah prosedur dalam melaksanakan penelitian:

1. Langkah pertama adalah menentukan populasi penelitian, yaitu dalam penelitian ini penulis memilih populasi pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis UPI.
2. Setelah menentukan populasi yaitu menentukan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 20.
3. Langkah ketiga melakukan uji coba angket, yang dilakukan pada 20 nara coba.
4. Setelah melakukan uji coba angket, melakukan verifikasi data uji coba yang telah dimiliki, dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas akan didapatkan instrumen yang telah valid.
5. Kemudian langkah selanjutnya adalah melakukan pengambilan data penelitian menggunakan instrumen angket, dengan pengambilan data terhadap 20 atlet UKM Bulutangkis UPI.
6. Langkah terakhir yang dilakukan adalah pengolahan data, menganalisa dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisa data.

F. Analisis Data

Dalam pengolahan data peneliti menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2007*. Agar analisis data dalam penelitian ini berjalan dengan lancar, maka penulis menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melihat dan memutuskan hasil sah atau tidak sah. Setelah angket dibagikan kepada sumber data, peneliti mengumpulkan kembali yang kemudian diperiksa untuk melihat dan memutuskan keabsahan pengisian angket tersebut.
2. Memberikan nilai pada setiap butir pernyataan dalam angket yang telah dijawab oleh responden dengan kriteria penilaian sebagai berikut;
 - a. Pernyataan positif: SS = 5, S = 4, R = 3, TS = 2, STS = 1
 - b. Pernyataan negatif: SS = 1, S = 2, R = 3, TS = 4, STS = 5
3. Mengelompokan setiap butir pertanyaan.

4. Menjumlahkan nilai seluruh pertanyaan untuk setiap responden.
5. Menganalisa data untuk memperoleh kesimpulan penelitian.

Untuk memperoleh hasil akhir yaitu berupa gambaran tentang kesadaran diri atlet, peneliti menggunakan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum X1}{\sum xn} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Jumlah atau besarnya persentase yang dicari

$\sum X1$: Jumlah skor berdasarkan alternatif jawaban

$\sum xn$: Jumlah skor total

Dengan menggunakan rumus tersebut di atas, maka akan diperoleh data yang hendak dicari. Untuk mempermudah dalam penafsiran dan penyimpulan data, dalam hal ini penulis memilih parameter yang dikemukakan oleh Arikunto (dalam Sarwanto, 2010, hlm. 54) dengan penafsiran kriteria seperti dilihat pada tabel 3.7 sebagai berikut.

Tabel 3.7 Kriteria Frekuensi Persentase

Rentang nilai	Kriteria
76-100%	Baik
56-75%	Cukup
40-55%	Kurang
<40%	Tidak Baik