

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Saat melakukan penelitian seorang peneliti memerlukan suatu metode sebagai salah satu cara untuk mencapai tujuan penelitian dan membantu mengungkapkan suatu permasalahan. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak terlepas dari metode yang digunakan dalam penelitian. Masalah yang diteliti serta tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian akan menentukan penggunaan metode penelitian.

Metode penelitian merupakan suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Penggunaan metode dalam pelaksanaan penelitian adalah hal yang sangat penting, sebab dalam menggunakan metode penelitian yang tepat diharapkan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Disamping itu penggunaan metode tergantung kepada permasalahan yang akan dibahas, dengan kata lain penggunaan suatu metode dilihat dari efektifitas, efisiensi, dan relevansinya metode tersebut. Suatu metode dikatakan efektif apabila selama pelaksanaan dapat terlihat adanya perubahan positif menuju tujuan yang diharapkan. Sedangkan suatu metode dikatakan efisien apabila penggunaan waktu, fasilitas, biaya, dan tenaga dapat dilaksanakan sehemat mungkin namun dapat mencapai hasil yang maksimal. Metode dikatakan relevan apabila waktu penggunaan hasil pengolahan dengan tujuan yang hendak dicapai tidak terjadi penyimpangan.

Sehubungan dengan masalah yang diutarakan dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode *ex post facto*. Dalam hal ini Kerlinger (1964:360) mendefinisikan metode penelitian *ex post facto* sebagai:

*The research in which the independent variable or variable have already occurred and in which the researchers starts with the observations of a dependent variable or variables in retrospect for their possible relations to, and effects on, the dependent variable or variables.*

Pendapat Kerlinger dapat disimpulkan bahwa *ex post facto* adalah suatu metode penelitian yang di dalamnya variable bebas telah terjadi atau telah dilaksanakan (tanpa ada perlakuan), dan peneliti memulai dengan mengobservasi hubungan yang terlihat antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Lebih lanjut Sugiyono (1999:7) mengemukakan bahwa “Penelitian *ex post facto* adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan keudian melihat ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut.”

Ciri utama dalam penelitian *ex post facto* adalah tidak adanya perlakuan yang diberikan oleh peneliti atau dengan kata lain perlakuannya sudah dilakukan tanpa ada control dari peneliti. Hal ini seperti dijelaskan oleh Nasir (1999:73) sebagai berikut: “sifat penelitian *ex post facto* yaitu tidak ada kontrol terhadap variabel. Variabel dilihat sebagaimana adanya.” Tujuan penelitian *ex post facto* adalah melihat akibat dari suatu fenomena dan menguji hubungan sebab akibat dari data-data setelah semua kejadian yang dikumpulkan telah selesai berlangsung.

Metode penelitian *ex post facto* disebut juga dengan istilah metode *Causal Comparative* atau metode yang mengamati suatu masalah secara mendalam dengan cara membandingkan dua situasi kelompok yang berbeda. Sukhia, Metrota

dan Metrota (1966) yang dikutip oleh Luky (2011:) menjelaskan bahwa: *This method is based on mill's canon of agreement and disagreement which states that causes of a given observed effects may be ascertained by noting elements which are invariable present when the result is present and which is invariably absent when the result is absent.*

Pernyataan Sukhia dkk tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *causal comparative* berdasarkan pada aturan dan suatu perjanjian dan perbedaan paham dalam suatu keadaan, yang menyebabkan efek yang diamati. Diberikan mungkin melalui penambahan dengan cara mencatat unsur-unsur yang diperoleh ketika hasilnya tidak berubah-ubah serta tanpa alternative meskipun hasil yang diraih kosong atau tidak tampak.

## **B. Desain Penelitian**

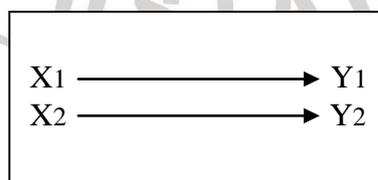
Untuk memberikan gambaran mengenai alur pikir dalam penelitian ini penulis memberikan gambaran sebuah desain penelitian *casual-comparative* dari Fraenkel, etc. (1993). Desain yang dipilih oleh penulis dimaksudkan untuk membandingkan dengan kelompok peneliti yang berbeda terhadap satu variabel yang akan diteliti. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh frankel etc. (1993:321) bahwa *“The basic causal-comparative design involves selection two or more groups that differ on a particular variable of interest and comparing them on another variable or variables.”*

Group	Independent Variable	Dependent variable
I	C1 (Kids' Athletics)	O (Self-Esteem dan Kebugaran Jasmani)
II	C2 (Kontrol)	O (Self-Esteem dan Kebugaran Jasmani)

**Gambar 3.1 Desain Penelitian Causal-Comparative  
(Sumber: Frankel etc, 1993:321)**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan desain penelitian *causal comparative*, atau dengan kata lain menitikberatkan pada penelitian komparatif. Menurut Sugiyono (2005:11) menjelaskan penelitian komparatif sebagai berikut: “suatu penelitian yang bersifat membandingkan. Disini variabelnya masih sama dengan penelitian variabel mandiri tetapi untuk sampel yang lebih dari satu atau dalam kurun waktu tertentu.” Pada desain *ex post facto* komparatif, sampel dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok yang seolah-olah diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan yang berfungsi sebagai kelompok pembandingan.

Maka untuk lebih memudahkan penelitian, desain penelitiannya yang sudah dimodifikasi dapat dilihat pada gambar 3.2. Berikut ini:



**Gambar 3.2 Desain Penelitian Causal-Comparative modifikasi  
Fraenkel dkk, (1993)**

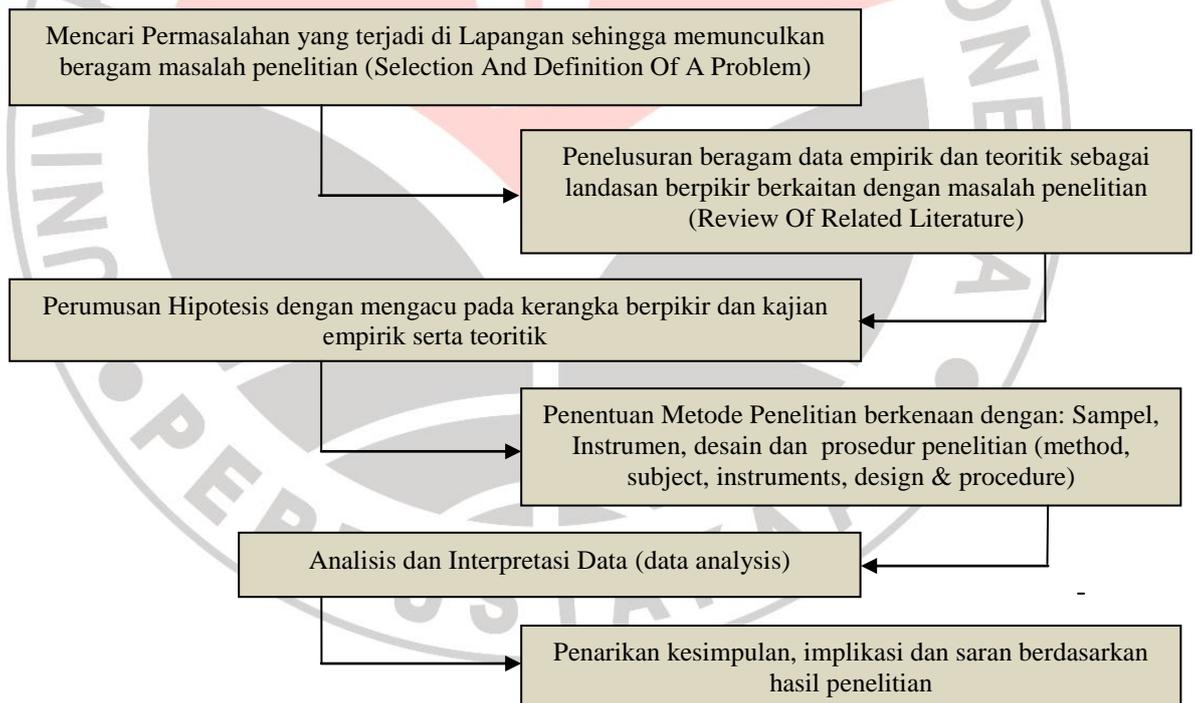
Keterangan gambar :

$X_1$  = Kelompok *Kids' Athletics*

$X_2$  = Kelompok Kontrol

$Y$  = Tes *self-esteem* dan tes kebugaran jasmani

Mengenai langkah-langkah penelitian, pendapat Sutresna (2002:125) yang diadaptasi dari Gay (1996:91-98) menjelaskan bahwa: “Umumnya langkah penelitian diawali dengan proses penelusuran masalah, penelusuran data dan teori, perumusan hipotesis, penentuan model penelitian, analisis dan interpretasi data, penarikan kesimpulan, implikasi dan saran.” Secara skematis, langkah penelitian tersebut tersusun dalam gambar berikut:



**Gambar. 3.3 Langkah-langkah Penelitian Diadaptasi dari sumber: LR. Gay, Educational Research; Competencies for Analysis and Application; New Jersey, Prentice Hall Inc. (1996,pp. 91-98).**

Anggi Setia Lengkana, 2013

Pengaruh Kids Athletics Terhadap Self-Esteem Dan Kebugaran Jasmani (Studi Expast Facto Pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran)

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

## 1. Program latihan *Kid's Athletics*

Pertemuan 1 s/d pertemuan ke 8

Fokus :	Fisik: Mengembangkan komponen biomotorik dasar, yaitu kelentukan, kekuatan, dan daya tahan Teknik: Memperbaiki kesalahan teknik-teknik dasar dengan Running ABC, permainan POA, <i>Kids' Athletics</i> . Mental: Mengembangkan unsur disiplin, motivasi, kerjasama dalam maupun luar latihan dan menanamkan kebiasaan serta komitmen berlatih, team building
Frekuensi	3 Kali per Minggu. (8 sesi)
Lamanya	20-60 menit
Intensitas	Rendah
Interval istirahat	Sedikit atau tidak ada istirahat antara set.

Pertemuan ke 9 s/d pertemuan ke 12

Fokus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fisik: Pengembangan unsur fisik dasar (kelincahan, daya tahan otot, power, dan stamina), dan pemeliharaan</li> <li>Teknik: Memperbaiki kesalahan teknik-teknik dasar dengan Running ABC, permainan POA, <i>Kids' Athletics</i>.</li> <li>Mental: Disiplin, team building, motivasi, kerjasama dalam maupun luar latihan dan menanamkan kebiasaan serta komitmen berlatih.</li> </ul>
Frekuensi	3 Kali per Minggu (4 sesi)
Intensitas	Rendah hingga menengah
Lamanya	Ditentukan oleh intensitas, jumlah set, interval istirahat (contoh : semakin tinggi intensitas dan lamanya, semakin panjang interval istirahat (jedah):jumlah set bervariasi.

Pertemuan ke 13 s/d pertemuan ke 16

Fokus	Teknik: Running ABC, Kombinasi permainan POA, <i>Kids' Athletics</i> . Mental: Team building ( <i>pembentukan tim</i> ): penetapan tujuan ( <i>goal vision</i> ), Kerjasama tim ( <i>team work</i> ): ( <i>communication</i> ), team spirit: ( <i>motivation, achievement, character</i> ). Fisik : pemeliharaan
Frekuensi	3 kali per minggu. (4 sesi)
Lamanya	Singkat, unik, tiap set tidak boleh dari 3 menit.
Intensitas	Menengah hingga tinggi
Lamanya istirahat	Panjang antara tiap set.

## C. Populasi dan sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sampel menurut Arikunto (2002 : 109) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Setiap penelitian selalu berhubungan dengan sejumlah objek yang akan diteliti baik berupa benda maupun manusia. Objek yang akan diteliti itu disebut populasi. Menurut Sudjana (1989: 84), bahwa: “Populasi maknanya berkaitan dengan elemen yakni unit tempat diperoleh informasi. Elemen tersebut bisa individu, keluarga, rumah tangga, kelompok sosial, kelas, organisasi dan lain-lain. Dengan kata lain populasi adalah kumpulan dari sejumlah elemen.” Populasi anak yang tergabung ke dalam Sekolah Atletik Pajajaran Bandung sebanyak 60 orang.

### 2. Sampel

“Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”, Sugiyono (2009: 62). Mengenai berapa besarnya sampel tidak ada ketentuan yang jelas berapa jumlahnya yang akan diteliti yang diambil dari populasi, maka syarat utama dari sampel tersebut adalah mewakili dari populasi yang ada.

Tentang pengambilan sampel menurut Sugiyono (2012:122), menjelaskan tentang *nonprobability sampling* bahwa “*nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk menjadi sampel”. Dari teknik *nonprobability*

*sampling* ini terdapat beberapa teknik pengambilan sampel, Sugiyono (2012: 123) menjelaskan bahwa :”Teknik sampel ini meliputi, *sampling sistematis, kuota aksidental, purposive, jenuh, snowball*”. Dari pernyataan diatas peneliti menggunakan teknik *sampling jenuh*.

Populasi anak terdapat 60 orang, akan tetapi dari 60 orang tersebut, anak yang mengikuti latihan dengan intensif adalah sebanyak 30 orang. Masih adanya anak yang tidak mengikuti latihan dengan intensif, dalam hal ini peneliti tidak dapat memaksa anak yang akan diteliti untuk mengikuti latihan. Maka peneliti menggunakan Sampel seluruh anak yang masih intensif mengikuti latihan sebanyak 30 orang anak. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2012:124), bahwa bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil menggunakan *sampling jenuh (Total Sampling)*. Istilah lain dari *sampling jenuh* adalah *sensus*, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Dalam penentuan sampel, kemampuan anak yang mengikuti latihan di Sekolah Atletik Pajajaran Bandung bersifat heterogen, sehingga, anak tidak memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel maka teknik penentuan sampel yang tepat adalah menggunakan teknik *nonprobability sampling*.

Arikunto (2006:130) dalam pembahasannya mengenai sampel menyatakan bahwa:

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Untuk sekedar ancer-ancer apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyek besarnya telah melebihi 100 maka diambil antara 10% - 25% atau 20% - 25% atau lebih.

#### D. Variabel Penelitian

Sebelum mengambil kesimpulan-kesimpulan teoritis, seorang peneliti harus mengidentifikasi variabel-variabel utama yang akan diteliti agar penelitian yang akan dilakukan tidak menyimpang dari variabel-variabel yang telah ditentukan oleh penulis.

Menurut Rosmalawati (2000: 29) yang mengatakan:

Berdasarkan terdapatnya, variabel secara umum dapat dibedakan atas dua macam yaitu variabel pada masalah dan variabel pada tujuan. Variabel yang terdapat pada masalah penelitian disebut variabel bebas yakni yang sifatnya mempengaruhi, sedangkan variabel yang terdapat pada tujuan penelitian disebut variabel terikat yakni yang sifatnya dipengaruhi.

Variabel yang akan diteliti terdiri dari variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah variabel yang bisa menyebabkan perubahan (mempengaruhi) terhadap variabel terikat. Sedangkan variabel terikat itu sendiri adalah variabel yang menjadi akibat (dipengaruhi), disebabkan oleh variabel bebas.

Dalam penelitian ini penulis menetapkan variabel-variabel yang akan dikaji sebagai pembatas terhadap kemungkinan terjadinya penafsiran-penafsiran suatu istilah yang menyebabkan kekeliruan pendapat dan mengaburkan pengertian yang sebenarnya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Kids' Athletics*. Untuk variabel terikatnya adalah *self-esteem* dan kebugaran jasmani.

## E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data supaya pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2002:128).

Dari pengertian tersebut penulis menyimpulkan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Instrumen tersebut berbentuk angket *Self-esteem* dan tes kebugaran jasmani. Melalui angket ini dapat diperoleh informasi atau gambaran secara mendalam mengenai pengaruh siswa yang mengikuti program *Kids' Athletics* terhadap *Self-esteem*, serta dapat diperoleh informasi secara mendalam mengenai pengaruh siswa yang mengikuti program *Kids' Athletics* terhadap kebugaran jasmani.

Perlu dijelaskan bahwa dalam menyusun pernyataan agar responden dapat menjawab salah satu alternatif jawaban, maka pernyataan-pernyataan tersebut disusun dengan berpedoman pada penjelasan Surakmand (1990:184) sebagai berikut:

- a. Rumuskan setiap pernyataan sejelas-jelasnya dan seringkas-ringkasnya.
- b. Mengajukan pernyataan-pernyataan yang memang dapat dijawab oleh responden, pernyataan mana yang tidak menimbulkan kesan negatif.
- c. Sifat pernyataan harus netral dan objektif.
- d. Mengajukan hanya pernyataan yang jawabannya tidak dapat diperoleh dari sumber lain.
- e. Keseluruhan pernyataan dalam angket harus sanggup mengumpulkan kebulatan jawaban untuk masalah yang kita hadapi.

Dari uraian yang dipaparkan sebelumnya, maka dalam menyusun pernyataan dalam angket ini harus bersifat jelas, ringkas, dan tegas. Berikut adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini:

### **1. Hare Self-esteem Scale ( HSS )**

*Self-esteem* (harga diri) diukur dengan menggunakan instrumen *Hare Self-esteem Scale* ( HSS ) yang dikembangkan oleh Bruce R. Hare (Kevin Corcoran & Joel Fischer, 2000 : 550-552), menyatakan bahwa HSS adalah instrumen yang didesain untuk menyediakan pengukuran *self-esteem* bagi siswa di sekolah dasar yang berisikan 30 instrumen yang mengukur harga diri yang digunakan di sekolah dasar. HSS berisi 10 item sub skala yang lebih spesifik (sebaya, sekolah dan rumah), dan di sajikan secara jelas. Kesimpulan dari ke 30 item nantinya merupakan pengukuran *self-esteem* secara umum. item-item tersebut terdiri dari item untuk mengevaluasi diri dan item evaluasi lainnya. Item-item tersebut juga harus bisa membujuk si responden untuk melaporkan perasaan dirinya di setiap area yang diukur. Ketiga area yang diukur untuk melihat *self-esteem* siswa adalah teman sebaya, sekolah dan rumah, yang berupa area umum interaksi anak yang nantinya *self-esteem* mereka tersebut akan berkembang menjadi perasaan berharga mereka. Nanti hal tersebut akan mencerminkan sesuatu tentang anak secara umum untuk evaluasi diri. HSS dapat diteliti baik secara individu atau kelompok, baik secara lisan maupun tulisan. Korelasi HSS secara umum dengan .83 baik untuk *Coopermith self esteem inventory* ataupun *Rosenberg Self esteem scale*, yang mengidikasikan validitas. Sub skala HSS juga berkorelasi secara signifikan dengan perubahan status dan prediksi pencapaian aktivitas secara spesifik

**Anggi Setia Lengkana, 2013**

Pengaruh Kids Athletics Terhadap Self-Esteem Dan Kebugaran Jasmani (Studi Expast Facto Pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran)

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

(misalnya pencapaian skor membaca di sekolah). Hal ini menyatakan bahwa perubahan di area spesifik self esteem tidak serta merta mengakibatkan perubahan level *self-esteem* secara umum.

The HSS is a 30-item instrument that measures *self-esteem* of school age children. The HSS consists of three 10-item subscales that are area-specific (peer, school, and home) and presented as distinct units. The sum of all 30 items is viewed as a general *self-esteem* measure. Items were chosen to include both self-evaluative and other-evaluative items. The items are also intended to induce respondents to report a general sense of the self-feeling within each area. The rationale for concluding that the sum of the three subscales produces an overall measure of *self-esteem* is that peer, home, and school are the major areas of interaction for the child in which he or she develops a sense of self-worth. Thus, they represent something close to the child's universe for self-evaluation. The HSS can be administered individually or in groups, orally or in writing. The HSS general scale correlated .83 with both the Coopersmith *Self-esteem* Inventory and the Rosenberg *Self-esteem* Scale, indicating excellent concurrent validity. The HSS subscales also correlate significantly with changes in life status and with predicted area-specific activities (e.g., reading achievement scores with school subscale). This suggests that changes in area-specific sources of *self-esteem* do not result in changes in the level of general *self-esteem*.

## 2. Konsep *Self-esteem*

*Self-esteem* merupakan kebutuhan individu yang berhubungan dengan motif berprestasi dan kepercayaan diri sendiri. *Self-esteem* berkaitan erat dengan status, pengakuan, dan reputasi yang menimbulkan perasaan untuk menghargai diri sendiri. Maslow (Sudibyo Setyobroto, 2001:72)

- Motif berprestasi adalah sebagai usaha mencapai sukses dengan tujuan untuk berhasil dalam kompetisi berdasarkan ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan ini dapat dilihat berdasarkan pelaksanaan tugas, keberhasilan diri sendiri dan keberhasilan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Heckhausen yang dikutip oleh Sibuea (2001) bahwa motif berprestasi adalah usaha untuk meningkatkan atau

mempertahankan kecakapan pribadi setinggi mungkin dalam segala aktifitas dengan menggunakan suatu ukuran tertentu sebagai pembanding. Beberapa indikator dari orang yang memiliki motif berprestasi yang baik dan kurang baik adalah:

- ✚ Percaya diri dengan kemampuannya untuk melaksanakan sesuatu pekerjaan.
- ✚ Memahami kemampuan dan potensi diri.
- ✚ Sulit berprestasi.
- Kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Beberapa indikator dari orang yang memiliki Percaya diri yang baik dan kurang baik adalah:
  - ✚ Percaya diri atas kemampuan dan potensi diri.
  - ✚ Mampu memelihara hubungan dengan orang lain.
  - ✚ Pesimis.
  - ✚ Tidak menerima keadaan diri sendiri.
  - ✚ Percaya diri bahwa kemampuan dan potensinya tidak kalah dengan orang lain.
  - ✚ Percaya dirinya rendah.

- Perasaan diri adalah suatu fakta yang tak dapat disangkal. Perasaan itu semestinya dialami. Perasaan secara umum dapat memberikan dampak menyeluruh dalam dimensi kehidupan kita. Perasaan positif akan memberikan motivasi positif, sedangkan perasaan yang dinilai negatif memberikan motivasi negatif pula. Perasaan itu unik, bahwa setiap reaksi terhadap segala sesuatu selalu melalui perasaan.

- ✚ Memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.
- ✚ Merasa pantas.
- ✚ Merasa tidak pantas.
- ✚ Merasa tidak berguna bagi orang lain.

- Penghargaan diri: Maslow membagi penghargaan menjadi dua, yaitu penghargaan terhadap diri sendiri dan penghargaan terhadap orang lain. Penghargaan terhadap diri sendiri atau harga diri meliputi kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi, kemandirian dan kebebasan. Sedangkan penghargaan terhadap orang lain meliputi prestise, pengakuan, penerimaan, perhatian, kedudukan, atau keberhasilan dalam masyarakat. Beberapa indikator dari orang yang memiliki penghargaan diri yang baik dan kurang baik adalah:

- ✚ Tidak aktif dalam hidup berkelompok.
- ✚ Aktif dalam hidup berkelompok.
- ✚ Tidak mampu memelihara hubungan dengan orang lain.

Berikut adalah kisi-kisi angket yang memuat variabel penelitian, sub variabel, indikator, nomor item. Indikator pada angket merupakan penjelasan atau rincian dari setiap sub variabel berdasarkan kajian teoritik. Kisi-kisi angket *Self-Esteem* yang lebih rinci dapat dilihat pada tabel 3.1.

**Tabel 3.1**  
**Kisi-kisi angket *Self-Esteem***

Komponen	Sub Komponen	Indikator	No. Item
<i>Self-esteem</i> merupakan kebutuhan individu yang berhubungan dengan motif berprestasi dan kepercayaan diri sendiri. <i>Self-esteem</i> berkaitan erat dengan status, pengakuan, dan reputasi yang menimbulkan perasaan untuk menghargai diri sendiri. Maslow (Sudibyo Setyobroto, 2001:72)	Motif berprestasi	Percaya diri dengan kemampuannya untuk melaksanakan sesuatu pekerjaan	26, 21, 16, 29
		Memahami kemampuan dan potensi diri	
		Sulit berprestasi	
	Kepercayaan diri	Percaya diri atas kemampuan dan potensi diri	3, 7, 11, 13, 17, 19, 24, 28, 5, 9, 12, 14, 25, 8, 20, 22, 6, 23
		Pesimis	
		Tidak menerima keadaan diri sendiri	
		Percaya diri bahwa kemampuan dan potensinya tidak kalah dengan orang lain	
		Percaya dirinya rendah	
	Perasaan diri	Memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing	15, 30, 18, 27, 10
		Merasa pantas	
		Merasa tidak pantas	
		Merasa tidak berguna bagi orang lain	
Penghargaan diri	Aktif dalam hidup berkelompok	1, 4, 2	
	Tidak mampu memelihara hubungan dengan orang lain		
	Tidak aktif dalam hidup berkelompok		

Pertanyaan dalam angket HSS adalah sebagai berikut :

**a) Skala Pengukuran *Self-esteem* antar Teman Sebaya**

1. Saya mempunyai teman sejumlah yang dimiliki teman saya pada umumnya
2. Saya tidak sepopuler teman saya pada umumnya
3. Seperti halnya yang suka dilakukan teman saya, saya melakukan segala sesuatunya sebagai mereka
4. Dibandingkan teman saya pada umumnya, Saya paling percaya diri dengan kemampuan saya menghadapi situasi-situasi yang sulit.
5. Orang lain berfikir saya orang yang menyenangkan
6. Saya seringkali pendiam karena saya tidak seperti teman saya pada umumnya
7. Orang lain seringkali berharap mereka seperti saya
8. Saya seringkali berharap saya menjadi orang yang berbeda agar mendapatkan banyak teman
9. Jika teman sekelompok saya menentukan pemimpin kelompok kami, tentunya sayalah yang dipilih untuk posisi tinggi tersebut
10. Ketika sesuatu yang buruk terjadi, saya bukanlah orang yang akan dimintai pertolongan.

**b) Skala Pengukuran *Self-esteem* Di Rumah**

11. Orang tua saya bangga terhadap orang seperti saya
12. Tidak ada orang yang memperhatikan saya di rumah
13. Orang tua saya berfikir saya dapat berdiri sendiri
14. Saya seringkali merasa jika mereka bisa, mereka akan menukar saya dengan anak lain
15. Orang tua saya berusaha memahami saya
16. Orang tua terlalu berharap dari saya
17. Saya orang yang penting bagi orang tua saya
18. Saya seringkali merasa tidak diinginkan di rumah
19. Orang tua saya percaya saya akan menjadi orang yang sukses di kemudian hari
20. Saya seringkali berharap saya dilahirkan di tengah-tengah keluarga lain.

**c) Skala Pengukuran *Self-esteem* Di Sekolah**

21. Guru saya terlalu berharap dari saya
22. Tentang hal-hal biasa teman saya lakukan di sekolah, setidaknya saya sebaik mereka
23. Saya seringkali merasa tidak berharga di sekolah

Anggi Setia Lengkana, 2013

Pengaruh Kids Athletics Terhadap Self-Esteem Dan Kebugaran Jasmani (Studi Expast Facto Pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran)

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

24. Saya selalu bangga dengan rapor saya
25. Sekolah agak sulit buat saya dari pada sebagian besar orang lain
26. Guru saya seringkali terlihat senang dengan pekerjaan saya
27. Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya untuk belajar hal-hal baru.
28. Saya orang penting di kelas saya
29. Tampaknya tidak peduli seberapa kuat saya mencoba, saya tidak pernah mampu mendapatkan peringkat yang seharusnya saya raih
30. Saya merasa sangat beruntung memiliki guru-guru yang saya miliki sekarang ini.

(P/+) 1, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 30

(N/-) 2, 6, 8, 10, 12, 14, 18, 20, 23, 25, 29

(Kevin Corcoran & Joel Fischer, 2000 : 550-552)

Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu angket yang disajikan dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang sudah tersusun, dimana responden tinggal memilih atau memberi tanda ceklist ( $\checkmark$ ) pada kolom alternatif jawaban sesuai dengan keadaan yang dirasakan pribadinya. Mengenai alternatif jawaban dalam angket digunakan skala sikap yakni skala Likert dengan kategori penyekoran dimana terlihat pada tabel 3.2

**Tabel 3.2**

**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

No	Alternatif jawaban	Skor alternatif jawaban	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak setuju	2	3
4	Sangat tidak Setuju	1	4

### 3. Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Alat yang akan dipakai yaitu kebugaran jasmani untuk anak SD, tes ini telah direvisi oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1999. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,92 dan reliabilitas sebesar 0,89, tes ini terdiri dari lima item tes, yaitu : (1) Lari cepat 30 m, (2) Angkat tubuh (*Pull Up*), (3) Baring duduk (*Sit Up*), (4) Loncat tegak (*Vertical Jump*), (5) Lari 600 m. (Depdiknas, 2003)

Adapun pelaksanaan tesnya sebagai berikut :

#### a) Lari 30 meter.

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

Alat dan Fasilitas : Lintasan lurus lebih 30 meter, bendera start, peluit, stop watch, dan tester.

Pelaksanaan :

- Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis start, sikap start berdiri.
- Pada aba-aba “YA” teste berlari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 30 meter.
- Lari diulang apabila mencuri start, tidak melewati garis finish, diganggu oleh teste lain.

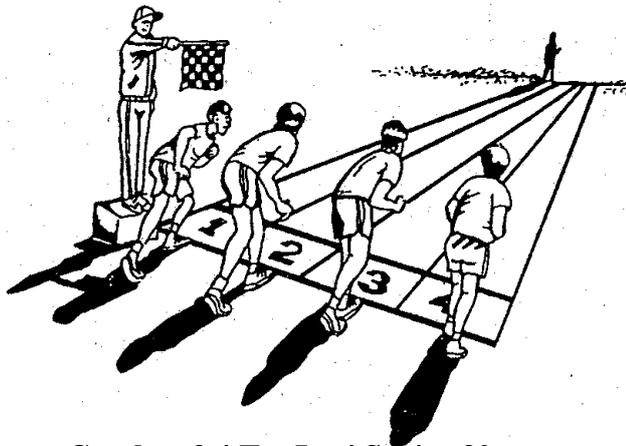
Penilaian :

- Waktu diambil dari saat bendera diangkat sampai teste melewati garis finish.
- Waktu dicatat sampai satu angka dibelakang koma.

Anggi Setia Lengkana, 2013

Pengaruh Kids Athletics Terhadap Self-Esteem Dan Kebugaran Jasmani (Studi Expast Facto Pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran)

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



Gambar 3.4 Tes Lari Sprint 30 m

**b) Tes Angkat Badan (*Pull Up*)**

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

Alat dan Fasilitas : Palang tunggal, stop watch, serbuk magnesium karbonat, tester.

Pelaksanaan :

- Testee melompat dan menggantung
- Kemudian mengangkat badannya sampai dagu berada di atas palang tunggal
- Pertahankan sikap tersebut selama mungkin

Penilaian :

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testee untuk mempertahankan sikap tersebut di atas selama mungkin.



**Gambar 3.5 Tes Angkat Badan (*Pull-Up*)**

**c) Tes Baring Duduk (*Sit-Up*)**

Tujuan : tes ini bertujuan untuk kekuatan dan kekuatan otot perut

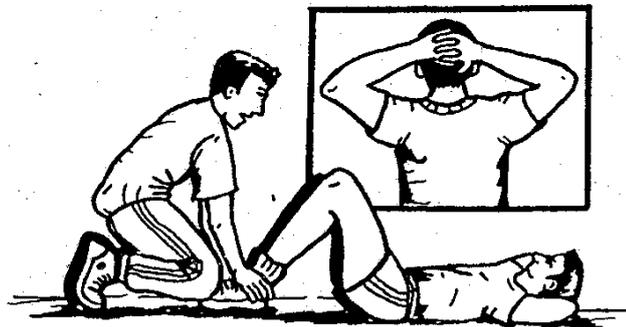
Alat dan Fasilitas : Matras, stop watch, tester

Pelaksanaan :

- Berbaring terlentang dimatras, kedua lutut ditekuk 90°, kedua jari tangan bersilang di belakang kepala.
- Pada aba-aba “YA” testee bergerak mengambil sikap duduk dan menyentuhkan kedua siku ke lutut dan kembali ke posisi semula.

Penilaian :

- Hitung jumlah baring duduk secara sempurna yang bisa dilakukan selama 30 detik.



**Gambar 3.6 Tes Baring Duduk (*Sit-Up*)**

**d) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur power tungkai.

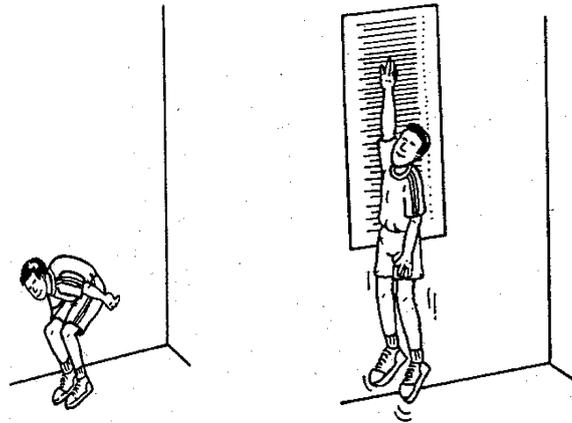
Alat dan fasilitas: Papan berskala cm yang dipasang di dinding, serbuk kapur, tester.

Pelaksanaan :

- Testee berdiri tegak di samping papan skala, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan sentuhkan ujung jari supaya meninggalkan bekas pada papan skala.
- Lakukan loncatan, dan sambil meloncat sentuhkan kembali jari tangan ke papan skala.

Penilaian :

- Dihitung jarak antara jangkauan sambil berdiri dan jangkauan sambil meloncat dalam cm.



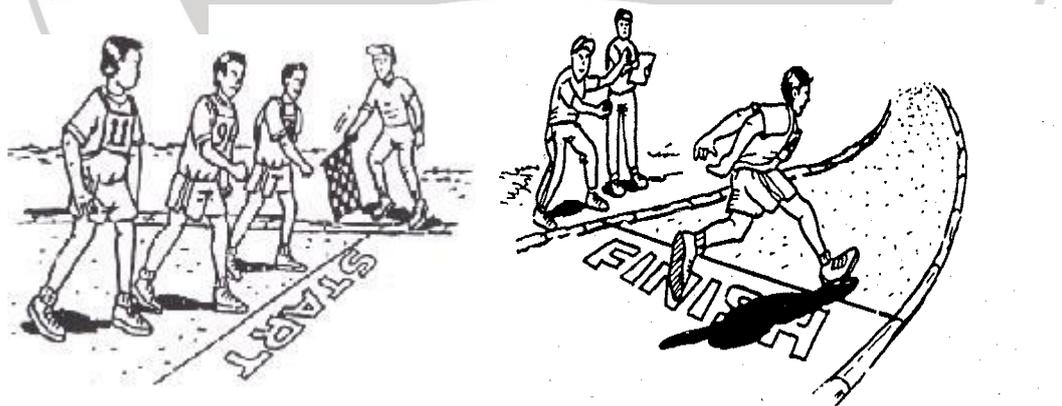
**Gambar 3.7 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

**e) Tes lari 600 meter**

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan kapasitas aerobik.

Alat dan fasilitas : Lintasan, stop watch, tester.

Pelaksanaan : Dihitung waktu tempuh dari mulai garis start sampai garis finish dalam catatan waktu menit dan detik.



**Gambar 3.8 Tes lari 600 meter**

## F. Uji Coba Instrumen

Instrumen penelitian yang sudah dibuat sebelum diberikan kepada sampel terlebih dahulu diujicobakan. Tujuannya adalah mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen ukur yang telah disusun berdasarkan angket HSS, sehingga dapat diketahui layak tidaknya instrumen ukur tersebut untuk dipergunakan sebagai alat pengumpul data. Validitas maksudnya adalah alat ukur yang digunakan benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sedangkan reliabilitas maksudnya untuk mengetahui keajegan alat ukur yang digunakan.

Sugiyono (2009:173) menjelaskan bahwa, “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”. Dengan kata lain, sebuah alat ukur harus dapat dipercaya dan diakui oleh banyak orang bahwa alat ukur tersebut layak digunakan untuk mengukur.

Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan, ada langkah yang ditempuh. Langkah pertama, instrumen yang dibuat selanjutnya diujicobakan dengan diberikan kepada responden yang memiliki karakteristik sama dengan sampel penelitian, tetapi bukan sampel yang sebenarnya. Uji coba dilakukan pada tanggal 17 Juli 2012 kepada siswa SDN 2 Tanjungsari kelas IV dengan rata-rata usia 12 tahun yang tidak termasuk kedalam sampel dari populasi sebanyak 40 responden.

Jenis validitas yang ingin diketahui dalam angket ini adalah validitas isi dan butir. Penelaahan validitas isi dilakukan melalui analisis rasional atau melalui

*professional judgement*. Tujuannya untuk mengetahui kesesuaian item-item tes yang dibuat mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur.

Sugiyono (1999:114) mengatakan bahwa :

Setelah pengujian konstruk selesai dari para ahli, maka diteruskan uji coba instrument. Instrumen yang telah disetujui para ahli tersebut diujicobakan pada sampel dari mana populasi diambil. Setelah data didapat dan ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrument.

Uji validitas butir memiliki tujuan untuk mengetahui apakah item-item tes yang digunakan baik atau tidak. Cara pengujiannya dilakukan dengan mengkorelasikan skor tiap-tiap item dengan skor total. Indeks koefisien korelasi yang tinggi menunjukkan ada kesesuaian antara fungsi-fungsi butir item dengan fungsi angket keseluruhan. Teknis analisis yang digunakan untuk menguji validitas butir adalah korelasi Product Moment dari Pearson. Kaidah pengujiannya adalah item dinyatakan valid jika indeks koefisien korelasi yang diperoleh  $> 0,312$ . Sebaliknya jika  $< 0,312$  maka dinyatakan gugur (Riduwan, 2010:110). Setelah dianalisis, dari 30 item pernyataan yang diujicobakan terdapat 8 item yang dinyatakan gugur dan sisanya sebanyak 22 butir dinyatakan valid, ini merupakan uji coba instrumen yang pertama.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-Esteem***

No. Soal	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	$r_{\text{tabel}}$
1	87.7250	68.153	.504	.856	0,312
2	88.6750	68.943	.343	.861	0,312
3	87.9500	71.382	.365	.862	0,312
4	87.7250	68.153	.504	.856	0,312
5	88.1500	69.156	<b>.256</b>	.855	0,312
6	87.5000	71.026	.313	.861	0,312
7	88.3750	72.138	.386	.864	0,312
8	88.2750	73.025	<b>.124</b>	.865	0,312
9	87.3500	73.054	.493	.867	0,312
10	87.7250	68.153	.504	.856	0,312
11	87.6500	68.746	.462	.857	0,312
12	87.5000	71.026	.313	.861	0,312
13	88.2500	71.628	<b>.231</b>	.863	0,312
14	87.6500	68.746	.462	.857	0,312
15	87.5500	73.279	<b>.189</b>	.866	0,312
16	88.4000	70.503	.340	.860	0,312
17	87.8250	70.199	.379	.859	0,312
18	87.4250	72.507	<b>.135</b>	.864	0,312
19	87.6500	68.746	.462	.857	0,312
20	87.3250	71.097	<b>.231</b>	.861	0,312
21	88.4750	70.974	<b>.288</b>	.859	0,312
22	88.1250	68.933	.548	.855	0,312
23	87.6750	69.302	.481	.857	0,312
24	87.6500	68.746	.462	.857	0,312
25	88.4500	67.741	<b>.306</b>	.853	0,312
26	87.9000	70.144	.424	.858	0,312
27	88.1250	68.933	.548	.855	0,312
28	88.4500	67.741	.606	.853	0,312
29	88.3000	69.497	.394	.859	0,312
30	88.4500	67.741	.606	.853	0,312

### G. Analisis instrumen

Setelah instrumen diujicobakan pada siswa SDN 2 Tanjungsari dengan rata-rata usia 12 tahun sebanyak 40 responden, maka langkah selanjutnya dilakukan analisis untuk menentukan tingkat reliabilitas instrumen dengan sistematika analisis instrument. Sistematika analisis instrumen ini diuraikan sebagai berikut .:

Anggi Setia Lengkana, 2013

Pengaruh Kids Athletics Terhadap Self-Esteem Dan Kebugaran Jasmani (Studi Expast Facto Pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran)

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

- Menentukan Tingkat Reliabilitas

Syarat lain yang juga penting bagi seorang peneliti adalah reliabilitas.

Menurut Arikunto (2002:154) menjelaskan bahwa:

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responder untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya atau yang *reliable* akan menghasilkan data yang dapat dipercaya.

Ada beberapa teknik penghitungan yang biasa digunakan. Analisis instrumen dalam kajian ini akan menggunakan teknik formula Cronbach's Alpha dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_b^2} \right]$$

(Suharsimi Arikunto, 2002: 171)

Penjelasan :

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyak butir pernyataan atau banyaknya soal

$\sigma_b^2$  = Jumlah varians butir

$\sigma_t^2$  = Varians total

Langkah-langkah mencari nilai reliabilitas dengan metode Alpha adalah :

1. Hitung varians skor tiap-tiap item ( $S_i$ )
2. Jumlahkan varians semua item ( $\sum S_i$ )
3. Masukkan nilai Alpha ( $r_{11}$ )

Selanjutnya dengan menggunakan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ , reliabilitas yang diperoleh dari hasil perhitungan ( $r_{\text{tabel}}$ ) dibandingkan dengan nilai dari tabel korelasi nilai  $r$  dengan kriteria:

Jika  $r_i > r_{\text{tabel}}$  ---> reliabel

Jika  $r_i < r_{\text{tabel}}$  ---> tidak reliabel

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.863	30

#### H. Teknik Analisis data

Teknik analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* Serie 17. Analisis data dilakukan untuk mengetahui makna dari data yang telah dikumpulkan. Analisis data yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Menyeleksi data untuk diolah lebih lanjut dengan memeriksa jawaban responden sesuai dengan kriteria yang ditetapkan
- b. Menentukan bobot nilai untuk setiap kemungkinan jawaban pada setiap item variabel penelitian dengan menggunakan skala penilaian yang telah ditentukan, selanjutnya menentukan skornya.
- c. Uji Persyaratan Analisis

### 1) 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 nonparametrik. Langkah yang dilakukan adalah dengan menginput dan menganalisa menggunakan *deskripsi explore* data pada menu SPSS 17.

Uji normalitas dan output yang dihasilkan program SPSS 17 terdapat lima uji analisis normalitas data, yaitu *kolmogorov smirnov*, *Shapiro-wilk*, *QQ Plots*, *Detrended normal QQ Plots*, dan *Spread V.5 Level Plot*. Ke lima uji analisis ini sebenarnya saling mendukung satu sama lainnya.

### 2) 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. Karena syarat dan uji statistik parametrik, data penelitian harus berdistribusi normal dan homogen.

Uji homogenitas data menggunakan program *software* SPSS 17 adalah sama dengan uji normalitas data. Output yang dihasilkan dan

*descriptive explore* data tersebut sekaligus menghasilkan dua analisis, yaitu normalitas dan homogenitas data. Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan *Lavene* Statistik hasil output dan SPSS.

### 3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis data dilakukan 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 tes *Self-Esteem* dan tes kebugaran jasmani pada kelompok *Kid's Athletics*.

Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata (*compare means*) pada SPSS. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara dua kelompok digunakan pengolahan dengan *independent sampel t-test*. Output yang dihasilkan setelah pengolahan, diperoleh dua uji, yaitu uji-f (Varians) dan uji-t (Uji kesamaan dua rata-rata). Tahapan analisis statistik untuk melihat perbedaan secara signifikan kelompok *Kid's Athletics* dengan kelompok kontrol