

## **BAB III**

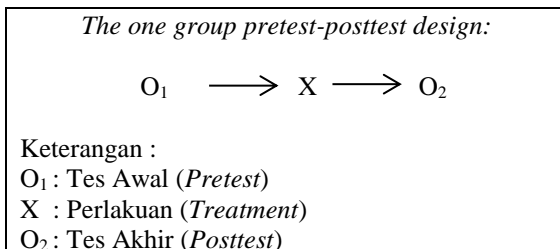
### **METO DOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode dan Desain Penelitian**

Keberhasilan suatu penelitian tidak akan terlepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Metode penelitian harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk memperoleh, menganalisis data, dan menyimpulkan hasil penelitian. Pemilihan metode yang tepat sangat berguna untuk membantu peneliti mencapai tujuan yang diinginkan. Masalah yang diteliti serta tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian akan menentukan penggunaan metode penelitian. Pemilihan metode yang tepat sangat berguna untuk membantu peneliti mencapai tujuan yang diinginkan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen yang merupakan bagian dari metode kuantitatif. Menurut Taniredja & Mustafidah (2012, hlm. 52) mengemukakan “Penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat mengukur hubungan sebab akibat”.

Penelitian eksperimen menurut Gay (dalam Sevilla 1993, hlm. 93) metode eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. selanjutnya ia mengatakan bahwa metode eksperimen dapat mewakili pendekatan yang paling sah dalam memecahkan masalah, baik secara praktis maupun teoritis. Lebih khususnya, penelitian ini menggunakan rancangan *Praeksperimental*. Rancangan ini dipergunakan untuk mengungkap hubungan sebab-akibat hanya dengan cara melibatkan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada control yang ketat terhadap variabel. Desain penelitian yang digunakan adalah *the one group pretest-posttest design*. Berikut adalah gambar *Praeksperimental design*:



**Gambar 3.1**

**Desain Penelitian (sumber: Taniredja & Mustafidah, 2012, hlm. 55)**

Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah ekstrakurikuler pencak silat sedangkan variabel terikatnya adalah pengendalian diri (*self control*).

## **B. Lokasi, Populasi dan Sampel**

### **1. Lokasi penelitian**

Lokasi penelitian merupakan situasi, tempat, dan dimana penelitian ini dilaksanakan. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah SMPN37 Bandung dan untuk waktu pelaksanaannya adalah waktu setelah latihan selesai, supaya tidak mengganggu berjalannya proses latihan.

### **2. Populasi**

Populasi adalah sekumpulan individu yang mempunyai sifat dan karakter yang berbeda. Bungin (2010, hlm. 99) “populasi penelitian merupakan keseluruhan (universum) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 37 Bandung.

**Dany Sunda Putra, 2018**

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

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

### 3. Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari jumlah populasi. Sugiyono (2015, hlm. 91) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel (contoh) yang benar-benar berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh atau biasa disebut dengan total sampling yang menggunakan semua responden pada suatu populasi, sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sugiyono (2015, hlm. 124-125) mengatakan bahwa “Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil”.

Untuk memperoleh sampel yang dapat mewakili populasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan seluruh anggota ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 37 Bandung yang beranggotakan sebanyak 14 orang sebagai sampel penelitian.

### C. Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian untuk mengukur apa yang akan kita teliti dibutuhkan suatu alat pengukuran atau instrumen penelitian untuk mendapatkan data yang akurat. Menurut Siregar (2013, hlm. 46) mengemukakan bahwa “Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama”.

Instrumen berperan dalam memperoleh data yang diinginkan dari sebuah penelitian, untuk selanjutnya diteliti dan ditarik kesimpulannya sebagai hasil penelitian, itulah alasannya instrumen memiliki peran penting dalam sebuah penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Control Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh June P. Tangney, Roy F. Baumeister, dan Angis Luzio Boone (2004). Penilaian dengan SCS ini berfokus dalam beberapa indikator, yaitu :

**Dany Sunda Putra, 2018**

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

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

1. Kedisiplinan Diri (*Self Dicipline*)
2. Pengendalian Tindakan Impulsif (*Non Impulsif Action*)
3. Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*)
4. Etos Kerja (*Self Regulation in Service of a work Ethic*)
5. Keandalan Diri (*Reliability*)

SCS ini merupakan angket yang diadopsi oleh Sri Rahayu (2014) dalam penelitian tesisnya, kemudian SCS ini diadaptasi menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang spesifikasi. Angket terdiri dari pernyataan-pernyataan dengan indikator sebagai berikut : **Tabel 3.1**

### **Kisi-kisi angket SCS (*Self Control Scale*)**

**Dany Sunda Putra, 2018**

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

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

No	Indikator	No Soal / Pernyataan		Jumlah
		(+)	(-)	
1	Kedisiplinan Diri ( <i>Self Dicipline</i> )	1, 15, 22, 36	9, 17, 28, 29	8
2	Pengendalian Tindakan Impulsif ( <i>Non Impulsive Action</i> )	5	4, 10, 11, 12, 19, 20, 25, 31, 32, 33, 34.	12
3	Kebiasaan Hidup Sehat ( <i>Healthy Habits</i> )	13, 26, 27	2, 6, 8, 14, 35	8
4	Etos Kerja ( <i>Self Regulation in Service of Work Ethic</i> )	24	3, 16, 23	4
5	Keandalan Diri ( <i>Reliability</i> )	7, 18, 30	21	4
	<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

D

alam penyusunan angket ini, peneliti melakukan penilaian terhadap butir pernyataan menggunakan skala likert. Dengan skala likert, maka variabel yang akan di ukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Lebih jelasnya bisa dilihat pada Tabel 3.2

**Dany Sunda Putra, 2018**

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

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

**Tabel 3.2**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kadang (K)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

### 1. Uji Coba Instrumen

Sebuah instrumen dapat digunakan dalam penelitian apabila instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak di ukur. Setiap butir pertanyaan yang telah dibuat dalam angket harus diuji cobakan terlebih dahulu untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitasnya. Uji coba angket ditujukan untuk menentukan apakah butir pertanyaan valid atau tidak valid, cocok atau tidak untuk digunakan untuk penelitian. Uji coba instrumen dilakukan pada siswa SMPN 37 Bandung. Uji coba angket dilaksanakan bukan pada sampel penelitian yang sebenarnya. Namun sampel uji coba memiliki karakteristik yang sama yaitu remaja usia 13-15 tahun.

Setelah melakukan uji coba angket, kemudian langkah selanjutnya adalah menentukan kadar validitas dan reliabilitas terhadap setiap butir pernyataan. . Apabila alat pengumpul datanya valid dan reliabel, maka data yang diperoleh dari hasil penelitiannya juga akan valid dan reliabel. Seperti yang dijelaskan oleh Nurhasan (2007, hlm. 26) mengenai tes, bahwa:

“Tes yang valid adalah tes yang mengukur apa yang hendak di ukur. Suatu pengukuran dikatakan valid apabila alat ukur atau

**Dany Sunda Putra, 2018**

*PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG*

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

tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukurnya”.

Selanjutnya Nurhasan (2007, hlm. 30) mengemukakan bahwa: “Jika alat ukur itu reliable, maka pengukuran yang dilakukan berulang-ulang dengan memakai alat yang sama terhadap objek dan subjek yang sama maka hasilnya akan sama atau relatif tetap”.

Kategori dari validitas instrumen yang mengacu pada pengklarifikasian validitas dikemukakan oleh Guilford (1956) adalah sebagai berikut:

0,8 – 1 : Validitas sangat tinggi

0,6 – 0,8 : Validitas tinggi (baik)

0,4 – 0,6 : Validitas sedang (cukup)

0,2 – 0,4 : Validitas rendah (kurang)

0,0 – 0,2 : Validitas sangat rendah (sangat kurang) rxy 0,00 tidak valid

## 2. Uji validitas

Meskipun mengadopsi dari penelitian yang sudah ada, angket perlu diuji kembali validitas dan reliabilitasnya. Uji coba validitas menggunakan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) V.16. berikut langkah-langkahnya:

- a. Masukan data hasil uji coba pada entri SPSS
- b. Klik Analyze
- c. Klik correlate lalu pilih r12 bivariate
- d. Pindahkan data dari kiri ke kanan lalu klik ok

Berdasarkan hasil perhitungan maka di dapat bahwa butir soal valid dan tidak valid adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Butir soal valid dan tidak valid**

Jenis Instrumen	No soal tidak Valid	No soal valid
-----------------	---------------------	---------------

**Dany Sunda Putra, 2018**

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

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

Pengendalian Diri (Self Control)	10, 11, 19, 23, 29, 35	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36
Jumlah	6	30

### 3. Uji Reliabilitas

- Masukan data hasil uji coba SPSS
- Klik Analyze lalu pilih Scale Category Reliability Analyze
- Setelah masuk pada kategori reliabiliti analiyze, klik

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	36

bagian statistic yang berada di pojok

- kanan atas. Ceklis item, scale dan scale of of item deleted, lalu klik continue.
- Masih pada kolom reliability analyze, pindahkan data k kolom item. Selanjutnya akan muncul data.
- Untuk nilai reliabilitas dapat dilihat pada tabel reliability statistic pada cronbach's alpha dalam entri data yang muncul.

Ketentunnya, apabila nilai alpha > 0,07 maka reliabel dan apabila nilai alpha < 0,07 maka tidak reliabel.

**Tabel 3.4**  
**Hasil uji reliabilitas**

Dany Sunda Putra, 2018

*PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG*

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



**Tabel 3.5 tingkat Keandalan *Cronbach's Alpha***  
(sumber: Eisingerich dan Rubera, 2010)

Nilai Cronbach's Alpha	Tingkat keandalan
0,0 – 0,20	Kurang Andal
>0,20 – 0,40	Agak Andal
>0,40 – 0,60	Cukup Andal
>0,60 – 0,80	Andal
>0,80 – 1,00	Sangat Andal

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas uji angket di tabel 3.6 dengan nilai 0,894 menunjukkan reliabilitas angket ini memiliki nilai keandalan yang sangat andal.

#### D. Analisis Data

##### 1. Uji Statistika Tingkat Pengendalian Diri

Uji ini bertujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya tingkat pengendalian sampel penelitian. Kriteria skala pengendalian diri sampel dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

$i$  : Interval

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

**Dany Sunda Putra, 2018**

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

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

$$K : \text{Jumlah kategori}$$

$$i = \frac{(30 \times 5) - (30 \times 1)}{3} = \frac{150 - 30}{3} = 40$$

**Tabel 3.6**  
**Kriteria Pengendalian Diri**

INTERVAL	KRITERIA
110 – 150	TINGGI
70 – 109	SEDANG
30 – 69	RENDAH

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat pengendalian diri dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan pengendalian diri yang rendah.

## 2. Uji Normalitas

Penulis menggunakan uji normalitas adalah untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketepatan pemilihan uji statistika yang akan dipergunakan. Adapun kriteria pengambilan keputusan Uji Kolmogorov Smirnov menurut Darajat & Abduljabar (2014, hlm. 128) sebagai berikut :

- a. Nilai sig. atau signifikansi atau Nilai probabilitas < 0,05 hasil pengujian bahwa penyebaran data tidak normal (tidak simetris)
- b. Nilai sig. atau signifikansi atau Nilai probabilitas > 0,05 hasil pengujian bahwa penyebaran data normal (simetris)

Hal ini berhubungan dengan pengujian hipotesis, jika data berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan parametrik, sedangkan jika data berdistribusi tidak normal maka uji hipotesismenggunakan perhitungan non parametrik.

## 3. Uji Hipotesis

Langkah terakhir dan analisis data yaitu menguji hipotesis dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang

**Dany Sunda Putra, 2018**

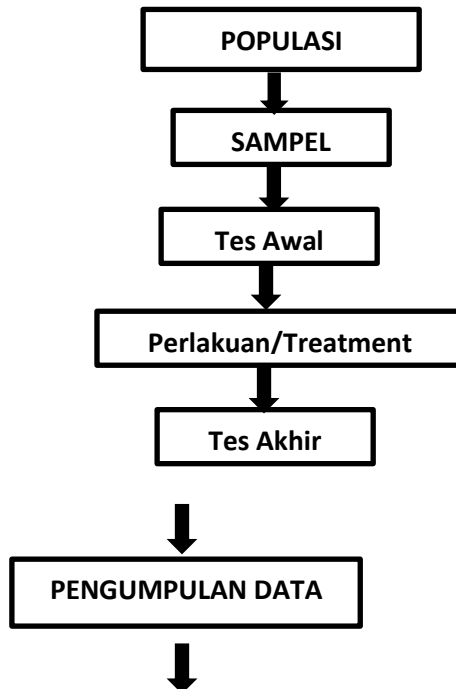
**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

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

cukup jelas dan dapat dipercaya antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji hipotesis ini menggunakan *Mann Whitney U Test* dengan bantuan SPSS 16 *For Windows*. U-test digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel independen bila datanya berbentuk ordinal.

### E. Langkah Penelitian

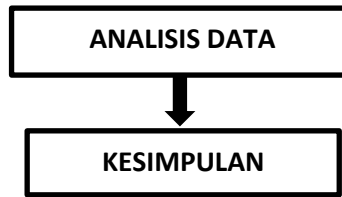
Selain penjelasan tentang metode penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis juga akan menjelaskan mengenai prosedur penelitian yang akan digunakan sebagai rencana pelaksanaannya dan juga untuk mempermudah orang lain memahami proses jalannya penelitian ini. Berikut adalah langkah-langkah prosedur penelitian:



Dany Sunda Putra, 2018

*PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG*

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



**Gambar 3.2**  
**Langkah-langkah Penelitian**

Gambar di atas merupakan bayangan bahwa tahapan penelitian harus sesuai dari awal hingga akhir dan untuk mempermudah di mengerti oleh orang lain.