

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one-grup pretest-posttest design*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O1 x O2

Gambar 3.1 *one-grup pretest-posttest design* (Arikunto, 2006, hlm. 85)

Keterangan:

O1 = nilai pretest

X = pemberian perlakuan *self regulated learning*

O2 = nilai posttest

### 3.2 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di SMPN 51 Bandung yang beralamat di Jalan Raya Derwati - Rancasari dan mencakup siswa kelas 7.

Pengambilan dasar pertimbangan pemilihan partisipan dalam penelitian ini merujuk pada Salkind (2006 dalam Hartini, 2017) fase perkembangan fisik remaja diawali saat masa pubertas tiba meliputi awal masa remaja (usia 10-14 tahun), sebagian remaja mulai mengalami lonjakan pertumbuhan fisik dan mulai pematangan seksual yang mengakibatkan terjadinya perubahan yang signifikan di semua domain fungsi. Pada masa ini, individu mengalami fase penyesuaian dimana dituntut untuk mandiri, percaya diri dan sebagainya karena pada usia remaja seorang individu dikatakan pada masa banyak masalah dimana hal tersebut dapat memengaruhi konsentrasi dalam kegiatan pembelajaran.

Adapun waktu dan tempat pelaksanaan penelitian dilakukan sebagai berikut:

Tempat : SMPN 51 Bandung

Waktu : Frekuensi pertemuan sebanyak 3 kali dalam seminggu

Sesuai dengan pendapat Juliantine, Yudiana (2007, hlmn. 35) mengatakan bahwa “Sebagai Percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa dilaksanakan dalam frekuensi 3 hari/ minggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.”

Dan pendapat lain (Sarwono & Ismaryati, 1999, hlm. 43 dalam Martopo, 2017) bahwa “frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per

Cecep Ramdani, 2019

**PENGARUH PENERAPAN SELF REGULATED LEARNING TERHADAP KONSENTRASI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENJAS**

*(Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 51 Bandung)*

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

sesi latihan atau 2-4 kali per minggu.” Oleh sebab itu peneliti melakukan pertemuan sebanyak 3 kali dalam seminggu, penelitian dilakukan selama 12 kali pertemuan.

### **3.3 Populasi dan Sample**

Populasi penelitian ini adalah siswa SMPN 51 Bandung kelas 7 jumlah seluruhnya adalah 320 siswa. Penggunaan sampel mengikuti pendapat yang menyatakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya apabila jumlah populasi lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25% (Arikunto, 2006). Pemilihan kelas dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Dalam penelitian ini diambil 10% dari total populasi 320 orang dan dijadikan sampel menjadi 32 orang dengan pemilihan siswa secara acak dilihat dari absen semua siswa perkelasnya setiap rombongan belajar diambil 3 sampai 4 siswa.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

#### **3.4.1 Tes Konsentrasi**

Penelitian ini menggunakan tes yang mencakup pre tes dan post tes. Pre tes diberikan sebelum implementasi *self regulated learning* di kelas, sedangkan post tes diberikan setelah penerapan *self regulated learning* di kelas.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument alat ukur konsentrasi yaitu modul *Grid Concentration Exercise* yang diadopsi dari D.V Harris dan B.L Harris p. 189 dalam (leisure Press, 1984). *Grid Concentration Exercise* dilakukan dengan cara, siswa menyusun angka yang ditulis secara acak dan menemukan angka tersebut sebanyak-banyaknya dalam waktu satu menit. Untuk lebih jelasnya mengenai *Grid Concentration Exercise* dapat dilihat didalam lampiran.

Jumlah angka yang disusun menentukan seberapa banyak konsentrasi siswa sebelum dan setelah penerapan *self regulated learning* sesuai dengan kriteria penilaian konsentrasi pada tabel 3.1.

Tabel 3.1

*Kriteria Penilaian Konsentrasi*

No.	Kriteria	Kategori	Nilai
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat Baik	A
2	16-20	Konsentrasi Baik	B
3	11-15	Konsentrasi Cukup	C
4	6-10	Konsentrasi Kurang	D
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat Kurang	E

(sumber: Fany, Nabilatul. 2015). Analisa Pengaruh Kebisingan Terhadap Tingkat Konsentrasi Kerja Pada Tenaga Kerja Di Bagian Proses PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan informatika Kesehatan*, 5(1),hlm.52-61.)

**3.4.2 Self Regulated Learning**

Langkah-langkah pembelajaran *Self Regulated Learning* adalah sebagai berikut (Philip, 2006 dalam Surawan dkk , 2015).

1. Analyze (penganalisaan), yaitu siswa menganalisa materi dan tujuan pembelajaran. Siswa juga mengorganisasi materi pelajaran serta konsep-konsep sebelumnya yang terkait agar lebih mudah memahami pembelajaran yang akan dilakukan. Pengorganisasian materi ini melibatkan pengetahuan awal siswa. Pada waktu mengintroduksi pelajaran, guru menarik perhatian siswa serta memotivasi siswa.
2. Plan (perencanaan), yaitu siswa menyusun dan merancang semua kegiatan pembelajarannya. Siswa juga merencanakan semua alat serta bahan yang digunakan untuk menunjang pembelajaran. Siswa menetapkan hipotesis terhadap permasalahan yang telah diberikan. Peranan guru, yaitu mendiskusikan apa yang harus dilakukan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Guru memberikan pandangan terhadap langkah-langkah yang akan dilaksanakan oleh siswa. Guru sifatnya memberi penguatan kepada siswa.
3. Implement (implementasi), yaitu siswa memilih dan mengimplementasikan perencanaannya dalam proses pembelajaran. Siswa melakukan pembelajaran secara berkelompok, di mana pembentukan kelompok

diserahkan sepenuhnya kepada siswa. Pada tahap ini siswa melakukan praktikum untuk menunjang pembelajaran yang mengacu pada LKS yang telah diberikan.

4. Comprehend (pengamatan terhadap pemahaman), yaitu siswa mengamati pemahaman sendiri terhadap konsep- konsep yang telah dipelajari. Siswa mengatur diri untuk meningkatkan tingkat pencapaian mereka.
5. Problem solving (pemecahan masalah), pada tahap ini siswa memecahkan masalah-masalah yang dihadapi serta konsep-konsep yang belum dimengerti selama pembelajaran. Pemecahan masalah ini siswa bisa mengadakan diskusi dengan siswa lain dalam satu kelompok, diskusi antar kelompok, maupun diskusi kelas. Peran guru, yaitu mendiskusikan masalah-masalah yang tidak terpecahkan serta mengarahkan siswa untuk berdiskusi.
6. Evaluate (evaluasi), yaitu siswa mengevaluasi mutu atau kemampuan diri.
7. tentang apa yang telah dikerjakan dalam proses pembelajaran (self evaluation). Dasar dari evaluasi diri ini, yaitu kesesuaian antara tujuan pembelajaran dengan kinerja serta hasil yang dicapai. Siswa memperbaiki kesalahan serta melengkapi kekurangannya selama pembelajaran.
8. Modify (modifikasi), merupakan aktivitas siswa yang mengelaborasi hasil dari evaluasi diri dengan membuat kesimpulan terhadap pembelajaran, peran guru hanya sebagai fasilitator dan mediator pembelajaran.

Untuk lebih jelas mengenai pentahapan model pembelajaran penerapan *self regulated learning* dapat dilihat pada lampiran pentahapan model pembelajaran penerapan *self regulated learning* diadopsi dari Hasil penelitian Kenarrec, dkk ( dalam Budiana, 2017).

### **3.5 Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa tahapan yang digunakan dalam prosedur penelitian, yaitu sebagai berikut:

#### **3.5.1 Persiapan penelitian**

1. Merumuskan masalah
2. Menentukan variabel yang diteliti
3. Melakukan studi pustaka terkait landasan teori

4. Menyiapkan alat ukur yang digunakan dalam penelitian terkait self regulated learning
5. Menentukan lokasi penelitian dan melakukan perizinan penelitian.

### 3.5.2 Pelaksanaan penelitian

Penelitian dilakukan di SMPN 51 Bandung. Peneliti melakukan pre tes untuk mengetahui tingkat konsentrasi awal siswa. Kemudian peneliti melakukan treatment atau metode *self regulated learning* selama 12 kali pertemuan. Lalu, peneliti melakukan pos tes untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa setelah menggunakan metode self regulated learning. Terakhir, peneliti menyebarkan angket untuk mengetahui respon siswa terkait metode *self regulated learning* sesuai dengan jumlah siswa di kelas.

### 3.5.3 Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

- a. Melakukan penilaian terkait pre tes siswa.
- b. Melakukan penilaian terkait pos test siswa.
- c. Menghitung peningkatan konsentrasi siswa atau uji hipotesis penelitian dengan menggunakan metode statistik.

## 3.6 Analisis data

Setelah data terkumpul dilakukan analisis data. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan teknik pengukuran tingkat tes konsentrasi dengan menghitung nilai rata-rata, simpangan baku, dan banyaknya data.
- b. Untuk menganalisis hipotesis akan digunakan program SPSS (Statistical Package For Social Science) pada  $p$  value  $\leq 0,05$ . Sebelum dilakukan uji analisis hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu :
  1. Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui penyebaran/ distribusi data. Apakah data tersebut normal atau tidak. Jika data normal maka uji hipotesis selanjutnya menggunakan *Uji-Parametric*, tetapi jika penyebaran data tidak normal maka uji hipotesis yang digunakan yaitu *Uji-NonParametric*. Uji

normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan  $\rho$  value  $\geq 0,05$ .

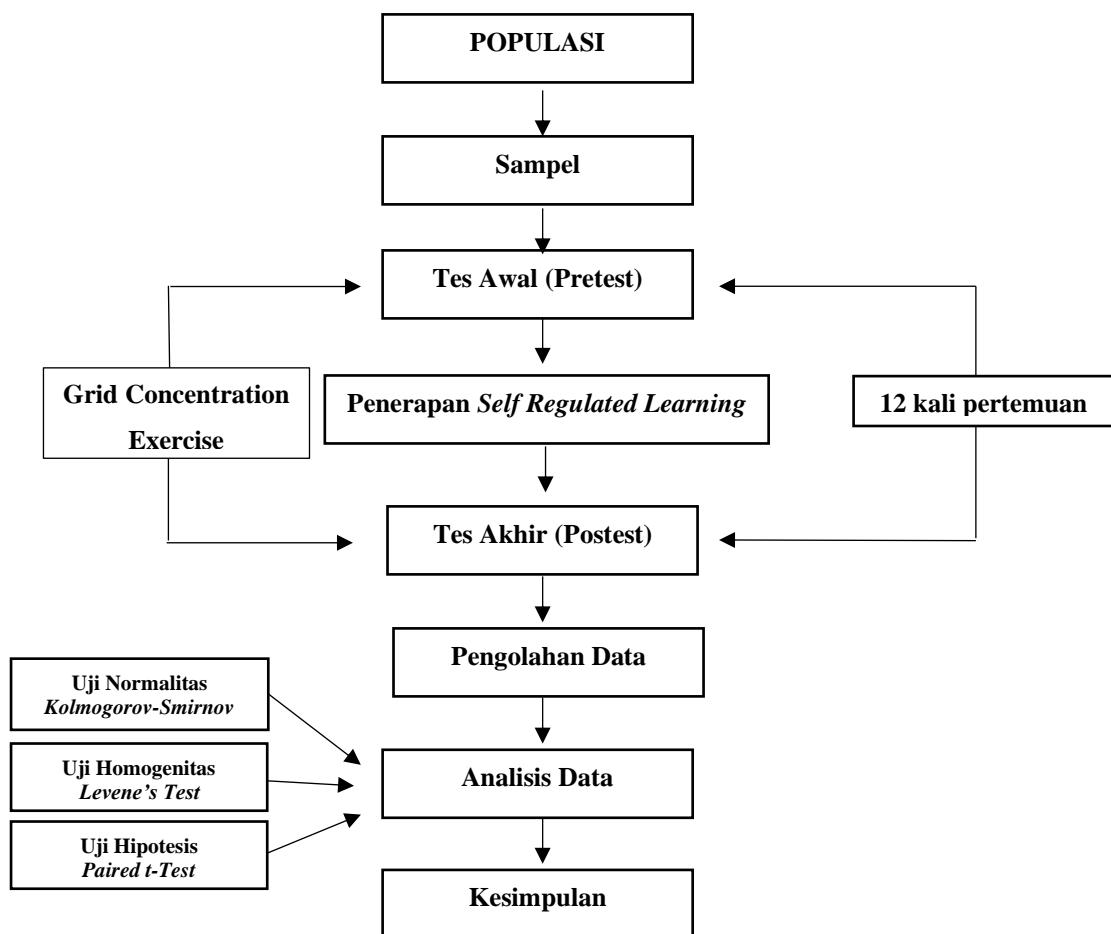
## 2. Uji Homogenitas

Bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang homogen atau heterogen. Uji ini menggunakan uji *Levene's Test* pada  $\rho$  value  $\geq 0,05$ .

## 3. Uji Analisis Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Paired t-Test* dengan pengambilan keputusan menggunakan perbandingan berdasarkan nilai probabilitas.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat langkah-langkah penelitian dapat dilihat dari bagan alur penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.2 Alur Penelitian