

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah yang harus dilaksanakan dengan metode-metode atau teknik-teknik tertentu sesuai dengan kaidah keilmuan. Pada dasarnya penelitian merupakan suatu proses pencarian pemecahan terhadap masalah yang dihadapi, pencarian pemecahan tersebut dilakukan secara sistematis dengan menggunakan metode tertentu dan mengikuti prosedur yang telah ditetapkan. Hal ini pada suatu pemahaman bahwa metode penelitian dapat dijadikan suatu cara atau langkah untuk memperoleh suatu data, menganalisis data, sehingga pada akhirnya akan mendapatkan hasil dari sasaran serta tujuan penelitian yang dilakukan. Metode penelitian ini tidak pernah lepas dalam setiap penelitian, hal tersebut dikarenakan metode penelitian memiliki kedudukan penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Sugiyono (2010, hlm.6) mengemukakan bahwa: “Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.”

Berdasarkan uraian tersebut, maka metode penelitian merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk memecahkan permasalahan penelitian, sehingga pada akhirnya tujuan penelitian dapat tercapai. Dalam mencapai tujuan yang diinginkan pada sebuah penelitian yang dilakukan, maka penting sekalibagi penulis untuk memilih metode yang tepat sebagai metode penelitian yang akan dipakai dalam penelitian. Oleh karena itu, pemilihan dan penggunaan metode penelitian harus disesuaikan dengan permasalahan yang akan dibahas, hal ini dapat diartikan bahwa penggunaan suatu metode penelitian dapat dilihat dari segi efektivitas, efisiensi, serta relevansinya metode penelitian tersebut dengan permasalahan pada sebuah penelitian yang dilakukan.

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, jenis penelitian *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* menguji apa yang telah terjadi pada subjek. *Ex post facto* secara harfiah berarti "sesudah fakta", karena kausa atau sebab yang diselidiki tersebut sudah berpengaruh terhadap variabel lain.

Penelitian *ex post facto* adalah penelitian dengan melakukan penyelidikan secara empiris yang sistematis, dimana peneliti tidak mempunyai kontrol langsung terhadap variabel-variabel bebas (*independent variables*), karena fenomena sukar dimanipulasi.

Karakteristik penelitian *ex post facto* sebagai berikut :

1. Dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi
2. Melalui data melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor penyebab yang memungkinkan peristiwa itu terjadi
3. Penelitian menggunakan logika dasar (Emzir, hlm.138, 2007)

3.2 Desain Penelitian Kausal Komparatif (*Ex Post Facto*)

Desain dasar penelitian kausal komparatif adalah sangat sederhana, dan walaupun variabel bebas tidak dimanipulasi, ada prosedur kontrol yang dapat diterapkan. Studi kausal komparatif juga melibatkan variasi teknik statistik yang luas (Gay dalam Emzir, 2007, hlm. 127).

Tabel 3.1.

**Desain Dasar Penelitian Kausal Komparatif
(Gay, 1981, hlm.201)**

Kasus	Kelompok	Variable Bebas	Variabel Terikat
A	(E)	(X)	O
	(K)		O

Atau

Kasus	Kelompok	Variable Bebas	Variabel Terikat
B	(E)	(X ₁)	O

(K)

(X₂)

O

Keterangan:

(E) = kelompok eksperimental, () menunjukkan tidak ada manipulasi

(K) = kelompok control

(X) = variable bebas

O = variable terikat

Dalam penelitian ini desain yang dipakai adalah desain dengan kasus A, karena satu kelompok memiliki karakteristik yang tidak dimiliki oleh kelompok yang lain.

3.3 Lokasi dan Sasaran Penelitian

Lokasi penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah di SMAN 3 Bandung. Sedangkan sasaran dari penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka. Pada skripsi ini, penulis akan menggunakan sampel sebanyak 24 siswa. Dimana 12 siswa dari kelompok yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan 12 siswa dari kelompok yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013, hlm. 117) bahwa: “Populasi wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan gambaran tersebut populasi merupakan suatu keseluruhan objek penelitian berupa peristiwa-peristiwa baik benda, makhluk hidup atau manusia yang memiliki kriteria tertentu dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 3 Bandung.

3.4.2 Sampel

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

Menurut Sugiyono (2013, hlm. 118) bahwa: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Untuk penelitian ini, penulis menentukan sampel dengan mengambil dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 12 orang, kelompok kedua adalah kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka yang berjumlah 12 orang *purposive sampling*. *Purposive Sampling* menurut Sugiyono (2013, hlm. 300) adalah “Teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu” Alasan peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* dalam penelitian ini, karena siswa yang akan menjadi sample harus memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMAN3 Bandung.
2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler merupakan siswa yang aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

3.4.3 Variabel

Variabel merupakan atribut seseorang atau obyek yang mempunyai variasi satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keaktifan siswa dalam ekstrakurikuler futsal dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

2. Variabel terikat (Y)

Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani dan disiplin Siswa SMAN 3 Bandung yang aktif di ekstrakurikuler futsal dan siswa yang aktif di ekstrakurikuler pramuka.

3.5 Instrumen Penelitian

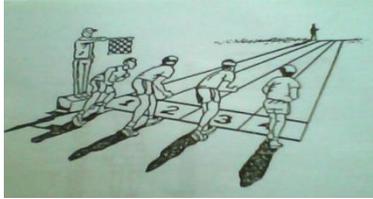
Berdasarkan pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen tes psikomotor berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesai (TKJI) untuk anak usia Sekolah Menengah Atas SMA (16 s/d 19) yang berupa:

- a. Lari cepat (*sprint*) 60 meter,
- b. Gantung siku tekuk (*full up*) 60 detik
- c. Baring duduk (*sit up*) 60 detik,
- d. Loncat tegak (*vertical jump*), dan
- e. Lari jarak sedang (Pa) 1200 meter dan (Pi) 1000 meter

Adapun petunjuk pelaksanaan dan penilaian tes kebugaran jasmani yang dilakukan dalam pengambilan data ini sesuai dengan pendapat Nurhasan dan Cholil (hlm. 20) dan pusat kebugaraan jasmani dan rekreasi dalam link tentang penyusunan rangkaian tes yang diberi nama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah sebagai berikut:

- a. Lari Cepat (*sprint*) 60 meter
 - 1) Tujuan
Tes lari ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
 - 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lintasan harus lurus, datar, tidak licin, berjarak 50 meter, dan mempunyai lintasan lanjutan
 - b) Bendera start
 - c) Peluit
 - d) Stopwatch
 - e) Tiang pancang (berfungsi untuk tanda garis *start* dan *finish*)
 - 3) Pelaksanaan
 - a) Sikap pemulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - b) Gerakan

- i. Pada aba-aba “start” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari



Gamabr 3.1

Posisi start lari cepat 60 meter

- ii. Peserta mulai berlari (lihat gambar 3.1)
- c) Pencatatn hasil
 - Pengukuran waktu dilakukan pada saat bendera *start* diangkat hingga pelari tepat melintas garis *finish*
 - i. Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan detik.
 - ii. Waktu dicatat dengan satu angka di belakang koma
- d) Ketentuan lain
 - Pelaksanaan lari dapat diulang apabila:
 - i. Pelari mencuri *start*
 - ii. Pelari tidak melewati garis *finish*
 - iii. Pelari terganggu dengan pelari lain
- e) Pedoman penilaian

Table 3.1

Pedoman penilaian lari cepat (*sprint*) 60 meter

Catatan waktu		Nilai
Putera	Puteri	

Sd – 7,2 detik	Sd – 8,4 detik	5
7,3 – 8,3 detik	8,5 – 9,8 detik	4
8,4 – 9,6 detik	9,9 – 11,4 detik	3
9,7 – 11,0 detik	11,5 – 13,4 detik	2
11,1 – dst	13,5 – dst	1

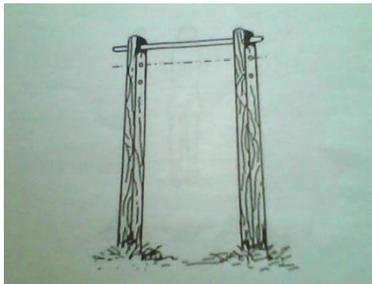
b. Gantung Siku Tekuk (*pull up*)

1) Tujuan

Tes ini dilakukan bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

2) Alat dan fasilitas

a) Tiang gantung berupa palang tunggal (atau alat lain yang menyerupai palang tunggal) yang dapat diatur ketinggiannya dan disesuaikan dengan ketinggian siswa (lihat gambar 3.2)



Gambar 3.2

Tiang gantung siku tekuk

b) Stopwatch

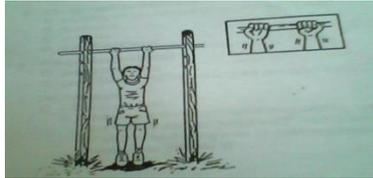
c) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

d) Formulir tes dan alat tulis

3) Pelaksanaan

a) Sikap pemula

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegang pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 3.3)



Gambar 3.3

Sikap pemulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserata melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Untuk kelompok puteri, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 3.4). Sementara untuk kelompok putera penilaian gerakan dilakukan pada frekuensi pengulangan dari sikap bergantung hingga dagu berada diatas palang tunggal.



Sikap bergantung siku tekuk

4) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

5) Ketentuan lain

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan di atas dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

6) Pedoman penilaian

Tabel 3.2

Pedoman penilaian gantung siku tekuk (*pull up*)

Catatan waktu		Nilai
Putera	Puteri	
19 ke atas	41 ke atas	5
14-18	22-40	4
09-13	10-21	3
05-08	03-09	2
00-04	00-02	1

c. Baring Duduk (*sit up*) 60 detik

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih
- b) Stopwatch
- c) Formulir tes dan alat tulis
- d) Alas / tikar / matras

3) Pelaksanaan

a) Sikap pemulaan

- i. Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala (gambar 3.5)
- ii. Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 3.5

Sikap pemulaan baring duduk (*sit up*)

b) Gerakan

- i. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 3.6), sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap pemulaan (lihat gambar 3.7)



Gambar 3.6

Gerakan berbaring menuju sikap duduk



Gambar 3.7

Sikap duduk kedua siku menyent paha

ii. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik

4) Pencatatan hasil

a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

5) Ketentuan lain

Gerakan tidak dihitung jika:

a) Tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi

b) Kedua siku tidak sampai menyentu paha

c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

6) Pedoman penilaian

Tabel 3.3

Pedoman penilaian baring duduk (*sit up*) 60 detik

Kemampuan yang diperoleh		Nilai
Putera	Puteri	
41 keatas	29 keatas	5
30-40 kali	20-28 kali	4
21-29 kali	10-19 kali	3
10-20 kali	03-09 kali	2
00-09 kali	00-02 kali	1

d. Loncat tegak (*vertical jump*)

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

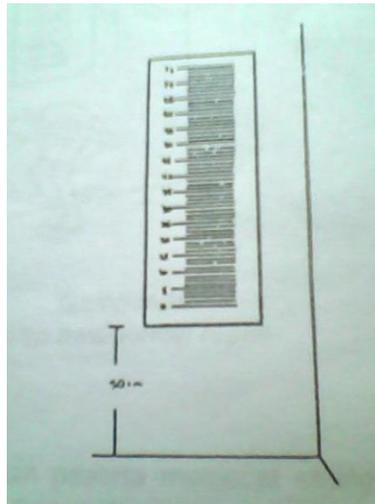
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

2) Alat dan fasilitas

- a) Papan berskala centi meter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm (lihat gambar 3.8).

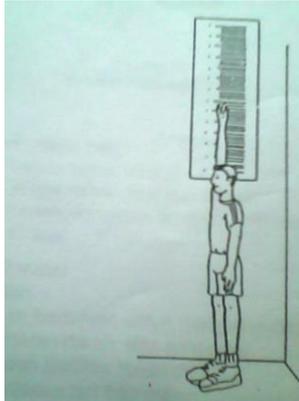


Gambar 3.8

Papan loncat tegak (*vertical jump*)

- b) Serbuk kapur
c) Alat penghapus papan tulis
d) Formulir tes dan alat tulis
- 3) Pelaksanaan
- a) Sikap permulaan
- Terlebih dahulu ujung jari tengah peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas,

telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 3.9).

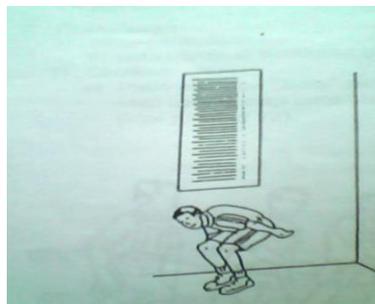


Gambar 3.9

Sikap menentukan raihan tegak

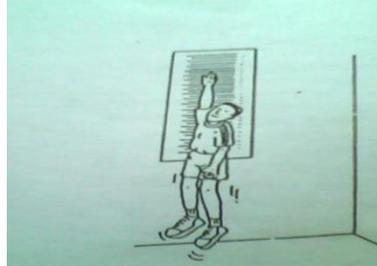
b) Gerakan

- i. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 3.10). kemudian peserta meloncat setinggi sambil menepuk papan dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 3.11).



Gambar 3.10

Sikap awal loncatan



Gambar 3.11

Gerakan meloncat

ii. Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut

- 4) Pencatatan hasil
 - a) Raihan tegak dicatat
 - b) Ketiga raihan lompatan dicatat
 - c) Raihan lompatan tertinggi dikurangi raihan tegak dicatat
- 5) Pedoman penilaian

Tabel 3.4

Pedoman penilaian loncat tegak (*vertical jump*)

Lompatan yang diraih		Nilai
Putera	Puteri	
73 cm keatas	50 cm keatas	5
60-72 cm	39-49 cm	4
50-59 cm	31-38 cm	3
39-49 cm	23-30 cm	2
Dibawah 38 cm	Dibawah 22 cm	1

e. Lari jarak sedang 1200 meter

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembukuh darah.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lari 1200 meter
- b) Stopwatch
- c) Bendera start
- d) Peluit
- e) Tiang pancang (berfungsi untuk tanda garis *start* dan *finish*)
- f) Formulir tes dan alat tulis

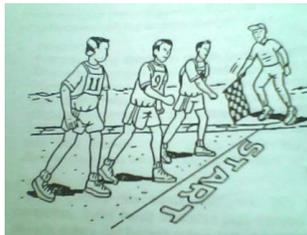
3) Pelaksanaan

a) Sikap pemulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

b) Gerakan

- i. Pada aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 3.12).



Sikap start lari 1000 meter.

- ii. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.

4) Pencatatan hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik, contoh: seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12''.

5) Pedoman penilaian

Tabel 3.5

Pedoman penilaian lari (Futsal) dan (Pramuka) 1200 m

Catatan waktu		Nilai
Pramuka	Futsal	
Sd 3'14	Sd 3'52''	5
3'15-3'25''	3'53''-4'56''	4
4'26''-5'12''	4'57''-5'58''	3
5'13''-6'33''	5'59''-7'23''	2
Dibawah 6'34''	Dibawah 7'24''	1

Selanjutnya untuk kriteria kategori kebugaran kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan tabel berikut:

Tabel 3.6

Kategori nilai kebugaran

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)

3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Instrumen penelitian menurut Arikunto (2010, hlm. 192) adalah “alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data.” Sedangkan Selain itu, menurut Sugiyono (2010, hlm. 148), “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Untuk dapat dikatakan instrumen penelitian yang baik paling tidak memenuhi lima kriteria, yaitu: validitas, reliabilitas, sensitivitas, objektivitas dan fisibilitas.

Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrument yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis. Berkaitan dengan penelitian ini, maka instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket / kuisisioner.

Angket merupakan salah satu alat pengumpul data yang terdiri dari berbagai pertanyaan yang diberikan pada responden. Angket berisikan pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut hal-hal yang ingin diketahui dari sebuah penelitian. Angket diisi oleh responden dengan tujuan supaya mendapat informasi akurat untuk diteliti. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 199) yakni kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Arikunto (2010, hlm. 194) “Kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya dan hal-hal yang ia ketahui”. Susanti (2010, hlm. 17) “Angket adalah daftar pernyataan yang di berikan kepada orang lain yang bersedia memberikan respons sesuai dengan permintaan pengguna”.

Penelitian ini menggunakan angket tertutup, Menurut Susanti (2010, hlm. 18) “Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan pilihan yang sudah di tentukan oleh peneliti”. Peneliti menggunakan skala pengukuran Likert. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 134) “Skala Likert di gunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Penelitian ini akan mengukur perbedaan tingkat kedisiplinan siswa, sehingga peneliti menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 134-135) bahwa, dalam skala Likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Skala Likert yang digunakan sebagai berikut: sehubungan dengan instrument tersebut sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yue Gong dkk (2009) namun dengan tujuan yang sama mereka melakukan peneitian dengan instrument penelitian sebagai berikut :

Untuk mengeksplorasi perbedaan individu siswa dalam disiplin diri, kami menggunakan survei kuesioner, Brief Self-Control Scale (BSCS; 9) pada bulan Desember 2008 sebelum siswa menggunakan tutor. BSCS adalah kuesioner 13 item untuk mengukur perilaku pengaturan diri di empat domain: pemikiran, emosi, dorongan hati, dan kinerja. Setiap pertanyaan (misalnya, "Saya malas", "Saya pandai melawan godaan") meminta responden untuk memilih dari daftar jawaban skala Likert 5 poin: a. Sangat mirip saya, b. Sebagian besar seperti saya, c. Agak seperti saya, d. Sedikit seperti saya, e. Tidak seperti saya sama sekali. Masing-masing point yaitu a = -2, b= -1, c= 0, d= +1, e= +2 atau a= +2, b= +1, c= 0, d= -1, e= -2.

Table 3.7

**Penilaian Instrumen Penelitian dengan Menggunakan Skala Likert
Sugiyono (2010)**

No.	Keterangan	Bobot	
		Positif	Negatif

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Kurang Setuju	3	3
4	Tidak setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

Instrumen yang dikembangkan hendaknya tidak menyimpang dari ruang lingkup permasalahan, sehingga dapat mempermudah dalam penyusunan dan pengembangan butir-butir pernyataan, maka terlebih dahulu disusun kisi-kisi instrumen penelitian berdasarkan indikator dari masing-masing variabel. Dengan demikian butir pernyataan merupakan penjabaran dari kisi-kisi instrumen yang telah dirumuskan. Kisi-kisi instrumen untuk menggambarkan profil disiplin siswa di sekolah dikembangkan berdasarkan konsep Hurlock (1978: 82-92) mengenai disiplin siswa di sekolah. Berdasarkan konstruk, kisi-kisi alat pengumpulan data selanjutnya dijabarkan dalam bentuk item-item pernyataan. Kisi-kisi instrumen untuk menggambarkan disiplin siswa di sekolah dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 3.8
Kisi-kisi kedisiplinan siswa
Hurlock (1978 hlm. 83-92)

No	Komponen	Sub Komponen	Indikator	Number Soal	
				Item (+)	Item (-)
1.	Kedisiplinan, Hurlock (1978 hlm.	Ketaatan	a. Ketaatan kepada aturan sekolah b. Ketaatan		

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

83-92)

	terhadap perintah guru
Kepatuhan	a. Patuh terhadap aturan di sekolah b. Patuh terhadap guru
Kesetiaan	a. Kesetiaan terhadap aturan sekola b. Kesetiaan terhadap guru
Keteraturan	a. Teratur dalam satuan kegiatan
Ketertiban	a. Tertib waktu b. Tertib belajar c. Tertib tugas
Komitmen	a. Komitmen ebagai siswa b. Komitmen sebagai anggota ekstrakurikuler
Konsisten	a. Konsisten dalam melaksanakan aturan/tata tertib sekolah b. Konsisten

dalam
melaksanakan
perintah guru

1) Uji reliabilitas

Pengolahan data yang dilakukan dalam proses penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu:

- a. *Editing*. Pada tahap ini peneliti melakukan koreksi data untuk melihat kebenaran data hasil pengetesan kepada responden. Hal ini dilakukan apabila terdapat kesalahan ataupun kekurangan yang kemudian akan segera diperbaiki ataupun di lengkapi.
- b. *Coding*. Yaitu tahapan yang dilakukan untuk mengklarifikasi hasil tes. Klarifikasi ini dilakukan dengan cara mengelompokkan angka-angka yang kemudian dimasukkan ke dalam lembar tabel kerja.
- c. *Saving*. Yaitu proses penyimpanan data sebelum data tersebut diolah atau dianalisis.
- d. *Tabulating*. Yaitu proses penyusunan data dalam bentuk tabel maupun grafik yang kemudian diolah dengan menggunakan bantuan computer.
- e. *Cleaning*. Yaitu proses pengetikan kembali data yang sudah di entry untuk mengetahui apakah terdapat kesalahan ataupun tidak.

Selanjutnya, untuk memperoleh data suatu generalisasi ataupun kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan salah satu langkah peneting dalam penelitian, karena dengan analisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk menganalisis data diperlukan suatu teknik analisis yang sesuai dengan bentuk data yang terkumpul. Dan data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa angka-angka, ,maka penyusun menggunakan analisis data statistic.

Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Mencari nilai rata-rata (\bar{x}) dari setiap kelompok, dengan rumus:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan :

- \bar{x} : rata-rata suatu kelompok
 n : jumlah sampel
 Xi : nilai data
 $\sum xi$: jumlah data suatu kelompok

- b. Mencari simpangan baku, dengan rumus:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan :

- S : simpangan baku
 N : jumlah sampel
 $\sum(x - \bar{x})^2$: jumlah kuadrat nilai data dikurangi rata-rata

- c. Uji normalitas

Menghitung uji normalitas dengan pendekatan uji liliefors, dimana prosedur hitungnya sebagai berikut:

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus:
- 2) Untuk bilangan baku digunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung F, dengan:
 $(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$

3) Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_1 . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(Z_1)$, maka:

$$SZ_i =$$

Menurut Riduwan (2012, hlm. 115) “Metode mencari reliabilitas internal yaitu dengan menganalisis reliabilitas alat ukur dari satu kali pengukuran”

Jika suatu Instrumen dapat dipercaya maka data yang dihasilkan oleh Instrumen tersebut dapat dipercaya juga. Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya angket atau soal bentuk uraian. Jumlah varian butir dapat dicari dengan cara mencari nilai varian tiap butir, kemudian jumlahkan, seperti berikut ini :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[\frac{1 - \sum \sigma b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Sumber : Husein Umar (2009:170)

Keterangan: r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$: Jumlah varian total

σ_1^2 : Varian total

Jumlah varian butir dapat dicari dengan cara mencari nilai varian tiap butir, kemudian jumlahkan, seperti berikut ini :

$$\sigma = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n}$$

Keterangan: n : Jumlah responden

x : Nilai skor yang dipilih (total nilai dari nomor-nomor

butir pertanyaan)

Hasil uji reliabilitas ditentukan oleh ketentuan sebagai berikut:

1. Jika koefisien internal seluruh item $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi 5% maka item pertanyaan dikatakan reliabel.
2. Jika koefisien internal seluruh item $r_{hitung} < r_{tabel}$ dengan tingkat signifikansi 5% maka item pertanyaan dikatakan tidak reliabel.

TABEL 3.9
KRITERIA RELIABILITAS

Angka	Keterangan
0,81 - 1,00	Sangat tinggi
0,61 - 0,80	Tinggi
0,41 - 0,60	Sedang
0,21 - 0,40	Rendah
0,00 - 0,20	Sangat rendah

Tabel 3.10
Uji Instrumen Reliabilitas Kedisiplinan

Cronbach's Alpha	N of Items
.852	73

Nilai Cronbach's Alpha adalah 0,852 sehingga bisa dikatakan bahwa reliabilitas pernyataan-pernyataan tersebut sangat baik.

2) Uji Validitas Instrumen

Sebuah instrumen harus di uji cobakan terlebih dahulu untuk bisa dikatakan baik dan layak apabila memenuhi persyaratan valid dan reliabel. Variablel Menurut Uma Sekaran (2013, hlm. 225) validitas adalah cara pengujian mengenai seberapa baik instrumen dikembangkan dengan konsep langkah-langkah tertentu yang ditujukan untuk mengukur variabel tertentu. Oleh karena itu sebelum digunakan instrumen diuji coba terlebih dahulu melalui validasi

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

instrumen supaya mengetahui apakah instrumen tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur. Untuk mengukur validitas dari sebuah instrumen maka dibutuhkan rumus, rumus yang bisa digunakan ialah rumus *korelasi product moment* menurut Riduwan (2012, hlm. 98) sebagai berikut:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Di mana:

r_{hitung} = koefisien korelasi

$\sum x$ = jumlah skor item

$\sum y$ = jumlah skor total (seluruh item)

N = jumlah responden

Selanjutnya dihitung dengan uji-t. menurut Riduwan (2012, hlm 98) menggunakan rumus berikut:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Di mana:

t_{hitung} = nilai t_{hitung}

r = nilai Koefisien korelasi r_{hitung}

n

= jumlah responden

distribusi (Tabel t) untuk $\alpha = 0, 05$ dengan derajat keabsahan ($dk = n-2$)

kaidah keputusan jika

$t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti valid, sebaliknya

$t_{hitung} < t_{tabel}$ berarti tidak valid

Jika instrument itu valid, maka dilihat dari kriteria penafsiran mengenai indeks korelasinya (r) seperti menurut Riduwan (2012, hlm. 98) di antaranya sebagai berikut:

Tabel 3.11

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

Kriteria Koefisien Korelasi

INTERPRETASI BESARNYA KOEFISIEN KORELASI
Antara 0,800 sampai dengan 1, 000: sangat tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,799: tinggi
Antara 0,400 sampai dengan 0,599: cukup tinggi
Antara 0,200 sampai dengan 0,399: rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,199: sangat rendah (tidak valid)

Hasil uji validitas menunjukkan dari 73 butir soal, terdapat 60 butir soal yang valid dan 13 butir soal yang tidak valid. Analisis perhitungan yang lengkap dapat dilihat di lampiran.

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas di atas menunjukkan bahwa instrument angket yang digunakan untuk mengukur tanggung jawab siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani cukup valid dan reliable untuk digunakan.

A. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data

Pengisian angket dan tes kebugaran jasmani dilakukan pada seluruh sampel penelitian, yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka SMAN 3 Bandung sebanyak 24 orang siswa, kemudian penulis akan menganalisisnya berdasarkan keaktifannya dalam ekstrakurikuler futsal dan dilihat perbedaannya antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2010, hlm. 207). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji T. Uji T yang digunakan adalah *Independent Sample t-test*. Uji independent adalah untuk menguji dua sampel atau dua kelompok data yang berasal dari beda sumber data atau beda kelompok. Pada prinsipnya tujuan uji dua sampel ini adalah ingin diketahui apakah ada perbedaan rata-rata (*mean*) antara dua

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

populasi, dengan melihat rata-rata dua sampelnya (Derajat dan Abduljabar, 2014, hlm. 152).

Dalam penelitian ini terdiri atas dua sampel yang bebas satu dengan yang lain, yaitu sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramukayang tentu berbeda. Maka untuk menganalisis data perlu beberapa tahapan analisis, yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis serta analisis deskriptif presentase.

a. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.

Uji normalitas ini bertujuan mengetahui apakah data dari hasil pengukuran norma atau tidak. Uji normalitas yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah dengan uji kenormalan *Lilliefors (Kolmogorov-Smirnov)*. Sedangkan uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dari dua variansi yang berbeda, dalam pengujian homogenitas dengan melakukan uji hipotesis *Levene's Test*. Langkah-langkah yang digunakan penulis dalam melakukan uji normalitas dan uji homogenitas yaitu berdasarkan prosedur SPSS uji normalitas dan uji homogenitas data yang dijelaskan oleh Derajat dan Abduljabar (2014, hlm. 126-128) sebagai berikut.

(1) Menu *Analyse – Descriptive Statistic – Explorer*

(2) Pengisian Sub-menu :

- a) *dependent list*, masukan variabel disiplin.
- b) *list case by*, dalam kasus ini abaikan saja.
- c) Klik *statistic*.
- d) Tanda centang pada menu *descriptives* sudah dipilih, untuk keseragaman menu lain tidak udah dicentang. Kemudian tekan *continue*.
- e) Kemudian klik menu *plots*. Muncul kotak dialog plots.
- f) Pada boxplot pilih *none* artinya tidak akan dibuat boxplot.

- g) Pada *descriptive*, tidak ada yang dipilih atau stem and leaf di *deselect* (klik mouse pada kotak sebelah kiri hingga tidak ada tanda apapun)
 - h) Aktifkan pilihan *normality plots with tests*.
 - i) Pada kotak Spread vs Level Levene test, digunakan jika data lebih dari dua kelompok data atau 2 variabel yang akan diuji. Pilih *power estimation* untuk menguji kesamaan varians.
 - j) Tekan *continue* untuk kembali ke kotak dialog sebelumnya.
 - k) Pada bagian *display* (lihat pada bagian pertama pengisian), pilih *both* yang berarti akan dianalisis statistics dan plots.
 - l) Tekan *OK* jika pengisian sudah selesai dan akan muncul gambar output dan interpretasi hasil pengujian distribusi normal.
- (3) Interpretasi output dan analisis hasil pengujian distribusi normal dan hasil pengujian kesamaan varians (homogenitas).

Hasil output bisa menggambarkan apakah hasil pengujian distribusi data mempunyai penyebaran yang normal atau tidak dan memiliki kesamaan varians atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$; hasil pengujian bahwa penyebaran data tidak normal (tidak simetris) dan mempunyai variansi yang berbeda atau heterogen.
- Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$; hasil pengujian bahwa penyebaran data normal (simetris) dan mempunyai variansi yang sama atau homogen.

b. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penulis menggunakan uji t, ini dilakukan karena peneliti akan membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang dijadikan sample dalam penelitian ini, adapun penulis menggunakan uji dua sampel independen dua sisi dilakukan karena peneliti belum memutuskan mana yang lebih baik

antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

Langkah-langkah yang digunakan penulis dalam melakukan uji dua sampel independen dua sisi yaitu berdasarkan prosedur SPSS *Independent-sampel T Test* yang dijelaskan oleh Derajat dan Abduljabar (2014, hlm. 152-157) sebagai berikut:

(1) Pemasukkan data ke SPSS

- Dari menu utama *file*, pilih menu *view*, klik pada *data*. Kemudian klik pada sheet tab *variable view*.
- Pengisian variabel disiplin
 - *Name*, sesuai kasus, ketik disiplin
 - *Width*, untuk keseragaman, ketik 8
 - *Decimals*, untuk keseragaman, ketik 1
- Pengisian variabel EKSTRAKURIKULER
 - *Name*, sesuai kasus, ketik EKSTRAKURIKULER
 - *Width*, untuk keseragaman, ketik 8
 - *Decimals*, untuk keseragaman, ketik 1
 - *Label*, untuk keseragaman klik 2x pada sel tersebut dan ketik Ekstrakurikuler Siswa
 - *Value*, adalah untuk proses pemberian kode, dengan format isian sebagai berikut:

KODE	LABEL
1	Futsal
2	Pramuka

Setelah selesai, klik OK untuk kembali ke kotak dialog utama, setelah variable telah didefinisikan, tekan CTRL-T ntuk kembali ke DATA VIEW, hingga pengisian data berikut.

(2) Mengisi Data

Input data ke dalam SPSS DATA EDITOR untuk KEBUGARAN dan DISIPLIN dan EKSTRAKURIKULER; untuk EKSTRAKURIKULER masukkan angka sesuai kode ekstrakurikuler yang telah dibuat sebelumnya.

(3) Pengolahan data dengan SPSS

- Menu *Analyse – Compare Means – Independent Sample T Test*
- Pada Test Variabel(s), masukkan variabel DISIPLIN.
- *Grouping Variable* atau variabel grup, karena variabel pengelompokan ada pada variabel ekstrakurikuler, maka masukkan variabel EKSTRAKURIKULER.
- Pengisian Grup: pada *Define Group*
 - Untuk grup 1, isi dengan 1, yang berarti Grup 1 berisi tanda 1 atau 'Futsal'.
 - Untuk grup 2, isi dengan 2, yang berarti Grup 2 berisi tanda 2 atau 'Pramuka'.
 - Setelah pengisian selesai klik *continue* untuk kembali ke menu sebelumnya.
 - Kemudian klik **OK** untuk mengakhiri pengisian prosedur analisis dan kemudian memulai proses data.

B. Prosedur penelitian

Penelitian merupakan salah satu cara pengembangan ilmu pengetahuan, sehingga pada dasarnya penelitian harus memiliki konsep yang utuh, sehingga setelah penelitian berhasil dilaksanakan, maka hasil yang didapat bisa dipercaya, akurat karena sudah direncanakan dengan matang. Dibawah ini dipaparkan tahapan-tahapan/langkah-langkah penelitian menurut Arikunto (2010, hlm.61) adalah sebagai berikut :

1. Memilih Masalah

Pertama kali yang harus dilakukan sebelum melakukan penelitian adalah memilih masalah yang akan dikaji dan diteliti, hal ini dimaksudkan supaya peneliti lebih berfokus pada satu masalah yang ada. Masalah yang dipilih bisa apapun, seperti pada

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

penelitian ini, peneliti memilih perbandingan ekstrakurikuler futsal dan pramuka terhadap kebugaran jasmani dan disiplin, hal ini disebabkan kurangnya kebugaran jasmani dan kedisiplinan siswa di kedua ekstrakurikuler merupakan sebuah hambatan besar untuk mereka berprestasi. Oleh karena itu peneliti memilih masalah ini untuk dikaji.

2. Studi Pendahuluan

Menurut Prof. Dr. Winarno (dalam Arikunto, 2010, hlm,63) studi pendahuluan disebut dengan studi eksploratori, yaitu menjajagi kemungkinan diteruskannya pekerjaan meneliti. Studi pendahuluan juga diperlukan untuk mencari informasi awal mengenai masalah yang akan diteliti. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti adalah dengan memperhatikan lingkungan sekitar, dan membaca surat kabar.

3. Merumuskan Masalah

Setelah memilih masalah yang akan diteliti, peneliti pun harus merumuskan masalah sehingga fokus terhadap masalah terlihat jelas dan tidak bias sehingga mempermudah pada saat penelitian. Untuk rumusan masalah tersebut dalam penelitian ini adalah perbandingan ekstrakurikuler futsal dan pramuka terhadap kebugaran jasmani dan disiplin.

4. Merumuskan Anggapan Dasar

Menurut Arikunto (2010, hlm.63) mengemukakan bahwa “Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti di dalam melaksanakan penelitiannya.” Anggapan dasar sebelum penelitian bisa disebut hipotesis atau dugaan sementara yang terhimpun pada H nol dan H satu, dan nanti akan dibuktikan pada saat penelitian.

5. Memilih Pendekatan

Menurut Arikunto (2010, hlm.64) menjelaskan bahwasannya “Pendekatan merupakan suatu metode atau cara mengadakan penelitian seperti eksploratif, deskriptif atau historis.”

6. Menentukan Variabel dan Sumber Data

Penelitian ini mengetahui tingkat perbandingan kebugaran jasmani dan disiplin di ekstrakurikuler futsal dan pramuka. Dan yang menjadi sumber data

Muhammad Rizki, 2019

PERBANDINGAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DAN PRAMUKA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN DISIPLIN

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

adalah siswa ekstrakurikuler futsal dan pramuka. Sejalan dengan yang dipaparkan Arikunto (2010, hlm.172) bahwa “Untuk mempermudah mengidentifikasi sumber data, diklasifikasikan menjadi 3 tingkatan yaitu *person, place, dan paper*”.

7. Menentukan dan Menyusun Instrumen

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ada kuesioner atau angket yang bertujuan untuk mempermudah penelitian ketika di lapangan, mengingat jumlah responden lebih dari dua puluh orang.

8. Mengumpulkan Data

Setelah membuat instrumen penelitian, maka instrumen tersebut bisa langsung dibagikan kepada responden di daerah tempat penelitian.

9. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2010, hlm. 207). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji T. Uji T yang digunakan adalah *Independent Sample t-test*. Uji independent adalah untuk menguji dua sampel atau dua kelompok data yang berasal dari beda sumber data atau beda kelompok. Pada prinsipnya tujuan uji dua sampel ini adalah ingin diketahui apakah ada perbedaan rata-rata (*mean*) antara dua populasi, dengan melihat rata-rata dua sampelnya (Derajat dan Abdujabar, 2014, hlm. 152).

10. Menarik Kesimpulan

Dalam menarik maupun mengarahkan kesimpulan Arikunto (2010, hlm.65) mengatakan “Seorang peneliti tidak boleh mendorong atau mengarahkan agar hipotesisnya terbukti”.

11. Menulis Laporan

Setelah melakukan penelitian, yang harus dilakukan adalah menulis laporan sebagai bukti telah melakukan penelitian dan bisa menjadi panduan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.