

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Metode Penelitian adalah “cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu Menurut (Sugiyono, 1999, hlm. 1). Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian ini didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional artinya bahwa penelitian dilakukan dengan cara-cara yang masuk di akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris artinya bahwa cara-cara yang akan dilakukan itu dapat diamati oleh indra manusia sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan, (dibandingkan dengan hal-hal yang dilakukan paranormal). Sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian ini itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh suatu perlakuan “*treatment*” yang diberikan kepada subjek penelitian menurut (Sugiyono, 2014 hlm. 72). Desain yang digunakan penelitian ini adalah quasi eksperimen.

B. Desain Penelitian

Di dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode penelitian agar peneliti mendapatkan hasil yang objektif, dapat dipercaya, bermanfaat dan dapat dipertanggungjawabkan. Metode adalah cara untuk dipergunakan untuk menentukan hasil tertentu. Dalam desain ini, satu kelompok diukur atau diobservasi bukan hanya setelah diberi perlakuan, tetapi juga sebelum diberi perlakuan. Diagram desain ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3.3

O₁	X	O₂
----------------------	----------	----------------------

Sunaryadi. (2016 hlm. 9.12) *Metode Penelitian*. Bandung, 5 Mei 2016

Keterangan :

- X Perlakuan diberikan *treatment Self-talk*
- O₁ *Pretest*
- a. Menyebarkan angket Efikasi Diri
 - b. Bertanding (*Sparring*) menggunakan *Body Protector* perlengkapan pertandingan lengkap selama 1 menit dan di nilai oleh 3 para ahli Tae Kwon Do menggunakan penilaian performa atlet (teknik) serangan yang mendapatkan poin yang dinilai.
- O₂ *Posttest*
- a. Menyebarkan angket Efikasi Diri
 - b. Bertanding (*Sparring*) menggunakan *Body Protector* perlengkapan pertandingan lengkap selama 1 menit dan di nilai oleh 3 para ahli Tae Kwon Do menggunakan penilaian performa atlet (teknik) serangan yang mendapatkan poin yang dinilai.

Metode penelitian eksperimen merupakan metode percobaan untuk mempelajari pengaruh dari variabel tertentu terhadap variabel yang lain, melalui uji coba dalam kondisi khusus yang sengaja diciptakan, (Fathoni, 2006 hlm. 99). Penelitian ini menggunakan *The One-Group Pretest-post test design*. Dalam desain ini, satu kelompok di ukur atau diobservasi bukan hanya setelah diberi perlakuan, tetapi sebelum diberi perlakuan.

C. Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2014 hlm.38) variabel penelitian suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang

ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya,.Adapun variabel dalam penelitian ini adalah hlm.

1. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2014 hlm.38-38). Variabel bebas dari penelitian ini adalah *Self-talk*.
2. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014 hlm. 38-39). Variabel terikat dari penelitian ini adalah Efikasi diri dan Performa atlet.
3. **Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian

Tempat penelitian ini di lakukan di Pelatcab TI Kota Cimahi yang beralamat di jalan Sangkuriang, Kecamatan Cimahi Tengah, Kota Cimahi.

4. Waktu penelitian

Penelitian ini di lakukan pada bulan November-Desember 2019. Pada tanggal 21 November 2019 pelaksanaan *pretest*. Pada tanggal 21 November sampai dengan 19 Desember pemberian *treatment*. Tanggal 19 Desember 2019 pelaksanaan *posttest*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah Atlet Tae Kwon Do Pelatcab TI Kota Cimahi yang telah mengikuti kejuaraan Walikota Cimahi dan mendapatkan Mendali serta mengikuti tahapan seleksi lanjutan yang di adakan oleh pengurus TI Kota Cimahi. Populasi merupakan bagian yang penting dari sebuah penelitian. Populasi merupakan individu atau objek yang memiliki sifat-sifat umum. Dari populasi dapat diambil sejumlah data yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah yang diteliti.

Dalam hal ini (Sugiono, 2010 hlm. 80) menjelaskan sebagai berikut “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. “Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain”. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Sedangkan (Sulistyo-Basuki, 2006 hlm. 182) mengemukakan bahwa, “Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti” Maksudnya Populasi disini adalah individu atau objek yang memiliki perbedaan karakteristik, sifat ataupun kemampuan yang akan diteliti. Subjek penelitian atau populasi adalah keseluruhan sampel peneliti atau objek yang akan diteliti (Notoadmojo, 2005), populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet Tae Kwon Pelatcab TI Kota Cimahi berjumlah 12 orang. Berdasarkan pengalaman pelatih bahwa atlet Tae Kwon Do bermain dalam *try out* (latihan bertanding) bermain sangat bagus dan mampu menjalankan strategi yang di arahkan pelatih dan mereka mampu mengeluarkan semua teknik yang di miliknya, namun pada kejuaran daerah maupun wilayah atlet-atlet Tae Kwon Do bermain kurang baik sehingga teknik tendangan maupun taktik pertandingan tidak baik bahkan ketika melihat suasa pertandingan saja para atlet banyak yang merasakan takut. Sehingga jarang bisa meraih prestasi maksimal hal tersebut tidak sebanding dengan hasil latihan dan pertandingan yang berlangsung.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang di ambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan di anggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2005). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Sampel yang di ambil dari penelitian ini adalah 12 oarang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Total Sampling*, Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet Tae Kwon Do kyorugi Pelatcab TI Kota Cimahi yang telah mengikuti kejuaran Walikota Cimahi dan mengikut Seleksi lanjutan yang di adakan oleh Pengurus TI Kota Cimahi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Sugiyono, 2011 hlm. 187) teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner angket dan penilaian performa Atlet (Teknik), sedangkan instrumen atau alat bantu yang dipilih peneliti yaitu dalam bentuk skala. Penelitian ini menggunakan *The One-Group Pretest-post test design*. Dalam desain ini, satu kelompok diukur atau diobservasi bukan hanya setelah diberi perlakuan, tetapi sebelum diberi perlakuan. Sedangkan posttest dilaksanakan setelah pemberian *treatment*, untuk frekuensi latihan mengacu kepada pendapat (Harsono, 1988, hlm. 43) “sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu”. Penelitian 12 x pertemuan menurut pendapat (Sarwono, 1999 hlm. 43) bahwa “Frekuensi jumlah waktu ulang latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali perminggu”

5 sesi X 2 kali perminggu = 10 kali pertemuan (Minimal)

5 sesi X 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan (Sedang)

5 sesi X 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan (Maksimal)

Dari pendapat para ahli di atas bahwa pemberian *Treatment* ini diambil dari (Komarudin, 2014 hlm. 121) dengan modifikasi/adopsi. Dengan menggunakan metode yang bisa mengubah *Self-talk* negatif menjadi *Self-talk* positif yaitu hlm. (1) *countering*; (2) *reframing*; dan (3) *affirming* (Komarudin, 2014 hlm. 130).

Tabel 3.4

No	Pertemuan	<i>Treatment</i>
1	I	Menjelaskan Tentang <i>Self-talk</i>
2	II	Menghentikan pikiran Negatif (<i>Countering</i>)
3	III	Menghentikan pikiran Negatif (<i>Countering</i>)
4	IV	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
5	V	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
6	VI	Mengubah pikiran negatif menjadi positif

7	VII	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
8	IIX	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
9	IX	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
10	X	Menyusun <i>mindset</i> positif (<i>Affirming</i>)
11	XI	Menyusun <i>mindset</i> positif (<i>Affirming</i>)
12	XII	Menyusun <i>mindset</i> positif (<i>Affirming</i>)

Pemberian Treatment

Melakukan tahap awal menjelaskan tentang *Self-talk* terlebih dahulu. Pada dasarnya setiap manusia di bekal sebuah pemikiran yang luar biasa, apalagi kalau kita menggunakan *Self-talk*. *Self-talk* adalah berkomunikasi atau berbicara dengan diri sendiri. *Self-talk* dapat memiliki pengaruh yang besar karena tanpa disadari hal tersebut sama dengan melakukan program sugesti dalam diri kita dan terekam di pikiran bawah sadar. Ketika kita mengucapkan *Self-talk*, hal tersebut mempengaruhi tindakan kita dan secara perlahan menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan ini dapat menyatu dengan karakter yang kita miliki dan terekam di pikiran bawah sadar. Setelah kebiasaan ini bergabung dengan karakter kita, *Self-talk* kini menjadi suatu realitas yang nyata dalam hidup kita. *Self-talk* positif akan menghasilkan suatu realitas yang positif, begitu pula sebaliknya.

1. Minggu pertama, peserta didik akan latihan menghentikan pikiran Negatif (*Countering*). Pada tahap pertama peneliti membantu untuk menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif. Pada pertemuan kedua peneliti membantu untuk mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif yang telah di tuliskan ke dalam buku.

Tabel 3.5

2. Minggu ke dua, peserta didik akan latihan mengubah pikiran negatif menjadi

<i>Self-talk</i> Negatif
Apa kata orang kalau pertandingan hari ini kalah.
Saya bodoh jika gagal menghindari tendangan mudah seperti itu
Wah lawannya berat hari ini.
Saya berharap tidak mendapatkan lawan bagus
Jika merasa capek, saya tidak bertanding
Jika pelatih memarahi saya ketika tanding, saya merasa malas melanjutkan
Saya ragu menampilkan teknik dengan baik dan benar saat bertanding
Saya tidak semangat, jika perlengkapan tanding belum lengkap
Saya merasa kurang yakin dapat selalu menjaga performa dalam pertandingan
Saya takut ketika lawan saya lebih tinggi dari saya
Saya takut ketika bertanding dengan senior saya sendiri
Saya takut ketika bertanding dengan lawan yang hebat
Saya selalu tidak semangat kalau poin saya ketinggalan
Saya merasa tidak tenang jika belum mengetahui lawan saya
Saya terlalu gugup ketika mau bertanding
Saya selalu mengeluh dalam pertandingan jika lagi cedera
Saya selalu tidak tenang mendapatkan lawan yang partainya banyak

positif.

Tabel 3.6

<i>Self-talk</i> Negatif	<i>Self-talk</i> Positif
Apa kata orang kalau pertandingan hari ini kalah.	Lakukan yang terbaik, kemenangan dan kekalahan bagian dari proses.
Saya bodoh jika gagal menghindari tendangan mudah seperti itu	Setiap orang bisa berbuat salah, lebih konsentrasilah pada serangan selanjutnya

Wah lawannya berat hari ini.	Tenang dan percayalah saya bisa bermain baik.
Saya berharap tidak mendapatkan lawan bagus	Saya Tenang dan tetaplah percaya diri
Saya tidak pernah bermain bagus jika banyak teriakan.	Teriakan ini dirasakan juga oleh lawan, saya hanya butuh lebih berkonsentrasi

3. Minggu ke tiga, peserta didik dilatih untuk menyusun kata- kata isyarat untuk memfokuskan pandangan pada situasi (*Reframing*).

Tabel 3.7

Menyusun kata kata isyarat
Saya bisa melakukan yang terbaik, kemenangan dan kekalahan bagian dari proses.
Saya berbuat salah, maka saya harus berkonsentrasi pada serangan selanjutnya
Tenang dan percayalah saya bisa bermain dengan baik.
Saya Tenang dan saya tetap percaya diri
Saya bisa melakukan teknik dengan baik
Saya tidak akan membiarkan mereka mengalahkan saya
Jika saya kerja keras dalam bertanding ini maka saya akan mendapatkan hasil yang bagus
Saya yakin mampu menunjukkan performa tanding dengan baik secara konsisten
Saya yakin dapat selalu menjaga performa dalam tanding secara konsisten
Saya pasti bisa mengalahkan lawan saya
Saya akan menendang kepala lawan say ajika lawan saya lengah
Jangan gugup saya sudah latihan keras saya pasti bias
Saya harus percaya diri lawan siapa saja
Saya harus percaya diri karena lawan saya sama sama makan nasi

4. Minggu ke empat, peserta didik latihan menyusun *mindset* positif menjadi kebiasaan (*Affirming*).

Disini peneliti terlebih dahulu menguarai makna dari kata kata. *Never give up* (pantang menyerah). Awali dengan berpikir yang benar dan milikilah

keyakinan yang benar. Lebih baik mencoba lalu gagal dari pada gagal mencoba. Seorang pemenang tidak pernah menyerah, karena yang nyerah tidak pernah menang. Jatuh itu biasa, bangkit itu luar biasa. Awali dengan niat yang kuat dan benar. Tidak masalah berapa kali anda terjatuh yang penting berapa kali anda bangkit setelah anda terjatuh. Sukses itu penting tapi bersyukur jauh lebih sukses. Beberapa kata motivasi, para atlet tulis di memo paper untuk di tempelkan di dinding kamar atlet agar atlet saat sendiri di kamar tidak lagi memikirkan tentang hal-hal negatif supaya membiasakan pikiran positif ketika dalam latihan maupun pertandingan.

Tabel. 3.8

Menyusun mindset positif
Saya Tenang dan saya percaya bisa bermain dengan baik.
Saya bisa mengalahkan lawan saya walupun lawan saya lebih baik dari saya
Saya yakin bisa, karena saya latihan dengan sungguh sungguh
Saya Tenang dan saya tetap percaya diri
Saya bisa melakukan yang terbaik, kemenangan dan kekalahan bagian dari proses saya.
Saya bisa berbuat salah, akan lebih baik saya berkonsentrasi pada serangan selanjutnya
Saya bisa melakukan dengan baik
Saya tidak akan membiarkan mereka mengalahkanku
Jika saya bertanding saya berusaha ngeblok/menghidar lalu menyerang
Jika lawan saya menendang saya sebisa mungkin saya membalas lebih banyak
Jika poin saya ketinggalan saya akan mengejar poin dengan cepat
Sebelum masuk matras pertandingan saya sudah menyiapkan tendangan untuk menyerang pertama
Saya harus mengikuti perintah pelatih ketika dalam pertandingan
Jika saat saya menendang tidak masuk poin maka saya harus mencoba dengan tendangan lain
Saya harus mendapatkan poin lebih unggul dulu, dari pada lawan
Saya harus membuat lawan terpengaruh dengan permainan saya

Pengaruh *Self-talk* terhadap emosional dan fisik

<i>Self-talk</i>	<i>Resulting Emotion</i>	<i>Physical Consequence</i>
Saya Bisa Melakukan ini	Kegembiraan.	Otot Relaks.
Bagaimana jika saya mengacaukannya?	Gugup	Otot Tegang.

Psikologi Olahraga (Komarudin, 2014 hlm.. 126).

Desain penelitian atau dalam hal ini disebut metode penelitian adalah tata cara yang dimiliki dan dilakukan oleh peneliti dalam rangka untuk mengumpulkan informasi atau data dengan melakukan investigasi terhadap data yang telah didapatkan tersebut. Dalam meneliti sebuah fenomena sehingga menghasilkan temuan penelitian dari fenomena tersebut, dibutuhkannya suatu metode berupa cara yang terstruktur serta sistematis untuk menganalisa serta mendapatkan hasil penelitian tersebut. Menurut (Sugiyono, 2015 hlm. 3) “secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Sejalan dengan itu (Arikunto, 2010 hlm. 3) “pada dasarnya metode yang digunakan dalam penelitian pendidikan ditinjau dari segi tujuan dapat dikelompokkan kedalam tiga golongan yaitu metode deskriptif, metode historis dan metode eksperimen”. Sehubungan dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Self-talk* terhadap efikasi diri dan performa atlet Tae Kwon Do, maka metode penelitian eksperimen dirasakan sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ialah penelitian yang analisisnya lebih fokus pada data–data numerikal (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistika. Menurut (Kasiram, 2008 hlm. 149) dalam bukunya Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, mendefinisikan bahwa “penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui”. Bersumber pada pendapat ahli diatas dapat diambil intisarinnya bahwa pendekatan kuantitatif adalah jenis penelitian yang sistematis, terstruktur, tersusun dari awal hingga akhir penelitian, dan cenderung penelitian ini menggunakan analisis angka–angka statistik. Maka suatu

kewajaran jika dalam penelitian kuantitatif metode pengumpulan data menggunakan populasi dan sampel. Berdasarkan uraian di atas, metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang data hasilnya berupa angka–angka statistik yang pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran yang jelas mengenai pengaruh latihan *Self-talk* terhadap efikasi diri dan performa atlet Tae Kwon Do.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006 hlm. 136). Untuk mengumpulkan data-data penelitian, penulis menggunakan alat ukur sebagai media atau pengumpul data. Kualitas data tergantung dari kualitas alat ukurnya. Apabila alat pengumpul datanya valid dan reliable, maka data yang diperoleh dari hasil penelitiannya juga akan valid dan reliable. Seperti yang dikemukakan oleh (Nurhasan, 2007 hlm. 26) tentang tes, bahwa hlm. “Tes yang valid adalah tes yang mengukur apa yang hendak diukur. Suatu pengukuran dikatakan valid bila alat ukur atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukurnya.”(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.

Variabel efikasi diri diukur melalui angket atau kuesioner. Kuesioner menurut (Sugiyono, 2015 hlm. 199) adalah “teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Penggunaan angket dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan bahwa dengan menggunakan angket, maka dapat diberikan secara serempak pada seluruh responden, yang tentu akan mempercepat waktu penelitian. Dalam penyusunan

butir-butir pertanyaan kuesioner penulis berpedoman pada (Sugiyono, 2015 hlm. 200) menjelaskan.

1. Isi dan tujuan pertanyaan harus disusun dalam skala pengukuran dan jumlah itemnya mencukupi untuk mengukur variabel yang diteliti
2. Bahasa yang digunakan harus disesuaikan dengan kemampuan berbahasa responden
3. Tipe dan bentuk pertanyaan dapat terbuka dan tertutup
4. Pertanyaan tidak mendua sehingga menyulitkan responden untuk memberikan jawaban
5. Tidak menanyakan yang sudah lupa
6. Pertanyaan tidak menggiring ke jawaban yang baik dan jelas saja
7. Panjang pertanyaan
8. Urutan pertanyaan dimulai dari hal yang umum hingga spesifik
9. Prinsip pengukuran, untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel
10. Penampilan fisik angket

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa soal kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah disediakan peneliti untuk diisi oleh atlet yang di berikan metode latihan *self talk* dan yang tidak di berikan metode latihan *self talk*.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati menurut (Sugiyono, 2011 hlm. 102). Fenomena ini disebut variabel penelitian, maka dalam penelitian ini fenomena yang akan diukur adalah Efikasi diri dan Performa Atlet Tae Kwondo. Pengukuran tersebut menggunakan skala, yaitu sebagai berikut hlm.

1. Instrumen Efikasi Diri

Untuk memperoleh data tentang efikasi diri digunakan kuesioner berupa skala dengan pertanyaan berstruktur. Skala ini disusun untuk mengukur tingkat efikasi atau keyakinan seseorang mengenai suatu kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi atau situasi yang beragam dalam keadaan sulit

diramalkan dan penuh dengan tekanan. Penyusunan skala ini memodifikasi pada skala efikasi diri latihan (*self efficacy for exercixe scale*) yang dikembangkan oleh Rodgers, Wilson, dan Hall, Fraser, & Murray (2008) terdiri atas dimensi *task efficacy*, *coping efficacy*, dan *scheduling efficacy*.

a. Definisi Konseptual

Efikasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam merasakan, memikirkan, memotivasi, dan berperilaku. Menurut (Bandura 1997 hlm. 3) bahwa “*Perceived self-efficacy refers to beliefs in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”. Efikasi diri mengacu pada persepsi tentang keyakinan kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu diukur berdasarkan item-item dari dimensi *task efficacy*, *coping efficacy*, dan *scheduling efficacy*. Menurut (Roger, Wilsol, Hal, Fraser, & Murray 2008 hlm. 3) definisi ketiga dimensi tersebut.

The three types of SE examined were hlm. (a) task-an individual’s confidence in performing elemental aspects of exercise; (b) coping-cofidence in exercising under challenging circumstances; and (c) scheduling-cofidence in exersing regularly in spite of other time demand.

Definisi di atas mengandung arti bahwa *task efficacy* adalah keyakinan individual dalam melakukan aspek dasar latihan; *coping efficacy* adalah keyakinan latihan dalam keadaan yang menantang; dan *scheduling efficacy* adalah keyakinan latihan secara teratur meskipun ada tuntutan waktu lainnya. Selbihnya dijelaskan lebih lanjut bahwa *task efficacy* adalah keyakinan individu dalam menahan *resistence training* atau ketahanan dalam menguasai teknik latihan dan ketahanan dalam menyelesaikan intruksi latihan; *coping efficacy* adalah keyakinan untuk menanggulangi hambatan cuaca, jarak, perlengkapan latihan, transportasi dan menanggulangi hambatan perasaan malas dan sakit; dan *scheduling efficacy* adalah keyakinan untuk latihan secara teratur dan kepemilikan jadwal latihan.

b. Definisi Operasional

Berdasarkan penjelasan definisi diatas, secara operasional dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang di miliki dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan yang diukur menggunakan skala efikasi diri berdasarkan ketiga dimensi utama yaitu *task efficacy*, *coping efficacy*, dan *scheduling efficacy*. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam pengukuran efikasi diri maka semakin tinggi pula peranan efikasi diperoleh dalam pengukuran efikasi diri maka semakin tinggi pula peranan efikasi diri yang dimiliki dalam melakukan aktivitas latihan.

c. Kisi-kisi Instrumen

Skala efikasi diri latihan (*self efficacy for exercixe scale*) yang dikembangkan oleh (Rodgers, Wilson, dan Hall, Fraser, & Murray 2008) dalam (Haryansyah, 2017) terdiri atas dimensi *task efficacy*, *coping efficacy*, dan *scheduling efficacy* seperti terlihat dalam tabel 3.9.

Tabel 3.9 Kisi-kisi intrumen Skala Efikasi Diri

Variabel	Sub Variabel	Indicator
Efikasi Diri	Efikasi Tugas (<i>Task efficacy</i>)	a. Ketahanan dalam menguasai teknik latihan
		b. Ketahanan dalam menyelesaikan intruksi latihan
	Efikasi penanggulan (<i>Coping efficacy</i>)	a. Mengatasi hambatan rasa sakit dan malas
		b. Mengatasi hambatan cuaca, jarak, perlengkapan dan fasilitas transportasi
	Efikasi Penjadwalan	a. Keyakinan Latihan teratur
		b. Kepemilikan jadwal Latihan

	<i>(Scheduling efficacy)</i>	
--	------------------------------	--

Kriteria pemberian skor pertanyaan atau pernyataan, adapun alternatif jawaban yang digunakan dan skala penilaiannya adalah Sangat tidak sesuai, tidak sesuai, Ragu-ragu, Sesuai, dan Sangat sesuai. Kategori untuk setiap butir pernyataan positif, yaitu Sangat tidak sesuai = 1. Tidak Sesuai = 2. Ragu-ragu = 3. Sesuai = 4, dan Sangat sesuai = 5. Sedangkan untuk setiap butir negatif adalah Sangat tidak sesuai = 5 Tidak sesuai = 4, Ragu-ragu 3. Sesuai – 2, Sangat sesuai 1.

Tabel. 4.1.
Pola Skor Opsi Alternatif Respons Skala Likert.

No	Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
		Positif	Negatif
1	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2	Sesuai (S)	4	2
3	Antara Sesuai dan tidak sesuai (E)	3	3
4	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai (TST)	1	5

1. Tahapan Uji Coba Angket Efikasi Diri

Setiap butir-butir pertanyaan yang telah dibuat dalam angket, harus diuji cobakan terlebih dahulu untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitasnya. Setelah uji coba angket dilakukan. Maka akan diperoleh pertanyaan-pertanyaan yang memenuhi syarat kemudian disusun dan menjadi sebuah angket baku. Angket baku yang sudah disusun akan digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini. Uji coba angket ditunjukkan untuk menentukan apakah butir pertanyaan valid atau tidak valid, cocok atau tidak untuk digunakan dalam penelitian mengenai efikasi diri melalui aktivitas latihan *kyorugi* pada Pelatcab TI Tae Kwon Do Kota Cimahi. Adapun tujuan dari uji coba angket menurut (Arikunto 2006 hlm. 167).

- a. Untuk mengetahui tingkat keterpahaman instrumen
- b. Untuk mengetahui teknik paling efektif
- c. Untuk memperkirakan waktu yang dibutuhkan responden dalam mengisi angket
- d. Untuk mengetahui apakah butir-butir soal yang tertera dalam angket sudah memadai atau cocok dengan keadaan lapangan.

Uji Validitas

Tabel. 4.2.

Hasil Uji Validitas Angket Efikasi diri

Variabel	Dimensi	Indikator	No Item	Komponen	Faktor Loading	Item jadi	No
E F I K A S I D I R I	Efikasi Tugas (<i>Task efficacy</i>)	1	1	1	.689	1	1
			7	1	.730	7	7
			13	1	.692	13	13
			19	1	.627	19	19
			25	2	.634	25	25
			31	2	.490	31	31
			37	2	.166		
		43	2	.181			
		2	1	.592	2	2	
		8	1	.720	8	8	
		14	1	.606	14	14	
		20	1	.440			
		26	2	.716	26	20	
		32	2	.605	32	26	
	38	2	.477				
	44	2	.484	44	32		
	3	1	.490	3	3		
	9	1	.729	9	9		
	15	1	.594	15	15		
	21	3	.371				
	27	2	.632	27	21		
33	2	.562	33	27			
39	2	.554					
	Efikasi penanggulangan	1					

Hidayat Adi Wijaya, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN SELF-TALK TERHADAP EFIKASI DIRI DAN PERFORMA ATLET TAE KWON DO KYORUGI

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

	<i>(Coping efficacy)</i>		45	2	.644	45	33
		2	4	1	.722	4	4
			10	1	.660	10	10
			16	1	.571	16	16
			22	1	.551		
			28	2	.556	28	22
			34	2	.589	34	28
			40	2	.530		
			46	2	.599	46	34
	Efikasi Penjadwalan <i>(Scheduling efficacy)</i>	1	5	1	.720	5	5
			11	1	.710	11	11
			17	1	.602	17	17
			23	1	.556		
			29	1	.573	29	23
			35	2	.655	35	29
			41	2	.522		
		47	2	.567	47	35	
		2	6	1	.705	6	6
			12	1	.674	12	12
			18	1	.785	18	18
24	1		.601				
30	1		.504	30	24		
36	3		.547	36	30		
42	1		.378				
48	2	.600	48	36			

Berdasarkan hasil output pada Tabel. 4.2 . Penelitian mengambil beberapa item efikasi diri untuk dijadikan item penelitian berdasarkan nilai faktor loading yang

diperoleh setiap item. Kriteria pengambilan item berdasarkan nilai faktor loading tertinggi disetiap indicator atau bernilai di atas 0.5. Meskipun demikian, beberapa item berada di bawah 0.5 dan tetap diambil untuk analisis berikutnya. Hal itu demi adanya keterwakilan disetiap indikatornya atau disebut *Surrogate Variables*.

1) Uji Reliabelitas

Metode uji reliabilitas yang digunakan adalah metode *Cronbach's Alpha*. Menurut sekaran dalam (Priyatno, 2010) mengatakan "Reliabelitas kurang dari 0.6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat di terima dan di atas 0,8 adalah baik". Semua data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 20. Berikut output uji reliabilitas efikasi diri di bawah ini. Berikut Tabel 3.11. mengenai hasil uji reliabilitas efikasi diri.

Tabel 4.3.
Hasil Uji Reliabilitas angket Efikasi Diri

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Item</i>
0.957	0.957	48

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dalam Table 3.11. Menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.957. Karena nilai di atas 0,6, maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur dalam penelitian ini reliabel.

c. Instrumen Performa Atlet (Teknik)

Untuk memperoleh data tentang Performa Atlet (Teknik) digunakan bagan berupa Penilaian dengan penilaian yang sesuai dengan serangan pada saat bertanding (*Sparring*). Mengacu pada peraturan World Taekwondo Federation Competition rule & interpretation permitted area tahun 2011. Penilaian performa digunakan untuk mengukur pengaruh latihan metode *Self-talk* terhadap performa atlet Tae Kwon Do.

Penilaian Performa Atlet (Teknik)

Nama Atlet :

Tanggal :

Tabel 4.4

No	Serangan	Serangan yang tidak mendapatkan poin	Serangan Yang mendapatkan poin		Waktu perkenaan	Jumlah Serangan
			Kepala	Badan		
1	Momtong Jireugi					
2	Dollyo Chagi					
3	Cheking yeop chagi					
4	Ap Chagi					
5	Dwi Huryeo Chagi					
6	Dwi Chagi					
7	Narray Chagi					
8	Deol Chagi					
Jumlah Total keseluruhan						

Keterangan :

Kyorugi merupakan gabungan dari Teknik, fisik dan juga mental karena didalamnya kita perlu melatih agar mendapatkan hasil yang maksimal tentunya dalam pertandingan. Teknik yang boleh digunakan dalam kyorugi yaitu Teknik tangan (jireugi) dan kaki (chagi). Pada Teknik tangan yang diperbolehkan adalah pukulan dengan menggunakan kepala tangan yaitu bagian telunjuk dan jari tengah (palmok). Sedangkan Teknik kaki yang diperbolehkan jika perkenaan tendangan itu pada bagian bawah mata kaki Tae Kwon Do. Tendangan yang keluar tidak hanya sebatas mengenai sasaran badan lawan saja, tetapi juga harus memiliki tenaga sebab jika tendangan atau pukulan kita tidak ada tenaganya maka tidak akan menghasilkan poin dalam kyorugi.

Adapun poin yang sah sesuai menurut Komisi perwasitan Pengurus Besar Tae Kwon Do Indonesia, Teknik dan Area Sasaran yang Diperbolehkan adalah:

1. Teknik yang diperbolehkan (*Permitted Techniques*)
 - a. Teknik Tangan : Pukulan lurus dengan kepala tinju yang erat
 - b. Teknik Kaki : Menendang dengan bagian di bawah tulang kaki.
 2. Area Sasaran yang diperbolehkan (*Permitted Areas*)
 - a. Badan, Serangan menggunakan teknik tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi pelindung lawan (*body protector*) diperbolehkan dan tidak diperbolehkan menyerang daerah sepanjang tulang belakang.
 - b. Kepala, Seluruh bagian di atas tulang selangka (*Collar Bone*), dan hanya boleh dengan menggunakan teknik kaki.
 3. Poin yang sah.
 - a. Badan, yang diwarnai biru atau merah pada (*Trunk Protector*)
 - b. Kepala, Seluruh bagian kepala yang di lindungi *Head Protector* (Red. Plus muka).
 4. Kriteria poin yang sah.
 - a. Satu poin untuk pukulan yang sah ke pelindung badan.
 - b. Dua poin untuk tendangan yang sah ke pelindung badan.
 - c. Empat poin untuk tendangan memutar yang sah ke pelindung badan
 - d. Tiga poin untuk tendangan yang sah ke kepala
 - e. Lima poin untuk tendangan memutar yang sah ke kepala.
 - f. Satu poin diberikan untuk setiap satu "*Gam-jeom*" yang diberikan oleh lawan.
1. Untuk serangan yang tidak mendapatkan poin dihitung atau tendangan yang dihalangi oleh tangan lawan.
 2. Untuk serangan yang mendapatkan poin dihitung setiap serangan yang pas berkenaan yang tidak dihalangi oleh tangan atau yang tidak menjadi suatu

pelanggaran serangan tersebut, sehingga dinyatakan mendapatkan poin terhadap serangan yang tepat sasaran.

3. Untuk waktu berkenaan dicatat setiap aktu serangan, serangan yang mendapatkan poin.
4. Untuk menjumlahkan keseluruhan serangan yang tidak mendapatkan poin maupun yang mendapatkan poin.
 - a. Momtong Jireugi = Pukulan Mengarah ke Tengah (Pukulan Mengarah ke Ulu Hati)
 - b. Dollyo Chagi = Tendangan Menggunakan Punggung Kaki
 - c. Ap Chagi = Tendangan depan menggunakan kaki depan
 - d. Yeop chagi = Tendangan dengan menggunakan tusukan pisau kaki
 - e. Dwi Chagi = Tendangan belakang
 - f. Dwi Chagi = Tendangan belakang yang dilakukan sambil melompat
 - g. Goley / Narray Chagi = Tendangan ganda
 - h. Dwi Hurigi Chagi = Tendangan berputar melalui belakang.
 - i. Deol Chagi = Tendangan mencangkul ke arah kepala menggunakan tumit