

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Proses pelaksanaan pembelajaran menggunakan penerapan *ice breaking* digunakan sebagai cara pembelajaran pendidikan jasmani. Penerapan *ice breaking* ini diterapkan untuk meningkatkan *self esteem* yang sehat pada peserta didik di kelas XI IPS 4. Pembelajaran konvensional (*direct*) dipilih sebagai salah satu variabel dalam proses penelitian ini. Keseluruhan pembelajaran dikemas dalam program metode penelitian eksperimen dengan langkah-langkah sebagai berikut:

#### 3.1 Metode dan Desain Penelitian

##### 3.1.1 Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan adanya metode penelitian untuk membantu mengungkap masalah yang diteliti agar penelitian yang dilakukan dapat terarah dengan jelas. Hal ini berarti metode penelitian memiliki kedudukan yang sangat penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016, hlm. 2) definisi Metode penelitian adalah “Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Metode penelitian merupakan langkah yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi atau data yang kemudian diolah atau diinvestigasi, juga merupakan satu cara ilmiah untuk mendapatkan sejumlah data guna mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang penelitian. Penerapan metode dalam penelitian yakni untuk mengetahui tujuan dari penelitian tersebut berhasil atau gagal. Seperti yang diungkapkan Arikunto (2006, hlm. 3) “Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”.

Untuk itu sebuah penelitian memiliki metode untuk menggambarkan, menjelaskan, mengungkapkan, dan menyimpulkan hasil

penelitian melalui cara tertentu sesuai prosedur penelitian. Penelitian merupakan proses mengumpulkan informasi, menganalisa, menyelidiki yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan tertentu. Kegiatan penelitian ini berperan dalam menguji teori-teori dalam bidang yang ditekuni serta memecahkan masalah dan menemukan tafsiran (sebuah intervensi) baru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Seperti yang diungkapkan Sugiyono (2013, hlm. 109) “penelitian eksperimen hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen”.

Menurut (Sugiyono, 2013, hlm. 107) “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan.”Jadi, metode eksperimen digunakan untuk ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah jenis metode penelitian yang dilakukan untuk mencari pengaruh akan variabel-variabelnya.

Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Pada penelitian kali ini, metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode penelitian kuantitatif. Pengertian metode penelitian kuantitatif menurut (Sugiyono, 2014) yaitu : “Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik, pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Dari penjelasan tersebut memberikan gambaran bagi peneliti untuk menggunakan penelitian eksperimen, yaitu karena secara garis besar dalam proses penelitian ini, peneliti ingin mengetahui terdapatnya akibat yang dapat disebabkan oleh suatu perlakuan.

### 3.1.2 Desain Penelitian

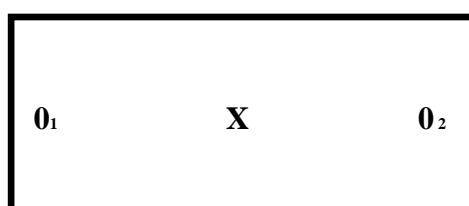
Desain bisa diartikan sebuah rancangan, bentuk, konsep. Pada konteks penelitian desain merupakan prosedur atau teknik dalam menghasilkan produk penelitian. Desain penelitian menguraikan kerangka kerja dari sebuah pengujian yang dilakukan serta ditentukan oleh konsep pengujian dengan keberadaan penelitian yang dibutuhkan. Desain penelitian yang dibutuhkan dapat digambarkan seperti tabel yang berisi variabel penelitian. Rancangan penelitian yang akan penulis gunakan adalah rancangan *Pretest-Posttest* kelompok tunggal. (*One Group Pretest-Posttest Design*). *Pretest-Posttest* berfungsi untuk mengukur keberhasilan penelitian. Oleh karena itu, tidak ada kelompok kontrol atau kelompok perbandingan yang dijadikan pengukuran.

Desain penelitian merupakan rancangan tentang menyimpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan dengan tujuan penelitian. Mengenai desain penelitian, menurut (Maksum, 2012, hlm. 95) mengemukakan bahwa “desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan.”

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental research/design*). Eksperimen ini bukan merupakan eksperimen murni tetapi seperti murni atau seolah-olah murni karena berbagai hal terutama berkenaan dengan pengontrolan variabel kemungkinan sukar sekali dapat digunakan eksperimen murni (Syaodih Sukmadinata, 2010, hlm. 207).

#### 3.1 *One Group Pretest and Posttest Design*

(Sugiyono 2011, hlm. 75)



Keterangan :

- X : treatment atau perlakuan
- O1 : tes awal atau observasi awal
- O2 : tes akhir atau observasi akhir

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016, hlm. 38). Sesuai dengan judul penelitian yang dipilih penulis yaitu Pengaruh Penerapan *Ice Breaking* Terhadap *Self Esteem* Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri 1 Plumbon maka penulis mengelompokan variabel yang digunakan dalam penelitian ini menjadi variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas (X) variabel ini sering disebut sebagai *variable stimulus, predictor, abtecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). (Sugiyono, 2016, hlm. 39). Dalam penelitian ini variabel independen yang diteliti adalah *Ice Breaking*.

*Ice braking* adalah suatu bentuk permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai pemecah situasi kebekuan pikiran sehingga membuat perasaan jadi senang. *Ice breaking* digunakan untuk menciptakan suasana belajar dari pasif menjadi aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab) dan dari jenuh menjadi riang.

Hal ini sesuai dengan dijelaskan (Sunarto 2012, hlm 3) *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai pemecah situasi kebekuan pikiran atau fisik siswa. *Ice breaking* juga dimaksudkan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat dan antusiasme.

## 2. Variabel Terikat (*Dependent variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016, hlm. 39). Dalam penelitian ini variabel independen yang diteliti adalah *Self Esteem*

Pengertian *Self Esteem* menurut Hidayat dan Budiman (2011 hlm. 49) adalah :

*self-esteem* yang sehat adalah mengajarkan kepada siswa unuk memahami siapa dirinya, khususnya yang berkenaan dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki siswa. Dalam konteks pembelajaran penjas, lingkungan yang dimaksud adalah kegiatan belajar penjas yang melibatkan peran aktif seluruh siswa dalam melaksanakan tugas gerak yang disampaikan guru.

siswa yang memiliki *self-esteem* yang sehat ditandai dengan senang memelihara hubungan dengan yang lain, aktif dalam kelompoknya, menyenangkan dalam berhubungan sosial, mampu menemukan solusi ketika peluang menipis, memahami kekuatan dan kelemahannya serta memiliki sikap optimis.

Adapun prosedur dari rancangan penelitian tersebut diatas adalah sebagai berikut :

1. Menentukan sampel dan populasi
2. Melakukan tes awal (*pretest*)
3. Memberikan perlakuan berupa proses penerapan *ice breaking*
4. Melakukan tes akhir (*posttest*) setelah diberi perlakuan kemudian menghitung rata-rata
5. Langkah terakhir memakai pengujian hipotesis untuk menentukan apakah perbedaan itu cukup berarti menerima hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini atau sebaliknya.

Untuk memberikan gambaran mengenai langkah penelitian dilakukan, maka perlu membentuk peta konsep untuk mempermudah dalam melalui langkah dari sebuah penelitian. Peneliti menggambarkan langkah peneliti sebagai berikut :

3.1 Gambaran Prosedur langkah-langkah penelitian



### 3.2 Partisipan

Partisipan adalah semua orang yang berpartisipasi atas ikut serta dalam suatu kegiatan. Menurut pandangan dari Sumarto (2003, hlm. 17)

partisipan yaitu : “pengambilan bagian atau keterlibatan orang dengan cara memberikan dukungan (tenaga, pikiran maupun materi) dan tanggung jawabnya terhadap setiap keputusan yang telah diambil demi tercapainya tujuan yang telah ditentukan bersama”. Dapat disimpulkan bahwa partisipan adalah subjek yang dilibatkan di dalam kegiatan sebagai peserta dalam memberikan respon terhadap kegiatan yang dilaksanakan dalam proses belajar-mengajar serta mendukung pencapaian tujuan dan bertanggung jawab atas keterlibatannya.

Jadi partisipan dalam penelitian ini adalah kelas XI IPS 4 siswa- siswi SMA Negeri 1 Plumbon. Tempat atau lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Plumbon Jalan Yudistira No. 30, Karangasem, Kec. Plumbon, Cirebon, Jawa Barat 45155.

3.2 Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang,

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki- Laki	15
Perempuan	15

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2016, hlm. 80) adalah “Populasi adalah wilayah yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi bukan hanya dalam wujud manusia, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki subjek/objek itu sendiri. Seperti yang dikemukakan Abduljabar dan Darajat (2014, hlm. 16) bahwa : “Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan”.

Berdasarkan pendapat tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa populasi merupakan sekumpulan subjek maupun objek yang lengkap dan jelas yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti. Adapun yang menjadi

populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon, jumlah populasi 277 orang dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

NO	KELAS	JUMLAH
1	XI MIPA 1	31
2	XI MIPA 2	32
3	XI MIPA 3	31
4	XI MIPA 4	32
5	XI MIPA 5	30
6	XI IPS 1	31
7	XI IPS 2	29
8	XI IPS 3	31
9	XI IPS 4	30

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang relatif sama dan dianggap bisa mewakili populasi. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi yang akan diteliti. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan jenis. Jadi, sebuah penelitian yang baik haruslah memperhatikan dan menggunakan sebuah teknik dalam menetapkan sampel yang akan diambil sebagai subjek penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2013, hlm. 118) mengemukakan bahwa : “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan



dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.”

Menurut (Sugiyono, 2016, hlm. 81) bahwa :“Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk menentukan besarnya sampel bisa dilakukan dengan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, dengan istilah lain harus representatif (mewakili)”.

Sampel adalah bagian yang mewakili populasi, yang diambil dengan menggunakan teknik-teknik tertentu. Pengertian mewakili atau representative menunjukkan, bahwa semua ciri yang dimiliki oleh populasi terdapat atau tercermin dalam sampel (Ali, 2010, hlm. 84).

Teknik sampling adalah teknik yang dilakukan untuk menentukan sampel. Seperti yang dikemukakan Sugiyono (2016, hlm. 81) bahwa : “Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan”.

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *non probability sampling* yaitu *Purposive Sampling*.

- *Non Probability Sampling*

*Non Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi, sampling sistematis, kuota, aksidental, *purposive*, jenuh, *snowball*.

- Dalam penelitian ini teknik *sampling* yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* Menurut Sugiyono (2016, hlm. 85) *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.

Dari jumlah populasi sebanyak 277 orang dengan 9 kelas, 5 kelas MIPA (XI MIPA 1, XI MIPA 2, XI MIPA 3, XI MIPA 4, XI MIPA 5), dan 4 kelas IPS (XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, XI IPS 4) dan diambil sampel dengan 1 kelas yaitu XI IPS 4 dengan jumlah sampel 30 maka diambil sampel seluruh siswa/siswi kelas XI IPS 4.

3.4 tabel sampel penelitian

NO	NAMA	NO	NAMA
1	Abdul Syahid	16	Malihah Apriliani
2	Achmad Saeful Hidayat	17	Masripa
3	Afif Hiba Maulana	18	Muhammad Rizky
4	Ahlan Farkhi	19	Nela Silviana P
5	Ano Aldi Krisna	20	Nugroho Adi Susanto
6	Arya Wiratma	21	Nur Azizah
7	Deni Hidayat	22	Rika Ramana Putri
8	Dhea Putri Angelica	23	Riska Arini
9	Dini Larasati	24	Salsa Minna Radhiyah
10	Feby Amanda Putri	25	Silfia Ningsih
11	Firda Alsa Sari	26	Siti Khadijah
12	Hafidhan Aslam	27	Siva Ariyani
13	Ilham Nurzaman	28	Sultan Achmad Bia P
14	Irfan Rifa'i	29	Sundari
15	Irfan Sholahudin	30	Tian Sadewa

### 3.4 Instrumen Penelitian

#### 3.4.1 Penyusunan Instrumen

Instrumen yang digunakan oleh peneliti sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini berupa angket yakni sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mengungkap tingkat *self esteem* pada peserta didik

kelas XI IPS 4 di SMA Negeri 1 Plumbon Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2020/2021. Setiap pernyataan instrumen *self esteem* dikembangkan dengan merujuk pada definisi operasional variabel dalam bentuk pernyataan yang menggambarkan pembentukan *self esteem* peserta didik.

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data dan keterangan-keterangan yang diperlukan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Untuk mendukung kebutuhan analisis dalam penelitian ini, penulis memerlukan sejumlah data.

Adapun cara untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini, penulis melakukan pengumpulan data dengan teknik yaitu : Angket yang digunakan adalah angket berstruktur dengan bentuk jawaban tertutup. Angket ini merupakan angket yang memiliki jawabannya telah tersedia dan responden menjawab setiap pernyataan dengan cara memilih alternatif jawaban yang disediakan (Sugiyono, 2014, hlm. 195). Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berupa skala likert dengan alternatif jawaban SS (sangat sesuai), S (Sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai).

### **3.4.2 Pengembangan Kisi-kisi**

#### **3.4.2.1 Kuisisioner/angket**

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya, Sugiyono (2013, hlm. 142). kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Jenis pertanyaan yang penulis gunakan adalah pertanyaan tertutup, yaitu kuisisioner yang telah disediakan jawabannya. pertanyaan tertutup akan membantu responden untuk menjawab dengan cepat, dan juga memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data terhadap seluruh angket yang telah terkumpul. Untuk mengumpulkan data

dari sampel diperlukan alat yang disebut instrumen. Maka alat pengumpulan data yang digunakan sebagai alat untuk memecahkan atau menjawab permasalahan dalam penelitian adalah angket. Mengenai pengertian angket, dijelaskan oleh Margono (2004, hlm. 167) adalah “alat pengumpul informasi dengan cara menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis untuk menjawab secara tertulis pula oleh responden”.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa angket adalah seperangkat pertanyaan yang harus di jawab oleh responden secara langsung untuk diungkapkan pengalaman yang telah dimilikinya. Adapun jenis angket yang penulis gunakan adalah jenis angket tertutup. Bersifat tertutup artinya angket tersebut telah disusun atas pernyataan yang jelas, tegas, terbatas, kongkrit, lengkap dan disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan yang diharapkan dan dialaminya. Adapun kisi-kisi dari angket tersebut dapat dilihat di bawah ini :

#### **Kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965)**

Skala self-esteem digunakan untuk mengukur tingkat harga diri siswa yang diadaptor oleh Rosenberg (1965):

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Sangat setuju</b>	<b>Setuju</b>	<b>Tidak setuju</b>	<b>Sangat tidak setuju</b>
1.	Aku puas dengan diriku sendiri				
2. *	kadang, aku merasa tidak baik				
3.	Aku merasa diriku mempunyai kemampuan yang bagus				
4.	aku bisa melakukan hal-hal sebaik orang lain				
5. *	Aku merasa tidak memiliki kemampuan				

	yang bisa dibanggakan.				
6. *	Aku merasa bahwa diriku tidak berguna				
7.	Aku merasa diriku adalah orang yang berharga, sama seperti yang lain				
8. *	Aku berharap aku bisa lebih menghargai diriku sendiri				
9. *	Dari semuanya, aku merasa bahwa diriku adalah sebah kegagalan				
10.	Aku selalu melakukan hal yang baik untuk diriku sendiri.				

### 3.4.2.2 Pedoman Skoring

Pada instrumen tersebut, pola penyekoran yang digunakan adalah sebagai berikut tabel 3.6:

Pernyataan	Skor Opsi Alternatif Respon			
	SS	S	TS	STS
<i>Favorable (+)</i>	3	2	1	0
<i>Un-Favorabale (-)</i>	0	1	2	3

Pada alat ukur, setiap item diasumsikan memiliki nilai 1-4 dengan bobot tertentu. Bobotnya ialah:

1. Untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapatkan skor 3 pada pernyataan positif dan skor 0 pada pernyataan negatif
2. Untuk pilihan jawaban Sesuai (S) mendapatkan skor 2 pada pernyataan positif dan skor 1 pada pernyataan negatif
3. Untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS) mendapatkan skor 1 pada pernyataan positif dan skor 2 pada pernyataan negatif
4. Untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapatkan skor 0 pada pernyataan positif dan skor 3 pada pernyataan negative.

Skor: SS = 3, S = 2, TS = 1, STS = 0. Item dengan tanda bintang adalah skor terbalik, yaitu SS = 0, S = 1, TS = 2, STS = 3. Jumlahkan nilai untuk 10 item. Semakin tinggi nilai, semakin tinggi harga diri.

### 3.4.3 Program Perlakuan

Program perlakuan adalah suatu rancangan yang dibuat oleh peneliti untuk diberikan kepada sampel saat proses penelitian. Program perlakuan yang dimaksud yaitu berupa langkah-langkah guru dalam memberikan *treatment* terhadap sampel penelitian selain materi yang akan diberikan. Langkah-langkah tersebut berupa apa yang harus guru lakukan terhadap peserta didik, dan apa yang harus peserta didik lakukan, sehingga menimbulkan proses pembelajaran yang disengaja untuk mengarah kepada proses belajar dengan meningkatkan *self-esteem* yang sehat atau yang seimbang. Pada penelitian ini, peneliti membuat program perlakuan untuk satu kelompok dengan penerapan *ice breaking* melalui pembelajaran konvensional.

#### 3.7 Jadwal Perlakuan/treatment

Pertemuan	Materi
	penerapan <i>ice breaking</i> melalui pembelajaran konvensional.
I	Tes Awal ( <i>Pretest</i> )
	melakukan pengisian kuesioner <i>self esteem</i>
II	PEMBELAJARAN SEPAK BOLA
III	TES SEPAK BOLA
IV	PEMBELAJARAN BULUTANGKIS
V	TES BULUTANGKIS
VI	PEMBELAJARAN JALAN CEPAT
VII	TES JALAN CEPAT
VIII	PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
IX	TES KEBUGARAN JASMANI
X	PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
XI	TES SENAM LANTAI
XII	melakukan pengisian kuesioner <i>self esteem</i>

<b>Tes Akhir (Posttest)</b>
-----------------------------

### 3.8 Langkah-langkah Perlakuan pemberian penerapan ice breaking

<b>Bagian</b>	<b>Pembelajaran Penerapan <i>Ice Breaking</i></b>
Pra Pengajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Presensi</li> <li>3. Memberikan apersepsi</li> <li>4. Melakukan pemanasan yang menyerupai dengan materi yang akan diajarkan dengan menggunakan penerapan ice breaking</li> <li>5. Membangkitkan <i>self-esteem</i> dengan mengembangkan pemanasan</li> <li>6. Menumbuhkan rasa ingin tahu mengenai pembelajaran yang akan disampaikan</li> </ol>
Pengajaran	Pembelajaran menggunakan penerapan <i>ice breaking</i> digunakan sebagai cara pembelajaran pendidikan jasmani. Penerapan <i>ice breaking</i> dengan menggunakan pembelajaran konvensional ini diterapkan untuk meningkatkan <i>self esteem</i> yang sehat pada peserta didik.
Pasca Pengajaran	Evaluasi : Pendidik menjelaskan kembali konsep dalam materi yang sudah dipelajari.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang direncanakan dengan baik akan menentukan proses penelitian. Peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Plumbon. Adapun dari penjelasan tersebut peneliti mencoba menggambarkan hal-hal yang berkaitan dengan tahapan-tahapan peneliti, dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan penelitian sampai ke tahap akhir penelitian.

### 3.5.1 Tahap Persiapan

Langkah pertama pada penelitian adalah melakukan persiapan, dimulai dengan studi pendahuluan, melakukan survey tempat untuk mendapatkan kejelasan tentang tempat penelitian mulai dari sarana dan prasarana penunjang kegiatan, data pustaka serta data empirik, dilanjutkan dengan mengajukan sebuah proposal penelitian. Langkah selanjutnya membuat program pembelajaran dan menuntukan instrumen penelitian berdasarkan tujuan yang ingin diketahui dalam pelaksanaan penelitian. Setelah itu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah perihal akan dilaksanakannya penelitian.

### 3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Sebelum masuk ke dalam langkah penelitian terlebih dahulu peneliti menentukan dari sembilan kelas IPA dan IPS populasi, sampel yang di pilih satu kelas yaitu XI IPS 4 dari sebuah populasi yang dipilih secara *purposive sampling*. Tahap pelaksanaan merupakan tahap inti dari suatu instrument dalam pengambilan data, adapun tahap pelaksanaannya peneliti selama 12 pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakannya tes awal(*pretest*) dengan melakukan pengisian kuesioner *self esteem*. Setelah didapatkan data melalui tes awal(*pretest*), selanjutnya memberikan perlakuan(*treatment*) selama 10 pertemuan dengan pembelajaran berupa penerapan *ice breaking*. Selesai diberikan perlakuan(*treatment*) pada akhir pertemuan diadakan tes akhir(*posttest*) dengan melakukan pengisian kuesioner *self esteem*.

### 3.5.3 Tahap Akhir Penelitian

Tahap selanjutnya adalah melakukan analisis data hasil tes awal(*pretest*) dan tes akhir(*posttest*) dengan menggunakan uji statistika. Dilanjut dengan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil uji statistika yang telah diberlangsungkan.

### 3.5.4 Analisis data

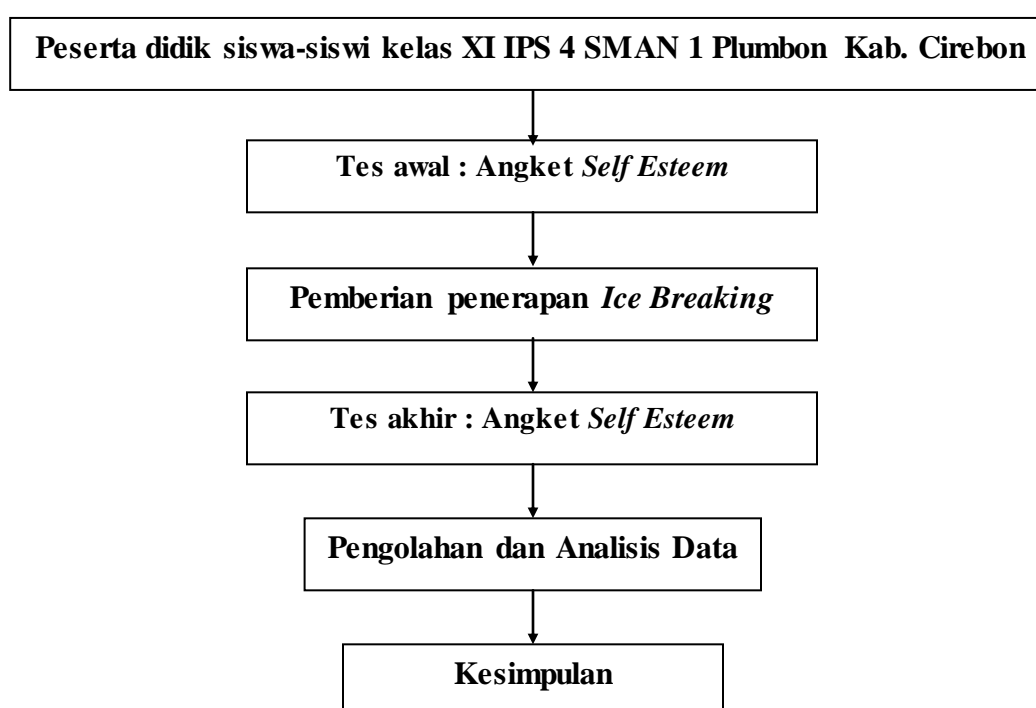
Data yang telah terkumpul dari *pretest* dan *posttest* mengenai *self esteem* yang sehat, kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistika. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program SPSS 20.



### 3.5.5 Kesimpulan

Setelah dari hasil analisis data didapatkan, peneliti menarik kesimpulan tentang hasil dari perumusan hipotesis penelitian secara statistika. Jika hasil uji statistiknya tidak meningkat, maka peneliti akan melakukan *treatment* kembali dengan memberikan penerapan ice breaking yang berbeda dari yang sudah diterapkan dan dapat meningkatkan *self esteem* yang sehat pada siswa.

3.2 gambar pelaksanaan penelitian sampai ke tahap akhir penelitian



### 3.6 Analisis Data

Dalam melakukan sebuah penelitian analisis data menjadi salah satu langkah yang penting, jika data telah terkumpul langkah berikutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data merupakan cara mencari makna atau arti sebuah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Data mentah yang diperoleh melalui *pretest* dan *posttest* tidak berarti jika tidak dianalisis oleh peneliti. Artinya dengan menggunakan analisis data, peneliti dapat mencari kebenaran dari hipotesis penelitian.

Data yang telah terkumpul dari *pretest*, *treatment* dan *posttest* mengenai tanggung jawab siswa, kemudian dianalisis dengan menggunakan

teknik analisis statistika. Teknik analisis statistika ini dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Tujuan dilakukannya uji normalitas untuk mendapatkan distribusi data sebagai acuan untuk uji statistik selanjutnya., yakni apakah sampel yang diambil dari populasi berdistribusi normal serta untuk menentukan uji statistik parametrik dan bila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji statistik non parametrik. Uji normalitas ini dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest* menggunakan skor selisih dengan uji *Liliefors*. Selanjutnya uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji dua kelompok atau lebih data sampel dari populasi apakah memiliki variansi yang sama.

Teknik analisis data yang digunakan untuk melakukan analisis data peneliti menggunakan program *Software Statistical And Service Solution (SPSS)* 20. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dapat diurutkan sebagai langkah-langkah dalam pengolahan data dengan menggunakan rumus statistik sebagai berikut:

1. Menghitung rata-rata dengan menggunakan rumus Abduljabar dan Drajat (2013, hlm.111).
2. Menghitung simpangan baku (SD) dengan menggunakan rumus Abduljabar dan Drajat (2013, hlm.111).
3. Menghitung nilai variansi dari masing-masing kelompok setelah diketahui nilai rata-rata dari setiap kelompok dan simpangan baku kemudian dilanjutkan dengan mencari varians dari masing-masing kelompok.
4. Uji normalitas, dilakukan untuk pengolahan data selanjutnya apakah menggunakan kaidah statistik *parametrik* atau *non parametrik*. Dalam program SPSS ada dua buah yaitu uji *kolmogorov-smirnov* dan uji *shapiro-wilk*.

Hipotesis;

$H_0$  : Data berdistribusi normal

$H_1$  : Data tidak berdistribusi normal

Kriteria uji:

Tolak  $H_0$  jika sig. (*p-value*) $<\alpha$  (biasanya  $\alpha = 0,05$ ), untuk kondisi lainnya  $H_0$  diterima

5. uji homogenitas varians dilakukan dengan menggunakan uji *levene*

Hipotesis :

$H_0$  : Data bervariasi homogen

$H_1$  : Data tidak bervariasi homogen

Kriteria uji:

Tolak  $H_0$  jika nilai Sig. (*p-value*) <  $\alpha$  (biasanya  $\alpha = 0,05$ ), untuk kondisi lainnya  $H_0$  diterima.

6. Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan mean dari kedua hasil tes yaitu *pretest* dan *posttes*. Jika *mean Pretest*  $\mu_1$  adalah *mean Posttest* adalah  $\mu_2$  maka secara hipotesis statistik dapat dirumuskan ulang sebagai berikut:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$  dan  $H_1 : \mu_1 < \mu_2$