

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *experiment*. Menurut Fraenkel (2012, hlm. 265) penelitian eksperimen adalah unik di dalam dua hal yang sangat penting. Penelitian ini merupakan satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi suatu variabel tertentu, dan ketika benar diterapkan. Penelitian ini juga merupakan jenis penelitian yang terbaik dalam pengujian hipotesis hubungan sebab akibat atau kausalitas.

Penelitian eksperimen kuasi ini digunakan untuk mengetahui perbedaan kemampuan yang diberi perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan. Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group design*. Dalam design ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol (Sugiyono, 2009, hlm. 113). kelas eksperimen diberi perlakuan dengan menggunakan program mountain bike, sedangkan kelas kontrol diberi perlakuan dengan non program, Setelah selesai perlakuan kedua kelas tersebut diberi posttest yang bertujuan untuk mengukur *self confidence dan self control* atas perlakuan yang telah diberikan. Adapun rancangan eksperimen dalam penelitian ini ditunjukkan dalam Tabel 3.1 di bawah ini:

Tabel 3.1
Pretest Posttest Control Group Design
Sumber : (Sugiyono, 2009).

Sampel	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	O1	X	O2
R	O3	-	O4

Keterangan :

O1 dan O3 : *Pretest*

O2 dan O4 : *Posttest*

X : Perlakuan pada eksperimen *mountain bike* (*Self Confidence* dan *Self Control*)

- : *Fun Bike* tanpa perlakuan eksperimen (*Self Confidence* dan *Self Control*)

3.2 Populasi, Sampel dan Lokasi Penelitian

3.2.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2009, hlm. 117) populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah komunitas sepeda di Kota Sumedang yang berjumlah 38 orang.

3.2.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2009, hlm. 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini yang mengikuti program mountain biking di Kota Sumedang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan nonprobability yaitu sampel jenuh atau sering disebut total sampling. Menurut (Sugiyono, 2009, hlm. 124) sampel jenuh yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi yang berjumlah 38 sebagai responden atau sampel, 19 orang kelompok eksperimen dan 19 kelompok kontrol.

3.2.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Alun-alun Sumedang, Nangorak, Gunung Palasari dan Kareumbi Kota Sumedang. Penelitian ini dilaksanakan dimulai dari bulan Desember 2018 – Januari 2019.

3.3 Definisi Koseptual dan Operasional Variabell

3.3.1 Definisi Konseptual *Self Confidence*

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya (Hakim, 2005).

3.3.2 Definisi Operasional *Self Confidence*

Kepercayaan diri sebagai modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing (Hakim, 2005).

3.3.3 Definisi Konseptual *Self-Control*

Mendefinisikan *self-control* sebagai derajat atau tingkatan untuk orang yang rentan terhadap godaan saat itu.

3.3.4 Definisi Operasional *Self-Control*

Pengendalian diri mengacu pada kemampuan untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk membawa mereka ke garis dengan standar seperti cita-cita, nilai-nilai, moral dan sosial, dan untuk mendukung mereka mengejar tujuan jangka panjang. Terkait pernyataan di atas, dalam konteks penelitian ini pengendalian diri ditunjukkan dengan nilai yang diperoleh mahasiswa tersebut.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen sebagai alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Menurut Maksum (2012, hlm. 11) instrument adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam

arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui. Kisi-kisi dalam angket yang ada dikembangkan dalam rangka untuk memperoleh data sekunder tentang faktor-faktor yang mempengaruhi. Untuk memudahkan dalam penyusunan butir-butir pertanyaan atau pernyataan angket serta alternatif jawaban yang tersedia, maka responden hanya diperkenankan untuk menjawab salah satu alternatif jawaban. Jawaban yang dikemukakan oleh responden didasarkan pada pendapatnya sendiri atau suatu hal yang dialaminya.

Dalam penelitian ini skala pengukuran yang digunakan dalam penyekoran angket penelitian, penulis mengacu pada *skala Likert*. Berdasarkan alternatif jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan terdiri dari lima alternatif jawaban, dari mulai yang positif sampai yang negatif. Adapun alternatif jawaban yang penulis sediakan untuk setiap item pernyataan dimulai dari Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Kategori penyekoran untuk setiap pernyataan item tes, dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2
Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-ragu (R)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

3.4.1 Kisi-kisi Instrumen *Self Confidence*

Dalam pembuatan kisi-kisi ini penulis membuat spesifikasi data, maksud dari spesifikasi data adalah untuk menjabarkan ruang lingkup masalah yang akan diteliti sehingga mempermudah penulis menyusun kisi-kisi angket. Berikut ini pendapat para ahli yang dijadikan penulis sebagai acuan untuk menyusun kisi-kisi angket.

Angket kepercayaan diri ini disesuaikan dengan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri menurut Lautser (1992) dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S (2010, hlm. 35)) adalah “(1) memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, (2) memiliki

optimisme yang tinggi, (3) bersikap objektif dalam berbagai hal, (4) Bertanggung jawab, (5) rasional dan realistis.”

Dari penjelasan diatas maka disusunlah kisi-kisi instrumen untuk mempermudah pembuatan butir pernyataan pada angket yang dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3.3
Kisi - Kisi Angket Kepercayaan Diri
(Sumber : dikonstruksi dari Ni Kadek Pradnyamita Wijayanti, 2016)

Variabel	Sub-variabel	Indikator	Nomor Item	
			+	-
Percaya diri	Yakin pada Kemampuan Diri	1. Ketika menghadapi tantangan	1,2	3
		2. Dalam menjalani kehidupan	4	5,6
	Optimis	1. Optimis dalam kehidupan sendiri	7,8,40	9,34
		2. Optimis dalam menjalankan tugas	10	11,39
	Objektif	1. Mampu menilai diri- sendiri	12,13,14	15,16,36
		2. Mampu menilai orang lain	17,18	19,35,37
	Bertanggung Jawab	1. Bertanggung jawab pada diri sendiri	20,38	21
		2. Bertanggung jawab pada tugas yang sudah diberikan	22,23	24
	Rasional	1. Rasional ketika menghadapi permasalahan	25	26,27
		2. Rasional dalam bertindak	28	29
	Realistis	1. Realistis dalam mengambil keputusan	30	31
		2. Realistis dalam bertindak	32	33

3.4.2 Kisi-kisi Instrumen *Self Control*

Instrumen dalam mengukur tingkat kontrol diri dalam penelitian ini melakukan adaptasi instrumen *self control scale* (SCS) yang disusun oleh Tangney et al., (2004) yaitu, mengukur perbedaan tingkat kontrol diri pada masing-masing siswa. Jumlah item secara keseluruhan sebanyak 34 item dengan reversed item (negatif) 22 item dan item positif 12 item.

Tabel 3.3
Self Control Scale
(Sumber: dikonstruksi dari Tangney, 2004)

Variabel	Sub Variabel	Item		Jumlah
		+	-	
Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>)	1. Kedisiplinan diri	1, 15, 22,	17, 29, 9, 28	8
	2. Pengendalian tindakan impulsif	5	4, 10, 11, 12, 25, 32, 33, 34, 20, 31, 19	10
	3. Kebiasaan hidup sehat	13, 26, 27	2, 14, 6, 8	8
	4. Etos Kerja	24	3, 23, 16	4
	5. Keandalan diri	7, 18, 30	21	4
Jumlah		11	23	34

Instrumen skala kontrol diri (*self-control scale*) memiliki skor maksimal 170 dan skor minimal 34. Jika semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kontrol diri, melainkan sebaliknya semakin rendah skor kontrol diri maka rendah pula kontrol diri peserta tersebut.

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.5.1 Uji Validitas Instrumen

Sebuah instrumen dapat digunakan dalam penelitian apabila instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengujian terhadap instrumen yang dibuat dengan cara diuji coba. Setelah pelaksanaan uji coba angket, selanjutnya menentukan kadar validitas terhadap setiap butir pernyataan dari responden. Mengenai validitas ini Sugiyono (2009 hal. 173) menjelaskan bahwa,

“Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.” Dengan kata lain, sebuah alat ukur harus dapat dipercaya dan diakui oleh banyak orang bahwa alat ukur tersebut layak digunakan untuk mengukur. Instrumen dalam penelitian ini merupakan instrument non tes, maka tidak perlu standarisasi instrumen, cukup dengan validitas isi dan validitas konstruk.

a. Validitas Isi (*Content Validity*)

Validitas isi digunakan untuk mengetahui kesesuaian instrumen dengan semua isi yang hendak diukur. Pengujian validitas isi dalam penelitian ini menggunakan pendapat para ahli (*experts judgement*). Pengujian validitas isi dengan cara *experts judgement* adalah dengan menelaah kisi-kisi dan menyesuaikannya dengan tujuan penelitian dan butir-butir pertanyaan. Dalam mengukur validitas isi dari instrument ini peneliti meminta bantuan kepada dosen pembimbing tesis. Setelah dilakukan *experts judgement*, kemudian dilakukan ujicoba kepada subjek diluar sampel penelitian dan dianalisis dengan analisis item atau uji beda.

b. Validitas Kontruk

Validitas konstruk merupakan kesanggupan instrumen dalam mengukur pengertian-pengertian yang terkandung dalam materi yang diukurnya. Pengujian validitas konstruk dalam penelitian ini menggunakan pendapat para ahli (*experts judgement*) kepada dosen pembimbing tesis. Setelah dilakukan *experts judgement* untuk menguji validitas konstruk, kemudian dilakukan uji coba instrument dan uji analisis faktor. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan bentuk hitung chi kuadrat untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan proporsi antara frekuensi yang diharapkan dan frekuensi yang diperoleh.

Rumus Uji Chi kuadrat adalah sebagai berikut :

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

fo = frekuensi hasil pengamatan

fh =frekuensi yang diharapkan

X^2 = chi kuadrat

Hasil penghitungan χ^2_{hitung} dibandingkan dengan χ^2_{tabel} pada taraf $\alpha = 5\%$.

Kriterianya adalah :

$\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ maka item pertanyaan valid

$\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ maka item pertanyaan tidak valid

Adapun langkah yang ditempuh dalam menentukan validitas instrumen adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisis dan menyeleksi angket dari kemungkinan adanya butir soal yang tidak dijawab oleh responden.
- b. Memberikan skor pada masing-masing pernyataan/pertanyaan butir soal responden.
- c. Melakukan input data pada Microsoft Excel.
- d. Selanjutnya data tersebut diolah dengan menggunakan Statistical Product and Social Science (SPSS) Seri. 25

Uji validitas tiap butir soal dilakukan dengan mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Menurut Masrun dalam Sugiyono (2009, hlm. 188) menyatakan bahwa, "Teknik korelasi untuk menentukan validitas item ini sampai sekarang merupakan teknik yang paling banyak digunakan." Korelasi yang digunakan dalam uji validitas ini adalah korelasi Pearson Moment, yaitu mengkorelasikan antara skor tiap butir dengan skor total. Berdasarkan analisis validitas instrumen dari seluruh butir pernyataan yang berjumlah 40 dan 34 butir pernyataan, diperoleh beberapa butir soal yang valid yang mewakili. Berikut ini uraian ringkasan mengenai hasil uji validitas instrumen *self confidence* dan *self control* yang di analisis dengan menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) Serie.25

3,4 Tabel
Hasil Uji Validitas *Self Confidence*

ITEM TOTAL STATISTIC					
SELF CONFIDENCE					
NO	CORRECTED ITEM TOTAL CORRELATION	KETERANGAN	NO	CORRECTED ITEM TOTAL CORRELATION	KETERANGAN
Q1	0,642	VALID	Q21	0,599	VALID
Q2	0,245	TIDAK VALID	Q22	0,505	VALID
Q3	0,586	VALID	Q23	0,630	VALID
Q4	0,378	TIDAK VALID	Q24	0,033	TIDAK VALID
Q5	0,644	VALID	Q25	0,586	VALID
Q6	0,186	TIDAK VALID	Q26	0,548	VALID
Q7	0,507	VALID	Q27	0,533	VALID
Q8	0,644	VALID	Q28	0,186	TIDAK VALID
Q9	0,067	TIDAK VALID	Q29	0,642	VALID
Q10	0,655	VALID	Q30	0,298	TIDAK VALID
Q11	0,644	VALID	Q31	0,273	TIDAK VALID
Q12	0,304	TIDAK VALID	Q32	0,510	VALID
Q13	0,599	VALID	Q33	0,210	TIDAK VALID
Q14	0,184	TIDAK VALID	Q34	0,055	TIDAK VALID
Q15	0,014	TIDAK VALID	Q35	0,096	TIDAK VALID
Q16	0,694	VALID	Q36	0,164	TIDAK VALID
Q17	0,316	TIDAK VALID	Q37	0,586	VALID
Q18	0,329	TIDAK VALID	Q38	0,537	VALID
Q19	0,250	TIDAK VALID	Q39	0,079	TIDAK VALID
Q20	0,548	VALID	Q40	0,644	VALID

3,5 Tabel
Hasil Uji Validitas *Self Control*

ITEM TOTAL STATISTIC					
SELF CONTROL					
NO	CORRECTED ITEM TOTAL CORRELATION	KETERANGAN	NO	CORRECTED ITEM TOTAL CORRELATION	KETERANGAN
Q1	0,654	VALID	Q18	0,623	VALID
Q2	0,522	TIDAK	Q19	0,558	VALID
Q3	0,448	TIDAK VALID	Q20	0,541	VALID
Q4	0,795	VALID	Q21	0,636	VALID
Q5	0,701	VALID	Q22	0,729	VALID
Q6	0,189	TIDAK VALID	Q23	0,654	VALID
Q7	0,729	VALID	Q24	0,521	VALID

Q8	0,558	VALID	Q25	0,654	VALID
Q9	0,394	TIDAK VALID	Q26	0,755	VALID
Q10	0,521	VALID	Q27	0,623	VALID
Q11	0,541	VALID	Q28	0,580	VALID
Q12	0,592	VALID	Q29	0,623	VALID
Q13	0,612	VALID	Q30	0,580	VALID
Q14	0,588	VALID	Q31	0,309	TIDAK VALID
Q15	0,559	VALID	Q32	0,569	VALID
Q16	0,636	VALID	Q33	0,755	VALID
Q17	0,568	VALID	Q34	0,612	VALID

Keterangan:

- 1) Jika koefisien korelasi (Total correlation) > 0,50 dinyatakan valid
- 2) Jika koefisien korelasi (Total correlation) < 0,50 dinyatakan tidak valid

3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah melakukan uji validitas, langkah selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui keajegan dari instrumen. Adapun pengujiannya dilakukan dengan uji Cronbach Alpha pada program SPSS. Uji reliabilitas dilakukan pada seluruh item tes yang valid untuk mengetahui tingkat keajegan dari instrument yang akan digunakan.

Berdasarkan hasil pengolahan untuk uji reliabilitas pada instrumen *Self Confidence* diperoleh reliabilitas dengan Cronbach' Alpha 0,905 yang terdiri atas 40 item uji reliabilitas pada instrument Self Control diperoleh Cronbach' Alpha 0,906 atas 34 item.

Kriteria keputusannya bahwa apabila nilai Cronbach' Alpha > 0,6 maka instrumen dinyatakan reliabel. Berikut adalah hasil uji reliabilitas dengan analisis data SPSS Serie 25. Norma yang digunakan untuk menilai koefisien reliabilitas instrumen, penulis mengacu pada pendapat Mathew (1963) dikutip oleh Nurhasan & Cholil (2007) adalah sebagai berikut:

$r = 0,90 - 0,99$ sempurna

$r = 0,80 - 0,89$ cukup

$r = 0,70 - 0,79$ sedang

$r = 0,60 - 0,69$ kurang

$r = 0,59$ kebawah kurang sekali

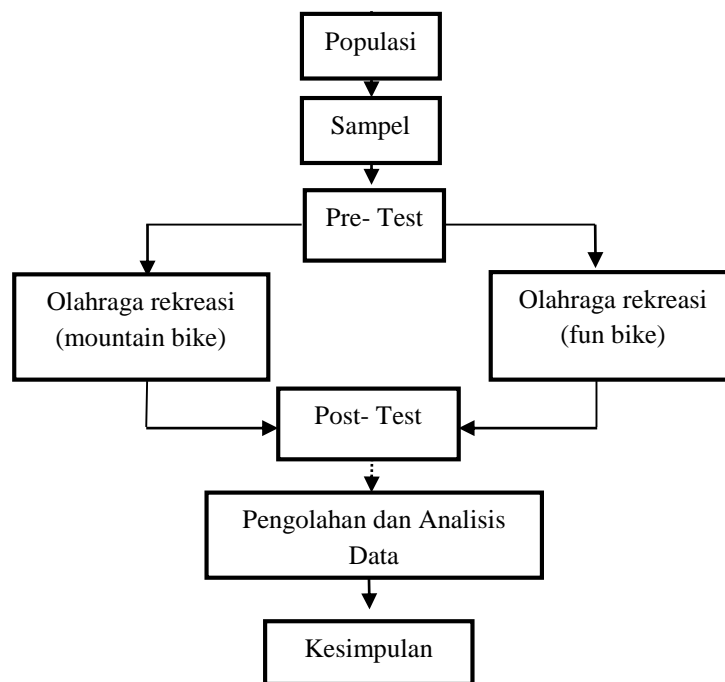
Mengacu kriteria atau norma tersebut, maka instrumen yang diuji cobakan mempunyai nilai reliabilitas yang tergolong cukup. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian layak digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Selanjutnya butir yang valid tersebut akan digunakan sebagai alat tes yang hendak diteliti kepada sampel yang sebenarnya.

3.6 Prosedur Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian eksperiment ini, peneliti menyusun prosedur penelitian sebagai berikut :

- 1) Langkah pertama menentukan populasi yaitu diambil dari komunitas sepeda di Kota Sumedang.
- 2) Kemudian menentukan sampel peserta dari yang mengikuti kegiatan mountain biking yang akan diteliti.
- 3) Kemudian melakukan *pre-test* dilaksanakan sebelum melakukan perlakuan aktivitas olahraga rekreasi. *Pre-test* menggunakan skala kontrol diri (*self-control scale*) dan kepercayaan diri telah divalidasi. Setelah data kedua kelompok diperoleh melalui instrumen, kemudian data diolah dan diintrosepeksi ke dalam skor *pre-test* masing-masing kelompok.
- 4) Langkah selanjutnya adalah memberikan perlakuan/treatment, perlakuan ini dilaksanakan melalui aktivitas olahraga rekreasi yaitu mountain biking.
- 5) Setelah dipemberian perilaku/treatment, langkah selanjutnya adalah melakukan pelaksanaan *post-test*. *Post-test* menggunakan skala kontrol diri (*self-control scale*) dan kepercayaan diri yang sama dengan *pre-test*. Setelah data kedua kelompok diperoleh melalui instrumen, kemudian data diolah dan diintrosepeksi ke dalam skor *post-test* masing-masing kelompok.
- 6) Langkah terakhir menentukan kesimpulan yang didasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut.

Dari penjelasan tersebut, langkah-langkah penelitian dapat digambarkan dalam bagan 3.1 sebagai berikut :



Gambar 3.1 : Bagan Prosedur Penelitian

3.7 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2009, hlm. 147) menegaskan bahwa “...Bila peneliti ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi, maka teknik yang digunakan adalah *statistic inferensial*”. Setelah data terkumpul selanjutnya melakukan pengolahan data dan analisis data. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis statistik, yang digunakan adalah uji t.. Pengolahan data bertujuan mengubah data mentah dari hasil pengukuran menjadi data yang lebih halus sehingga memberikan arah untuk pengkajian lebih lanjut. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan penghitungan komputasi program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25. 0 *for windows* karena program ini memiliki kemampuan analisis statistic cukup tinggi serta system manajemen data pada lingkungan grafis menggunakan menu-menu deskriptif dan kotak-kotak dialog sederhana, sehingga mudah dipahami cara

pengoperasiannya, sehingga mudah dipahami cara pengoperasiannya. Adapaun langkah pengolahan tersebut yaitu:

- a. Menghitung gain Pretest & Posttest
- b. Uji Normalitas menggunakan Kolmogorof
- c. Uji Homogenitas menggunakan Lavene's test
- d. Pengujian Hipotesis dengan menggunakan Uji-t Paired Samples dan Independent-t test