

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian eksperimen. Fraenkel et al., (2009) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang secara langsung berupaya mempengaruhi variabel tertentu, dan ketika diterapkan dengan benar, itu adalah tipe terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat.

Penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antar variabel dibandingkan dengan variabel lain dengan perlakuan yang berbeda. Variabel dalam penelitian ini yaitu pembelajaran dengan penerapan model *self regulated learning* sebagai variabel independen untuk diketahui pengaruhnya terhadap variabel dependen yaitu motivasi belajar dan kesadaran diri siswa.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi-Experimental Design* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Menurut Fraenkel et al., (2009) mengemukakan bahwa Desain kuasi-eksperimental tidak termasuk penggunaan penugasan acak. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2012).

Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2012). Semua kelompok diberi tes awal untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya, untuk kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu penerapan model *self regulated learning*. Sedangkan kelompok kontrol diberikan materi pembelajaran konvensional atau pembelajaran yang biasa dilakukan sebelumnya. Setelah diberikan perlakuan kedua kelompok tersebut diberikan tes lagi sebagai bentuk tes akhir.

Berdasarkan uraian yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat digambarkan desain penelitian sebagai berikut:

O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

Gambar 3.1 Bentuk Desain Penelitian *Nonequivalent Control Group Design*

Keterangan:

- O<sub>1</sub>: Pretest kelompok eksperimen
- O<sub>2</sub>: Posttest kelompok eksperimen
- O<sub>3</sub>: Pretest kelompok kontrol
- O<sub>4</sub>: Posttest kelompok kontrol
- X<sub>1</sub>: Perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa pembelajaran dengan model *self regulated learning*.
- X<sub>2</sub>: Perlakuan kepada kelompok kontrol berupa pembelajaran dengan pembelajaran konvensional

## B. Partisipan

Penelitian ini melibatkan peserta didik SMP Modern Riyadhul Jannah Kabupaten Subang kelas VIII dengan rentang usia 13-14 tahun.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Lokasi penelitian

Lokasi yang dipilih untuk penelitian ini adalah SMP Modern Riyadhul Jannah Subang yang beralamatkan di Jl. Raya Prapatan Bandung, Jalancagak, Kec. Jalancagak, Kabupaten Subang

### 2. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa kelas VIII di SMP Modern Riyadhul Jannah yang berjumlah sebanyak 130 orang.

### 3. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah *purposive sampel*, sampel dilakukan bertujuan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah, tetapi didasarkan atas

adanya pertimbangan tertentu yaitu siswa pada kelas tersebut dianggap motivasi belajar dan kesadaran dirinya rendah.

Populasinya berjumlah 130 orang kemudian peneliti mengambil dua kelas yang dianggap motivasi belajar dan kesadaran dirinya rendah. Dari dua kelas yang diambil, maka sampel yang diperoleh ialah 40 orang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 20 orang kelompok eksperimen (kelompok *self regulated learning*) dan 20 orang kelompok kontrol (kelompok pembelajaran konvensional).

#### D. Instrumen penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012).

Alternatif jawaban diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun pemberian skor dalam instrumen ini, jika pernyataan positif, maka sampel yang menjawab pada kolom Sangat Setuju (SS) mendapatkan skor 5 (lima), kolom Setuju (S) diberikan skor 4 (empat), kolom Ragu-ragu (R) diberikan skor 3 (tiga), kolom Tidak Setuju (TS) diberikan skor 2 (dua), dan kolom Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan skor 1 (satu). Adapun jika pernyataan negatif maka diberikan skor sebaliknya dimulai dari skor terkecil. Kategori pemberian skor alternatif jawaban seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1 Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

## E. Pengembangan Instrumen

### 1. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

#### a. Motivasi Belajar

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen motivasi belajar berupa angket yang ditunjang dengan indikator-indikator untuk mengukur motivasi belajar tersebut. Pengumpulan data menggunakan angket yang dikembangkan dari *Sport Motivation Scale II adapted to physical education (SMS-II-PE)* (Granero-gallegos et al., 2018) dari (Pelletier et al., 2013) yang dibagi ke dalam dimensi yaitu *intrinsic motivation*, *extrinsic motivation*, dan *amotivation*.

Berdasarkan dimensi tersebut, maka disusunlah kisi-kisi angket motivasi belajar sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan	No. Item	
				+	-
Motivasi Belajar (Pelletier, 2018)	Motivasi Intrinsik ( <i>Intrinsic Motivation</i> )	Motivasi intrinsik ( <i>Intrinsic motivation</i> )	Karena belajar merupakan hal yang menarik bagi saya agar bisa menjadi lebih baik	23	
			Saya merasa senang saat mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani	18	
			Karena belajar di pendidikan jasmani membuat saya menemukan aktivitas fisik/olahraga baru	22	
			Saya merasa senang dan bersemangat saat diberikan tugas	2	
			Saya merasa senang saat melakukan aktivitas fisik/olahraga	20	
			Saya tertarik dengan kegiatan belajar yang diberikan guru	7	
	Motivasi Ekstrinsik ( <i>Extrinsic Motivation</i> )	Regulasi terintegrasi ( <i>Integrated regulation</i> )	Karena melakukan aktivitas fisik/olahraga merupakan kepribadian saya	1	
			Belajar di pendidikan jasmani mencirikan bahwa saya seorang pelajar	30	

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan	No. Item	
				+	-
			Karena melakukan aktivitas fisik/olahraga merupakan gambaran diri saya	4	
			Belajar di pendidikan jasmani menunjukkan bahwa saya seorang penggiat olahraga	15	
			Karena saya telah memilih aktivitas fisik/olahraga sebagai cara saya untuk mengembangkan diri	25	
			Saya telah memilih pendidikan jasmani sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan	14	
		Regulasi teridentifikasi ( <i>Identified regulation</i> )	Karena melakukan aktivitas fisik/olahraga adalah cara yang baik untuk mengembangkan aspek penting dalam diri saya	21	
			Belajar di pendidikan jasmani adalah hal yang membuat saya bugar dan sehat	11	
			Karena melakukan aktivitas fisik/olahraga merupakan sarana dalam mengembangkan diri	13	
			Belajar di pendidikan jasmani adalah hal yang membuat saya dapat mengembangkan diri	34	
			Karena melakukan aktivitas fisik/olahraga adalah salah satu cara terbaik mengembangkan aspek lain dari diri saya	10	
			Belajar di pendidikan jasmani adalah hal yang bermanfaat bagi saya	5	
			Regulasi terproyeksikan ( <i>Introjected regulation</i> )	Karena saya akan merasa buruk jika tidak meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik/olahraga	31
		Saya takut nilai ujian jelek jika saya tidak belajar sebelumnya		19	
		Karena saya akan merasa bersalah jika saya tidak berpartisipasi dan berusaha di pelajaran pendidikan jasmani		35	

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan	No. Item		
				+	-	
			Saya merasa bersalah jika tidak serius belajar di pendidikan jasmani	3		
			Karena saya merasa lebih baik ketika saya berpartisipasi dan berusaha di pelajaran pendidikan jasmani	26		
			Saya merasa malu jika tidak bisa melakukan gerakan saat pembelajaran pendidikan jasmani	12		
		Regulasi eksternal ( <i>External regulation</i> )	Karena orang - orang yang saya sayangi akan marah jika saya tidak melakukan aktivitas fisik/olahraga	16		
			Saya merasa guru akan memberi hukuman ketika saya tidak mengikuti pelajaran pendidikan jasmani	27		
			Karena saya pikir orang lain akan tidak setuju jika saya tidak melakukan aktivitas fisik/olahraga	29		
			Saya merasa teman-teman akan memberikan pujian ketika saya dapat melakukan gerakan olahraga	6		
			Karena saya akan mendapatkan hadiah dari orang terdekat ketika melakukan aktivitas fisik/olahraga	17		
			Saya merasa guru akan memberikan pujian ketika saya dapat membantu teman pada saat pembelajaran	33		
		Amotivasi ( <i>Amotivation</i> )	Amotivasi ( <i>Amotivation</i> )	Sebelumnya saya berpartisipasi secara aktif di pelajaran pendidikan jasmani, tetapi sekarang saya ragu apakah saya harus terus berpartisipasi secara aktif di pelajaran pendidikan jasmani		24
				Saya ragu bahwa pelajaran pendidikan jasmani akan bermanfaat bagi saya		36

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan	No. Item	
				+	-
			Saya merasa akan gagal dalam aktivitas fisik/olahraga yang saya lakukan di pelajaran pendidikan jasmani		28
			Saya merasa melakukan gerakan-gerakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan hal yang tidak penting		7
			Saya merasa tidak sanggup untuk melakukan aktivitas fisik/olahraga		9
			Saya merasa bosan ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani		32

### b. Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen untuk mengukur kesadaran diri (*self awareness*) siswa berupa angket dengan dimensi menurut Boyatzis (2009) yakni *emotional awareness*, *accurate self assessment*, & *self confidence*. Berdasarkan dimensi tersebut disusun kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan	No. Item	
				+	-
Kesadaran Diri ( <i>Self Awareness</i> ) (Goleman, 2018)	<i>Emotional awareness</i>	Mengenal emosi dirinya	Saya memahami perubahan emosi yang terjadi pada diri sendiri	15	
			Saya memahami penyebab kekecewaan yang terjadi	9	
			Saya mengetahui ketika sedang gelisah	14	
			Saya merasa marah tanpa mengetahui sebabnya		25
			Saya cuek saja ketika mendapatkan nilai ujian		6
			Saya merasa jengkel ketika ada teman yang nilainya lebih baik dari saya		1
		Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai	Saya terus berlatih dalam pelajaran penjas agar saya dapat menguasai gerakan yang ditugaskan	11	

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan	No. Item	
				+	-
		dan sasaran-sasaran mereka	Saya berusaha fokus memperhatikan guru agar dapat memahami informasi yang disampaikan	35	
			Saya merasa malas membaca ulang materi pelajaran walaupun saya tahu akan ada ujian		31
		Menyadari keterkaitan antara perasaan dan pikiran	Saya merasa bersemangat saat memikirkan cara melakukan permainan dalam penjas	18	
			Saya merasa senang saat tidak memikirkan PR		20
			Saya merasa takut saat memikirkan nilai saya karena tidak bisa melakukan gerakan yang ditugaskan		22
		<i>Accurate self assesment</i>	Sadar akan kemampuan dirinya	Saya sadar akan kelebihan yang saya punya	8
	Saya sadar akan kekurangan yang ada pada diri sendiri			10	
	Saya mampu melakukan gerakan berlari dalam pelajaran penjas karena itu merupakan gerakan yang sering saya lakukan			12	
	Saya sering terlambat bangun karena tidak memasang alarm				13
	Saya jarang mencatat PR yang diberikan guru, sehingga saya sering lupa mengerjakan PR				4
	Saya sering kesulitan melakukan gerakan yang dicontohkan guru, tetapi saya tidak meminta bantuan orang lain				2
	Introspeksi diri			Saya selalu merenungkan nasihat dari guru	29
		Saya menyadari kesalahan dan langsung meminta maaf	24		
		Saya menyempatkan diri untuk merenung kekurangan diri sendiri	16		



Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan	No. Item	
				+	-
			Saya mengabaikan peringatan dari bapak dan ibu guru		36
			Saya mengabaikan kritikan orang lain kepada saya		7
			Saya mengabaikan perasaan orang lain ketika mengkritiknya		30
	<i>Self confidence</i>	Berani menunjukkan eksistensi dengan keyakinan diri dan menyuarakan pandangannya	Saya berani menyampaikan pendapat karena saya percaya bahwa saya mampu melakukan itu	17	
			Saya berani menjawab pertanyaan guru yang dilontarkan saat pembelajaran berlangsung	5	
			Saya berani untuk mencontohkan gerakan saat pelajaran penjas berlangsung	3	
			Saya jarang mengusulkan pendapat saat pembelajaran berlangsung		23
			Saya merasa malu menyampaikan pendapat		21
			Saya merasa malu untuk bertanya kepada guru		32
			Tegas serta membuat keputusan yang baik	Saya meminta bantuan orang lain saat merasa kesulitan dalam melakukan gerakan	34
		Saya sering bertanya kepada guru saat ada materi yang kurang dipahami		27	
		Saya berolahraga karena saya tahu bahwa olahraga baik untuk kesehatan		19	
		Saya akan ikut ketika teman mengajak ke kantin, walaupun kegiatan belajar sedang berlangsung			33
		Saya terus melakukan kegiatan olahraga walaupun sudah merasa tidak sanggup untuk melakukannya			26
		Saya diam saja ketika sedang mengalami kesulitan			28

## 2. Uji Keterbacaan Instrumen

Sebelum dilakukan uji keterbacaan, instrumen ditimbang oleh ahli bahasa. Penimbangan instrumen dilakukan untuk mengetahui kesesuaian butir-butir pernyataan dari segi bahasa. Instrumen yang ditimbang diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu memadai dan tidak memadai. Hasil pertimbangan instrumen mengalami revisi dari segi bahasa, kemudian peneliti memperbaiki instrumen berdasarkan revisi dari pertimbangan tersebut.

Setelah itu, instrumen penelitian diuji keterbacaannya. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterbacaan butir-butir pernyataan instrumen yang telah disusun dengan melibatkan 21 siswa kelas VIII yang tidak termasuk sampel penelitian. Dari uji keterbacaan ini, butir-butir yang kurang jelas dapat diperbaiki agar dapat dimengerti siswa. Berdasarkan uji keterbacaan instrumen motivasi belajar dan kesadaran diri (*self awareness*) yang sudah dilakukan, seluruh siswa menyatakan bahwa mereka mengerti dengan butir-butir pernyataan dalam instrumen penelitian tersebut.

## 3. Uji Coba Instrumen Penelitian

Uji coba dilakukan sebelum instrumen penelitian dibagikan kepada anggota sampel penelitian. Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh merupakan data yang baik. Data yang baik diperoleh ketika mempunyai instrumen penelitian yang baik pula. Uji coba ini bertujuan untuk mengkaji tingkat validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data dan untuk mendapatkan alat ukur yang dapat mengukur apa yang hendak diukur.

Instrumen penelitian diuji cobakan kepada sejumlah sampel uji coba yang mempunyai karakteristik sama dengan sampel penelitian. Pelaksanaan uji coba instrumen penelitian ini dilaksanakan di sekolah yang dijadikan tempat penelitian dengan mengambil kelas dari populasi yang tidak dijadikan sampel penelitian yaitu berjumlah 21 siswa.

a. Validitas Instrumen Penelitian

Validitas merupakan ukuran yang menggambarkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji validitas instrumen menggunakan pendekatan korelasi *Product Momen* dari *Pearson* (metode *Pearson Correlation*). Pendekatan ini dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor tiap butir pernyataan dengan skor total, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha*. Hasil uji validitas menunjukkan dari 36 butir pernyataan, terdapat 33 butir pernyataan yang valid dan 3 butir pernyataan yang tidak valid. Berikut hasil uji validitas instrumen motivasi belajar siswa:

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Motivasi Belajar

No. Item	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	,680**	,001	Valid
2	,755**	,000	Valid
3	,445*	,043	Valid
4	,516*	,017	Valid
5	-,003	,989	Tidak Valid
6	,367	,102	Tidak Valid
7	,483*	,027	Valid
8	,703**	,000	Valid
9	,559**	,009	Valid
10	,519*	,016	Valid
11	,777**	,000	Valid
12	,128	,581	Tidak Valid
13	,674**	,001	Valid
14	,661**	,001	Valid
15	,532*	,013	Valid
16	,590**	,005	Valid
17	,496*	,022	Valid
18	,590**	,005	Valid

No. Item	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
19	,518*	,016	Valid
20	,491*	,024	Valid
21	,597**	,004	Valid
22	,437*	,047	Valid
23	,480*	,028	Valid
24	,716**	,000	Valid
25	,737**	,000	Valid
26	,587**	,005	Valid
27	,645**	,002	Valid
28	,460*	,036	Valid
29	,489*	,025	Valid
30	,521*	,015	Valid
31	,509*	,018	Valid
32	,469*	,032	Valid
33	,576**	,006	Valid
34	,695**	,000	Valid
35	,705**	,000	Valid
36	,464*	,034	Valid

Hasil uji validitas instrumen kesadaran diri (*self awareness*), menunjukkan dari 36 butir pernyataan, terdapat 32 butir pernyataan yang valid dan 4 butir pernyataan yang tidak valid. Berikut hasil uji validitas instrumen kesadaran diri siswa:

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrumen Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

No. Item	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	,487*	,025	Valid
2	,528*	,014	Valid

No. Item	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
3	0,465	,034	Valid
4	,462*	,035	Valid
5	,688**	,001	Valid
6	,506*	,019	Valid
7	,616**	,003	Valid
8	0,438	,047	Valid
9	,433*	,050	Valid
10	,589**	,005	Valid
11	0,46	,036	Valid
12	-,653**	,001	Valid
13	,191	,407	Tidak Valid
14	,660**	,001	Valid
15	,634**	,002	Valid
16	,561**	,008	Valid
17	,562**	,008	Valid
18	,585**	,005	Valid
19	,544*	,011	Valid
20	,515*	,017	Valid
21	,572**	,007	Valid
22	,616**	,003	Valid
23	-,065	,779	Tidak Valid
24	,478*	,028	Valid
25	,568**	,007	Valid
26	-,627**	,002	Valid
27	,576**	,006	Valid
28	,020	,930	Tidak Valid
29	,472*	,031	Valid
30	,498*	,022	Valid
31	,445*	,043	Valid

No. Item	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
32	,504*	,020	Valid
33	,460*	,036	Valid
34	-,247	,281	Tidak Valid
35	0,66	,001	Valid
36	0,573	,007	Valid

Dari tabel di atas, tanda suatu butir dinyatakan valid yaitu ditunjukkan oleh tanda \* atau \*\* pada kolom koefisien korelasi, serta nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf kesalahan yaitu 0,05.

b. Reliabilitas Instrumen Penelitian

Reliabilitas instrumen penelitian merupakan suatu alat yang memberikan hasil yang konsisten. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan *Cronbach Alpha* untuk menguji reliabilitas instrumen penelitian. Koefisien reliabilitas yang diperoleh, selanjutnya diinterpretasikan menggunakan kriteria dari Guilford (Sundayana, 2020) yaitu:

Tabel 3.6 Kriteria Guilford

Koefisien Reliabilitas (r)	Interpretasi
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r < 0,60$	Sedang/Cukup
$0,60 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r \leq 1,00$	Sangat Tinggi

Berikut adalah hasil uji reliabilitas instrumen motivasi belajar siswa:

Tabel 3.7 Statistik Reliabilitas Motivasi Belajar

Cronbach's Alpha	N of Items
,936	33

Dari hasil tersebut, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,936 sehingga termasuk kategori sangat tinggi. Maka dari itu, penulis menyimpulkan bahwa hasil uji reliabilitas instrumen motivasi belajar siswa ini adalah reliabel, sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

Berikutnya adalah hasil uji reliabilitas instrumen kesadaran diri (*self awareness*) siswa:

Tabel 3.8 Statistik Reliabilitas Kesadaran Diri

Cronbach's Alpha	N of Items
,907	32

Dari hasil tersebut, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,907 sehingga termasuk kategori sangat tinggi. Maka dari itu, penulis menyimpulkan bahwa hasil uji reliabilitas instrumen motivasi belajar siswa ini adalah reliabel, sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data

#### 4. Uji Validitas Program Penelitian

Program penelitian divalidasi terlebih dahulu sebelum digunakan sebagai pedoman perlakuan kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hal ini bertujuan untuk mengukur kelayakan program penelitian diberikan kepada sampel penelitian. Peneliti mengukur program penelitian menggunakan uji validasi isi (*content validity*). Menurut Azwar (2011) menyatakan bahwa validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap kelayakan atau

relevansi isi melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement*. Pengujian validitas isi (*content validity*) dilakukan dengan meminta pendapat dari ahli (*expert judgement*), dalam hal ini adalah pembimbing penelitian dan dosen program studi pendidikan olahraga. *Expert judgement* yang memberikan penilaian adalah sebagai berikut:

- a. Dosen pembimbing pertama: Dr. Nuryadi, M.Pd.
- b. Dosen pembimbing kedua: Dr. Yusup Hidayat, M.Si.
- c. Dosen program studi olahraga: Dr. Dian Budiana, M.Pd.

Selanjutnya hasil penilaian seluruh pendapat ahli dihitung menggunakan teknik koefisien validitas isi Aiken's V. Aiken (1985) merumuskan formula Aiken's V untuk menghitung *content validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak  $n$  orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur. Formula yang diajukan oleh Aiken adalah sebagai berikut (dalam Azwar, 2012):

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan :

$s = r - lo$

$lo$  = angka penilaian validitas yang terendah (misalnya 1)

$c$  = angka penilaian validitas tertinggi (misalnya 5)

$r$  = angka yang diberikan oleh penilai

Hasil perhitungan dengan formula di atas, diinterpretasikan dengan menggunakan klasifikasi validitas sebagai berikut:

Tabel 3.9 kriteria validitas

Hasil Validitas	Kriteria Validitas
$0,80 < V \leq 1,00$	Tinggi
$0,40 < V \leq 0,80$	Sedang
$0,00 < V \leq 0,40$	Rendah



Hasil rekapitulasi penilaian validitas isi (*content validity*) dari para ahli disajikan sebagai berikut:

Tabel 3.10 Rekapitulasi Validitas Isi Program Penelitian

Butir	Penilai			s1	s2	s3	$\Sigma s$	V	Ket
	I	II	III						
1-12	55	48	52	43	36	40	119	0,826389	TINGGI

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil validitas yaitu 0,82 artinya validitas isi program penelitian tergolong kategori tinggi, sehingga peneliti mengambil kesimpulan bahwa program penelitian dianggap memiliki validitas isi yang memadai.

## F. Prosedur

### 1. Validitas Internal dan Eksternal

#### a. Validitas Internal

Validitas internal dilakukan untuk mengetahui keyakinan bahwa variabel terikat benar-benar dipengaruhi oleh variabel bebas. Validitas internal berarti perbedaan yang diamati pada variabel dependen terkait langsung dengan variabel independen dan bukan karena beberapa variabel lain yang tidak diinginkan (Fraenkel et al., 2009). Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti berupaya mengesampingkan faktor pengganggu agar semakin baik validitas internalnya, meskipun sangat sulit untuk memastikan semua faktor tersebut berada di bawah kontrol. Berikut upaya peneliti untuk mendapatkan validitas internal yang baik:

#### 1) Histori

Faktor ini berkaitan dengan kejadian yang terjadi pada masa lalu (sebelum perlakuan) ataupun selama perlakuan yang dapat mempengaruhi variabel dependen. Adapun tindakan yang dilakukan peneliti dalam mengendalikan faktor tersebut yaitu dengan diberikannya *pretest* dan *posttest* agar memastikan hasil

penelitian benar-benar akibat dari perlakuan yang diberikan. Kemudian peneliti meminta kepada guru lain agar sementara tidak menekankan pada aspek motivasi belajar dan aspek kesadaran diri kepada siswa selama pemberian perlakuan penelitian.

2) Kematangan

Faktor ini berkaitan dengan perubahan-perubahan biologis dan atau psikologis yang terjadi pada responden dalam suatu waktu tertentu. Misalnya penambahan usia, kelelahan, atau kejenuhan. Adapun tindakan penulis untuk mengendalikan hal tersebut yaitu dengan tidak adanya penambahan durasi pembelajaran yaitu sesuai waktu belajar normal 3x35 menit. Kemudian pemberian perlakuan tidak terlalu lama yaitu 12 pertemuan.

3) Pengujian

Faktor ini berkaitan dengan efek testing terhadap tes berikutnya yang dapat membuat seorang belajar karena sudah mendapatkan tes yang sama sebelumnya (*pretest*). Dalam penelitian ini, pengambilan data menggunakan kuesioner dengan penekanan pengisian kepada siswa sesuai kondisi siswa masing-masing pada saat waktu tertentu.

4) Instrumentasi

Faktor ini berkaitan dengan kejadian yang disebabkan karena ada pergantian alat ukur yang digunakan yang mempengaruhi jalannya eksperimen dalam penelitian. Serta faktor ini dapat terjadi karena alat ukur yang digunakan tidak akurat. Dalam penelitian ini, menggunakan alat ukur yang sama dan menggunakan alat ukur yang valid dan reliabel.

5) Seleksi

Faktor ini terjadi jika responden mempunyai karakteristik yang berbeda di dalam sampel eksperimen dengan yang ada di sampel kontrol. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen dan kontrol mempunyai karakteristik yang relatif sama yaitu kelas 8 dengan usia  $\pm$  14 tahun.

#### 6) Regresi

Faktor ini terjadi pada pengukuran yang dilakukan secara berulang-ulang yang menyebabkan nilai ekstrem. Hal tersebut dapat terjadi apabila alat ukur yang digunakan tidak reliabel. Dalam penelitian ini, menggunakan alat ukur yang reliabel.

#### 7) Mortaliti Eksperimen

Faktor ini terjadi jika jumlah peserta penelitian berkurang dibandingkan dengan di awal penelitian. Dalam penelitian ini, dilibatkan peserta lebih dari sampel yang telah ditetapkan agar dapat menghindari kekurangan sampel yang telah ditetapkan. Kemudian, subjek penelitian merupakan siswa pesantren yang tinggal di asrama dan pemberian perlakuan ini dikaitkan dengan pemberian nilai pendidikan jasmani, sehingga pengurangan peserta penelitian tidak terjadi signifikan.

#### b. Validitas Eksternal

Validitas eksternal berkaitan dengan generalisasi ke semua objek, waktu, dan situasi yang berbeda. Jika hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada aspek tersebut, maka kemungkinan dapat dikatakan validitas eksternal dalam penelitian tersebut tinggi.

##### 1) Validitas populasi

Hal ini berkaitan dengan upaya yang dilakukan dengan mengendalikan implikasi suatu perlakuan yang dialami oleh sampel penelitian agar dapat digeneralisasi ke dalam populasi dengan cara mengambil sampel penelitian sesuai dengan karakteristik populasi yaitu siswa SMP kelas VIII

##### 2) Validitas ekologi

Hal ini berkaitan dengan masalah penggeneralisasian pengaruh penelitian kepada kondisi lingkungan yang lain. Upaya pengendalian ini dilakukan untuk menjamin kondisi subyek penelitian terhindar dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang

dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk mengurangi pengaruh tersebut, peneliti membuat situasi kelas penelitian sama dengan kondisi pembelajaran seperti biasanya, hal ini dilakukan dengan tidak merubah anggota kelas penelitian sehingga anggota kelas eksperimen dan kontrol merupakan anggota kelas sebelumnya pada kondisi sehari-hari. Kemudian, selama penelitian berlangsung menggunakan guru yang mengajar pada mereka sehari-hari sehingga situasi yang ada tetap normal seperti biasanya.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam 14 pertemuan dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut:

- a. Melakukan tes awal (*pretest*) di awal pembelajaran pada masing-masing sampel (eksperimen) dengan soal tes yang sama. Tes ini bertujuan untuk mengetahui motivasi belajar dan kesadaran diri (*self awareness*) siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan sebagai pembanding dalam menentukan peningkatan motivasi belajar dan kesadaran diri (*self awareness*) siswa setelah diberi perlakuan.
- b. Pemberian *Treatment*, perlakuan diberikan sebanyak 14 kali pertemuan sudah termasuk *pretest dan posttest*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan pembelajaran pendidikan jasmani dengan model *self regulated learning*, sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan pembelajaran pendidikan jasmani tanpa model *self regulated learning*.
- c. Melakukan tes (*posttest*) motivasi belajar dan kesadaran diri (*self awareness*) terhadap sampel eksperimen dan kontrol dengan jenis tes yang sama.

## 3. Tahapan perlakuan

Dalam langkah *self regulated learning* mengacu pada tahap perencanaan, kinerja atau kontrol kehendak, dan refleksi diri (Zimmerman, 2000). Adapun tahapan-tahapannya sebagai berikut:

Tabel 3.11 Tahapan Perlakuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Kegiatan	Tahapan <i>Self Regulated Learning</i>	Kelompok Eksperimen ( <i>Self Regulated Learning</i> )	Kelompok Kontrol (Konvensional)
<b>Pretest</b>				
1	Pendahuluan	Perencanaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penetapan tujuan pembelajaran</li> <li>• Perencanaan cara belajar yang tepat</li> <li>• Keyakinan motivasi diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan tujuan pembelajaran</li> </ul>
2	Inti	Kinerja atau Kontrol Kehendak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melihat dan meniru</li> <li>• Mengelola perhatian</li> <li>• Membayangkan (<i>Imagery</i>)</li> <li>• Memfokuskan perhatian</li> <li>• Mengelola tugas dan menyesuaikan tingkat kesulitan</li> <li>• Mengulang dan melatih</li> <li>• Mencari bantuan</li> <li>• Mengelola waktu</li> <li>• Mengurangi interaksi teman sebaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melihat demonstrasi</li> <li>• Melakukan tugas gerak</li> </ul>
3	Penutup	Refleksi Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi tanya jawab</li> </ul>
<b>Posttest</b>				

### G. Analisis Data

Menurut Sugiyono (2010, hlm. 147) menegaskan bahwa “...Bila peneliti ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi, maka teknik yang digunakan adalah *statistic inferensial*”. Setelah data terkumpul selanjutnya

pengolahan data dan analisis data untuk mengetahui pengaruh model *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi belajar dan kesadaran diri (*self awareness*) siswa.

### 1. Statistik Deskriptif

Tujuan dari analisis statistik deskriptif ini untuk membuat gambaran secara sistematis data yang akurat dan faktual mengenai fakta dan hubungan antar fenomena yang diteliti oleh peneliti.

### 2. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data penelitian. Uji normalitas dilakukan pada skor pretest, posttest, dan gain kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan software SPSS 23.

Adapun hipotesis dari uji normalitas data, adalah sebagai berikut:

$H_0$  = data berasal dari sampel yang berdistribusi normal.

$H_1$  = data berasal dari sampel yang berdistribusi tidak normal.

Nilai signifikansi pada taraf signifikansi alpha sebesar 5%. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki varian yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara yang satu dengan yang lainnya. Untuk menguji homogenitas varian tersebut perlu dilakukan uji statistik (*test of variance*) pada distribusi kelompok-kelompok yang bersangkutan.

Kriteria pengujian hipotesis dengan taraf signifikansi ( $\alpha=0,05$ ) adalah sebagai berikut:

$H_0$  = tidak terdapat perbedaan varians antara dua kelompok sampel (homogen)

$H_1$  = terdapat perbedaan varians antara dua kelompok sampel (tidak homogen)

a. Jika  $\text{Sig} < (\alpha=0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak.

b. Jika  $\text{Sig} > (\alpha=0,05)$ , maka  $H_0$  diterima.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan peneliti dibantu dengan program SPSS versi 23 yaitu menggunakan uji t dua sampel (independent sampet T-test) pada uji hipotesis pre-test dan post-test.

Data yang digunakan biasanya berskala interval atau rasio. *Independent sample t-test* digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Tes ini juga digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Adapun bentuk hipotesis dari uji perbedaan rata-rata adalah sebagai berikut:

#### a. Hipotesis I

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan ketercapaian motivasi belajar antara kelompok eksperimen dan kontrol

$H_1$  : Terdapat perbedaan ketercapaian motivasi belajar antara kelompok eksperimen dan kontrol

#### b. Hipotesis II

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan ketercapaian kesadaran diri antara kelompok eksperimen dan kontrol

$H_1$  : Terdapat perbedaan ketercapaian kesadaran diri antara kelompok eksperimen dan kontrol

#### c. Hipotesis III

$H_0$  : peningkatan motivasi belajar dan kesadaran diri kelompok eksperimen tidak lebih tinggi daripada kelompok kontrol

$H_1$  : peningkatan motivasi belajar dan kesadaran diri kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol