

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Untuk mengungkap pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian emosi dasar amarah dan kecemasan, diterapkan metode penelitian eksperimen. Sesuai dengan penjelasan dalam sub bagian identifikasi variabel yang menjadi perlakuan dalam eksperimen ini adalah, pengalaman ajar Hiking dalam lingkup pendidikan alam bebas dengan metode *experiential learning*. Sementara hasil belajar sebagai variabel, yaitu pengendalian diri berupa kecemasan dan amarah.

Untuk menguji validitas internal, berupa hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel terikat tersebut, digunakan desain penelitian berupa dua kelompok paralel yakni, satu kelompok yang memperoleh perlakuan disebut kelompok eksperimen, dan satu kelompok yang tidak memperoleh perlakuan yang kemudian disebut kelompok kontrol. Dengan kata lain, kelompok eksperimen memperoleh perlakuan yakni, mengikuti program pendidikan alam dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

Desain ini dianggap memadai dan cukup ampuh untuk memenuhi validitas internal dalam sebuah eksperimen. Dengan memanfaatkan gain score, atau skor peroleh yang diperoleh dari selisih hasil Tes Awal dan Tes Akhir dari masing-masing kelompok maka akan dapat diperoleh jawaban, apakah perubahan yang terjadi sesuai kelompok eksperimen menjalani program pendidikan alam bebas, benar-benar sebagai akibat

perolehan pengalaman. Apabila terdapat perbedaan nyata pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) dalam hal hasil belajar, maka hal itu dipandang sebagai akibat dari pengalaman ajar, yang disajikan dan terkontrol dalam pelaksanaannya.

Kedua kelompok menjalani tes skala amarah dan kecemasan baik pada awal penelitian, setelah berakhir (tes akhir 1), maupun tes ulang satu minggu kemudian (tes akhir 2). Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa melekat hasil belajar yang tercakup dalam konsep retensi, yang sangat lazim dikenal dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

Pengalaman ajar Hiking dilakukan secara bebas, (tidak terikat pada peraturan yang diharuskan), misalnya; tidak harus berbaris, kecepatan berjalan tidak harus seirama, waktu istirahat tidak harus bersama-sama. Walaupun demikian, semua peserta berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan alam serta berusaha untuk tidak saling berjauhan dalam mencapai tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya. Untuk penjelasan lebih rinci mengenai kegiatan Hiking, dapat dilihat pada uraian pelaksanaan penelitian (halaman 161).

B. Populasi dan Sampel

Petualangan di alam bebas dengan pengalaman ajar Hiking kaya akan tantangan dan kesulitan. Oleh karena itu, untuk mengurangi kemungkinan waktu tempuh yang berbeda, peneliti memilih sampel dari mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dengan asumsi secara fisik mereka tidak akan memperoleh kesulitan untuk menjalani tugas-tugas yang diwajibkan. Mereka adalah para

siswa yang telah mengikuti ujian fisik secara umum seperti, kemampuan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan, sebelum diterima sebagai mahasiswa. Demikian juga, untuk mengurangi kemungkinan *Experimenter bias*, sampel yang dipilih adalah mahasiswa semester awal yang baru saja mengikuti awal perkuliahan. Maksudnya sedapat mungkin para anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ini belum banyak terpengaruh oleh pengalaman perkuliahan yang diduga dapat “mencemari” hasil eksperimen.

Populasi penelitian terdiri dari 85 mahasiswa putra dan 24 mahasiswa putri dari jurusan kepelatihan. Karena setiap unsur populasi tidak memberi kemungkinan untuk dipilih akibat terganggu oleh tugas perkuliahan, maka berdasarkan pertimbangan peneliti, pengambilan sampel dilakukan secara non-probability berupa sampling jenis *purposive*, yang dipilih dengan sengaja dengan memperhatikan karakteristik mahasiswa yang dimaksud. Selain semuanya sehat dan memang bersedia untuk ikut ambil bagian dalam eksperimen, faktor kesetiaan untuk mengikuti kegiatan sampai akhir sangat ditekankan. Hal ini penting untuk menghindari faktor mortalitas, yaitu “hilangnya anggota sampel” di tengah perjalanan penelitian.

Besar sampel seluruhnya yang diambil yaitu 62 mahasiswa putra dan 16 mahasiswa putri yang bersedia untuk mengikuti penelitian secara terus-menerus hadir dalam kegiatan penelitian. Selanjutnya sampel dibagi dua berdasarkan kelompok kelas perkuliahan (A dan B). Agar penelitian ini dapat terlaksana dengan baik, maka kelas A ditentukan sebagai kelompok eksperimen, sedangkan kelas B ditentukan sebagai kelompok kontrol. Dengan alasan bahwa, jadwal kuliah kelas A selesai lebih awal dari kelas B, sehingga

tidak mengganggu pengalaman ajar Hiking yang dilakukan pada sore hari. Untuk lebih jelasnya lihatlah Tabel 3.1.

Tabel 3.1.
Pembagian Kelompok Penelitian

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Jenis Kelamin	Usia	Jumlah	Jenis Kelamin	Usia	Jumlah
Putra	18-20 th.	31 org.	Putra	18-20 th.	31 org.
Putri	18-20 th.	8 org.	Putri	18-20 th.	8 org.

Dengan demikian dapat disimpulkan kedua kelompok pada dasarnya dianggap memiliki bekal perilaku (entry behavior) atau pengalaman berolahraga yang sama berdasarkan asumsi bahwa semuanya lulus tes masuk FPOK. Yang membedakan keduanya hanya dalam satu hal yaitu kelompok eksperimen memperoleh perlakuan, sementara kelompok kontrol sama sekali tidak memperoleh perlakuan.

C. Desain Penelitian

Seperti sudah dipaparkan di atas, validitas internal eksperimen diuji dengan menggunakan dua kelompok paralel. Kelompok pertama memperoleh perlakuan Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* dan kelompok kedua sama sekali tidak memperoleh perlakuan.

Hasil belajar dalam penelitian ini adalah pengendalian amarah dan kecemasan. Seberapa banyak perubahan perilaku pada kelompok eksperimen sesudah memperoleh perlakuan akan terungkap melalui pelaksanaan Tes Awal dan Tes Akhir. Selisih skor

kedua tes itu menggambarkan perolehan belajar, yang selanjutnya menjadi dasar analisis secara statistik.

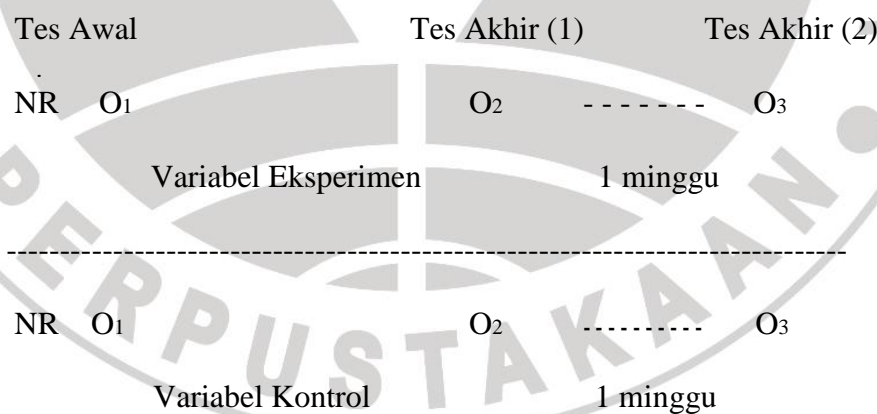
Sudah dipaparkan pula kelompok mana yang memperoleh perlakuan dan yang tidak, ditentukan dengan prosedur non-acak dengan alasan pertimbangan kelancaran pelaksanaan program. Kelompok mahasiswa yang dianggap waktunya lebih longgar untuk mengikuti eksperimen lah yang dipilih. Di samping itu, ada pula kelompok kontrol sama sekali tidak memperoleh perlakuan dengan maksud sebagai pembanding hingga kemudian dapat diketahui sejauh mana terjadi perbedaan diantara keduanya yang dianggap sebagai akibat dari perlakuan.

Selain metode *experiential learning* yang digunakan juga dipertimbangkan tentang durasi atau berapa lama eksperimen ini berlangsung. Informasi terdahulu mengungkapkan tentang berapa lama kegiatan pendidikan alam bebas itu dilakukan agar menghasilkan perubahan. Di antaranya terungkap, seperti paparan Neill (2004 c) yang berpendapat bahwa, "Particularly strong outcomes were evident for the long (3-4 week) Outward Bound programs with young adults." Demikian juga dalam penelitian gabungan psikologi dan teori pendidikan lainnya yang dilakukan terhadap orang dewasa yang berusia antara 17-29 tahun, Neill (1999) menyampaikan bahwa 3 sampai 4 minggu program Outdoor Education dapat mengembangkan bagian penting dari "physical, social, intellectual and emotional development."

Peneliti memilih 4 minggu program Hiking dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu dengan selang satu hari istirahat untuk memberikan waktu pemulihan yang cukup

bagi kelompok eksperimen. Seperti yang dinyatakan Harsono (1988:135) “kelelahan yang timbul dapat diatasi dalam waktu 12 sampai dengan 24 jam.”

Untuk mengetahui pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning*, maka dilakukan tes skala amarah dan kecemasan baik terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol putra dan putri. Adapun tes tersebut adalah, tes awal untuk mengetahui tingkat amarah dan kecemasan mula-mula, dan tes akhir (1) untuk mengetahui hasilnya setelah intervensi Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking. Kemudian dilakukan tes ulang (tes akhir 2) skala amarah dan kecemasan, dengan maksud untuk mengetahui apakah setelah satu minggu intervensi Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* berakhir masih menunjukkan pengaruh yang melekat pada pengendalian amarah dan kecemasan. Untuk lebih jelasnya desain eksperimen dalam bentuk bagan disajikan pada Gambar 3.1.



Keterangan: NR = Non Random; O = observasi atau pengetesan

Gambar 3.1. Desain Penelitian

D. Instrumen Penelitian

Untuk memilih instrumen penelitian yang tepat dalam penelitian ini, peneliti melihat juga instrumen penelitian sejenis meskipun dengan masalah yang berbeda yang pernah dilakukan di luar negeri. Neill (1999) dalam penelitiannya yang berjudul, pengaruh Outdoor Education terhadap *Life Effectiveness Questionnaire (LEQ)*, menggunakan sampel 63% laki-laki dan 37% wanita dengan rata-rata 18% usia siswa sekolah, 60% orang muda dan 22% orang dewasa (usia di atas 30 tahun). Instrumen penelitian adalah *Life Effectiveness Questionnaire (LEQ)* yang dibuat oleh Neill, Marsh & Richards (1998), terdiri dari 24-item *self-report instrument* dan 8 bagian *life effectiveness*. Penelitian ini dilakukan terhadap 3345 orang secara penuh mulai dari pre-program dan post-program LEQ. Outdoor Education program terdiri 6 macam kegiatan program *Outward Bound* Australia yang diikuti oleh 85% peserta. Sedangkan sisanya 15% mengikuti Outdoor Education berupa *sail training voyages and special expeditions*. Contoh beberapa penelitian Neill dan rekan-rekan lainnya adalah:

1. School student Outward Bound (OB) programs: 2 to 10 days in length for 12 to 16 year olds.
2. Non-OB programs: sail training voyages, scientific expeditions, programs for adults with drug problems, and defense force adventure training.
3. Management OB programs: typically 5 to 10 days for middle-level employees.
4. Adventure OB programs: typically 9 day holiday-period programs for 12 to 16 year olds.
5. Adult OB programs: 9 day programs for people who are 30 years and over.
6. Family OB programs: 10 day programs for 2 or more family members.
7. Challenge OB programs: 21 to 26 days programs for young adults 17 to 29 years.

Lamanya latihan rata-rata dilakukan antara 2-26 hari. Variasi penelitian Neill di atas, telah menjadi inspirasi peneliti untuk lebih berani dalam menentukan sampel, usia, dan waktu penyelidikan yang berbeda-beda, mengingat dinamika proses pelaksanaan program kegiatan seperti Outdoor Education.

Untuk mengetahui pengaruh Outdoor Education dengan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* terhadap pengendalian amarah dan kecemasan, dilakukan pengumpulan data melalui angket skala amarah dan kecemasan. Untuk skala amarah, sebagian besar butirnya merupakan modifikasi dari The Clinical Anger Scale (CAS) yang disusun oleh Snell; Gum; Shuck; dkk (1995). Untuk mengetahui item-item CAS aslinya dapat dilihat pada Lampiran 1 sedangkan untuk item-item hasil modifikasi CAS dapat dilihat pada Lampiran 5. Untuk skala kecemasan Item pernyataan merupakan modifikasi dari Social Anxiety Scale (LSAS) yang disusun oleh Liebowitz (1987). Untuk mengetahui item-item LSAS aslinya dapat dilihat pada Lampiran 6, sedangkan untuk item-item hasil modifikasi LSAS dapat dilihat pada Lampiran 8.

E. Penyusunan Skala Amarah

1. Definisi konseptual amarah

Amarah adalah perasaan atau reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang berkisar dari kejengkelan ringan sampai kepada amukan terhadap harapan/ tuntutan dan keyakinan yang tidak terpenuhi. (Rangkuman peneliti dari pendapat Spielberger dalam American Psychological Association (2007), Fetsch and Jacobson (2006).

2. Definisi operasional amarah

Perasaan atau reaksi emosi yang tidak menyenangkan itu timbul dari pikiran dan kepercayaan yang negatif terhadap orang lain yang diikuti perasaan kecewa, jengkel, terganggu, benci, frustrasi, menghina dan gusar, yang kemudian dapat diekspresikan menjadi perbuatan ekstrim seperti tindakan menyerang dan kekerasan. (Fetsch dan Jacobson. 2006)

3. Indikator perilaku amarah

Berdasarkan ketiga komponen amarah yaitu pikiran dan kepercayaan negatif, perasaan amarah, dan perbuatan amarah yang disampaikan Fetsch dan Jacobson (2006) di atas, peneliti menyusun beberapa indikator, sebagai berikut:

a. Pikiran amarah

- 1) pikiran negatif
- 2) kepercayaan negatif.

b. Perasaan amarah

- 1) perasaan kecewa yaitu emosi yang dirasakan jika sesuatu yang sangat diharapkan tidak diperoleh.
- 2) perasaan jengkel yaitu perasaan yang tidak menyenangkan karena ketenangan yang terganggu.
- 3) perasaan terganggu yaitu perasaan menderita yang ringan akibat keadaan yang dialami.
- 4) perasaan benci yaitu kemarahan yang dirasakan sebagai akibat kesalahan yang dilakukan atau disangka, dibayangkan.

5) perasaan frustrasi yaitu perasaan emosi yang terjadi dalam situasi-situasi di mana seseorang dirintangi untuk mencapai sasaran atau cita-cita pribadinya.

6) perasaan hina yaitu perasaan muak dan sinis.

7) perasaan gusar yaitu kemarahan yang ekstrim yang meledak-ledak.

c. Perbuatan amarah

1) tindakan menyerang yaitu tindakan kekerasan terhadap orang lain melalui kontak fisik dengan orang lain tanpa seizin mereka.

2) kekerasan yaitu tindakan agresi dan pelecehan yang dapat menyebabkan cedera pada orang lain.

4. Spesifikasi amarah

Spesifikasi amarah dapat dilihat di Tabel 3.2.

Tabel 3.2

Spesifikasi Amarah

Variabel	Sub-variabel	Indikator	Nomor Item
Amarah	Pikiran amarah	a. pikiran negatif terhadap orang lain b. kepercayaan negatif terhadap orang lain	4, 9, 11, 23, 27, 34, 36, 40, 48.
	Perasaan amarah	a. perasaan emosi yang dirasakan jika sesuatu yang sangat diharapkan tidak diperoleh. b. perasaan yang tidak menyenangkan karena ketenangan yang terganggu. c. perasaan menderita yang ringan akibat keadaan yang dialami. d. kemarahan yang dirasakan sebagai akibat kesalahan yang dilakukan atau disangka, dibayangkan. e. perasaan emosi yang terjadi dalam situasi-situasi di mana seseorang dirintangi untuk mencapai sasaran atau cita-cita pribadinya. f. perasaan muak dan sinis. g. kemarahan yang ekstrim yang meledak-ledak.	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 46.

	Perbuatan amarah	a.tindakan kekerasan terhadap orang lain melalui kontak fisik dengan orang tersebut tanpa seizinnya. b.tindakan agresi dan pelecehan yang dapat menyebabkan cedera pada orang lain.	17, 22, 43, 44, 45, 47.
--	------------------	--	-------------------------

Keterangan : No. Item 3 dan 15 tidak dicantumkan, karena ke-dua pernyataan tidak dipergunakan setelah melalui seleksi tes reliabilitas dan validitas. Penjelasan ada pada uraian berikut (no.7) tentang seleksi item dengan pengujian validitas dan reliabilitas skala amarah.

5. Skala dan item pernyataan amarah

Pernyataan amarah disusun dalam bentuk negatif yang juga dipositifkan oleh peneliti agar dapat menampung seluruh pernyataan yang berimbang dari sampel penelitian. Penilaian angket dibuat 4 poin dengan menggunakan skala ordinal, yaitu; A = 0, B = 1, C = 2, dan D = 3 untuk pernyataan negatif sedangkan untuk pernyataan positif adalah sebaliknya yaitu A = 3, B = 2, C = 1, D = 0. Arti dari penilaian itu adalah; A = tidak, B = terkadang, C = sering, dan D = seringkali. Untuk mempermudah dalam penilaian maka disusun pernyataan negatif pada nomor genap, sedangkan untuk pernyataan positif diletakkan pada nomor ganjil.

Item pernyataan dalam angket amarah merupakan modifikasi dari The Clinical Anger Scale (CAS) yang disusun oleh Snell; Gum; Shuck; dkk (1995) "The Clinical Anger Scale was analyzed by means of Cronbach alpha, and yielded reliability coefficients of .94 (males and females together)." (lihat Lampiran 1). Menurut Snell; dkk. (1995:Th), pada CAS ditemukan indikasi 'that clinical anger was positively associated with several anger-related concepts (e.g., trait anger, state anger, anger-in, anger-out,

anger-control). Selanjutnya disampaikan Snell, dkk. “the validity of the Clinical Anger Scale was determined by examining the correlations between the CAS and the scores on Spielberger’s anger-related instruments.” Sebagian pernyataan lagi dilengkapi oleh peneliti berdasarkan pada definisi operasional amarah yang belum tercakup dalam angket pernyataan CAS. Modifikasi item pernyataan The Clinical Anger Scale (CAS) dan tambahan secara keseluruhannya dapat dilihat pada Lampiran 5.

6. Uji coba skala amarah

Untuk mengetahui reliabilitas dan validitas skala amarah, maka angket ini telah diuji cobakan kepada 90 siswa SMAK TRIMULIA Bandung yang dalam pemahaman bahasa dan usia rata-rata 15-17 tahun, tidak jauh berbeda dengan sampel penelitian. Para siswa tersebut dikumpulkan dalam satu gedung serba guna, kemudian mereka diberikan penjelasan tentang tujuan dan cara-cara mengisi angket. Para siswa sangat antusias untuk mengisi angket tersebut, dikarenakan mereka juga ingin mengetahui tingkat pengendalian amarahnya masing-masing. Mereka memohon agar hasil angket mereka dapat diketahui segera dan mendapatkan pengarahannya lebih lanjut jika hasilnya telah diketahui.

7. Seleksi item dengan pengujian validitas dan reliabilitas skala amarah.

Peneliti menguji reliabilitas dan validitas skala amarah dengan menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) yaitu program aplikasi yang digunakan untuk melakukan penghitungan statistik menggunakan komputer. Langkah-langkah penghitungan dapat dilihat pada Lampiran 3.

Hasil analisis data pertama diperoleh nilai reliabilitas 0.905 dengan 48 item pernyataan. Dari nilai Table r pada Lampiran 42 dengan ketentuan $df = 88$ dan tingkat

signifikansi sebesar 5 %, angkanya adalah = 0.205, maka item pernyataan yang tidak valid (di bawah 0.205) dilihat dari Corrected Item-Total Correlation adalah pernyataan nomor 3 (P3) dan nomor 15 (P15). Kemudian proses analisis dilakukan sekali lagi dengan cara yang sama tetapi tanpa mengikut sertakan pernyataan P3 dan P15, dengan hasil sebagai berikut: Nilai reliabilitas naik menjadi 0.907 dengan jumlah 46 butir pernyataan yang valid. Untuk hasil selengkapnya lihat pada Lampiran 4.

F. Penyusunan Skala Kecemasan

1. Definisi konseptual kecemasan :

Kecemasan adalah suatu perasaan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh tuntutan atau bahaya-bahaya yang mengancam. (John & MacArthur (1999); Seligman; Walker; & Rosenhan (2001) dalam Wikipedia (2007 a)

2. Definisi operasional kecemasan :

Perasaan emosional yang tidak menyenangkan meliputi perasaan takut akan sesuatu yang membahayakan atau sesuatu yang mengandung risiko, perasaan was-was yang tidak wajar dan perasaan khawatir. (Seligman; Walker; dan Rosenhan, 2001; dalam Wikipedia, 2007 a).

3. Indikator perilaku kecemasan

a. Perasaan takut yaitu perasaan kuat yang tidak menyenangkan entah itu jadi kenyataan atau hanya hayalan tentang sesuatu yang membahayakan atau yang mengandung risiko.

b. Perasaan was-was yaitu suatu keadaan yang tidak wajar atau perasaan cemas yang akut.

c. Perasaan khawatir yaitu perasaan yang mengacu kepada pikiran sendiri yang sering beralih dari fokus permasalahan.

4. Spesifikasi kecemasan

Spesifikasi kecemasan dapat dilihat di Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Spesifikasi Kecemasan

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Nomor Item
Kecemasan	Perasaan Takut	Perasaan kuat yang tidak menyenangkan entah itu jadi kenyataan atau hanya hayalan tentang sesuatu yang membahayakan atau yang mengandung risiko.	5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 20
	Perasaan was-was	Suatu keadaan yang tidak wajar atau perasaan cemas yang akut.	1, 2, 3, 4, 7, 14, 15, 16, 21
	Perasaan khawatir	Perasaan yang mengacu kepada pikiran sendiri yang sering beralih dari fokus permasalahan.	13, 17, 18, 19, 22, 23, 24

5. Skala dan item pernyataan kecemasan

Penilaian skala kecemasan dibuat dengan 4 poin dengan menggunakan skala ordinal yaitu; A = 0, B = 1, C = 2, dan D = 3. Arti dari masing-masing penilaian adalah; A = tidak takut/cemas, B = sedikit takut/cemas, C = cukup takut/cemas, D = sangat takut/cemas. Item pernyataan merupakan sebagian modifikasi dari Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) yang disusun oleh Liebowitz. (1987) dengan nilai reliabilitas 0.94. (lihat Lampiran 6).

6. Uji coba alat ukur kecemasan

Angket ini telah diuji cobakan kepada 85 siswa SMAK TRIMULIA Bandung dengan ketentuan yang sama seperti uji coba pada angket skala amarah.

7. Seleksi item dengan pengujian validitas dan reliabilitas skala kecemasan adalah melalui program Statistical Product and Service Solution (SPSS) yaitu program aplikasi yang digunakan untuk melakukan perhitungan statistik menggunakan komputer. Langkah-langkah penghitungan dan hasil selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran 7.

Hasil reliabilitas adalah 0.870 dengan jumlah 24 butir pernyataan.

Dari nilai tabel r pada Lampiran 42 dengan ketentuan $df = \text{jumlah sampel} - 2$ atau $85 - 2 = 83$ dan tingkat signifikansi sebesar 5 %, angkanya adalah = 0.217. Dilihat dari Corrected Item-Total Correlation ternyata seluruh pernyataan berada di atas angka 0.217, jadi 24 angket pernyataan seluruhnya dianggap valid.

G. Pelaksanaan Penelitian

Garis besar pelaksanaan dalam penelitian ini terbagi dalam beberapa tahapan seperti tertera pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4

Garis Besar Pelaksanaan Penelitian

Tahap	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Keterangan
1.	Pengambilan data awal	Pengambilan data awal	Tes skala amarah dan kecemasan pertama
2.	Pengalaman ajar Hiking	Tanpa pengalaman ajar Hiking	12 kali pertemuan
3.	Pengambilan data akhir 1	Pengambilan data akhir 1	Tes skala amarah dan kecemasan ke-dua
4.	Pengambilan data akhir 2	Pengambilan data akhir 2	Tes skala amarah dan kecemasan ke-tiga

Untuk penerapan pengalaman ajar Hiking melalui metode *experiential learning* kepada kelompok eksperimen, dilakukan secara bertahap, yaitu mulai dari Hiking yang paling mudah dan aman, sampai kepada Hiking yang cukup berat dan menantang. Kegiatan secara umum adalah, kelompok eksperimen sebelum melakukan Hiking, dikumpulkan bersama-sama di kampus Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. Peneliti memberikan penjelasan singkat, tentang arah yang akan dilalui dan tempat tujuan yang akan dicapai. Mereka dianjurkan untuk menikmati, mempelajari alam dan merenungkannya dengan pikiran dan perasaannya masing-masing secara bebas. Hal tersebut disesuaikan dengan anjuran dari filosofis Johan Henrick Pestalozzi (1746-1827) yaitu, “But in these hours of freedom let him be taught by nature rather than by you. Let him fully realize that she is the real teacher and that you, with your art, do nothing more than walk quietly at her side.” (uraian secara lengkap telah disampaikan pada halaman 95)

Perjalanan Hiking dilakukan tanpa penekanan yang tergesa-gesa, akan tetapi diinstruksikan agar mereka tidak saling berjauhan. Selama perjalanan, mereka dibiarkan bebas untuk mempelajari pengalaman belajar di alam dengan caranya sendiri, misalnya melihat pemandangan, menghirup udara segar, mandi di air terjun dan lain-lain. Sewaktu-waktu, ada kalanya mereka beristirahat di tempat tertentu yang paling memungkinkan, dan sambil memandangi keindahan alam, mereka merenungkannya dengan imajinasinya masing-masing. Setelah mencapai tempat tujuan yang telah direncanakan, para siswa diberi kebebasan untuk menikmatinya, bersenang-senang dan beristirahat lebih lama, untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental mereka dalam menempuh perjalanan

pulang ke tempat asal. Sebagai inti dari kegiatan Hiking yang menjadi tujuan/sasaran, disusun sebagai berikut pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5

Garis Besar Pengalaman Ajar Hiking

Program	Materi	Keterangan
1.	Menelusuri jalan-jalan setapak di pedesaan	Jalan tanah yang biasa dilalui para petani di desa Ciwaruga ± 1.5 km.
2.	Berjalan-jalan di pematang sawah dan kebun sayuran	Persawahan dan perkebunan di desa Parongpong ± 2 km.
3.	Mendaki perbukitan dan menuruni lembah	Bukit yang terjal dan lembah yang dalam di Lembang Asri ± 3 km.
4.	Menelusuri perkebunan teh	Menikmati pemandangan indah di perkebunan teh Sukawanah +3 km.
5.	Memasuki gua-gua	Menelusuri dalam kegelapan Gua-gua yang dibuat pada zaman penjajahan Jepang di dago utara + 2 km.
6.	Memasuki kawasan air terjun	Menikmati air terjun Curug Bugbrug + 3 km.
7.	Menelusuri aliran sungai	Sungai yang deras dan licin di Desa Ciwangun + 3 km.
8.	Menuju danau	Bermain di danau sambil berenang di sekitar Curug Layung Lembang ± 4 km.
9.	Menjelajah hutan pinus	Menerobos lebatnya hutan pinus di daerah Parongpong Lembang ± 4 km.
10.	Menyeberangi sungai dan melawan arus	Curug Tiga Desa Ciwangun ± 4 km.
11.	Melalui rintangan alam	Gerbang Air desa Parongpong ± 4 km.
12.	Mendaki pegunungan	Kaki gunung Burangrang ± 5 km

H. Teknik Analisis Data

Data sampel yang terkumpul dari hasil Tes awal sebelum eksperimen berlangsung dan hasil Tes Akhir, masing-masing Tes Akhir 1 dan Tes Akhir 2 dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistika uji kesamaan rata-rata antara kedua skor perolehan (gain score) masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Usman dan Akbar (2003: 89; 97; 142). Adapun langkah-langkah yang ditempuh sebagai berikut, sementara hasil pengolahan dan analisis secara rinci disajikan dalam Lampiran 9.

Langkah 1: Mencari nilai rata-rata hasil data awal, akhir 1 dan hasil data akhir 2 dari kedua kelompok.

Langkah 2: Mencari simpangan baku dari setiap kelompok data.

Langkah 3: Uji normalitas data.

Langkah 4: Uji homogenitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Langkah 5: Uji kesamaan dua rata-rata.