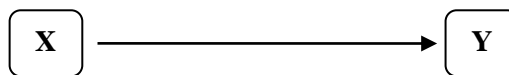


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif, karena pendekatan ini memiliki karakteristik diantaranya yaitu mampu menjelaskan suatu fenomena melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan mengenai penjelasan tentang hubungan antar variabel (Creswell, 2012, hlm 13). Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan jenis *true experiment*, karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok integrasi dan non-integrasi terhadap peningkatan kepercayaan diri, serta jika terdapat perbedaan manakah yang lebih baik. Dalam penelitian ini yang dikontrol hanyalah variabel bebas (X) yaitu perlakuan dalam ekstrakurikuler taekwondo yang diukur dampaknya terhadap kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y). Berdasarkan variabel tersebut, penulis menyusun desain penelitian dengan gambar 3.1 sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* (Creswell, 2012, hlm 310). Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal dan *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Secara rinci mengenai *Pretest-Posttest Control Group Design* dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1 *Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O ₁	x ₁	O ₂
Kontrol	O ₃	x ₀	O ₄

Keterangan:

x₁ = Diberikan perlakuan dengan program terintegrasi kepercayaan diri

- x_0 = Diberikan perlakuan tanpa program terintegrasi kepercayaan diri
 O_1 = *Pretest* kelompok eksperimen
 O_2 = *Posttest* kelompok eksperimen
 O_3 = *Pretest* kelompok kontrol
 O_4 = *Posttest* kelompok kontrol

Pemilihan metode penelitian eksperimen ini karena penulis ingin mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok integrasi dan tanpa integrasi kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri. Penelitian dilakukan selama 12 pertemuan dan dilaksanakan dalam 3 kali satu minggu. Hal ini mengacu kepada pendapat bahwa frekuensi latihan yang sesuai adalah 3 hingga 5 kali per minggu (Budiwanto, 2012, hlm. 41) dan setidaknya 8 hingga 12 pelajaran setiap siklus mikro diperlukan agar seorang siswa dapat tampil dengan sukses (Nurkadri, 2017). Oleh karena itu, dalam penelitian ini hanya 12 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan untuk *pretest* serta *posttest*.

3.2 Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah penulis yang merupakan partisipan sebagai penulis dan observer, pelatih, dan siswa SMPN 2 Cimahi yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo. Posisi pelatih adalah membantu penulis dalam pelaksanaan latihan, dan siswa yang menjadi responden adalah siswa yang masuk kedalam karakteristik dalam pertimbangan pengambilan sampel penelitian. Adapun karakteristik dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Mengikuti ekstrakurikuler taekwondo SMPN 2 Cimahi.
- b. Berada pada tingkatan sabuk geup VIII.
- c. Berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.
- d. Mendapatkan izin dari orang tua dalam mengikuti penelitian ini.

Karena penelitian ini meneliti mengenai kepercayaan diri melalui ekstrakurikuler taekwondo, maka sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo, serta siswa yang dipilih adalah siswa yang berada pada tingkatan sabuk geup VIII, karena berdasarkan hasil *survey* pada sebelumnya bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo di SMPN 2 Cimahi adalah sebagian besar berada pada tingkatan sabuk geup VIII.

Untuk jenis kelamin yang diambil dalam penelitian yaitu siswa perempuan dan laki-laki, hal ini didasari oleh teori *Positive Youth Development* yang menjelaskan bahwa setiap anak menyimpan potensi kebaikan yang harus dioptimalkan oleh karena itu penulis mengambil siswa perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini (Klien *et al.*, 2020). Selain itu penentuan sampel yang diambil pun adalah siswa yang memiliki izin dari orang tua dalam berpartisipasi pada penelitian ini, hal ini dikarenakan siswa yang berpartisipasi adalah siswa yang berusia dibawah 17 tahun sehingga harus memiliki surat izin orang tua.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 2 Cimahi yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo yang berjumlah 50 orang. Berdasarkan karakteristik pengambilan sampel yang dibutuhkan, kemudian didapatkan sampel berjumlah 30 orang, teknik ini lebih dikenal dengan teknik *purposive sampling* yang kemudian akan dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang yang ditentukan dengan teknik *random sampling*. Alasan penulis menggunakan kedua teknik dalam penelitian ini, karena siswa yang akan menjadi sampel harus memiliki kriteria yang dibutuhkan oleh penulis serta dalam pembagian kelompoknya siswa harus memiliki peluang yang sama.

3.4 Definisi Operasional Variabel

3.4.1 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan dalam dirinya bahwa ia mampu menggunakan kemampuannya dengan sebaik-baiknya sesuai kemampuan suatu individu untuk memenuhi kebutuhannya dan membuat hidupnya lebih bermakna. Keyakinan ini dapat diungkapkan melalui perilaku, emosi, atau spiritualitas berupa rasa optimisme, mandiri, sikap sportif, tidak mudah ragu atau khawatir, dan kemampuan beradaptasi (Amir, 2015).

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala *likert* dengan indikator sebagai berikut:

- a. Optimis, merupakan suatu kemampuan untuk selalu percaya apapun yang dikerjakan akan menghasilkan sesuatu yang bagus. Hal ini digambarkan dengan beberapa indikator sebagai berikut: 1) Keyakinan pada kemampuan sendiri yaitu merasa memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan apa yang kita punya dan mampu untuk menyelesaikan suatu tugas dengan kemampuannya, 2) Sikap positif yaitu memiliki pemikiran yang baik terhadap diri sendiri dan dapat memperkuat kepribadian diri dan karakter yang digambarkan dengan ketekunan, harapan, usaha, dan antusiasme.
- b. Kemandirian, merupakan suatu kemampuan untuk dapat selalu berusaha mengerjakan segala sesuatu dengan sebisa mungkin dengan kemampuannya tanpa mengharapkan bantuan orang lain. Hal ini digambarkan dengan: 1) Memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu sendiri, 2) Dapat mengikuti kemauan sendiri dan 3) Melakukan usaha sendiri dengan selalu berusaha menggapai atau mengerjakan sesuatu dengan kemampuan sendiri.
- c. Sportif, merupakan suatu kemampuan untuk mampu bersikap adil dalam melakukan suatu keterampilan. Hal ini digambarkan dengan: 1) Mampu mengakui kesalahan dengan tidak menyalahkan orang lain ketika melakukan kesalahan dan dapat meminta maaf atas kesalahannya, 2) Mampu menerima pendapat dan terbuka untuk saran, dan 3) Mampu menerima keputusan dengan mampu menerima risiko, dan menerima kekalahan.
- d. Tidak khawatir, merupakan kemampuan untuk mampu tidak khawatir dengan apa yang akan dihadapi dan dapat digambarkan dengan memiliki keberanian dalam melakukan sesuatu yang merupakan suatu kemampuan untuk mengemukakan pendapat, memiliki keberanian dalam melakukan sesuatu, tidak takut dengan penampilan lawan, dan memiliki mental yang baik.
- e. Memiliki kemampuan menyesuaikan diri, merupakan suatu sifat mampu mempunyai sifat terbuka terhadap lingkungan sekitar dan bisa beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini digambarkan dengan: 1) Memiliki kemampuan bersosialisasi dengan kemampuan beradaptasi dan mudah bergaul, dan 2)

Memiliki kemampuan untuk mampu mengendalikan diri seperti tidak gugup dan tidak merasa canggung.

Hal ini tidak datang dengan sendirinya tetapi diperoleh dari suatu pengalaman dan membutuhkan daya dan usaha sehingga suatu individu dapat meyakini atas kemampuan yang dimilikinya serta mampu menampilkan keterampilan yang baik (Apriani *et al.*, 2020).

3.4.2 Ekstrakurikuler Taekwondo

Kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang berlangsung di luar jam pelajaran sekolah yang memiliki tujuan untuk menjadi wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat, dan bakatnya di bidang olahraga dan memiliki dampak yang positif bagi siswanya (Basuki, 2016; Rafiullah *et al.*, 2017). Dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga dapat meningkatkan harga diri, konsep diri, dan modal sosial dalam diri siswa, serta dapat pula mendorong manfaat pendidikan seperti ketertarikan sekolah yang lebih baik dan tingkat keterlibatan yang rendah dalam perilaku berisiko (Bradley & Conway, 2016). Sejalan dengan itu olahraga taekwondo merupakan seni beladiri perorangan yang mengharuskan setiap anggotanya memiliki nilai kepercayaan diri yang baik. Bukan hanya suatu kegiatan yang mengutamakan fisik saja, melainkan terdapat pula nilai-nilai yang terkandung didalamnya (Anggraeni *et al.*, 2020). Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam latihan taekwondo maka hal ini tergantung pada durasinya dan periode pelatihan yang menjelaskan perbedaan dalam efek positif pada perkembangan sosial (Kim *et al.*, 2021).

Adapun perlakuan yang diterapkan dalam latihan guna meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan mengadaptasi prinsip latihan Kendellen *et al.*, (2017) antara lain: 1) Fokus pada satu indikator per pelajaran; 2) Memperkenalkan indikator di awal pelajaran; 3) Menerapkan strategi untuk mengajarkan indikator selama pelajaran; dan 4) Membahas indikator di akhir pelajaran.

3.5 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan kuesioner untuk mendapatkan informasi akurat untuk diteliti. Kuesioner merupakan salah satu alat pengumpul data yang terdiri dari berbagai pertanyaan yang diberikan pada responden. Kuesioner berisikan pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut hal-hal yang ingin diketahui dari sebuah penelitian. Kuesioner diisi oleh responden dengan tujuan supaya mendapat informasi akurat untuk diteliti. Sebagian besar penelitian pada umumnya menggunakan kuesioner sebagai metode untuk mengumpulkan data. Data yang akan didapatkan nantinya, berupa data mengenai kepercayaan diri. Responden diminta untuk menjawab item-item pernyataan yang dirumuskan secara positif dan negatif tentang kepercayaan diri.

3.5.1 Kisi-Kisi Instrumen

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Instrument Development of Self Confidence* yang dikonstruksi oleh (Amir, 2015). Skala kepercayaan diri dikalangan siswa mengacu pada perasaan optimis, kemandirian, sportif, Ketidak khawatiran, dan kemampuan menyesuaikan diri. Instrumen ini dipilih karena memiliki tingkat kesahihan yang tinggi dengan indeks 0,614 dan reliabel yang memiliki tingkat keterandalan yang tinggi dengan indeks 0,872 sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan siswa. Adapun kisi-kisi butir pertanyaan dan pernyataan untuk mengukur kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Total
			Positif	Negatif	
Kepercayaan Diri	Optimis	Keyakinan pada kemampuan sendiri	1,2,3	4,5,6	6
		Sikap positif	7,8,9,10	11,12,13,14	8
	Kemandirian	Kemampuan melakukan	15,16	17,18	4

		sesuatu sendiri			
		Mengikuti kemauan sendiri	19	20	2
		Melakukan usaha sendiri	21,22,23,24	25,26,27,28	8
	Sportif	Mampu mengakui kesalahan	29,30,31	32,33,34	6
		Mampu menerima pendapat	35	36	2
		Mampu menerima keputusan	37,38,39	40,41,42	6
	Ketidak khawatiran	Memiliki keberanian dalam melakukan sesuatu	43,44,45	46,47,48	6
	Kemampuan menyesuaikan diri	Mampu bersosialisasi	49,50	51,52	4
		Mengendalikan diri	53,54	55,56	4
Total			28	28	56

3.5.2 Pedoman Skoring

Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini ditujukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler taekwondo dengan program latihan yang terintegrasi kepercayaan diri dan tidak terintegrasi kepercayaan diri. Dalam penelitian penulis memilih menggunakan angket tertutup yang menggunakan *skala likert*. Menurut (Sugiyono, 2013) mengemukakan bahwa, “*Skala Likert* ini gunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”.

Agar tanggapan responden pada angket dapat diukur, penulis menggunakan skala dengan apa yang akan diukur dan bisa dipercaya serta konsisten (reliabel) terhadap permasalahan instrumen penelitian. Semua item diberi skor skala peringkat frekuensi 5 poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Terdapat pernyataan positif dan negatif dalam angket tersebut. Skala *likert* yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3.3 sebagai berikut: (Sugiyono, 2013)

Tabel 3.3 Skala *Likert*

Pernyataan Positif	Bobot	Pernyataan Negatif	Bobot
Sangat Setuju	5	Sangat Setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Ragu-ragu	3	Ragu-ragu	3
Tidak setuju	2	Tidak setuju	4
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	5

3.5.3 Uji Kelayakan Instrumen

Sebelum penyebaran instrumen, langkah yang dilakukan adalah menerjemahkan instrumen ke dalam Bahasa Indonesia dan melakukan *judgement* oleh ahli bahasa yaitu Wanda yang berasal dari Program Studi Sastra dan Bahasa Indonesia. Langkah selanjutnya yaitu pengujian kelayakan instrumen dengan melakukan *judgement* oleh dosen pembimbing yaitu Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd. dan Dr. Reshandi Nugraha, M.Pd.

3.5.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas yang digunakan pada instrumen kepercayaan diri yang diadaptasi dari *Development of Self-Confidence Instrument*.

3.5.4.1 Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen. Sebagaimana menurut (Sugiyono, 2013) bahwa valid adalah instrumen tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur. Oleh karena itu untuk mengetahui instrumen penelitian yang digunakan valid atau tidak maka penulis melakukan

analisis validitas empiris untuk mengetahui validitas tiap soal menggunakan bantuan *software microsoft excel 2013* dan *IBM SPSS Statistics Version 22*.

Nilai validitas dapat ditentukan dengan menggunakan koefisien *pearson product moment* pada taraf signifikansi 0,05.

Dasar pengambilan keputusan yang digunakan untuk menguji validitas butir angket adalah:

- a. Jika r hitung nilai positif dan r hitung $>$ r tabel maka variabel tersebut valid
- b. Jika r hitung tidak positif dan r hitung $<$ r tabel, maka variabel tersebut tidak valid.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 05 hingga 07 Januari 2023. Uji validitas dilakukan terhadap 56 item angket kepercayaan diri dengan jumlah subjek 55 orang siswa yang bersekolah di Sekolah Menengah Pertama di Cimahi. Uji validitas ini bukan dilaksanakan pada objek penelitian sesungguhnya, dimana yang akan menjadi objek penelitian adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Cimahi.

Berdasarkan hasil validitas tersebut maka diperoleh data dari 56 item pada angket penelitian ini terdapat 10 item yang dinyatakan tidak valid. 10 item pernyataan tersebut dinyatakan tidak dapat digunakan sebagai alat ukur dalam mengumpulkan data. Disamping itu terdapat 46 item yang dinyatakan valid dapat digunakan sebagai alat pengumpul data seperti pada tabel 3.4 yang akan digunakan pada penelitian.

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Total
			Positif	Negatif	
Kepercayaan Diri	Optimis	Keyakinan pada kemampuan sendiri	1,2,3	4,5,6	6
		Sikap positif	7,8	9,10,11	5
	Kemandirian	Kemampuan melakukan sesuatu sendiri	12,13	14,15	4
		Mengikuti kemauan sendiri	16		1

		Melakukan usaha sendiri	17,18,19	20,21,22,23	7
	Sportif	Mampu mengakui kesalahan	24,25,26	27,28,29	6
		Mampu menerima pendapat	30	31	2
		Mampu menerima keputusan	32,33	34,35	4
	Tidak Khawatir	Memiliki keberanian dalam melakukan sesuatu	36,37,38	39,40	5
	Kemampuan menyesuaikan diri	Mampu bersosialisasi	41,42	43	3
		Mengendalikan diri	44,45	46	3
	Total		24	22	46

3.5.4.2 Uji Reliabilitas

Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika instrumen tersebut dapat menghasilkan data yang sama untuk mengukur objek yang sama apabila digunakan beberapa kali (Sugiyono, 2013). Dalam mencari reliabilitas dalam penelitian ini, penulis menggunakan *Alpha Cronbach* untuk menguji reliabilitas. Dengan kriteria pengambilan keputusan jika koefisien *Alpha Cronbach* > a maka pertanyaan dinyatakan andal atau suatu konstruk maupun variabel dinyatakan reliabel. Sebaliknya, jika koefisien *Alpha Cronbach* < a maka pertanyaan dinyatakan tidak andal. Perhitungan reliabilitas formula *Alpha Cronbach* ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 22. Adapun ukuran tingkat keandalan *Alpha Cronbach* yang dapat ditunjukkan dalam tabel 3.5:

Tabel 3.5 Tingkat Keandalan

Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	Tingkat Keandalan
0.00 – 0.199	Kurang Andal
0.200 – 0.399	Agak Andal

0.400 – 0.599	Cukup Andal
0.600 – 0.799	Andal
0.800 – 1.000	Sangat Andal

Berikut hasil pengolahan perhitungan instrumen dengan metode *alpha cronbach* dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics Version 22* yang tertera pada tabel 3.6 dibawah ini:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.887	56

Menurut hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics Version 22* dapat diketahui bahwa koefisien nilai *alpha* dari 56 butir item yaitu 0,883. Adapun ketentuan yang menyatakan instrumen tersebut reliabel jika $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$, nilai $r\text{-tabel}$ dari $n = 56$ dengan $\alpha = 5\%$ yaitu 0,266, dapat diketahui bahwa $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ dengan skor $0,887 > 0,266$. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa semua butir soal dalam penelitian ini reliabel dan dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data dan termasuk ke dalam kategori “sangat andal”.

3.6 Prosedur Penelitian

Untuk memberikan kemudahan dalam penelitian, diperlukan langkah-langkah kerja penelitian agar penelitian yang dilakukan dapat berjalan sesuai dengan apa yang telah ditetapkan sebelumnya. Tahap penelitian terdiri atas beberapa langkah, yaitu:

- a. Menentukan populasi dan kelompok sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian.

- b. Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian yang akan digunakan untuk mengukur kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo.
- c. Membuat program integrasi kepercayaan diri ke dalam latihan dengan mengadaptasi prinsip latihan yang dibuat oleh Kendellen *et al* (2017).
- d. Melakukan penyebaran instrumen kepercayaan diri awal (*pretest*) kepada kelompok yang dijadikan sampel penelitian.
- e. Memberikan treatment berupa program latihan taekwondo yang diintegrasikan kepercayaan diri yang dilakukan selama 12 pertemuan dan dilaksanakan dalam 3 kali satu minggu, serta program non-integrasi kepada kelompok kontrol.
- f. Melakukan penyebaran instrumen kepercayaan diri akhir (*posttest*) kepada kelompok yang dijadikan sampel penelitian.
- g. Proses analisis data untuk mengetahui perbedaan pengaruh pada peningkatan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo, serta untuk mengetahui program manakah yang lebih baik terhadap pengembangan kepercayaan diri.

3.7 Program Latihan

Program latihan yang akan diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo ini diadopsi dari program latihan yang dikembangkan oleh (Roh *et al.*, 2018). Program ini dilaksanakan dalam rangka mengevaluasi pengaruh latihan Taekwondo terhadap faktor kebugaran fisik pada siswa di Korea. Dalam penelitian ini, program latihan tersebut diberikan kepada kelompok eksperimen dengan diintegrasikan aspek kepercayaan diri. Dengan harapan latihan Taekwondo ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik dan kebugaran fisik saja, akan tetapi diharapkan siswa memiliki kepercayaan diri yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Rancangan program latihan terintegrasi dan non integrasi kepercayaan diri dipaparkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3.7 Rancangan Program Latihan

	Kelompok Integrasi Kepercayaan Diri	Kelompok Non Integrasi Kepercayaan Diri	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berdo'a ✓ Pemanasan statis dan dinamis ✓ Fokus pada satu aspek kepercayaan diri dalam satu pertemuan latihan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berdo'a ✓ Pemanasan statis dan dinamis 	30 menit
Isi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenalkan kepercayaan diri pada awal latihan ✓ Latihan teknik ✓ Pengulangan teknik dengan penguatan aspek kepercayaan diri ✓ Menerapkan strategi untuk mengajarkan aspek kepercayaan diri sepanjang latihan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Latihan teknik ✓ Pengulangan teknik 	70 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menanyakan aspek kepercayaan diri pada akhir latihan ✓ Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pendinginan 	20 menit

3.7.1 Program Latihan Taekwondo Terintegrasi Kepercayaan Diri

Pengajaran program kepercayaan diri pada olahraga Taekwondo mengintegrasikan prinsip yang dibuat oleh (Kendellen *et al.*, 2017) yaitu:

- 1) Fokus pada satu indikator per pelajaran,
- 2) Memperkenalkan indikator di awal pelajaran,
- 3) Menerapkan strategi untuk mengajarkan indikator selama pelajaran, dan
- 4) Membahas indikator di akhir pelajaran.

Program latihan ini menekankan pelatih untuk memberikan pengenalan dan membahas mengenai aspek yang diteliti di awal dan di akhir latihan. Pada awal pembelajaran atau latihan pelatih memberikan mengenalkan materi atau aspek yang akan diterapkan dan mengarahkan pada konsep yang benar, serta pada akhir

pembelajaran atau latihan pelatih menanyakan kembali tentang materi atau aspek yang sudah dipelajari serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Berikut skenario program latihan yang akan diterapkan:

Tabel 3.8 Skenario Program Latihan Taekwondo Terintegrasi Kepercayaan Diri

	Program	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berbaris dan berdo'a ✓ Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan ✓ Apersepsi dengan mengaitkan salah satu aspek kepercayaan diri yang akan difokuskan dalam pertemuan hari ini yaitu tentang optimis ✓ Pemanasan statis dan dinamis ✓ Jogging 5 menit 	30 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menjelaskan secara konsep mengenai optimis ✓ Menjelaskan perilaku yang menggambarkan komponen yang termasuk dalam optimis, contohnya keyakinan siswa tentang kemampuannya, kemampuan menyelesaikan tugas, ketekunan, ketegasan, harapan, usaha, dan antusiasme pada saat latihan. ✓ Teknik tendangan dasar (<i>ap chagi</i> dan <i>Dollyo chagi</i>) ✓ Mendiskusikan latihan yang diberikan muatan aspek optimis dengan mengintegrasikan dalam kehidupan nyata sehari-hari. ✓ Membawa anak memvisualisasikan latihan yang dilakukan pada simulasi tadi ke dalam kehidupan nyata. Bahwa dalam melakukan teknik dalam latihan kita harus selalu yakin atas kemampuan kita, dan selalu bersungguh-sungguh dalam melakukannya agar mendapatkan hasil yang maksimal, sama halnya dalam kehidupan sehari-hari pastinya jika kita yakin dan bersungguh-sungguh kita akan mudah untuk 	70 menit

	mendapatkan sesuatu yang kita inginkan.	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluasi dan menyimpulkan hasil latihan ✓ Pengenalan materi selanjutnya ✓ Pendinginan ✓ Berdo'a 	20 menit

Tabel 3.9 Deskripsi Program Integrasi dan Non Integrasi Kepercayaan Diri dalam Ekstrakurikuler Taekwondo

Pertemuan ke-	Materi	Aspek Kepercayaan Diri
1	Penjelasan tentang penelitian dan tes awal (<i>Pretest</i>)	Mengisi instrumen kepercayaan diri
2	Teknik gerakan <i>poomsae</i> pemula: Kuda-kuda <i>up kubi, dwit kubi, joosum seogi</i> dan dikombinasikan dengan gerakan tangan tangkisan dan pukulan: <i>arae makki, momtong jireugi, an palmok momtong bakkat makki</i> dan diaplikasikan pada jurus basic 3.	Optimis
3	Pengulangan teknik gerakan tangan tangkisan dan pukulan: <i>arae makki, momtong jireugi, an palmok momtong bakkat makki</i> dengan akurasi gerakan, serta penampilan jurus basic 3.	Optimis
4	Teknik gerakan tangan tangkisan dan pukulan: <i>arae makki, momtong jireugi, eolgol makki, an sonnal makki, bakkat makki</i> dengan akurasi gerakan dengan pengenalan pada jurus taegeuk 1	Optimis
5	Pengulangan teknik gerakan tangan tangkisan dan pukulan: <i>arae makki, momtong jireugi, eolgol makki, an sonnal makki, bakkat makki</i> dengan akurasi gerakan, serta penampilan jurus taegeuk 1	Kemandirian
6	Teknik memainkan irama <i>poomsae</i>	Kemandirian
7	Teknik tendangan dasar (<i>ap chagi</i> dan <i>Dollyo chagi</i>)	Kemampuan menyesuaikan diri
8	Teknik <i>step</i> dan tendangan dasar (<i>Ap chagi,</i>	Kemampuan

	<i>Dollyo</i>)	menyesuaikan diri
9	Teknik <i>step</i> dan tendangan dasar (<i>Ap chagi, Dollyo, Bhal Chagi</i>) serta <i>sparing target</i>	Tidak khawatir
10	Teknik <i>step</i> dan kombinasi tendangan dasar (<i>Ap chagi, Dollyo, Bhal Chagi, Nare Chagi</i>) serta <i>sparing target</i>	Tidak khawatir
11	Teknik <i>step</i> dan kombinasi tendangan dasar (<i>Ap chagi, Dollyo, Bhal Chagi, Nare Chagi</i>), serta <i>sparing target</i>	Sportif
12-13	Teknik <i>step</i> dan kombinasi tendangan dasar, serta semi <i>sparing</i>	Sportif
14	Melakukan tes akhir (<i>Posttest</i>)	Mengisi instrumen kepercayaan diri

3.8 Analisis Data

Data yang didapatkan akan di analisis dengan bantuan *software* SPSS, karena program ini memiliki kemampuan analisis statistik cukup tinggi serta sistem manajemen data pada lingkungan grafis menggunakan menu-menu deskriptif dan kotak-kotak dialog sederhana, sehingga mudah dipahami cara pengoperasiannya. Adapun langkah pengolahan tersebut yaitu:

3.8.1 Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah bagian dari ilmu statistik yang hanya mengolah, menyajikan data tanpa mengambil keputusan untuk populasi, dan analisis deskriptif merupakan bentuk analisis data penelitian untuk menguji hasil penelitian berdasarkan satu sampel. Jenis statistik deskriptif yang diteliti yaitu minimal, maksimal, rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*) dan selisih. Standard deviation (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya. Tujuan analisis deskriptif ini untuk membuat gambaran secara sistematis data yang faktual dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki atau diteliti.

3.8.2 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui setiap variabel yang akan dianalisis atau data yang diperoleh berdistribusi normal. Dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS 22, penulis menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dengan kriteria kenormalan:

- a. Signifikansi uji (α) = 0.05.
- b. Jika Nilai Sig. > 0,05, maka data berdistribusi normal.
- c. Jika Nilai Sig. < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

3.8.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis hipotesis. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *Levene Statistic* dengan bantuan SPSS 22. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian yaitu data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikan sebagai berikut:

- a. Jika Nilai Sig. > 0,05, maka data dikatakan homogen.
- b. Jika Nilai Sig. < 0,05, maka data dikatakan tidak homogen.

3.8.4 Pengujian Hipotesis menggunakan Uji *Independent Sample t-test*

Pengujian hipotesis ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok integrasi dan non-integrasi terhadap peningkatan kepercayaan diri. Setelah hasil data yang diperoleh dinyatakan berdistribusi normal dan homogen maka pengujian hipotesis ini menggunakan *Independent Sample t-test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics Version 22*. Adapun hipotesis yang digunakan adalah :

Ho : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok integrasi dan tanpa integrasi kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri.

H1 : Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok integrasi dan tanpa integrasi kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri.

Untuk menjawab hipotesis penelitian dapat dilakukan dengan dua cara sebagai berikut:

- a. Membandingkan antara t hitung dan t tabel dengan dasar pengambilan keputusan

Tabel 3.10 Dasar pengambilan keputusan uji t

Kriteria	Keputusan
Jika nilai t -hitung $>$ t tabel	H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan
Jika nilai t hitung $<$ t tabel	H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan

- b. Melihat nilai *sig.(2-tailed)* atau *p-value* dengan dasar pengambilan dasar keputusan:

Tabel 3.11 Dasar pengambilan keputusan uji t dengan nilai signifikan

Kriteria	Keputusan
Jika nilai p -value $>$ 0,05	H_0 diterima
Jika nilai p -value $<$ 0,05	H_0 ditolak