

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam tesis ini adalah desain eksperimental semu (Quasi Experimental Design) dengan teknik *non equivalent control groups pre test post test design* (Gay *et.al.*, 2006 : 258).

Ruseffendi (2006 : 36). menyatakan bahwa :

Seperti pada penelitian percobaan, yang ingin diketahui dalam penelitian kuasi percobaan adalah juga hubungan sebab-akibat. Bedanya dengan penelitian eksperimen, pada penelitian eksperimen biasanya subjek dikelompokkan secara acak dan perlakuan dimanipulasi. Secara sengaja, perlakuan dan kontrol pada penelitian eksperimen diatur, sedangkan pada penelitian kuasi percobaan perlakuan itu sudah terjadi dan pengawasan (kontrol) tidak bisa dilakukan.

Desain eksperimental semu memiliki kelemahan. Gay (2006:258) menyatakan bahwa : “The inability to randomly assign individuals to treatments adds validity threats such as regression and interactions between selection, maturation, history, and testing.” Ketidakmampuan untuk melakukan pengelompokan individu secara acak pada saat pemberian perlakuan menambahkan ancaman terhadap validitas, seperti regresi dan interaksi antar pilihan, pendewasaan, sejarah, dan proses pengetesan.

Desain eksperimental semu dipilih karena peneliti tidak memiliki kebebasan mengambil sampel secara acak dan harus menerima keadaan subjek seadanya. Peneliti tidak dapat memaksa siswa yang akan diteliti untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang tidak disukainya. Oleh karena itu, peneliti membatasi dengan hanya peserta ekstrakurikuler kelas VII yang akan diikutsertakan dalam

penelitian. Siswa-siswa kelas VII dipilih agar subjek penelitian memiliki nilai *self esteem* awal yang tidak begitu berbeda. Hal ini dilakukan untuk mencegah *experimenter bias*. Kelas VII adalah tahun pertama di SMP sehingga dapat dianggap siswa-siswa kelas VII belum banyak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Keikutsertaan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler ini mungkin saja dapat mempengaruhi *self esteem* mereka.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel-variabel Penelitian

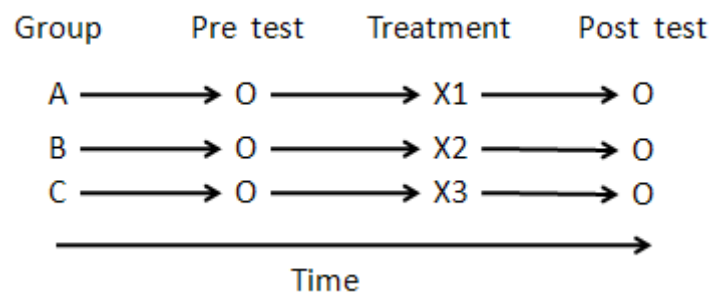
Variabel-variabel penelitian di dalam tesis ini adalah sebagai berikut :

a. Variabel bebas (*Independent Variabel*), yaitu :

- 1) ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu (X1)
- 2) ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu (X2)
- 3) ekstrakurikuler bukan olahraga sebagai *control group* 1 kali per minggu (X3)

b. Variabel terikat (*dependent variabel*), yaitu :

Harga diri (*self esteem*) siswa-siswi SMP Santa Maria yang mengikuti pembelajaran ekstrakurikuler olahraga dengan ekstrakurikuler bukan olahraga pada SMP Santa Maria kelas VII



Gambar 3.1 Desain Kuasi Eksperimen *non equivalent control groups pre test post test design* (Gay *et.al.*, 2006 : 255)

Keterangan gambar :

- A = kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu
- B = kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu
- C = kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga
- X1 = ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu
- X2 = ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu
- X3 = ekstrakurikuler bukan olahraga / control group
- O = pre test dan post test *self esteem* dengan menggunakan instrument SERS

2. Definisi Operasional Variabel

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah belum tentu sama sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dalam penafsiran atau kesalahan pengertian. Oleh karena itu penulis perlu menjelaskan istilah-istilah yang terkait dengan penelitian ini dengan mengacu kepada literatur.

a. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang berkuasa atau berkekuatan (Poerwadarminta, 1984:713).

Dalam penelitian ini maksud pengaruh ialah daya yang timbul dari proses pembelajaran ekstrakurikuler olahraga dan bukan olahraga terhadap kemungkinan timbulnya *self esteem*.

- b. *Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan “ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu”*

Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan “ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu” adalah siswa-siswa kelas VII di SMP Santa Maria yang mendaftar sebagai anggota kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah secara regular (3 kali per minggu) selama penelitian. Siswa-siswa ini menghadiri sekurang-kurangnya 80% dari jumlah keseluruhan pertemuan.

- c. *Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan “ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu”*

Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan “ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu” adalah siswa-siswa kelas VII di SMP Santa Maria yang mendaftar sebagai anggota kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah secara regular (1 kali per minggu) selama penelitian. Siswa-siswa ini menghadiri sekurang-kurangnya 80% dari jumlah keseluruhan pertemuan.

- d. *Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan “ekstrakurikuler bukan olahraga”*

Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan “ekstrakurikuler bukan olahraga” adalah siswa-siswa kelas VII di SMP Santa Maria yang mendaftar sebagai anggota kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga

dan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga di sekolah secara regular (1 kali per minggu) selama penelitian. Siswa-siswa ini menghadiri sekurang-kurangnya 80% dari jumlah keseluruhan pertemuan.

e. *Self esteem*

Self esteem didefinisikan sebagai suatu sikap yang positif atau negatif seseorang terhadap suatu objek yang khusus yaitu pribadi orang itu sendiri. *High self esteem* (nilai harga diri yang tinggi) dalam skala milik Rosenberg, mengekspresikan perasaan bahwa seseorang merasa “cukup baik”. Seorang individu yang merasa dirinya berharga akan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Hal ini berarti dia menerima segala kelebihan dan kekurangannya. Dia tidak menganggap dirinya sendiri lebih unggul daripada orang lain. Dia tidak perlu merasa lebih dari orang lain.

Self-esteem, as noted, is a positive or negative attitude toward a particular object, namely, the self . . . High self-esteem, as reflected in our scale items, expresses the feeling that one is “good enough.” The individual simply feels that he is a person of worth; he respects himself for what he is, but he does not stand in awe of himself nor does he expect others to stand in awe of him. He does not necessarily consider himself superior to others. (Rosenberg, 1979: 30–31).

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah di SMP Santa Maria Jalan Jenderal A. Yani no. 273 Bandung.

Setiap kelompok akan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler masing-masing selama 6 minggu. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu, dimulai tanggal 21 April-26 Mei 2011 sehingga jumlah pertemuannya adalah 16 kali. Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu dan kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga dilakukan satu kali per minggu. Berikut ini adalah jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan.

T a b e l 3 . 1

Jadwal kegiatan ekstrakurikuler

Pertemuan	Tanggal	OR 3 kali per minggu	OR 1 kali per minggu	Non OR
1	21-Apr-11	x	x	x
2	23-Apr-11	x		
3	26-Apr-11	x		
4	28-Apr-11	x	x	x
5	30-Apr-11	x		
6	3-May-11	x		
7	5-May-11	x	x	x
8	7-May-11	x		
9	10-May-11	x		
10	12-May-11	x	x	x
11	14-May-11	x		
12	17-May-11	x		
13	19-May-11	x	x	x
14	21-May-11	x		
15	24-May-11	x		
16	26-May-11	x	x	x

D. Alat Pengumpul Data

Self esteem (harga diri) diukur dengan menggunakan instrumen *Self Esteem Rating Scale* (SERS) yang dikembangkan oleh William R. Nugent dan Janita W. Thomas. Corcoran (Corcoran, Kevin & Joel Fischer, 2000 : 690-691) menyatakan bahwa SERS adalah instrumen yang didesain untuk menyediakan pengukuran klinis *self esteem*. SERS tidak hanya dapat mengindikasikan masalah dalam *self*

esteem namun juga *self esteem* yang positif. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dibuat dengan melingkupi area *self evaluation*, termasuk di dalamnya *self worth*, kompetensi sosial, kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan intelektual, kompetensi diri, dan nilai diri secara relatif terhadap orang lain. SERS dibagi dalam dua kelompok pertanyaan, pertanyaan yang bernilai negatif (poin yang didapat akan mendapat nilai minus di depannya) dan pertanyaan yang bernilai positif. Nilai-nilai dari setiap nomor kemudian dijumlahkan sehingga akan menghasilkan skor di antara -120 sampai +120. Responden harus menilai diri mereka dengan 7 skala poin (*Never = 1, Rarely = 2, A little of the time = 3, Some of the time = 4, A good part of the time = 5, Most of the time = 6, and Always = 7*). Skor-skor yang positif mengindikasikan *self esteem* yang positif, sementara skor-skor negatif mengindikasikan *self esteem* yang negatif. SERS memiliki *internal consistency* yang sangat baik, dengan $\alpha = 0.97$. SERS dilaporkan memiliki konten yang baik dan validitas factorial. SERS juga memiliki validitas konstruk yang baik dengan korelasi yang signifikan dengan Index of Self-Esteem dan the Generalized Contentment Scale. SERS secara umum memiliki korelasi yang rendah dengan keragaman variabel-variabel demografik. Semakin tinggi nilai positif maka nilai *self esteem* seseorang akan semakin baik.

The SERS is an instrument that was developed to provide a clinical measure of self-esteem that can indicate not only problems in self-esteem but also positive or nonproblematic levels. The items were written to tap into a range of areas of self-evaluation including overall self-worth, social competence, problem-solving ability, intellectual ability, self-competence, and worth relative to other people. The SERS is a very useful instrument for measuring both positive and negative aspects of self-esteem in clinical practice. The SERS is scored by scoring the items shown at the bottom of the measure as p/+ positively, and scoring the remaining items (N/-) negatively by placing a minus sign in front of the item score. The items are summed to

produce a total score ranging from - 120 to + 120. Positive scores indicate more positive self-esteem and negative scores indicate more negative levels of self-esteem. The SERS has excellent internal consistency, with an alpha of 0.97. The SERS was reported as having good content and factorial validity. The SERS has good construct validity, with significant correlations with the Index of Self-Esteem and the Generalized Contentment Scale (a measure of depression) as predicted, and generally low correlations with a variety of demographic variables, also as predicted.

T a b e l 3 . 2

Kisi-kisi angket

Variabel	Sub variabel	Indikator	No. Item
Self Esteem	1) <i>nilai diri</i>	senang terhadap penampilan fisiknya mampu menerima kelebihan dan kekurangannya memiliki kebanggaan terhadap dirinya memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya	3, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 23, 25, 28, 32
	2) <i>kompetensi sosial</i>	percaya diri terhadap kemampuannya berhubungan dengan orang lain mampu membuat pertemanan yang baru merasa nyaman saat berinteraksi sosial	4, 6, 8, 9, 10, 13, 21, 30, 36
	3) <i>kemampuan menyelesaikan masalah</i>	memiliki kemampuan menyelesaikan situasi-situasi yang sulit memiliki kemampuan belajar hal-hal baru	14, 24
	4) <i>kemampuan intelektual</i>	percaya diri dengan tingkat kepandaianya memiliki kemampuan untuk mengungkapkan ide-ide	22, 27, 31
	5) <i>kompetensi diri</i>	percaya diri dengan kemampuannya untuk melaksanakan berbagai tugas mampu memanfaatkan berbagai keterampilan dan kelebihannya untuk menyelesaikan tugas	5, 7, 29, 37, 39
	6) <i>nilai diri relatif terhadap orang lain</i>	memiliki keyakinan bahwa kemampuan dirinya untuk melaksanakan berbagai tugas tidak kalah dengan kemampuan orang lain memiliki keyakinan bahwa orang lain memiliki pendapat yang baik terhadap dirinya percaya diri bahwa kompetensinya tidak kalah dengan orang lain memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing	1, 2, 18, 26, 33, 34, 35, 38, 40

Pertanyaan dalam angket SERS adalah sebagai berikut :

___ 1. Saya merasa bahwa orang-orang tidak akan menyukai saya jika mereka mengenal diri saya dengan baik.

___ 2. Saya merasa bahwa orang lain melakukan pekerjaan yang jauh lebih baik daripada saya.

___ 3. Saya merasa bahwa saya adalah orang yang menarik.

- ___ 4. Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya untuk berhubungan dengan orang lain.
- ___ 5. Saya merasa bahwa saya sering gagal dalam setiap hal yang saya lakukan.
- ___ 6. Saya merasa bahwa orang senang berbicara dengan saya.
- ___ 7. Saya merasa bahwa saya adalah seorang yang kompeten.
- ___ 8. Saat saya bersama dengan orang lain, saya merasa bahwa mereka senang sewaktu saya bersama mereka.
- ___ 9. Saya merasa bahwa saya membuat kesan yang baik pada orang lain.
- ___ 10. Saya merasa percaya diri bahwa saya dapat memulai suatu hubungan baru bila saya menginginkannya .
- ___ 11. Saya merasa bahwa saya jelek.
- ___ 12. Saya merasa bahwa saya membosankan.
- ___ 13. Saya merasa sangat gugup saat bersama dengan orang asing.
- ___ 14. Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya untuk belajar hal-hal baru.
- ___ 15. Saya merasa senang dengan diri saya.
- ___ 16. Saya merasa malu dengan diri saya.
- ___ 17. Saya merasa minder (rendah diri).
- ___ 18. Saya merasa bahwa teman saya menilai diri saya menarik.
- ___ 19. Saya merasa bahwa saya memiliki selera humor yang baik.
- ___ 20. Saya merasa marah kepada diri saya karena apa yang saya lakukan.
- ___ 21. Saya merasa santai saat bertemu orang-orang baru.
- ___ 22. Saya merasa bahwa orang lain lebih pintar daripada saya.

- ___ 23. Saya tidak menyukai diri saya.
- ___ 24. Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya menghadapi situasi-situasi yang sulit.
- ___ 25. Saya merasa bahwa saya sulit untuk disukai.
- ___ 26. Teman-teman saya sangat menghargai saya.
- ___ 27. Saya takut akan tampak bodoh di mata orang lain.
- ___ 28. Saya merasa bahwa saya adalah seorang yang OK.
- ___ 29. Saya merasa bahwa saya dapat mengandalkan diri saya dalam mengatur berbagai hal dengan baik.
- ___ 30. Saya berharap bahwa saya bisa menghilang saat saya berkumpul dengan banyak orang.
- ___ 31. Saya merasa malu untuk menyampaikan ide-ide saya.
- ___ 32. Saya merasa saya adalah orang yang baik.
- ___ 33. Saya merasa bahwa jika saya bisa lebih mirip dengan orang lain maka saya akan merasa lebih baik dengan diri saya.
- ___ 34. Saya merasa bahwa saya lebih tertekan daripada orang lain.
- ___ 35. Saya merasa bahwa orang-orang menyukai saya.
- ___ 36. Saya merasa bahwa orang-orang memiliki saat yang menyenangkan ketika sedang bersama dengan saya.
- ___ 37. Saya merasa percaya diri bahwa saya dapat melakukan apa pun dengan baik.
- ___ 38. Saya mempercayai kompetensi orang lain lebih daripada saya mempercayai kemampuan saya.

___ 39. Saya merasa bahwa saya mengacaukan segala hal

___ 40. Saya berharap bahwa saya adalah orang lain.

(p/+) 3,4,6,7,8,9,10,14,15,18,19,21,24,26,28,29,32,35,36,37.

(N/-) 1,2,5,11,12,13,16,17,20,22,23,25,27,30,31,33,34,38,39,40.

(Corcoran, Kevin & Joel Fischer, 2000 : 690-691)

E. Populasi dan Sampel Penelitian

Untuk menghindari kemungkinan timbulnya bias, maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut :

1. Populasi

“Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian” (Arikunto, 1997:115).

Populasi penelitian adalah semua siswa siswi kelas VII SMP Santa Maria pada tahun ajaran 2010-2011, yang berlatar belakang ekstrakurikuler olahraga sebanyak 45 siswa dan yang ekstrakurikuler bukan olahraga sebanyak 30 siswa. Jumlah keseluruhan adalah 75 siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Santa Maria terdiri dari : bola basket, futsal, badminton, dan taekwondo. Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga terdiri dari : pramuka, paskibra, paduan suara, fotografi, kuliner, teater, modern dance, dan science club.

2. Sampel

Ruseffendi (2006:107) menyatakan bahwa, “Ukuran sampel untuk percobaan, minimum 30 subjek/kelompok.”. Oleh karena anggota ekstrakurikuler yang masih berada di kelas VII dan mengikuti baik pre test maupun post test tidak sampai 30 orang setiap kelompok (jumlah anggota

kelompok ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu 18 orang, jumlah anggota kelompok ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu 14 orang, dan jumlah anggota kelompok ekstrakurikuler bukan olahraga 24 orang), maka semua anggota akan dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan total sampling. Arikunto (2006:130) dalam pembahasannya mengenai sampel menyatakan bahwa:

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Untuk sekedar ancer- ancer apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyek besarnya telah melebihi 100 maka diambil antara 10% - 25% atau 20% - 25% atau lebih.

Sampel penelitian dibagi menjadi tiga kelompok (siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu, dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bukan olahraga).

F. Sumber Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber utama, yang kemudian diamati dan dicatat. Dalam penelitian ini data primer didapat dari hasil pelaksanaan tes self esteem terhadap siswa kelas VII SMP Santa Maria Bandung.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari membaca buku-buku dan literatur yang digunakan sebagai dasar untuk membuat landasan teoritis.

G. Prosedur Penelitian

Tiga kelompok eksperimen dalam penelitian ini adalah :

- a. kelompok siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu
- b. kelompok siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu
- c. kelompok siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bukan olahraga

Ketiga kelompok akan diberikan pre-test *self esteem* (SERS). Setiap kelompok akan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler masing-masing selama 6 minggu. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu, dimulai tanggal 21 April-26 Mei 2011 sehingga jumlah pertemuannya adalah 16 kali. Frekuensi perlakuan adalah 3 kali per minggu dengan selang satu hari istirahat untuk memberikan waktu pemulihan yang cukup bagi para siswa. Harsono (1988:135) mengatakan bahwa : “Dalam keadaan normal, kelelahan yang timbul akan dapat diatasi dalam waktu antara 12 sampai 24 jam.” Gambaran umum program latihan untuk kegiatan ekstrakurikuler frekuensi 3 kali per minggu dapat dilihat di lampiran 1. Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu dan kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga dilakukan satu kali per minggu setiap hari Kamis. Di akhir perlakuan para siswa akan mengikuti post tes (SERS).

Data pretest dan post test dari masing-masing kelompok akan dibandingkan. Nilai *self esteem* antar kelompok (kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3

kali per minggu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu, dan kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga) kemudian juga dibandingkan.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Coba Instrumen

Oleh karena instrumen ini disadur dari instrumen berbahasa Inggris maka sebelum digunakan perlu dikonsultasikan dengan psikolog dan diujicobakan terlebih dahulu. Uji coba dilakukan pada tanggal 7 April 2011 di SMP Santa Maria Bandung terhadap siswa kelas VII yang tidak ikut serta dalam dua kelompok penelitian sebanyak 20 responden.

Pelaksanaan uji coba dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen ukur yang telah disusun berdasarkan angket SERS, sehingga dapat diketahui layak tidaknya instrumen ukur tersebut untuk dipergunakan sebagai alat pengumpul data.

Arikunto (1995:63-69) menjelaskan bahwa “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Alat ukur yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.”

Jenis validitas yang ingin diketahui dalam angket ini adalah validitas isi dan butir. Penelaahan validitas isi dilakukan melalui analisis rasional atau melalui *professional judgement*. Tujuannya untuk mengetahui kesesuaian item-item tes yang dibuat mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Angket SERS yang dipakai dalam penelitian ini telah dikonsultasikan dengan psikolog.

Sugiyono (1999:114) mengatakan bahwa :

Setelah pengujian konstruk selesai dari para ahli, maka diteruskan uji coba instrument. Instrumen yang telah disetujui para ahli tersebut diujicobakan pada sampel dari mana populasi diambil. Setelah data didapat dan ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrument.

Uji validitas butir memiliki tujuan untuk mengetahui apakah item-item tes yang digunakan baik atau tidak. Cara pengujiannya dilakukan dengan mengkorelasikan skor tiap-tiap item dengan skor total. Indeks koefisien korelasi yang tinggi menunjukkan ada kesesuaian antara fungsi-fungsi butir item dengan fungsi angket keseluruhan. Teknis analisis yang digunakan untuk menguji validitas butir adalah korelasi Product Moment dari Pearson. Kaidah pengujiannya adalah item dinyatakan valid jika indeks koefisien korelasi yang diperoleh $> 0,400$. Sebaliknya jika $< 0,400$ maka dinyatakan gugur (Riduwan, 2010:110). Setelah dianalisis, dari 50 item pernyataan yang diuji cobakan terdapat 10 item yang dinyatakan gugur dan sisanya sebanyak 40 butir dinyatakan valid, ini merupakan uji coba instrumen yang pertama.

2. Analisis instrumen

Setelah instrumen diujicobakan pada 20 siswa kelas VII SMP Santa Maria Bandung, maka langkah selanjutnya dilakukan analisis untuk menentukan tingkat reliabilitas instrumen dengan sistematika analisis instrument. Sistematika analisis instrumen ini diuraikan sebagai berikut :

- Menentukan Tingkat Reliabilitas

Syarat lain yang juga penting bagi seorang peneliti adalah reliabilitas.

Menurut Arikunto (2002:154) menjelaskan bahwa:

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena

instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responder untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya atau yang *reliable* akan menghasilkan data yang dapat dipercaya.

Ada beberapa teknik penghitungan yang biasa digunakan. Analisis instrumen

dalam kajian ini akan menggunakan teknik formula Alfa Cronbach dengan rumus

sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

(Suharsimi Arikunto, 2002: 171)

Penjelasan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyak butir pernyataan atau banyaknya soal

σ_b^2 = jumlah varians butir

σ_t^2 = varians total

Langkah-langkah mencari nilai reliabilitas dengan metode Alpha adalah :

1. Hitung varians skor tiap-tiap item (S_i)
2. Jumlahkan varians semua item ($\sum S_i$)
3. Masukkan nilai Alpha (r_{11})

Selanjutnya dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, reliabilitas yang diperoleh dari hasil perhitungan (r_{11}) dibandingkan dengan nilai dari tabel korelasi nilai r dengan kriteria:

Jika $r_i > r_{tabel}$ ---> reliabel

Jika $r_i < r_{tabel}$ --> tidak reliabel

Analisis data dilakukan untuk mengetahui makna dari data yang telah dikumpulkan. Teknik analisis data yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Menyeleksi data untuk diolah lebih lanjut dengan memeriksa jawaban responden sesuai dengan kriteria yang ditetapkan
- b. Menentukan bobot nilai untuk setiap kemungkinan jawaban pada setiap item variabel penelitian dengan menggunakan skala penilaian yang telah ditentukan, selanjutnya menentukan skornya.
- c. Uji Persyaratan Analisis
 - a) Uji Homogenitas, digunakan untuk mengetahui apakah data yang dihubungkan sejenis (homogen) dengan menggunakan teknik anova satu jalur (one way anova). Kriteria pengujiannya, bila $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ maka homogen (Sugiono, 2004:266).
 - b) Uji Normalitas, digunakan untuk mengetahui apakah data yang dihubungkan berdistribusi normal, dengan menggunakan perhitungan uji kolmogorov smirnov, kriteria pengujian, bila $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ atau bila asymp top signifikan $> 0,05$ maka distribusi data normal (Riduwan, 2003:191). Uji normalitas juga bisa dilakukan dengan uji χ^2 kuadrat.
 - c) Jika data normal dan homogen, uji perbedaan rerata (dua sampel) dapat dilakukan dengan uji t.
 - d) Jika data tidak normal, uji perbedaaan rerata (dua sampel) dilakukan dengan metode Mann-Whitney (antara dua

kelompok ekstrakurikuler) dan Wilcoxon (pre test dan post test)

e) Uji perbedaan rerata (tiga sampel) dilakukan dengan metode *one way ANOVA*.

f) Uji Scheffe kemudian dilakukan untuk mengetahui rerata kelompok mana yang memiliki perbedaan signifikan.

Analisis statistik akan dilakukan dengan menggunakan SPSS 17.0.

I. Program Latihan

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Santa Maria di luar waktu penelitian biasanya dilakukan satu kali per minggu (Kamis). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagian besar waktu diisi dengan *game*. Latihan fisik, teknik, taktik, dan mental dilakukan dengan waktu yang relatif sedikit daripada *game*.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Santa Maria terdiri dari : bola basket, futsal, badminton, dan taekwondo. Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler bukan olahraga terdiri dari : pramuka, paskibra, paduan suara, fotografi, kuliner, teater, modern dance, dan science club.

Sampel penelitian akan dibagi menjadi tiga kelompok (siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga frekuensi 3 kali per minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga frekuensi 1 kali per minggu, dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bukan olahraga).

Kegiatan untuk masing-masing kelompok penelitian dilakukan pada hari dan jam sebagai berikut :

- a. Kelompok ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 3 kali per minggu diwakili oleh kegiatan ekstrakurikuler bola basket melakukan latihan pada pukul 14.15 s.d pukul 15.45 setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.
- b. Kelompok ekstrakurikuler olahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu terdiri dari kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler olahraga selain basket. Kelompok ini melakukan latihan pada pukul 14.15 s.d pukul 15.45 setiap hari Kamis.
- c. Kelompok ekstrakurikuler bukan olahraga terdiri dari semua kegiatan ekstrakurikuler yang tidak termasuk kegiatan olahraga. Kelompok ini melakukan kegiatan pada pukul 14.15 s.d pukul 15.45 setiap hari Kamis. Sedangkan lamanya perlakuan yaitu selama enam minggu.

