

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah :

Variabel bebas : Latihan Kebugaran Fisik

Variabel tergantung : Kepercayaan Diri

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Latihan Kebugaran Fisik adalah suatu proses sistematis yang menggunakan rangsang gerak, bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru, jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Bentuk latihan kebugaran fisik yang dilakukan disini adalah berupa senam aerobik selama satu jam setiap kali pertemuan. Latihan kebugaran fisik dalam penelitian ini diberikan selama satu bulan dengan 14 kali pertemuan.
2. Kepercayaan diri adalah suatu perasaan dimana seseorang merasa tenang dan tidak mudah gugup terhadap berbagai macam situasi, seseorang merasa yakin terhadap kekuatan, kemampuan dan ketrampilan yang dimilikinya sehingga tidak perlu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, seseorang merasa optimis karena merasa dapat diterima oleh kelompoknya, hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya, khususnya dalam hubungan sosial

dan seseorang berani mengemukakan apa yang menjadi kehendaknya atau idenya secara bertanggung jawab, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta tidak mementingkan dirinya sendiri. Kepercayaan diri diukur dengan Skala Kepercayaan Diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi kepercayaan dirinya dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

C. Subjek Penelitian

Asas randomisasi merupakan persyaratan yang tidak dapat ditinggalkan untuk penelitian eksperimen terutama berkaitan dengan validitas eksternal, akan tetapi karena mempertimbangkan kondisi lapangan dan keterbatasan waktu serta biaya maka dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *Non-probability sampling* (teknik sampling yang tidak melibatkan randomisasi) jenis *Quota Sampling* (Sukamto, 1995). Dengan sistem quota ini sampel hanya ditentukan jumlahnya secara praktis.

Teknik pemilihan sampel ini memiliki banyak kelemahan- kelemahan, karena banyak faktor yang belum tentu dapat dikendalikan karena di luar kemampuan peneliti. Teknik pemilihan ini juga menimbulkan bias yang menggambarkan harapan atau pandangan peneliti, dalam hal ini tercermin dalam bentuk pemilihan sampel penelitian (*Sampling Bias*). Kondisi tempat penelitian tidak sama persis karena dalam kelompok eksperimen tempatnya lebih luas dibandingkan kelompok kontrol. Subyek pada ke dua kelompok penelitian ini adalah mahasiswi dari berbagai perguruan

tinggi, sehingga ada kecenderungan bahwa subjek yang kuliah di perguruan tinggi favorit akan lebih percaya diri dibanding yang kurang favorit.

Subjek penelitian terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok berjumlah 20 orang. Karakteristik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

1. Usia berkisar 19-25 tahun
2. Pendidikan perguruan tinggi
3. Tidak bekerja
4. Jenis kelamin wanita
5. Pengeluaran rata-rata sebulan berkisar antara Rp 250.000,00 - Rp 400.000,00
6. Tidak gemar melakukan olah raga kebugaran fisik, bagi subjek yang pernah melakukan olah raga kebugaran fisik, sudah tidak aktif lagi minimal satu tahun terakhir.

D. Metode Pengumpulan Data

Skala yang digunakan adalah Skala Kepercayaan Diri. Skala ini disusun oleh peneliti dengan berdasar pada teori Bandura, Lauster, dan Waterman, serta mengacu pada Skala Kepercayaan Diri yang disusun oleh Wardhani (1996). Penyusunan butir-butir pernyataan pada Skala Kepercayaan Diri didasarkan pada aspek-aspek :

- a. Perasaan Aman : percaya pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap sehingga terbebas dari perasaan cemas sehingga individu mampu bersikap tenang dan tidak mudah gugup.

- b. Yakin Kemampuan Diri : bila seseorang merasa mampu terhadap apa yang dilakukannya sehingga tidak perlu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain karena dilandasi keyakinan akan kemampuan diri. potensi dan kondisis fisiknya.
- c. Mandiri : bila seseorang merasa mampu melakukan sesuatu tanpa tergantung dengan orang lain.
- d. Optimis : pandangan dan harapan yang baik tentang dirinya.
- e. Toleran : mampu berempati , mengerti kekurangan pada diri sendiri dan mampu memahami kekurangan orang-lain
- f. *Sense of efficecy* : mampu melakukan tugas secara efisien, dengan baik dan bertanggung-jawab sehingga individu sanggup bekerja keras serta bertanggung jawab terhadap keputusan dan pekerjaannya.

Skala Kepercayaan Diri ini menyediakan empat alternatif jawaban, sedangkan rentang skornya bergerak dari 1-4. Ke empat alternatif tersebut memiliki nilai-nilai yang tersedia dalam kontinum dari " Sangat Setuju", " Setuju", " Tidak Setuju" dan " Sangat Tidak Setuju". Aitem-aitem pada Skala Kepercayaan Diri ini terdiri dari aitem *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung). Penilaian dilakukan dengan cara memberikan skor tertinggi pada kategori jawaban " Sangat Setuju" dan skor terendah pada kategori jawaban " Sangat Tidak Setuju" pada aitem *favourable*. Aitem *unfavourable* skor tertinggi diberikan pada kategori jawaban " Sangat Tidak Setuju" dan skor terendah pada kategori jawaban " Sangat Setuju".

Skala Kepercayaan Diri yang telah tersusun kemudian dilakukan uji-coba untuk mengetahui reliabilitas skala dan konsistensi internal masing-masing aitem sebelum digunakan untuk penelitian yang sebenarnya.

Pembagian aitem-aitem pada Skala Kepercayaan Diri sebelum diuji-cobakan dengan memperhatikan aitem-aitem *favourable* dan *unfavourable* yang dapat dilihat pada tabel 1.



Tabel 1
Distribusi Aitem Skala Kepercayaan Diri
Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Favorabel	Un favorabel	Jumlah Aitem
I	Perasaan Aman	1,13,25,38,55	7, 19,31,33, 42, 45,48, 52, 56	14
II	Yakin Kemampuan Diri	2, 14, 26,39,58	8,21,32,44, 49, 53, 57	12
III	Mandiri	3, 15, 27	9,21,34, 43	7
IV	Optimis	4, 16, 28, 40, 59, 60	10, 22,35,46, 50	11
V	Toleran	5, 17, 29,41	11,23,36, 47, 51,54	10
VI	<i>Sense of efficacy</i>	6, 18, 30	12, 24,37	6
		Jumlah Aitem		60

E. Validitas dan Reliabilitas

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting artinya disebabkan kesimpulan peneliti hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 1997). Dengan memperhatikan kondisi ini, maka tampak bahwa peran alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan.

Sifat valid dan reliabel diperlihatkan oleh tingginya validitas dan reliabilitas hasil ukur suatu alat pengumpulan data. Suatu alat pengumpul data yang tidak valid dan tidak reliabel akan memberikan informasi yang tidak akurat mengenai keadaan subjek yang dikenai alat pengumpul data tersebut. Apabila informasi yang keliru tersebut dengan sadar ataupun tidak disadari digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam pengambilan suatu kesimpulan, maka tentulah kesimpulan itu bukan merupakan kesimpulan yang tepat.

1. Uji validitas dan seleksi aitem

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat pengumpul data dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut dapat menjalani fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud diadakannya pengukuran tersebut (Azwar, 1997).

Dalam penelitian ini, pengujian terhadap validitas skala dengan validitas logik (*logical validity*) yaitu validitas yang ditunjukkan melalui sejauh mana isi skala merupakan representatif dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur (Azwar, 1997). Prosedur validitas logik ini tidak melibatkan perhitungan statistik apapun. Validitas logik dapat dicapai apabila suatu objek yang hendak diungkap oleh tes dibatasi lebih dahulu kawasan penlakunya secara seksama dan kongrit.

Seleksi terhadap aitem-aitem yang hendak digunakan dalam penelitian dilakukan dengan cara menghitung koefisiensi korelasi antara skor subjek pada aitem yang bersangkutan dengan skor total tes. Dasar kerja yang digunakan dalam seleksi aitem

ini adalah memilih aitem-aitem yang fungsi ukurnya selaras atau sesuai dengan fungsi ukur skala keseluruhan (Azwar, 1997). Seleksi aitem dalam penelitian ini menggunakan parameter indeks beda aitem yang diperoleh dari korelasi antara skor masing-masing aitem dengan skor total aitem sehingga dapat ditentukan aitem yang layak dan yang tidak layak dimasukkan dalam skala penelitian. Dengan menggunakan batas kritis 0,3 maka aitem yang memiliki indeks daya beda aitem lebih besar atau sama dengan 0,3 layak untuk digunakan dalam skala penelitian. Perhitungan konsistensi internal ini menggunakan program statistik (SPSS), program analisis kesahihan butir, edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningih (2000).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Walaupun reliabilitas memiliki berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 1997).

Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Dalam hal ini relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu, maka hasil pengukuran tersebut tidak dapat dipercaya dan dikatakan sebagai tidak reliabel (Azwar, 1997).

Reliabilitas dalam uji coba menggunakan *single trial*, pengujian reliabilitas skala dengan menggunakan konsep dalam tehnik analisis varians Hoyt dengan memandang distribusi aitem keseluruhan subjek sebagai data pada suatu desain eksperimen faktorial dua jalan tanpa replikasi, yang dikenal sebagai item *by subjek design*. Setiap aitem dianggap seakan suatu *treatment* atau perlakuan yang berbeda sehingga setiap kali subjek dihadapkan pada suatu aitem seakan-akan ia berada pada suatu perlakuan yang berbeda. Dalam hal ini banyaknya aitem merupakan banyaknya perlakuan (Azwar, 1997). Uji keandalan dikatakan tinggi apabila $r_u > 0,8$ sedangkan uji keandalannya rendah apabila $r_{tt} < 0,8$. Perhitungan reliabilitas skala menggunakan analisis kesahihan butir Tehnik Hoyt dari seri program statistik (SPS) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih (2000).

F. DESAIN PENELITIAN

Seluruh rangkaian penelitian ini menggunakan kerangka eksperimental sebagai acuan. Rancangan eksperimental yang dipakai dalam alur penelitian ini merujuk pada konsepsi yang dikemukakan oleh Isaac and Michael (1981). Praktek dalam penelitian ini menggunakan bentuk Kuasi Eksperimen, karena dalam pelaksanaannya tidak semua yang seharusnya dikontrol dapat dikontrol. Peranan pengendalian adalah untuk mengoptimalkan aspek validitas internal sehingga diperoleh keyakinan bahwa hasil perlakuan yang diobservasikan benar-benar tidak tercemar oleh faktor lain dan adanya keyakinan bahwa hasil eksperimen yang

diperoleh benar-benar diakibatkan oleh perlakuan atau treatment yang diberikan dan tidak oleh faktor lain.

	E	T1	X	T2
L	C	T1		T2

Keterangan :

- E : Kelompok Eksperimen
- C : Kelompok Control
- T 1 : Pre- Test
- T 2 : Post-Test
- X : Perlakuan
- : Tanpa Perlakuan

Gambar 2
Non Randomized Control Group Pre Test-Post Test
(dalam Sukamto, 1995)

G. METODE ANALISIS DATA

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji Homogenitas Variansi 1-jalur dan uji beda (t-test). Uji beda dalam penelitian ini dengan membandingkan hasil *pre test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol kemudian membandingkan hasil *post test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, membandingkan hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan membandingkan hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Pengambilan keputusan dalam analisis ini dengan taraf signifikansi 5%.