BAB 3
PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya, hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data.

Sugiyono, (2015) menjelaskan bahwa:

> Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (hlm.6).

Dari kutipan diatas, metode penelitian dapat diartikan suatu cara yang menggunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2015) Metode Penelitian Kuantitatif dapat diartikan "Sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan" (hlm.14). Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif menurut Sugiyono, (2015) adalah, "Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain" (hlm.56). Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa metode deskriptif ini cocok untuk mengetahui jawaban dari permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang dalam hal ini adalah hubungan kebugaran jasmani dengan percaya diri pada siswa ekstrakulikuler futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2015) variabel penelitian pada dasarnya adalah "Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut,kemudian ditarik kesimpulannya" (hlm.60). Ada beberapa macam variabel penelitian, sebagaimana yang dipaparkan oleh Sugiyono, (2015), "Menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka macam-macam variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi: 1) Variabel *Independen,* 2) Variabel *Dependen,* 3) Variabel Moderator, 4) Variabel *Intervening,* dan 5) Variabel control" (hlm.61-64).

Berdasarkan keterbatasan yang dimiliki, maka penulis memfokuskan hanya pada dua variabel saja yaitu pada variabel *independen* (variabel bebas) dan *dependen* (variabel terikat).

3.2.1 Variabel bebas

Variabel sering pula disebut sebagai variabel penyebab atau *idependent variables*. Variabel bebas menurut Sugiyono, (2015) merupakan varaibel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)" (hlm.61). Jadi variabel bebas yang terdapat dalam penelitian ini yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani.

3.2.2 Variabel terikat

Variabel terikat sering disebut sebagai variabel tergantung atau *dependent variables*. Menurut Sugiyono, (2015) merupakan "Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (hlm.61)." Variabel terikat yang terdapat dalam penelitian ini adalah Percaya diri.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Pelaksanaan penelitian tidak akan lepas dari objek yang akan diteliti karena melaui objek yang diteliti tersebut akan diperoleh variabel-variabel yang merupakan permasalahan dalam penelitian dan diperoleh suatu pemecahan masalah yang akan menunjang keberhasilan penelitian. Menurut Sugiyono, (2015) Populasi diartikan "Sebagai wilayah generalisasi terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" (hlm.117). Maka dari itu, penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Kebun Tebu yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 30 Siswa.

3.3.2 Sampel

Sampel menurut Kusumawati, (2015) adalah "Sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi" (hlm.94). Menurut Sugiyono, (2015) "Sampel adalah bagian dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut" (hlm.118). Menurut Arikunto, (2013) "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%" (hlm.108). Mengingat sedkitnya populasi dalam penelitian ini maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian dalam penelitian ini adalah sampling *purposive*, menurut Sugiyono, (2017) "*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu" (hlm.124). Maka dari itu, penulis menetapkan sampel dengan kriteria siswa tidak sedang sakit dan hadir pada saat kegiatan, aktif dalam kegiatan ekskul dan siswa pernah mengikuti perlompaan Lembar Kerja Siswa (LKS). Jumlah sampel dari siswa SMK Negeri 1 Kebun Tebu yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 18 siswa.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono, (2015) merupakan "Langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan" (hlm.308). Sebagai tindak lanjut metode, pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan non tes (Angket).

3.4.1 Tes

Salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tes. Tes yang dilakukan oleh peneliti adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang berupa batre tes terdiri dari 5 item tes.

3.4.2 Angket

Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu. Angket diedarkan dengan tujuan untuk memperoleh data tentang tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu.

3.5 Instrumen Penelitian

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitaian diperlulkan alat yang disebut instrumen. Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan angket sebagai alat pengumpulan datanya.

3.5.1 Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

Tes kebugaran jasmani menurut TKJI (1999)

a. Tes Lari Cepat (*sprinth*) 60 Meter

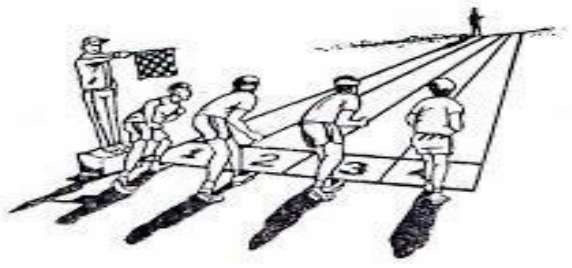
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari: Lintasan lari, Peluit, Alat tulis, Stopwatch. Pelaksanaan lari 60 meter adalah sebagai berikut:

1. Sikap permulaan

   Peserta berdiri di belakang garis start.

2. Gerakan

- Pada aba-aba “Siap” peserta menambil sikap start berdiri, siap untuk lari pada gambar
- Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 60 meter.



Gambar 3.1 Posisi saat start lari 60 meter

Sumber:Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999

3. Lari masih bisa diulang apabila

- Pelari mencuri start
- Pelari tidak melewati garis finish
- Pelari terganggu oleh pelari lain

4. Pengukur waktu

   Pengukur waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

5. Pencatat hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.
- Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

  Kriteria yang digunakan dalam test lari sprint, berdasarkan kelompok umur, usia, dan jarak tempuh, seperti tabel berikut.

Tabel 3.1 Kriteria tes lari cepat

Nilai	16-19 Th	
	Putera	Puteri
5	sd - 7.2 detik	sd - 8.4 detik
4	7.3 - 8.3 detik	8.6 - 9.8 detik
3	8.4 - 9.6 detik	9.9 - 11.4 detik
2	9.7 - 11.0 detik	11.5 - 13.4 detik
1	11.1 - dst.	13.5 - dst.

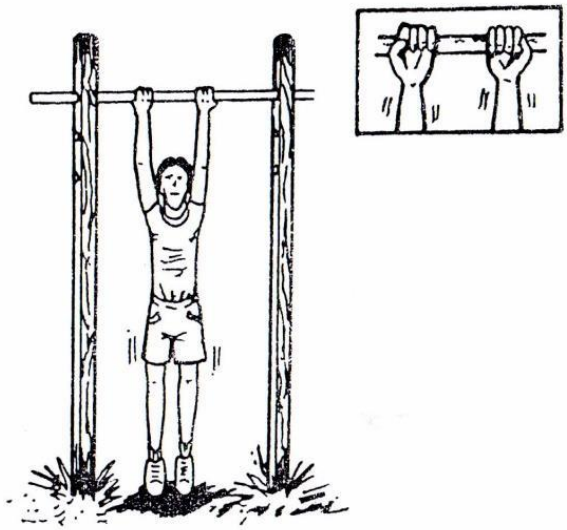
Sumber : Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

b. Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up***)**

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, alat tulis.

1. Pelaksanaan angkat tubuh

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 3.2 Sikap permulaan angkat tubuh

Sumber: Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999

2. Gerakan

Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.

3. Pencatat hasil

- Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)

Kriteria yang digunakan dalam tes *pull up* berdasarkan kelompok umur , dan usia, seperti dilihat di tabel berikut.

Tabel 3.2 Kriteria tes angkat tubuh

Nilai	16-19 Th	
	Putera	Puteri
5	19, ke atas	41 detik ke atas
4	14 – 18	22 – 40 detik
3	9 – 13	10 - 21 detik
2	5 – 8	3 – 9 detik
1	0 – 4	0 – 2 detik

Tabel 3.1 Kriteria tes lari cepat

Sumber : Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

c. Tes Baring Duduk (*sit-up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alatt dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, dan matras jika diperlukan .

1. Sikap permulaan

- Peserta berbaring terlentang di lantai atau di rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90̊, kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga.
- Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

Gambar 3.3 Sikap permulaan tes baring duduk

Sumber: Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999

2. Gerakan

- Pada aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap permulaan
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 deti

Catatan

Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3. Pencatatan hasil

- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol) Kriteria yang dihgunakan dalam tes baring duduk berdasarkan kelompok umur

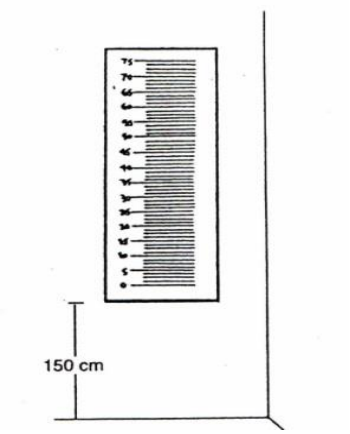
Tabel 3.3 Kriteria tes baring duduk

Nilai	16-19 Th	
	Putera	Puteri
5	19, ke atas	41 detik ke atas
4	14 – 18	22 – 40 detik
3	9 – 13	10 - 21 detik
2	5 – 8	3 – 9 detik
1	0 – 4	0 – 2 detik

Sumber : Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

d. Loncat Tegak (*Vertical-Jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, penghapus papan tulis dan alat tulis.

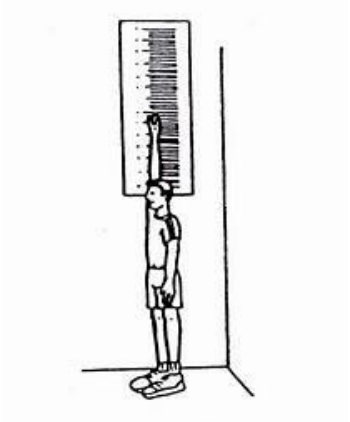


Gambar 3.4 Papan loncat tegak

Sumber: Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

1. Sikap permulaan

- Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan beskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

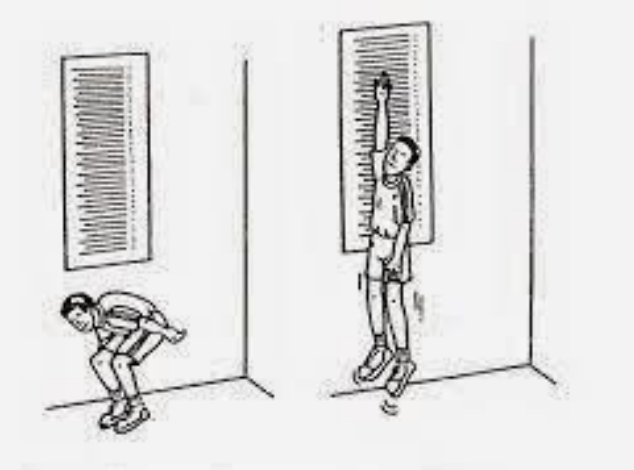


Gambar 3.5 Sikap menentukan raihan gerak

Sumber: Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

2. Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
- Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 3.6 Sikap awalan dan meloncat setinggi mungkin

Sumber: Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

3. Pencatatan hasil

- Catat raihan tegak
- Ketiga raihan dicatat
- Raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ambil nilai selisih nilai raihan yag tertinggi

Kriteria yang digunakan dalam tes *vertical jump* berdasarkan kelompok umur, sebagai berikut

Tabel 3.4 Kriteria Tes *Vertical Jump*

Nilai	16-19 Th	
	Putera	Puteri
5	73 ke atas	50 ke atas
4	60 – 72	39 – 49
3	50 – 59	31 – 38
2	39 – 49	23 – 30
1	36 – dst.	22 – dst.

Sumber : Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

e. Lari 1200 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis. Petugas tes terdiri dari petugas keberangkatan, pengukuran waktu, pencatat hasil, pembantu umum,

1. Sikap permulaan

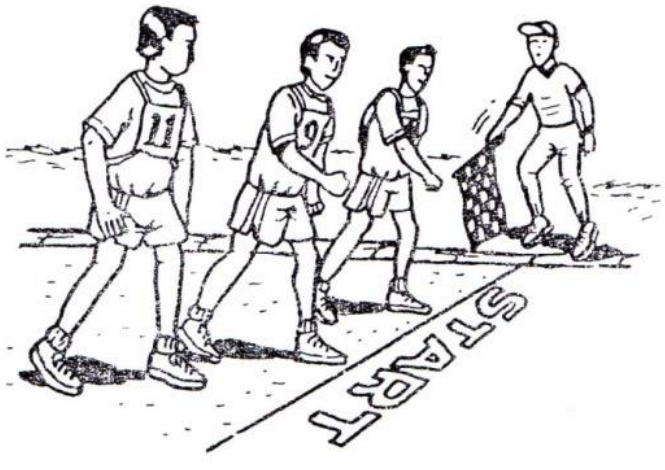
   Peserta berdiri dibelakang garis start

2. Gerakan

- Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari,
- Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter untuk putra 1000 meter untuk putri.

Catatan

Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.



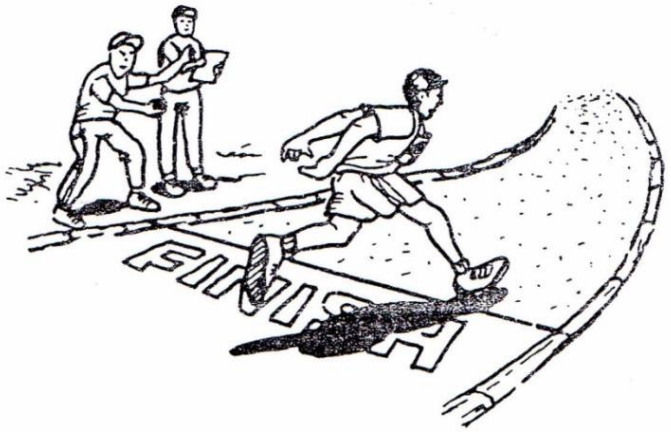
Gambar 7. Posisi start

Sumber : Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

3. Pencatatan hasil

3.1 Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

3.2 Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.8 Stowatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Sumber : Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

Kriteria yang digunakan dalam tes lari jarak sedang berdasarkan kelompok umur, sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kriteria tes lari jarak sedang

Nilai	16-19 Th	
	Putera	Puteri
5	Sd – 33’52’’	Sd – 3’52’’
4	3’15’’ – 3’56’’	3’53’’ – 4’56’’
3	4’26’’ – 5’12’’	4’57’’ – 5’58’’
2	5’13’’ – 6’33’’	5’59’’ – 7’23’’
1	6’34’’ – dst	7’24’’ – dst

Sumber : Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

Untuk menentukan kategori kebugaran jasmani peserta didik, pelatih harus menjumlahkan semua nilai dari 5 item tes. Selanjutnya nilai dari ke 5 item tersebut, dicocokan dengan norma tes sebagai berikut:

Tabel 3.6 Norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI), 1999.

3.5.2. Angket

Angket merupakan cara memperoleh data yang digunakan untuk tes kepercayaan diri dengan menggunakan kuesioner. Menurut Sanjaya, (2013), "Angket adalah instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan atau pernyataan secara tertulis yang harus dijawab atau diisi oleh responden sesuai dengan petunjuk pengisiannya" (hlm.255). Sedangkan menurut Sugiyono, (2015) "Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya" (hlm.199).

Alasan penulis menggunakan angket dalam penelitian ini karena dapat memperoleh gambaran sesuai dengan apa yang terjadi melalui jawaban dari para responden dan memiliki keuntungan dalam penggunaannya.

Sanjaya, (2013) menjelaskan keuntungan angket yaitu :

1. Angket dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah responden atau sumber data yang jumlahnya cukup besar.
2. Data yang terkumpul melalui angket akan mudah dianalisis, sebab setiap responden akan mendapatkan pertanyaan yang sama.
3. Responden akan memiliki kebebasan untuk menjawab setiap pertanyaan sesuai dengan keyakinan.
4. Responden tidak akan terburu-buru menjawab setiap-setiap pertanyaan, kareana pengisiannya tidak terlalu oleh waktu. Dalam menjawab pertanyaan angket daapat dipikirkan terlebih dahulu dengan matang, sehingga kesalahan menjawab dapat dihindari (hlm.255).

Angket yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup menurut Sugiyono, (2015) adalah "Pertanyaan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan". Sedangkan penilaian

jawaban responden mengenai pernyataan yang diberikan menggunakan skala likert menurut Mawardi, (2015) “skala likert yaitu tipe skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial” (hlm.40). Alternatif jawaban dari sangat positif sampai sangat negatif, seperti pada tabel berikut.

Tabel 3.7 Skala Likert

Alternatif Jawaban	Bobot Nilai	
	(+)	(-)
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Sumber : Mawardi Khalid 2016

Dalam melaksanakan tes kepercayaan diri ini penulis menggunakan angket kepercayaan diri. Butir-butir pernyataan angket kepercayaan diri dibuat berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Sukadiyanto, (2013) dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.8 Kisi-kisi Tes Percaya diri

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		∑
			+	-	
Percaya Diri Sukadiyanto (Handoko, Budi 2015:14)	*Calmness*	Bersikap tenang	1,4,5	2,3	5
	Alertness	Waspada terhadap keputusan pertandingan	6,7	8,9	4
	Toughness	Kemampuan mengatasi gangguan di dalam dan di luar lapangan	10,12,13	13,14	5
	Accurate	Keberanian dalam mengambil keputusan	21,22,23,33	16,17,20	7
	Happiness	Perasaan yang bahagia	18,19	24,25	4
	Exactly to overcome the problems	Kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan cepat	27,28	15,29,30	5
	No nervous	Tidak gugup	11,26,35	31,32,34	6

Sumber : Sukadiyanto, 2013.

Kisi-kisi diatas meliputi dari pertanyaan positif maupun negatif, adapun pertanyaan positif pada butir 1, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 21, 22, 23, 33, 18, 19, 27, 28, 11, 26, dan 35 sedangkan pertanyaan negatif terdapat pada butir 2, 3, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 20, 24, 25, 15, 29, 30, 31, 32 dan 34. Setiap butir pertanyaan dilengkapi dengan jawaban *skala likert* dengan 4 alternatif jawaban alternatif jawaban yaitu SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju. Untuk pertanyaan *favorabel* skor jawaban adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* skor jawaban SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

3.5.3. Validitas

Validitas menurut Arikunto (2013) adalah "ukuran yang menunjukan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument". Untuk memperoleh perangkat instrumen tersebut diuji cobakan terlebih dahulu dengan responden. Berkaitan dengan hal itu, pada penelitian ini diambi responden non sampel untuk uji coba. Sedangkan analisis butirnya, menurut Arikunto, (2013) dapat menggunakan rumus korelasi produk momen dengan angka kasar dari
Karl Pearson seperti dibawah ini:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:
rxy = koefisien korelasi skor butir dan skor total
N = jumlah subyek/responden
x = skor butir y = skor total
∑XY = jumlah instrumen X dikalikan jumlah instrumen
Y ∑X² = jumlah kuadrat kriteria
X ∑Y² = jumlah kuadrat kriteria Y (hlm.213)

Tabel 3.9 Hasil Validitas Keseluruhan

r hitung	**r tabel**	**Keterangan**
0,893	0,44	Valid

Sumber: Data diolah (MS. Excel 2010)

Hasil keseluruhan untuk validitas instrument angket pnelitian ini dikatakan valid karena r hitung > dari r tabel. Untuk selanjutnya dilakukan validitas butir seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.10 Hasil Validitas Butir

No	Pernyataan	r hitung	r tabel (5%)	Keputusan
1.	Butir 1	0.6243	0,44	Valid
2.	Butir 2	0.6243	0,44	Valid
3.	Butir 3	0,5735	0,44	Valid
4.	Butir 4	0,0684	0,44	Tidak Valid
5.	Butir 5	0,7401	0,44	Valid
6.	Butir 6	0,5279	0,44	Valid
7.	Butir 7	0,4439	0,44	Valid
8.	Butir 8	0,7401	0,44	Valid
9.	Butir 9	0,5422	0,44	Valid
10.	Butir 10	0,6382	0,44	Valid
11.	Butir 11	0,5422	0,44	Valid
12.	Butir 12	0,4599	0,44	Valid
13.	Butir 13	0,8707	0,44	Valid
14.	Butir 14	-0,165	0,44	Tidak Valid
15.	Butir 15	0,8707	0,44	Valid
16.	Butir 16	0,5961	0,44	Valid
17.	Butir 17	0,6672	0,44	Valid
18.	Butir 18	0,9198	0,44	Valid
19.	Butir 19	-0,016	0,44	Tidak Valid
20.	Butir 20	0,6672	0,44	Valid
21.	Butir 21	0,3938	0,44	Tidak Valid
22.	Butir 22	0,9198	0,44	Valid
23.	Butir 23	0,8423	0,44	Valid
24.	Butir 24	0,3188	0,44	Tidak Valid
25.	Butir 25	0,9198	0,44	Valid
26.	Butir 26	0,069	0,44	Tidak Valid
27.	Butir 27	0,9198	0,44	Valid
28.	Butir 28	0,6721	0,44	Valid
29.	Butir 29	-0,002	0,44	Tidak Valid
30.	Butir 30	0,9198	0,44	Valid
31.	Butir 31	0,6243	0,44	Valid
32.	Butir 32	0,9198	0,44	Valid
33.	Butir 33	0,8143	0,44	Valid
34.	Butir 34	0,6534	0,44	Valid
35.	Butir 35	0,5747	0,44	Valid

Sumber: Data diolah (MS. Excel 2010)

Telah dilakukan penelitian uji kesahihan instrumen dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas kepada non responden (siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Mei Bandar Lampung) sebanyak 18 orang dengan didapatkan r tabel (koefisien α = 0,05) sebesar 0,44 sehingga pada angket ujicoba didapatkan 28 butir pernyataan valid dan 7 butir pernyataan tidak valid. Oleh karena itu, 28 butir pernyaaan itu akan digunakan untuk angket penelitian ini.

3.5.4. Realibilitas

"Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan suatu alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah cukup baik" (Arikunto,2013,hlm,221).

Penggunaan teknik uji reabilitas dengan rumus alpha pada penelitian ini alasannya adalah data yang diambil melalui angket/kuisioner. Indikator yang terdapat pada kuisioner yang akan dijadikan sebagai instrumen dalam penelitian tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus Alpha Cronbach sebagai berikut.

$$r_{11=}\left[\frac{k}{k-1}\right]\left[1-\frac{\sum\sigma b^2}{\sigma^2 t}\right]$$

Keterangan :

r11 = Reliabilitas tes secara keseluruhan
k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
$\sum\sigma b^2$ = Jumlah varians butir
$\sigma^2 t$ = varians total

Dari hasil validitas terdapat 28 butir yang valid dan dari 28 butir ini dihitung realibilitasnya. Harga r11 yang diperoleh dari perhitungan dikonsultasikan dengan harga r tabel (koefisien α = 0,05) sebesar 0,334. Instrumen dikatakan reliabel apabila harga r11 > harga r tabel.

Tabel 3.11 Hasil Reliabilitas

Variabel	***Alpha Cronbach***	**Keterangan**
Percaya Diri	0,96	Reliabel

Sumber: Data diolah (MS. Excel 2010)

3.7 Teknik Analisis Data

Analisi data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian Gozali, (2015). Sugiyono, (2015) mengatakan "Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diatrahkan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal" (hlm.33).

3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Menurut Yani, (2014) statistik deskriptif adalah "Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi" (hlm.39).

Menurut Sudjana, (2005) untuk menggolongkan menggunakan rumus berikut:

$$\frac{Skor\ tertinggi - Skor\ terendah}{Kategori}$$

3.7.2 Analisis Uji Hubungan

Analisis ini dilakukan dengan tabulasi silang antara variabel bebas dan variabel terikat yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2014). Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* karena skala pengukuran variabel adalah skala ordinal.

Aturan yang berlaku pada uji *Chi-Square* adalah:

1) Pada tabel 2X2, apabila dijumpai nilai *expected* (harapan) kurang dari 5, maka uji yang digunakan adalah *Fisher's Exact Test.*
2) Pada tabel 2X2, apabila tidak ada nilai *expected* (harapan) kurang dari 5, maka uji yang digunakan adalah *Continuity Correction (a).*
3) Pada tabel lebih dari 2X2, maka uji yang digunakan adalah *Pearson Chi Square*.

Variabel dapat dikatakan memiliki hubungan apabila didapatkan nilai p-value < 0,05. Untuk mengukur keeratan hubungan antara variabel bebas dan

variabel terikat dilakukan uji korelasi menggunakan aplikasi SPSS. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji kendall's tau karena skala data yang digunakan dalam penelitian ini adalah ordinal. Untuk memudahkan melakukan interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel diguanakan kriteria sebagai berikut (Sarwono, 2006):

0	: tidak ada korelasi antara dua variabel
>0 – 0,25	: korelasi sangat lemah
>0,25 – 0,5	: korelasi cukup
>0,5 – 0,75	: korelasi kuat
>0,75 – 0,99	: korelasi sangat kuat
1	: korelasi sempurna

3.6 Langkah-langkah Penelitian

1. Tentukan populasi dan sampel
2. Tentukan instrumen tes yang akan diberikan
3. Menyusun kuesioner kepercayaan diri
4. Melakukan uji validitas dan reabilitas
5. Melakukan tes kebugaran jasmani
6. Melakukan tes angket percaya diri
7. Setelah memperoleh data mentah, maka data tersebut diolah dan dianalisis secara statistik sehingga hasilnya dapat ditafsirkan dan dijadikan sebagai acuan dalam pengambilan kesimpulan.

3.7 Waktu dan Tempat Penelitian

3.7.1 Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian untuk mengujicobakan kusioner pada responden non sampel pada tanggal 14 juli 2020, untuk tes kebugaran jasmani dilakukan pada bulan juli hari jumat tanggal 17 juli 2020, dan untuk melakukan tes kusioner pada tanggal 28 Juli 2020.

Tabel 3.12 Tabel Waktu Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Bulan									
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt
1.	Tahap Pertama Penyusunan Usaha Proposal										
	Menyusun Proposal										
	Seminar Proposal										
	Perbaikan Proposal										
2.	Tahap Kedua Penulisan Skripsi										
	Bimbingan Skripsi										
	Pengambilan Data Tes Kebugaran										
	Tes Angket										
	Analisis Dan Pengolahan Data										
3.	Tahap Ketiga Pra Sidang Skripsi										
	Pra Sidang Skripsi										
	Perbaikan Pra Sidang Skripsi										
4.	Tahap Keempat Sidang Skripsi										
	Sidang Skripsi										
	Perbaikan Sidang Skripsi										

3.7.2 Tempat Penelitian

Sehubungan metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif (deskriptif) maka pengambilan data hanya dilakukan melalui satu kali tes. Untuk pengambilan data kebugaran jasmaniini dilaksanakan di Lapangan Olahraga SMK Negeri 1 Kebun Tebu sedangkan untuk kusioner dilakukan dilingkungan rumah masing masing sampel, karena angket menggunakan media *google form*.

Gambar 3.9 Peta Lokasi Tempat Penelitian