

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri dalam *public speaking* pada Mahasiswa Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian yang digunakan adalah Kampus Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Olahraga Rekreasi.

##### **2. Waktu Penelitian**

Tanggal : 20 November 2015

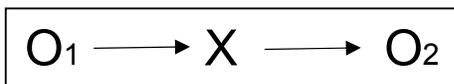
Jam : 09:00 - 15:30 WIB

#### **C. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode pre-eksperimen dengan melakukan *one-group pre-test* dan *post-test design*, metode eksperimen termasuk metode penelitian kuantitatif. Eksperimen merupakan kegiatan yang dilakukan untuk melihat hubungan sebab dan akibat. Arikunto menyatakan penelitian sengaja membangkitkan timbulnya

sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Dengan kata lain, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu.<sup>1</sup>

Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *self-talk* dan variabel terikatnya adalah percaya diri dalam *public speaking*. Sehingga desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

$O_1$  = Nilai *Pre-Test*

X = Perlakuan

$O_2$  = Nilai *Pos-test*

*Pre-test* merupakan sebuah tes yang dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sebelum diberikan pelatihan *public speaking*. *Post Test* yaitu instrument test yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada Mahasiswa Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta setelah diberikan pelatihan *public speaking*.

---

<sup>1</sup>Tukiran T da Hidayat M, *penelitian Kuantitatif (sebuah pengantar)* (Purwokerto: ALFABETA 2011), h.53.

#### **D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

##### 1. Populasi

Mahasiswa olahraga rekreasi yang mengikuti mata kuliah dinamika kelompok pada semester 103 tahun 2015/2016 angkatan 2013 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sebanyak 60 mahasiswa.

Karena masih banyak mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang sangat rendah ketika berbicara di depan umum.

##### 2. Teknik Pengambilan sampel

Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* (bersyarat), karena menggunakan kriteria tertentu dalam memilih dan menetapkan sampel. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 orang mahasiswa Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dengan syarat telah mengikuti tes awal dan memiliki kepercayaan diri yang rendah.

#### **E. Rancangan Perlakuan**

Sesi perlakuan yang akan diberikan adalah dengan melaksanakan kegiatan pelatihan *public speaking* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berbicara di depan umum yang telah di rancang oleh peneliti.

Berikut adalah rancangan kegiatan atau pelatihan yang akan di berikan kepada mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang sangat rendah dalam *public speaking* :

1. Sesi I : Pukul 09 : 00 s/d 11 : 30 WIB  
Pembicara : Sakti syahputra Wismurti S. Ikom  
Pengetahuan Tentang Public Speaking
  - Peserta menentukan dan menyusun tema.
  
- Sesi II Mengulas Tentang Kepercayaan Diri
  - Teknik menundukan rasa takut yang berlebihan ketika akan memulai *public speaking*.
  - Peserta berbicara sendiri atau di depan cermin dengan tema yang telah dibuat.
  
2. Sesi III : Pukul 13 : 30 s/d 15 : 30 WIB  
Pembicara : Desy Asrianti, S.Pd  
Pengertian Tentang *Self-Talk*
  - Macam-macam *Self-Talk*.
  - Bekerjanya *Self-Talk*
  - Peserta berlatih berbicara berpasangan dengan teman.
  
- Sesi IV : Melatih bahasa sekaligus praktek.
  - Praktet berkomunikasi dengan teman – teman.

- Mengajak peserta untuk berani berbicara di depan umum.

**Tabel 1. Program latihan *self – talk* pada mahasiswa olahraga rekreasi 2013**

| Hari   | Program   | Waktu    |
|--------|---|----------|
| Selasa | Menyusun tema.  | 30 menit |
| Rabu   | Latihan Berbicara sendiri atau di depan cermin.           | 20 menit |
| Kamis  | Latihan berbicara berpasangan dengan teman.               | 30 menit |
| Jumat  | Praktek berbicara di depan peserta,dosen dan lain – lian. | 30 menit |

#### **F. Teknik Pengambilan Data**

Pada teknik pengambilan data dalam penelitian ini guna mendapatkan data yang tepat dan akurat, dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai teknik pengambilan data. Dan teknik pengambilan data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tingkat kepercayaan diri diantaranya:

1. Kisi-kisi angket
  - a. Hasil tes awal (sebelum mahasiswa diberi perlakuan)

b. Hasil tes akhir (setelah mahasiswa diberi perlakuan)

## 2. Prosedur pelaksanaan

Peneliti menyediakan pulpen dan angket yang akan diisi oleh sample, selanjutnya sample tes mulai melakukan pengisian angket yang berupa pernyataan-pernyataan.

## G. Instrumen Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa angket setelah dilakukan tindakan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan daftar isian skala likert, yaitu teknik pengumpulan data melalui pernyataan tentang kepercayaan diri.

Angket merupakan suatu alat pengumpul data informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab secara tertulis juga oleh responden. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, dimana responden hanya memilih jawaban yang sesuai yang telah disediakan oleh peneliti dalam angket tersebut. Kemudian jawaban dari angket tersebut diklarifikasikan menurut skala likert, meliputi lima kategori pilihan jawaban, yaitu :

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
| SS  | = | Sangat Setuju       |
| S   | = | Setuju              |
| RR  | = | Ragu-ragu           |
| TS  | = | Tidak setuju        |
| STS | = | Sangat Tidak Setuju |

Lima pilihan jawaban ini dimaksudkan agar responden tidak memiliki keragu-raguan dalam menjawab pertanyaan. Pemberian skor atau nilai untuk masing-masing jawaban *favourable* adalah sebagai berikut :

|     |   |                     |         |
|-----|---|---------------------|---------|
| SS  | = | Sangat Setuju       | Nilai 5 |
| S   | = | Setuju              | Nilai 4 |
| RR  | = | Ragu-ragu           | Nilai 3 |
| TS  | = | Tidak Setuju        | Nilai 2 |
| STS | = | Sangat Tidak Setuju | Nilai 1 |

Pemberian skor atau nilai untuk masing-masing jawaban *unfavourable* adalah sebagai berikut :

|     |   |                     |         |
|-----|---|---------------------|---------|
| SS  | = | Sangat setuju       | Nilai 1 |
| S   | = | Setuju              | Nilai 2 |
| RR  | = | Ragu-ragu           | Nilai 3 |
| TS  | = | Tidak Setuju        | Nilai 4 |
| STS | = | Sangat Tidak setuju | Nilai 5 |

Agar data yang dikumpulkan dapat diperoleh secara tepat dan akurat, disini penulis membuat kisi-kisi instrument penelitian sebagai berikut :

### KISI-KISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian kepercayaan diri dalam Public Speaking mahasiswa olahraga rekreasi 2013**

| Dimensi                          | Indikator   | Butir        |              |
|----------------------------------|---|--------------|--------------|
|                                  |   | Favourable   | Unfavourable |
| a. Keyakinan akan kemampuan diri | 1. Keyakinan atas diri sendiri.                       | 19 , 20      | 5            |
|                                  | 2. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri.       | 28 , 1       | 14           |
| b. Optimis                       | 1. Mampu menetralsir ketegangan                       | 4, 25        | 3            |
|                                  | 2. Merasa dirinya berharga.                           | 7 , 22       | 9            |
| c. Objektif                      | 1. Mampu menyesuaikan diri                            | 10 , 2       | 6 , 21       |
|                                  | 2. Memandang permasalahannya sesuai dengan kebenaran. | 13           | 29 , 23      |
| d. Tanggung Jawab                | 1. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan        | 11 , 16 , 30 | 27           |
|                                  | 2. Meyakini tindakan yang di ambil                    | 26           | 12 , 15      |
| e. Rasional                      | 1. Analisa terhadap suatu masalah                     | 8            | 17           |
|                                  | 2. Mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang memadai. | 24           | 18           |

#### 1). Uji Coba Angket

Penyebaran angket dilakukan kepada 60 responden. Setelah data terkumpul dilakukan dengan uji coba data dengan menentukan validitas

butir dan reliabilitas instrumen. Pengujian validitas butir menggunakan *product moment*.

## 2). Validitas

Validitas merupakan suatu yang menunjukkan kebenaran instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi, sebaiknya yang kurang valid rendah.<sup>2</sup> Pengujian validitas dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*, yaitu :

$$r = \frac{n \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{n \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

keterangan :

$r_{xy}$  : validitas butir

$n$  : banyak responden

$x$  : skor tiap butir

$y$  : skor total

$\Sigma x$  : jumlah skor butir

$\Sigma y$  : jumlah skor butir

$\Sigma xy$  : hasil kali  $x$  dan  $y$

$\Sigma x^2$  : jumlah skor butir yang telah di kuadratkan

$\Sigma y^2$  : jumlah skor total yang di kuadratkan.

---

<sup>2</sup> Sugiyono, *metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta 2010), h. 85.

Hasil perhitungan korelasi akan diinterpretasi dengan cara hasil yang di peroleh (*r hitung*) di konfirmasikan dengan tabel harga kritik *r product moment*. Jika *r hitung* > *r tabel* maka butir instrument dianggap valid.

Penelitian ini diuji coba kepada 60 mahasiswa olahraga rekreasi angkatan 2013 yang mengikuti mata kuliah dinamika kelompok. Setelah di hitung kebenaran datanya melalui dengan *r tabel* sebesar 0,254. Pada setiap butir soal, *r hitung* lebih besar atau sama dengan dengan *r tabel* maka, butir soal tersebut dinyatakan valid atau benar, namun jika *r hitung* lebih kecil dari pada *r tabel* maka, butir soal tersebut dinyatakan drop atau tidak valid.

Setelah dilakukan uji coba angket, terdapat 2 butir soal yang memiliki *r hitung* lebih kecil dari pada *r tabel* dan dinyatakan drop. Berikut adalah kisi-kisi instrumen final skala kepercayaan diri dalam *Public Speaking*.

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian kepercayaan diri dalam *Public Speaking* mahasiswa olahraga rekreasi 2013**

| Dimensi                          | Indikator                                       | Butir      |              |
|----------------------------------|---|------------|--------------|
|                                  |   | Favourable | Unfavourable |
| a. Keyakinan akan kemampuan diri | 1. Keyakinan atas diri sendiri.                 | 19, 20     | 5            |
|                                  | 2. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri. | 28 1       | 14           |

|                   |  |              |         |
|-------------------|--|--------------|---------|
| b. Optimis        | 1. Mampumenetralisir ketegangan                      | 4 , 25       | 3       |
|                   | 2. Merasadirinyaberharga.                            | 7 , 22       | 9       |
| c. Objektif       | 1. Mampumenyesuaik andiri                            | 10 , 2       |         |
|                   | 2. Memandangpermasalahannyasesuaid engankebenaran.   |              | 23      |
| d. Tanggung Jawab | 1. Bertindakmandiridal ammengambilkeputusan          | 11 , 16 , 30 | 27      |
|                   | 2. Meyakinitindakan yang di ambil                    | 26           | 12 , 15 |
| e. Rasional       | 1. Analisis terhadap s uatumasalah                   | 8            | 17      |
|                   | 2. Mempunyaipengalaman dan pengetahuan yang memadai. | 24           | 18      |

### 3). Reliabilitas

Uji reliabilitas, yakni mengujikan tingkat kehandalan atau konsistensi. Dalam penelitian ini untuk menguji reliabilitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

## H. Teknis Analisis Data

Teknis analisis data adalah proses kategori pengurutan data dalam mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar.

Setelah data yang diperlukan terkumpul dari hasil angket yang telah disebarakan kepada 20 mahasiswa maka sample yang masuk dalam criteria maka data tersebut dikumpulkan untuk kemudian diolah kembali secara statistik dengan menggunakan *Uji T*.

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

## I. Hipotesis Statistik

### 1. Hipotesis

a.  $H_0 : \mu_x = \mu_y$

b.  $H_1 : \mu_x \neq \mu_y$

### 2. Mencari Standar deviasi (SD)

$$SD_{x1} = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}}$$

### 3. Mencari Standar Error dari Mean of Difference

$$SD_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}}$$

4. Mencari Koefisien Kolerasi ( $r_{xy}$ )

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

5. Mencari Standar Deviasi Perbedaan Mean ( $SD_{MD}$ )

$$SD_{xy} = \sqrt{(SD_{min})^2 + (SD_{max})^2 - 2r_{xy}(SD_{min})(SD_{max})}$$

6. Mencari Nilai  $t_{hitung}$

$$t_0 = \frac{ME}{SE_{xy}}$$

7. Mencari Nilai  $t_{tabel}$  dengan derajat kebebasan (dk) =  $n - 1$  pada taraf segnitifikan = 0,05

8. Menguji nilai  $t_{hitung}$  terhadap nilai  $t_{tabel}$  dengan ketentuan

Jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak

Jika  $t_{tabel} \leq t_{hitung}$  maka  $H_0$  diterima