

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah serangkaian langkah yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi atau data, kemudian memeriksa serta menganalisis data tersebut. Metode ini berfungsi memberikan gambaran tentang desain penelitian yang mencakup: a) prosedur pelaksanaan, b) tahapan penelitian, c) waktu pelaksanaan, d) sumber data, dan e) cara memperoleh data yang nantinya diolah serta dianalisis. Menurut Sugiyono (dalam Dewi, 2019), metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data guna mencapai tujuan tertentu. Dari definisi tersebut terdapat empat unsur penting, yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan manfaat. Sementara itu, Darmadi (dalam Dewi, 2019) menjelaskan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk memperoleh data yang memiliki tujuan tertentu. Cara ilmiah berarti proses penelitian harus bersifat rasional, empiris, dan sistematis. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mengumpulkan data dengan tujuan yang jelas dan manfaat tertentu.

Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan korelasional. Menurut Jonathan Sarwono (dalam Amala, 2019), korelasi adalah teknik analisis yang digunakan untuk melihat hubungan atau keterkaitan antara dua variabel, termasuk dalam kelompok teknik pengukuran asosiasi. Pengukuran asosiasi sendiri merupakan konsep dalam statistik bivariat yang digunakan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan dua variabel. Dari berbagai teknik korelasi yang ada, dua yang paling sering digunakan adalah Korelasi *Pearson Product Moment* dan Korelasi *Rank Spearman*. Peneliti memilih metode deskriptif korelasional karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui, mencari informasi, serta mengetahui kontribusi kontribusi kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata–kaki terhadap variabel yang diteliti.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan dalam suatu penelitian harus di amati dan juga diteliti oleh seorang peneliti sebagai pengelompokan yang logis dari dua atau lebih variabel yang di teleti. Menurut Sugiyono (2019), pengertian dari variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dapat dipelajari, sehingga diperoleh berbagai informasi tentang hal tersebut, dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya.

Variabel utama diidentifikasi dari tema, di mana shooting futsal sebagai hasil yang dipengaruhi oleh faktor-faktor fisik dan koordinatif. Berikut adalah variabel penelitian beserta kedudukannya (posisi atau jenis variabel dalam kerangka penelitian).

Hubungan antar variabel dalam penelitian ini didasarkan pada asumsi kausalitas, di mana variabel independen berkontribusi terhadap variabel dependen. Analisis dapat menggunakan metode statistik seperti analisis regresi linier berganda untuk mengukur kontribusi relatif masing-masing variabel independen terhadap shooting futsal, sambil mengontrol variabel kontrol.

1. Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Shooting Futsal: Power otot tungkai memiliki hubungan positif langsung dengan shooting futsal. Semakin tinggi power otot tungkai, semakin kuat dan jauh tendangan shooting, yang meningkatkan efektivitas gol. Ini didukung oleh prinsip fisika olahraga, di mana kekuatan ledak (*explosive power*) menghasilkan kecepatan bola yang lebih tinggi. Hipotesis: "Power otot tungkai berkontribusi signifikan terhadap akurasi dan kekuatan shooting futsal."
2. Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki dan Shooting Futsal: Koordinasi mata-kaki memiliki hubungan positif dengan *shooting* futsal. Koordinasi yang baik memungkinkan pemain mengarahkan tendangan dengan presisi, mengurangi kesalahan arah, dan meningkatkan akurasi. Ini penting dalam futsal karena ruang gerak terbatas dan target gawang kecil. Hipotesis: "Koordinasi mata-kaki berkontribusi signifikan terhadap akurasi shooting futsal."

3. Hubungan antar percaya diri dan shooting futsal : percaya diri (psikologi) memiliki hubungan positif dengan *shooting* futsal. Pemain yang memiliki tingkat percaya diri tinggi cenderung lebih lebih tinggi berani mengambil keputusan untuk melakukan *shooting*, lebih tenang saat menghadapi tekanan lawan, serta lebih konsisten dalam mengeksekusi teknik yang dimiliki.
4. Hubungan antara Ketiga Variabel Independen (Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Serta Percaya Diri): Ketiga variabel ini mungkin saling berkorelasi positif, karena kekuatan otot dapat mendukung koordinasi dan keberanian dalam melakukan tindakan (misalnya, otot yang kuat memungkinkan gerakan yang lebih stabil untuk koordinasi). Namun, dalam analisis, mereka diperlakukan sebagai prediktor terpisah untuk melihat kontribusi unik masing-masing. Hipotesis: "Power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki serta percaya diri bersama-sama berkontribusi terhadap shooting futsal, dengan kemungkinan interaksi di mana koordinasi memperbaiki efisiensi power dan percaya diri memberikan keberanian dalam melakukan tindakan."
5. Pengaruh Variabel Kontrol: Variabel kontrol seperti usia, pengalaman, dan jenis kelamin dapat memoderasi hubungan ini. Misalnya, peserta dengan pengalaman lebih lama mungkin menunjukkan kontribusi yang lebih tinggi dari koordinasi, sementara usia memengaruhi perkembangan power otot.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan, totalitas atau generalisasi dari satuan, individu, objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang akan diteliti, yang dapat berupa orang, benda, institusi, peristiwa, dan lain-lain yang di dalamnya dapat diperoleh atau dapat memberikan informasi (data) penelitian yang kemudian dapat ditarik kesimpulan.

Menurut Handayani (2020), populasi adalah totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, bisa berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti. Dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Ciamis berjumlah

20 orang. Jika peneliti ingin melihat sebagian dari populasi maka penelitian tersebut dinamakan penelitian sampel.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagai bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu yang dapat mewakili populasinya, Sebuah penelitian tidak perlu melibatkan semua populasi. Dengan pertimbangan akademik dan non-akademik, populasi dapat diwakili oleh sebagian anggotanya yang disebut sampel.

Meskipun demikian hasil penelitian tidak akan berkurang bobot dan akurasi karena sampel memiliki karakter yang sama dengan populasi sehingga informasi yang digali dari sampel sama dengan karakter yang berlaku pada populasi. Menurut Siyoto dkk (2016), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dimana teknik dalam pengambilan sampel ini berdasarkan pertimbangan yang telah ditentukan kepada responden. Untuk menentukan sampel penulis membuat kriteria sebagai berikut :

1. Pemain masuk kepada permainan inti ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Ciamis.
2. Pemain yang dianggap paling menguasai tentang *shooting* pada situasi yang akan diteliti
3. Sehat jasmani dan rohani

Berdasarkan pertimbangan tersebut maka dari total 30 orang yang memenuhi kriteria sampel yang dijadikan objek peneliti berjumlah 20 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang akan diteliti secara nyata yang dilakukan dalam penelitian. Dilakukannya pengumpulan data untuk penelitian agar data dan teori yang ada di dalamnya valid dan juga sesuai kenyataan, sehingga peneliti harus benar-benar terjun langsung dan mengetahui teknik pengumpulan data tersebut.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

- 1 Studi Lapangan yaitu jenis penelitian yang dilakukan di lokasi asli atau "lapangan" untuk mengumpulkan data langsung mengenai kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan *shooting* olahraga futsal.
- 2 Pengumpulan data ini menggunakan 3 instrumen test untuk memperoleh data mengenai *power* otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan ketepatan *shooting* dalam futsal.

Studi kepustakaan, yaitu teknik pengumpulan data melalui sumber-sumber atau buku yang menunjang penelitian ini

3.5 Instrumen Penelitian

Penelitian pada hakikatnya merupakan proses untuk menemukan kebenaran atas suatu masalah melalui metode ilmiah. Salah satu langkah penting dalam metode ilmiah adalah melakukan pengumpulan data. Pada tahap ini, instrumen memegang peranan yang sangat penting, karena instrumen berfungsi sebagai alat ukur yang memberikan informasi mengenai objek yang diteliti. Menurut Sugiono (dalam Sukendra, 2020), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena, baik fenomena alam maupun sosial.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Standing long jump test* (X_1), *Soccer wall volley* (X_2), Test Angket (X_3) serta tes menendang bola ke gawang atau *shooting* (Y). Keempat instrumen tersebut mengacu pada buku tes dan pengukuran olahraga karya Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar (2022). Dengan menggunakan instrumen-instrumen tersebut, peneliti dapat memperoleh data yang menggambarkan kondisi objek penelitian secara objektif.

1. *Standing Long Jump Test*

Tes ini merupakan salah satu bentuk pengukuran untuk melihat *power* otot tungkai.

a Tujuan

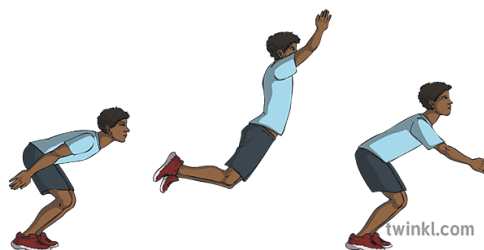
Tes ini dirancang untuk menilai kemampuan daya ledak (*power*) otot tungkai serta elastisitas kekuatan otot tungkai. Tes ini cocok digunakan oleh atlet atau peserta didik berusia 10 tahun ke atas.

b Peralatan yang dibutuhkan

- 1) Area yang datar, halus, dan tidak licin.
- 2) Meteran atau pita ukur.
- 3) Lembar penilaian dan alat tulis.

c Prosedur Pelaksanaan

- 1) Atlet berdiri di belakang garis awal dengan posisi kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Atlet melakukan gerakan menekuk lutut dan sedikit memajukan badan ke depan sambil mengayunkan kedua lengan ke belakang, kemudian melompat sejauh mungkin menggunakan kedua kaki. Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan sambil berusaha mempertahankan keseimbangan.
- 3) Setelah itu beri tanda pendaratan pada bagian tumit atau anggota tubuh terdekat dengan garis start.
- 4) Atlet diberikan kesempatan 3 kali repetisi.



Gambar 5 Standig Long Jump

(Sumber: https://images.twinkl.co.uk/tr/image/upload/t_illustration/illustration/Standig-Long-Jump-Phases-KS2.png)

2. Soccer wall volley

a Tujuan

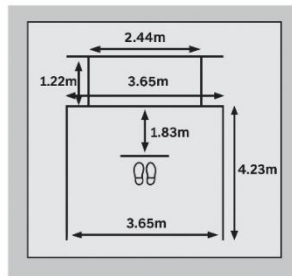
Tujuan test ini adalah untuk mengetahui atau mengukur koordinasi mata-kaki

b Peralatan

- 1) Dinding tembok yang rata dan halus (area sasaran panjang 2,44 meter dan tinggi 1,22 meter).
- 2) Bola futsal 3 buah.
- 3) Kapur tulis.
- 4) Stopwatch.
- 5) Formulir tes dan pulpen.

c Pelaksanaan

- 1) Membuat daerah tendangan berukuran 3,65 x 4,23 meter dengan jarak 1,83 meter dari dinding tembok.
- 2) Pemain bisa melakukan tendangan percobaan sebelum melakukan test.
- 3) Saat atlet siap, atlet berdiri pada daerah tendangan, ketika aba-aba "siap...Go" atlet menendang bola dengan kaki kanan, ataupun sebaliknya selama 30 detik.
- 4) (4) Atlet diberikan kesempatan tes sebanyak 3 repetisi.



Gambar 6 Wall Volley Test

Sumber: Narlan & Juniar (2020)

5) Penilaian

Skor yang diambil adalah jumlah terbanyak dari 3 kali kesempatan yang dilakukan oleh atlet, dengan kriteria poin sebagai berikut:

- Bola harus mengenai area sasaran.
- Posisi menendang harus berada pada daerah tendangan.
- Bola harus ditahan atau dikontrol terlebih dahulu sebelum ditendang kembali.
- Menendang dengan kaki kanan, kemudian mengontrol dengan kaki kiri.
- Pemotongan 1 poin apabila bola datang ditahan menggunakan tangan.

3. Menendang bola ke gawang target (*shooting*)

a Tujuan

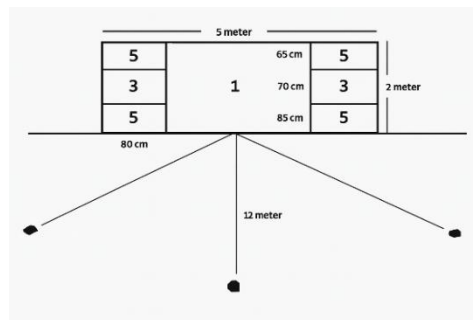
Tes ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur ketepatan menendang bola ke sasaran.

b Peralatan yang digunakan

- Gawang futsal (3×2 meter)
- Bola 10 buah
- Lakban
- Meteran
- Tali tambang kecil
- Kertas skor
- Stopwatch
- Formulir tes dan pulpen

c Pelaksanaan

- Atlet berdiri di belakang bola yang berbeda di tiga titik yang sudah ditentukan.
- Saat siap, atlet menendang bola sebanyak 10 kali di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter. Bola tersebar diantara 4 bola dititik tengah, 3 bola di sisi sebelah kiri gawang dan kanan gawang.



Gambar 7 Tes Shooting

(sumber: Narlan & Juniarn(2020)(hlm.173))

d Penilaian

Skor yang diambil adalah jumlah skor dan waktu yang didapat dari 10 kali tendangan. Dengan kriteria penskoran sebagai berikut :

- 1) Waktu di hitung saat perkenaan kaki dengan bola mengenai sasaran.
- 2) Bila bola mengenai tali sasaran dari kedua skor, maka yang diambil adalah skor yang paling besar.
- 3) Apabila bola keluar sasaran maka skor nol (0).

4. Angket

Angket merupakan cara memperoleh data yang digunakan untuk tes percaya diri dengan menggunakan kusioner. Menurut Sanjaya, (2016: hlm 19). “angket adalah instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan atau pernyataan secara tertulis yang harus dijawab atau di isi responden sesuai dengan petunjuk pengisiannya”.

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

Sanjaya, 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 mendapat pertanyaan yang sama.
3. Responden akan memiliki kebebasan untuk menjawab pertanyaan sesuai dengan keyakinan.
4. Responden tidak akan terburu-buru menjawab setiap-setiap pertanyaan, karenan pengisianya tidak terlalu oleh waktu. Dalam menjawab pertanyaan

angket dapat dipikirkan terlebih dahulu dengan matang, sehingga kesalahan menjawab dapat dihindari.

Angket yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup menurut Sugiyono, (2016) adalah “Pertanyaan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan”.

Sedangkan penilaian No Jumlah Nilai Klasifikasi 22 – 25 Baik Sekali (BS), 18 – 21 Baik (B), 14 – 17 Sedang (S), 10 – 13 Kurang (K), 5 – 9 Kurang Sekali (KS). 39 jawaban responden mengenai pernyataan yang diberikan menggunakan skala likert menurut Mawardi, (2019) “skala likert yaitu tipe skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Alternatif jawaban dari sangat positif sampai sangat negatif, seperti pada tabel berikut:

Table 1 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 2019

Dalam penelitian ini, pengukuran tingkat kepercayaan diri atlet dilakukan menggunakan instrumen angket kepercayaan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2018, hlm. 82). Penyusunan butir-butir pernyataan dilakukan secara sistematis dengan mengacu

pada indikator-indikator kepercayaan diri yang relevan dengan karakteristik subjek penelitian, sehingga instrumen mampu mengukur variabel yang diteliti secara komprehensif.

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, instrumen angket terlebih dahulu melalui proses pengujian kualitas instrumen untuk memastikan tingkat kelayakannya. Hasil uji validitas menunjukkan koefisien validitas sebesar 0,83, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, sehingga setiap butir pernyataan dinyatakan mampu mengukur konstruk kepercayaan diri secara tepat. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien sebesar 0,91, yang berada pada kategori sangat tinggi, sehingga instrumen memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, angket kepercayaan diri yang digunakan telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas sebagai instrumen penelitian yang layak. Adapun kisi-kisi instrumen kepercayaan diri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2018, hlm. 82) disajikan pada tabel berikut.

Table 2 Kisi-Kisi Tes Percaya Diri

Variabel	Faktor	Indicator	Butir		Σ
			+	-	
Percaya diri Sukadiyanto (Handoko, Budi 2016: hlm 14)	<i>Clmness</i>	Bersikap tenang	1,4,5	2,3	5
	<i>Alertnnes</i>	Waspada terhadap keputusan pertandingan	6,7	8,9	4
	<i>Toughnnes</i>	Kemampuan mengatasi gangguan di dalam dan	10,12,13	13,14	5

		diluar lapangan			
	<i>Accurate</i>	Keberanian dalam mengambil keputusan	21,22,23,33	16,17,20	7
	<i>Happines</i>	Perasaan yang bahagia	18,19	24,25	4
	<i>Exactly to overcome the problem</i>	Kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan cepat	27,28	15,29,30	5
	<i>No nervotus</i>	Tidak gugup	11,26,35	31,32,34	6

Sumber : Sukadiyanto, (2018: hlm 78)

Penyusunan instrumen kepercayaan diri dalam penelitian ini didasarkan pada aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2018). Penggunaan angket sebagai alat ukur didukung oleh penelitian Nursaba, Komarudin, Saputra, dan Novian (2024) yang mengembangkan Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ) dan menyimpulkan bahwa instrumen kepercayaan diri atlet yang disusun secara sistematis serta melalui pengujian validitas dan reliabilitas dapat digunakan secara efektif untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet. Oleh karena itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terlebih dahulu diuji kualitasnya dan memperoleh koefisien validitas sebesar 0,83 serta koefisien reliabilitas sebesar 0,91 yang termasuk kategori sangat tinggi, sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Penggunaan kedua jenis pernyataan tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih

objektif mengenai tingkat kepercayaan diri responden serta meminimalkan kecenderungan responden memberikan jawaban yang sama pada setiap butir pernyataan. Butir pernyataan yang termasuk kategori *favorable* terdapat pada nomor 1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 18, 19, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 33, dan 35. Sementara itu, butir pernyataan yang termasuk kategori *unfavorable* terdapat pada nomor 2, 3, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 20, 24, 25, 29, 30, 31, 32, 34.

Setiap butir pernyataan dilengkapi dengan empat alternatif jawaban menggunakan Skala Likert, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada pernyataan *favorable*, pemberian skor dilakukan secara berurutan yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavorable* digunakan sistem skor terbalik (*reverse scoring*), yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4. Penerapan sistem penskoran tersebut bertujuan agar seluruh butir pernyataan memiliki arah penilaian yang sama, sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Dengan demikian, instrumen yang digunakan tidak hanya memiliki dasar teoritis yang kuat, tetapi juga telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas yang tinggi sehingga mampu mengukur tingkat kepercayaan atlet secara akurat dan konsisten.

Butir-Butir Pernyataan

No	Pernyataan	Sifat	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa yakin mampu melakukan teknik shooting dengan benar.	(+)				
2	Saya merasa gugup ketika harus mengambil tendangan di depan orang banyak.	(-)				
3	Saya optimis bisa mencetak gol dalam setiap pertandingan.	(+)				
4	Saya merasa rekan tim saya lebih hebat kemampuannya daripada saya.	(-)				

5	Saya berani mengambil keputusan untuk shooting meski dalam posisi sulit.	(+)				
6	Saya mudah putus asa jika tendangan saya meleset dari gawang.	(-)				
7	Saya memiliki kekuatan fisik yang cukup untuk bersaing di lapangan.	(+)				
8	Saya merasa takut melakukan kesalahan saat membawa bola.	(-)				
9	Saya mampu tetap tenang meskipun tim sedang tertinggal poin.	(+)				
10	Saya mampu tetap tenang meskipun tim sedang tertinggal poin.	(-)				
11	Saya yakin latihan yang saya jalani akan membuahkan hasil maksimal.	(+)				
12	Konsentrasi saya mudah buyar jika ditegur oleh pelatih.	(-)				
13	Saya merasa bangga dengan kemampuan futsal yang saya miliki.	(+)				
14	Saya merasa ragu-ragu saat akan melepaskan tembakan ke gawang.	(-)				
15	Saya mampu belajar dengan cepat dari kesalahan yang saya buat.	(+)				
16	Saya merasa tidak memiliki bakat yang cukup di olahraga futsal.	(-)				
17	Saya tetap berusaha maksimal sampai pertandingan benar-benar berakhir.	(+)				
18	Saya merasa terbebani jika menjadi penentu kemenangan tim.	(-)				
19	Saya percaya diri menghadapi lawan yang badannya lebih besar.	(+)				

20	Saya merasa malu jika ditonton oleh banyak orang saat bertanding.	(-)				
21	Saya merasa mampu menguasai teknik bola dengan baik di lapangan.	(+)				
22	Saya sulit melupakan kegagalan yang terjadi di pertandingan sebelumnya.	(-)				
23	Saya yakin tendangan keras saya bisa menembus pertahanan lawan.	(+)				
24	Saya merasa tidak tenang jika bola berada di kaki saya.	(-)				
25	Saya selalu siap menerima arahan dan strategi dari pelatih.	(+)				
26	Saya sering merasa minder melihat teknik lawan yang sangat bagus.	(-)				
27	Saya memiliki motivasi tinggi untuk memenangkan setiap pertandingan.	(+)				
28	Saya merasa cemas sebelum pertandingan futsal dimulai.	(-)				
29	Saya yakin koordinasi mata dan kaki saya sangat baik saat ini.	(+)				
30	Saya merasa tidak sanggup jika harus bermain dalam durasi lama.	(-)				
31	Saya merasa dihargai oleh teman-teman dalam satu tim.	(+)				
32	Saya sering menyalahkan diri sendiri jika tim mengalami kekalahan.	(-)				
33	Saya merasa sanggup menjalankan tugas yang diberikan pelatih.	(+)				
34	Saya merasa tidak nyaman saat menjadi pusat perhatian di lapangan.	(-)				

35	Saya berani mencoba teknik-teknik baru dalam permainan futsal.	(+)				
----	--	-----	--	--	--	--

5. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 15 juni 2026 dengan responden pemain futsal SMA Negeri 1 Ciamis. Uji coba dilakukan guna memperoleh perhitungan validitas dan realibilitas.

a Perhitungan validitas

Hasil pengujian validitas instrumen menunjukkan nilai koefisien validitas sebesar 0,7569. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai tersebut berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki kemampuan yang baik dalam mengukur konstruk yang menjadi sasaran penelitian. Nilai validitas yang tinggi menunjukkan adanya kesesuaian antara indikator yang dikembangkan dengan konsep teoritis variabel yang diteliti. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan memenuhi syarat validitas sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen yang valid akan meningkatkan kualitas data yang diperoleh karena mampu menggambarkan kondisi sebenarnya dari responden, sehingga hasil penelitian yang dihasilkan memiliki tingkat ketepatan yang lebih baik dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

b. Perhitungan Reliabilitas

Hasil pengujian reliabilitas instrumen menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,96497. Berdasarkan kriteria interpretasi reliabilitas, nilai tersebut termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik dalam mengukur variabel penelitian. Tingginya koefisien reliabilitas mengindikasikan bahwa seluruh butir pernyataan dalam instrumen memiliki keterkaitan yang kuat dan mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten. Dengan demikian, instrumen penelitian dapat dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk pengumpulan data. Reliabilitas yang sangat tinggi juga memberikan jaminan bahwa data yang diperoleh memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, sehingga hasil

penelitian yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan mendukung ketepatan dalam pengambilan kesimpulan penelitian.

3.6 Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data digunakan rumus-rumus statistik. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus statistik dari buku yang di tulis oleh Narlan dan Juniar (2021) sebagai berikut :

1. Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing data, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

Keterangan:

- $\bar{X}$ = Nilai rata-rata yang dicari
- ΣX = Jumlah seluruh skor atau nilai data
- N = Jumlah data atau jumlah responden/sampel

2. Menghitung simpangan baku, dengan rumus sebagai berikut:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

- S = Simpangan baku (standar deviasi)
- X = Nilai data atau skor individu
- $\bar{X}$ = Nilai rata-rata (*mean*)
- $(x - \bar{X})$ = Selisih antara nilai data dengan nilai rata-rata
- $(x - \bar{X})^2$ = Kuadrat selisih antara nilai data dengan nilai rata-rata
- Σ = Jumlah seluruh hasil perhitungan

- n = jumlah data atau jumlah responden
- $(n - 1)$ = Derajat kebebasan (*degree of freedom*)

3. Menghitung *koefisien korelasi* menggunakan *spearman* atau *product moment*, apabila tidak normal menggunakan *spearman* rumus yang digunakan yaitu :

$$r = 1 - \frac{\sum b^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

r = Nilai *koefisien korelasi* yang dicari

b = Beda ranking

n = Jumlah sampel

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}} = \text{Rumus Product moment}$$

Keterangan:

r_{xy} = *Koefisien korelasi r person*

n = Jumlah sampel/observasi

x = Variabel bebas/variabel pertama

y = Variabel terikat

4. Uji t (Signifikasi Korelasi Tunggal)

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = nilai t hitung

n = Koefisien korelasi *product Moment (pearson)*

x = Jumlah sampel

y = Koefisien determinasi (kuadrat dari koefisien korelasi)

$(n - 2)$ = Derajat kebebasan (*degree of freedom/df*)

5. Mencari nilai korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan menggunakan metode Doolittle rumus-rumus sebagai berikut :

$$R = \sqrt{\beta_{ro1} + \beta_{ro2} + \beta_{ro3}}$$

Keterangan:

$R_{y \cdot X_1 X_2}$ = Koefisien korelasi ganda

r_{yx1} = Koefisien korelasi X_1 dengan Y

r_{yx2} = Koefisien korelasi X_2 dengan Y

r_{yx1} = Koefisien korelasi X_1 dengan Y

r_{x1x2} = Koefisien korelasi X_1 dengan X_2

6. Menguji kebermanaknaan korelasi berganda, rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$F = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Keterangan:

F = Nilai signifikansi yang dicari

R^2 = Korelasi berganda

k = Banyaknya variabel bebas

n = Jumlah sampel

7. Untuk menguji kebermanaknaan korelasi digunakan F dan k menyatakan banyaknya variabel bebas dan n menyatakan ukuran sampel. Statistik F ini berdistribusi F dengan derajat kebebasan pembilang (V_1) = banyak variabel bebas dan derajat kebebasan penyebut (V_2) = $n - k - 1$. *Hipotesis* pengujian adalah apabila F hitung lebih kecil atau sama dengan F tabel. Maka *hipotesis* bisa diterima dan dalam hal lainnya *hipotesis* ditolak.
8. Mencari presentase dukungan ketiga variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan rumus determinasi, rumus yang digunakan adalah:

$$D = r^2 \times 100$$

D = Determinasi

R = Nilai koefisien korelasi

Table 3 interpretasi koefisien korelasi menurut Guildford

Koefisien Korelasi	Interpretasi
0,00-0,19	Hubungan sangat lemah (diabaikan, dianggap tidak ada hubungan rendah)
0,20-0,39	Hubungan rendah
0,40-0,69	Hubungan sedang atau cukup
0,70-0,89	Hubungan kuat atau tinggi
0,90-1,00	Hubungan sangat kuat atau tinggi

(Sumber : Narlan & Juniar, 2021)

3.7 Langkah-langkah Penelitian

Agar pelaksanaan penelitian berjalan dengan lancar, ada 3 langkah yang ditulis oleh dalam penelitian sebagai berikut:

1. Tahap Awal

- a Observasi kepada objek penelitian, yaitu ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Ciamis
- b Memilih dan menetapkan sampel.
- c Menyusun proposal penelitian.
- d Melaksanakan seminar proposal.
- e Pengurusan surat izin penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

- a Memberikan pengarahan terhadap sampel mengenai penelitian yang akan dilaksanakan.
- b Melaksanakan tes *Standing Long Jump* untuk mengukur *power* otot tungkai.
- c Melaksanakan tes *soccer wall volley* untuk mengukur koordinasi mata kaki.
- d Melaksanakan tes *shooting* untuk mengukur ketepatan tendangan terhadap sasaran.

- e Melaksanakan tes *angket* untuk mengukur tingkat kepercayaan saat menendang.

3. Tahap Akhir

- a Melakukan pengolahan data menggunakan rumus-rumus statistika pada hasil penelitian.
- b Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian, kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing.
- c Melakukan uji sidang skripsi apabila skripsi dinyatakan telah memenuhi syarat uji sidang skripsi.

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian

Berhubungan dengan metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif maka pengambilan data yang dilakukan satu kali pada saat test berlangsung. Maka dari itu pelaksanaan yang di ambil pada tanggal (tanggal) berdasarkan kesiapn sampel yang akan dilakukan pengukuran. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Ciamis, Jl. KH. Ahmad Dhalan No. 2, Kelurahan Linggasari, Kecamatan Ciamis, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Objek yang dilakukan penelitian adalah peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Ciamis.

Table 4 time line kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan				
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1	Pengajuan Judul					
2	Pembeuatan Proposal					
3	Seminar Proposal					
4	Pengumpulan Data					
5	Pengelolaan data					
6	Tahapan Penyusunan laporan					
7	Penyusunan Konsep Skripsi					

8	Siding Skripsi					
9	Perbaikan Skripsi					