

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal dasar dan sebagai langkah awal peneliti dalam melakukan penelitian sehingga memiliki acuan untuk mendapatkan dan mengolah data yang dilakukan secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Sugiyono (2023, p. 2) mengemukakan bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya sehingga dinamakan penelitian korelasional. Menurut pernyataan Johnson (dalam El Hasbi et al., 2023) bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk menentukan dan mengetahui seberapa besar variasi-variasi pada satu atau beberapa faktor lain berdasarkan koefisien korelasi. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan *self-efficacy* dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil lemparan atas bola *softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.

3.2 Variabel Penelitian

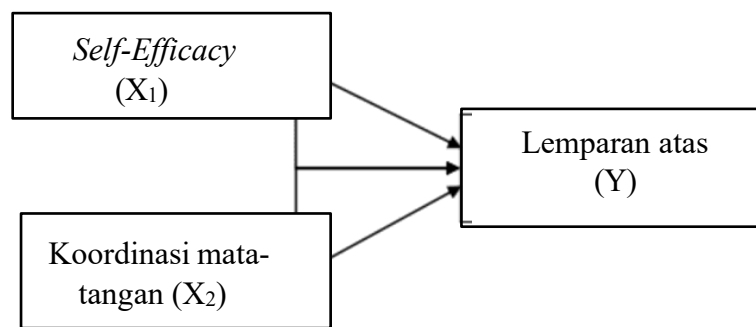
Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019, p.68). Jenis variabel dibagi ke dalam beberapa kelompok, (Asroi dan Syarif Hidayat, 2016) mengungkapkan bahwa jenis variabel pertama berdasarkan posisi diantaranya adalah variabel bebas, variabel terikat, dan variabel kontrol. Yang kedua Jenis variabel berdasarkan sifat diantara adalah variabel dinamis dan variabel statis. Yang ketiga jenis variabel berdasarkan urgensi diantaranya adalah variabel konseptual dan variabel faktual, dan yang terakhir jenis variabel berdasarkan tipe skala pengukur adalah variabel nominal. Berdasarkan penjelasan diatas variabel dapat dikatakan bahwa suatu atribut atau sifat dari suatu obyek memiliki variasi tertentu yang diterapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebasnya adalah *self-efficacy* dan koordinasi mata-tangan, variabel bebas

menurut (Asroi dan Syarif Hidayat, 2016) dapat diartikan sebagai variabel yang dapat memengaruhi variabel lain dalam sebuah penelitian, variabel bebas juga dikenal sebagai variabel independen. Variabel terikatnya atau bisa disebut juga dengan variabel dependen yaitu ketepatan lemparan atas, variabel terikat atau variabel dependen adalah variabel yang secara struktur berpikir keilmuan yang disebabkan oleh adanya perubahan variabel lainnya atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

3.3 Konstelasi Penelitian

Untuk mengetahui hubungan dari setiap variabel yang dimana variabel bebas (X_1) yaitu *self-efficacy*, variabel bebas kedua (X_2) yaitu koordinasi mata-tangan dan variabel terikat (Y) lemparan atas maka dibuatlah konstelasi variabel sebagai berikut:



Konstelasi Variable
Penelitian Sumber: (Sugiyono 2022)

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah himpunan total dari seluruh elemen yang memiliki satu atau lebih karakteristik yang menjadi fokus penelitian. Sesuai dengan pernyataan Sugiyono dalam Mardhiyah Mardhiyah et al., (2025, p.209) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan ditarik kesimpulanya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi berjumlah 40 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Sesuai dengan pernyataan Sugiyono dalam Nur fadilah et al (2023, p. 20) bahwa sampel adalah jumlah kecil yang ada dalam populasi dan dianggap mewakilinya, atau mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku di populasi. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel dengan Teknik

purposive sampling. Teknik *purposive sampling* adalah Teknik dengan pertimbangan atau kriteria tertentu Sugiyono, (2022, p. 138). Dengan kriteria orang tersebut adalah UKM *Softball* Universitas Siliwangi yang sudah mempunyai kemampuan teknik dasar lemparan atas. Berdasarkan hal tersebut sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data merupakan faktor penting demi keberhasilan penelitian. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara mengumpulkan data, siapa sumbernya, dan apa alat yang digunakan. Menurut Widodo (2017, p.72) mengungkapkan bahwa metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data Sugiyono (2022, p. 224) selanjutnya Sugiyono (2022, p. 225) mengungkapkan bahwa teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kuesioner (angket), dokumentasi dan gabungan ke empatnya.

Adapun upaya memperoleh data, dalam penelitian ini penulis menggunakan dua teknik pengumpulan data diantaranya yaitu :

- a. Kuesioner, menurut sugiyono (2022) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner atau angket digunakan untuk mendapatkan jawaban secara langsung dari responden
- b. Observasi, teknik pengumpulan data observasi ini dilakukan melalui pengamatan langsung oleh peneliti kepada objek yang diteliti secara langsung di tempat terjadinya peristiwa, penulis menggunakan teknik pengumpulan data observasi dengan pengamatan secara langsung ke lapangan, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil koordinasi mata-tangan dan ketepatan lemparan atas pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-efficacy* dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan salah satu metode yang paling umum digunakan dalam mengukur *self-efficacy* karena mampu menggambarkan tingkat

keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi (Dai & Cahyaningrum, 2023, hlm. 7). *Self-efficacy* dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997, hlm. 3). Meskipun teori ini klasik, konsep *self-efficacy* masih relevan dan banyak digunakan dalam penelitian terkini, khususnya dalam bidang olahraga dan pendidikan (Nurhijatina & Rosikh, 2022, hlm. 198).

Berdasarkan teori tersebut, *self-efficacy* memiliki tiga dimensi utama, yaitu level, strength, dan generality (Bandura, 1997, hlm. 42), yang hingga saat ini masih digunakan sebagai dasar dalam pengukuran *self-efficacy* pada berbagai penelitian modern. Instrumen *self-efficacy* disusun dalam bentuk skala Likert, yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena (Santika et al., 2023, hlm. 406). Dalam penelitian ini, skala Likert menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan tujuan untuk menghindari jawaban netral sehingga responden dapat memberikan jawaban yang lebih tegas. Penyusunan instrumen ini diadaptasi dari penelitian yang relevan dalam lima tahun terakhir dan dikembangkan sesuai dengan konteks penelitian pada atlet softball, khususnya dalam melakukan lemparan atas (Alfajuris et al., 2025) Setiap butir pernyataan disusun berdasarkan indikator dari masing-masing dimensi *self-efficacy* serta terdiri atas pernyataan positif dan negatif.

Tabel 3.1 Kisi kisi Instrumen *Self-Efficacy*

Sumber: (Alfajuris et al., 2025)

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi	No Item (+)	No Item (-)	Jumlah
1	Level	Keyakinan melakukan tugas mudah	Mampu melakukan lemparan atas dalam kondisi normal	1,2	3	3
		Keyakinan menghadapi kesulitan	Mampu melakukan lemparan dalam tekanan pertandingan	4,5	6	3
2	<i>Strength</i>	Ketahanan keyakinan	Tidak mudah menyerah saat gagal	7,8	9	3
		Konsistensi keyakinan	Keyakinan tetap stabil dalam berbagai kondisi	10,11	12	3
3	<i>Generality</i>	Keyakinan di berbagai situasi	Mampu melakukan lemparan dalam berbagai kondisi	13,14	15	3
		Adaptasi kemampuan	Mampu menyesuaikan diri saat situasi berubah	16,17	18	3
		Interaksi sosial	Mampu percaya diri saat bermain dengan tim	19	20	2

		Ketangguhan	Tidak mudah menyerah dalam pertandingan	21	22	2
Jumlah				14	8	22

Tabel 3. 2 Pedoman Penskoran *Self-Efficacy*

Sumber: (Alfajuris et al., 2025)

Pilihan	Skor Positif	Skor Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian *Self-Efficacy*

Sumber: (Alfajuris et al., 2025)

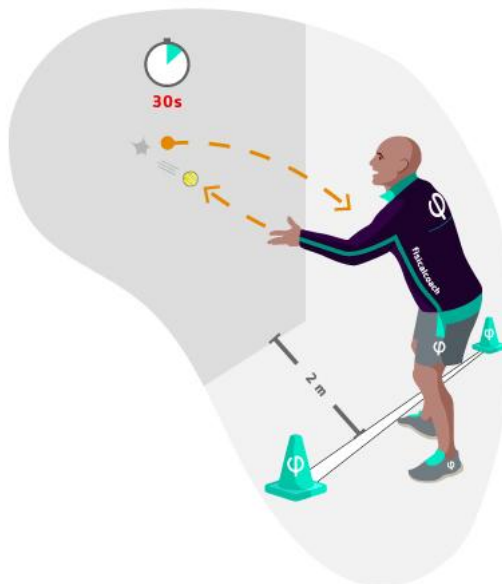
No	Kriteria	Keterangan
1	76 – 88	Sangat Tinggi
2	63 – 75	Tinggi
3	50 – 62	Sedang
4	37 – 49	Rendah
5	22 – 36	Sangat Rendah

3.7 Tes Koordinasi Mata-Tangan

Tes koordinasi merupakan sebuah instrumen pengukuran untuk mengetahui sejauh mana kemampuan seseorang dalam melakukan tugas gerak secara efektif dan efisien (Narlan & Juniar, 2020, p. 111). Tes koordinasi mata-tangan yang penulis lakukan adalah *hand-wall toss test*.

1. Tujuan: untuk mengukur koordinasi mata tangan.
2. Peralatan:
 - a. 3 buah bola tenis
 - b. dinding tembok yang halus

- c. *stopwacth*
 - d. formulir tes dan pulpen
3. Petugas:
- a. 1 orang pencatat
 - b. 1 orang pemegang *stopwacth*
 - c. 1 orang penghitung jumlah lemparan
4. Pelaksanaan:
- a. Atlet berdiri di belakang garis batas dengan jarak 2 meter dari dinding tembok.
 - b. Atlet memegang bola tenis oleh satu tangan menghadap ke dinding tembok.
 - c. Pada aba aba “Siap... GO”, atlet melemparkan bola ke tembok dari arah bawah oleh tangan kanan dan menangkapnya oleh tangan kiri dan menangkapnya oleh tangan kanan.
 - d. Atlet melakukan gerakan tersebut selama 30 detik.
 - e. Petugas mencatat banyaknya jumlah yang berhasil di lempar dan ditangkap dengan baik.
5. Penilaian: skor yang di ambil adalah jumlah hasil lempar tangkap yang baik selama 30 detik (p. 111-112)



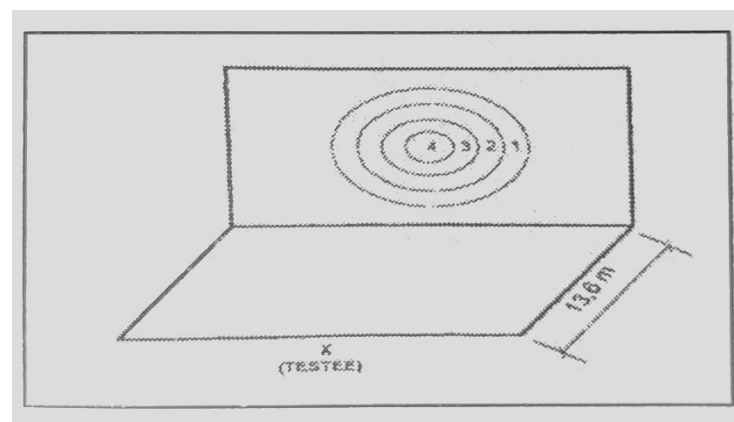
Gambar 3.1. *Hand-Wall Toss Test*

Sumber: <https://fisicalcoach.com/wiki-tests/alternate-hand-wall-toss-ahwt>

3.8 Pengukuran Ketepatan Lemparan Atas Bola *Softball*

Tes pengukuran ketepatan lemparan ini menggunakan tes *overhead accuracy throw*. Sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh (Narlan & Juniar, 2020, p. 159).

- a. Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur ketepatan lemparan terhadap sebuah target.
- b. Peralatan yang digunakan adalah 10 buah bola *softball*, meteran, kapur/lakban warna, dinding tembok yang rata.
- c. Petugas yang di perlukan berjumlah 3 orang. 1 untuk mencatat, 2 untuk membantu dilapangan.
- d. Pelaksanaan:
 - 1) Sampel berdiri dibelakang garis batas 13,68 meter dari tembok/sasaran
 - 2) Saat siap, sampel melemparkan bola kearah sasaran lingkaran yang telah di buat pada dinding tembok dengan kriteria sebagai berikut:
 - a) Titik tengah ke lantai ke lantai berukuran 99 cm
 - b) Skor 4 dengan lingkaran berdiameter 7,6 cm
 - c) Skor 3 dengan lingkaran berdiameter 27,9 cm
 - d) Skor 2 dengan lingkaran berdiameter 53,3 cm
 - e) Skor 1 dengan lingkaran berdiameter 83,8 cm
- e. Penilaian skor yang di ambil adalah jumlah skor dari 10 kali lemparan yang di lakukan.



Gambar 3.2. Tes overhand Accuracy Throw
Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

3.9 Teknik Analisis Data

Sama hal nya dengan teknik pengumpulan data, analisis atau mengolah data juga merupakan aspek yang paling penting untuk mendapatkan jawaban terhadap masalah yang di teliti sehingga dapat memberikan makna dan arti tertentu. Menurut Sugiyono (2023) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (p. 206).

Untuk mengolah data dan menganalisis data digunakan rumus-rumus statistik (Narlan & Juniar, 2018, p. 4-56). Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus-rumus statistika yang mengacu pada Narlan dan Juniar (2018) serta referensi statistika yang relevan. Langkah-langkah yang dilakukan untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan ini data penulis menggunakan rumus-rumus statistika sebagai berikut:

- a. Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing data, rumus yang digunakan adalah : $\bar{X} = X_n + P \left(\frac{\sum fci}{\sum fi} \right)$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata yang dicari

X_0 = Titik tengah panjang interval

P = Panjang kelas interval

Σ = Jumlah

fi = Frekuensi

Ci = Deviasi atau Simpangan

- b. Menghitung standart devisi atau simpang baku, dengan rumus sebagai

berikut:
$$S = P \sqrt{\frac{n \sum fci - (\sum fci)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

P = Panjang kelas interval

S = Simpangan baku yang dicari

Σ = Sigma atau jumlah

f_i = Frekuensi

C_i = Deviasi atau simpangan

N = Jumlah

- c. Menghitung varians masing-masing tes, rumus sebagai berikut.

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

Keterangan:

S^2 = Nilai varians yang dicari

n = Jumlah sampel

Σ = Sigma/jumlah

d. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data dilakukan menggunakan Uji Chi-Kuadrat (χ^2) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriteria pengujian yaitu apabila nilai $\chi^2_{\text{hitung}} < \chi^2_{\text{tabel}}$, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai $\chi^2_{\text{hitung}} > \chi^2_{\text{tabel}}$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Keterangan:

χ^2 = Nilai Chi-Kuadrat

f_o = Frekuensi yang diperoleh atau diamati

f_e = Frekuensi yang diharapkan

Σ = Jumlah

Apabila data berdistribusi normal, analisis korelasi menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Sebaliknya, apabila data tidak berdistribusi normal, analisis korelasi menggunakan korelasi *Spearman Rank*.

e. Menghitung Koefisien

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

Keterangan:

r = Nilai Koefisien korelasi yang dicari

b = Benda ranking

n = Jumlah sampel

Rumus *product momen pearson*:

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi *Person*

n = Jumlah Sampel/Observasi

x = Variabel bebas

y = Variabel terikat

3.10 Langkah-langkah Penelitian

Supaya penelitian berjalan dengan lancar, maka penulis menentukan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Membuat rancangan awal penelitian sebelum melaksanakan penelitian.
- 2) Menyusun proposal penelitian yang di bantu oleh dosen Pembimbing.
- 3) Menyusun seminar proposal untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian
- 4) Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian
- 5) Observasi ke objek penelitian yaitu atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Menggunakan atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi sebagai sampel.
- 2) Memberikan angket kuisioner *Skala Self-Efficacy* untuk mengukur *Self-Efficacy*.
- 3) Melakukan tes *Hand-Wall Toss Test* untuk mengukur koordinasi mata-tangan.
- 4) Melakukan tes *Overhand Accuracy Throw* untuk mengukur kemampuan lemparan atas dalam permainan *softball*.

c. Tahap akhir

- 1) Melakukan pengolahan data menggunakan *microsoft excel* Dan melakukan analisis data yang akan dijadikan sebagai menjawab hipotesis penelitian.
- 2) Menyusun draft skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan Unit Pelaksanaan Tugas Akhir (UPTA).
- 3) Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus menyempurnakan bagi skripsi yang disusun penulis.

3.11 Waktu dan Tempat Penelitian

Adapun waktu pelaksanaan untuk penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret 2026 . Untuk tempat penelitiannya bertempat di lapangan utama Universitas Siliwangi.

Tabel 3. 4 Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan/Tahun				
		November 2025	Desember 2025 – Januari 2026	Februari – Maret 2026	April 2026	Mei – July 2026
1	Pengajuan Judul					
2	Penyusunan Proposal					
3	Ujian Proposal					
4	Pengajuan Penelitian					
5	Penyusunan Skripsi					
6	Rencana Sidang Skripsi					

Gambar 3. 3. Tempat Penelitian

