

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode agar penelitian berjalan dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Sugiyono (2013), “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Untuk itu perlu dipilih secara cermat metode yang akan dipakai dalam suatu penelitian. Metode merupakan suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan tujuan dari penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka metode yang digunakan penulis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode deskriptif-kausal komparatif (*ex post facto*).

Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian tidak ada perlakuan yang diberikan oleh peneliti, akan tetapi peneliti hanya mengungkapkan hasil atas perlakuan yang telah terjadi secara alami pada variable bebas dan terikat. Yang dikaji/diungkap dalam penelitian ini adalah mengenai gambaran hasil *life skills* pada kelompok-kelompok yang di dalamnya memiliki perlakuan yang berbeda berdasarkan kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, kelompok siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga, dan kelompok siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun.

3.2 Partisipan

Partisipan atau subjek utama dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Ta’mirul Islam Surakarta kelas 5 kelas inovatif dan reguler berjumlah 110 orang, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia antara 7-12 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut komang dkk (2020) pengembangan keterampilan hidup dan karir sudah harus dilakukakn ketika individu masih di sekolah dasar (SD).

3.3 Populasi dan Sampel

Untuk memecahkan masalah penelitian diperlukan sumber data yang disebut populasi dan sampel penelitian. Setiap penelitian memerlukan sejumlah

objek yang akan diteliti, populasi merupakan sumber data yang sangat penting. Populasi memegang peran penting dalam suatu penelitian. Karena populasi merupakan keseluruhan sumber data atau objek yang akan diteliti. Fraenkel et al. (2012) menjelaskan bahwa, populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok yang peneliti generalisasikan temuannya. Dengan kata lain, populasi harus merupakan populasi yang dapat diakses karena peneliti perlu menggeneralisasikannya. Berdasarkan pernyataan tersebut maka populasi yang dapat diakses oleh peneliti adalah siswa kelas 5 inovatif dan reguler sekolah dasar ta'mirul islam surakarta, sementara sampel dari penelitian ini adalah 110 orang siswa laki – laki dan perempuan.

Untuk menentukan sampel penelitian, diperlukan suatu teknik pemerolehan sampel. Teknik pemerolehan sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Sampel yang dimaksud dalam penelitian ini terdiri dari tiga kelompok yaitu kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga (n = 30 siswa), siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga (n = 60 siswa) dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun (n = 20 siswa).

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 *Life skills Scale For Sport* (LSSS)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa adalah instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) dari Cronin & Allen (2017). Instrumen kuesioner LSSS tersebut berisi 8 *life skills*, yaitu, *teamwork, goal setting, time management, emotional skill, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making*. Instrumen kuesioner LSSS tersebut berisi delapan komponen *life skills* utama yang terdiri atas 47 item pertanyaan dengan tipe pertanyaan tertutup. Rentang skala nilai yang digunakan adalah rentang skala lima poin dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*).

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian Adaptasi LSSS (Cronin & Allen, 2017)

Indikator	Item LSSS	Terjemahan
1. <i>Teamwork</i> (Kerja Tim)	<i>Work well within a team/group.</i>	Bekerja dalam sebuah tim/kelompok dengan baik.
	<i>Help another team/group member perform a task.</i>	Membantu anggota tim/kelompok lain mengerjakan suatu tugas.
	<i>Accept suggestions for improvement from others.</i>	Menerima saran perbaikan dari orang lain
	<i>Work with others for the good of the team/group.</i>	Bekerjasama untuk kebaikan tim/kelompok
	<i>Help build team/group spirit.</i>	Membantu membangun semangat tim/kelompok
	<i>Suggest to team/group members how they can improve their performance.</i>	Memberi saran pada anggota tim/kelompok cara meningkatkan permainannya
	<i>Change the way I perform for the benefit of the team/group.</i>	Mengubah cara saya bermain untuk kebaikan tim/kelompok
2. <i>Goal setting</i> (Penetapan Tujuan)	<i>Set goals so that I can stay focused on improving.</i>	Menetapkan tujuan sehingga saya dapat tetap fokus meningkatkan diri
	<i>Set challenging goals.</i>	Menetapkan tujuan yang menantang.
	<i>Check progress towards my goals.</i>	Memeriksa kemajuan saya dalam mencapai tujuan.
	<i>Set short-term goals in order to achieve long-term goals.</i>	Menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.
	<i>Remain committed to my goals.</i>	Tetap berkomitmen pada tujuan saya.
	<i>Set goals for practice.</i>	Menetapkan tujuan berlatih.
	<i>Set specific goals.</i>	Menetapkan tujuan yang spesifik.
3. <i>Time management</i> (Pengelolaan Waktu)	<i>Manage my time well.</i>	Mengelola waktu saya dengan baik.
	<i>Assess how much time I spend on various activities.</i>	Menilai seberapa banyak waktu yang saya habiskan untuk beragam kegiatan.
	<i>Control how I use my time.</i>	Mengendalikan cara saya menggunakan waktu.

	<i>Set goals so that I use my time effectively.</i>	Menetapkan tujuan sehingga saya menggunakan waktu dengan efektif.
4. <i>Emotional skills</i> (Keterampilan Emosi)	<i>Know how to deal with my emotions.</i>	Mengetahui cara mengatasi emosi saya.
	<i>Understand that I behave differently when emotional.</i>	Memahami bahwa saya bersikap berbeda saat sedang emosi.
	<i>Notice how I feel.</i>	Memperhatikan perasaan saya.
	<i>Use my emotions to stay focused.</i>	Memanfaatkan emosi saya untuk tetap fokus
	<i>Understand other peoples' emotions.</i>	Memahami emosi orang lain.
	<i>Notice how other people feel.</i>	Memperhatikan perasaan orang lain
	<i>Help others use their emotions to stay focused.</i>	Membantu orang lain mengelola emosi mereka agar tetap fokus.
	<i>Help other people control their emotions when something bad happens.</i>	Membantu orang lain mengendalikan emosi mereka saat sesuatu yang buruk terjadi.
5. <i>Interpersonal Communication</i> (Komunikasi Antarpribadi)	<i>Speak clearly to others.</i>	Berbicara dengan jelas pada orang lain.
	<i>Pay attention to what someone is saying.</i>	Menyimak apa yang sedang disampaikan lawan bicara.
	<i>Pay attention to peoples' body language.</i>	Memperhatikan bahasa tubuh lawan bicara.
	<i>Communicate well with others.</i>	Menjaga komunikasi yang baik dengan orang lain.
6. <i>Social skills</i> (Keterampilan Sosial)	<i>Start a conversation.</i>	Memulai percakapan.
	<i>Interact in various social settings.</i>	Berinteraksi dengan berbagai kalangan.
	<i>Help others without them asking for help.</i>	Membantu orang lain tanpa diminta.
	<i>Get involved in group activities.</i>	Terlibat dalam kegiatan kelompok.
	<i>Maintain close friendships.</i>	Menjaga hubungan pertemanan yang erat.
7. <i>Leadership</i> (Kepemimpinan)	<i>Set high standards for the team/group.</i>	Menetapkan standar yang tinggi untuk dicapai tim/kelompok

	<i>Know how to motivate others.</i>	Mengetahui cara memotivasi orang lain.
	<i>Help others solve their performance problems.</i>	Membantu orang lain mengatasi masalah mereka dalam berolahraga.
	<i>Be a good role model for others.</i>	Menjadi teladan bagi orang lain.
	<i>Organise team/group members to work together.</i>	Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja bersama.
	<i>Recognise other peoples' achievements.</i>	Mengakui prestasi orang lain.
	<i>Know how to positively influence a group of individuals.</i>	Mengetahui cara memberikan pengaruh positif pada sekelompok orang.
	<i>Consider the individual opinions of each team/group member.</i>	Mempertimbangkan pendapat masing-masing anggota tim/kelompok.
8. <i>Problem solving and decision making</i> (Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan)	<i>Think carefully about a problem.</i>	Memikirkan suatu masalah dengan saksama.
	<i>Compare each possible solution in order to find the best one.</i>	Membandingkan tiap solusi yang memungkinkan untuk menemukan yang terbaik.
	<i>Create as many possible solutions to a problem as possible.</i>	Menciptakan sebanyak mungkin solusi untuk memecahkan suatu masalah.
	<i>Evaluate a solution to a problem.</i>	Mengevaluasi solusi untuk suatu masalah.

Peneliti menggunakan hasil terjemahan dan uji validitas dari peneliti sebelumnya yaitu Rohmanasari dkk (2018). Peneliti sebelumnya telah melakukan penerjemahan LSSS kedalam Bahasa Indonesia melalui Lembaga Balai Bahasa UPI. Selanjutnya, melakukan *back translation* angket yang telah diterjemahkan oleh Balai Bahasa UPI kedalam Bahasa Inggris dengan harapan tidak terdapat perbedaan makna dengan hasil terjemahan tahap pertama. Selanjutnya untuk menjaga agar tidak adanya perbedaan peneliti melakukan proses *back translation* di Balai Bahasa UPI.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan dengan beberapa tahap. Tahap ini diawali dengan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan. Rincian pada masing-masing tahap adalah sebagai berikut :

3.5.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian seperti mengkaji literatur tentang aspek-aspek *life skills* dalam olahraga dan mengkaji literatur mengenai instrumen *life skills* melalui olahraga. Studi pendahuluan ini bertujuan untuk mengetahui populasi, sampel dan tempat penelitian. Setelah studi pendahuluan, dilakukan selanjutnya diteruskan dengan mengurus perizinan dari kampus dan ke tempat tujuan penelitian. Selanjutnya yaitu menyusun instrumen penelitian. Setelah melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian tersebut, penelitian melakukan kegiatan-kegiatan sebagai berikut :

- a. Melakukan observasi ke SD Ta'mirul Islam Surakarta.
- b. Menentukan ruang kelas yang akan di gunakan untuk penelitian.
- c. Mengurus perizinan.
- d. Menentukan populasi dan kelompok sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian.
- e. Menentukan jadwal kunjungan ke SD Ta'mirul Islam Surakarta untuk meminta izin memberikan pemahaman maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.
- f. Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian LSSS yang akan digunakan untuk mengukur *life skills*.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini penelitian melakukan kegiatan pelaksanaan penelitian yaitu sebagai berikut : Setelah studi pendahuluan selanjutnya masuk pada tahap pelaksanaan. Adapun cara pelaksanaan penelitian yaitu dengan cara membagikan kuesioner/angket kepada peserta didik. Data yang diperoleh setelah dilakukannya pelaksanaan tes kemudian diolah, kemudian hasilnya digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan penelitian.

- a. Membagikan kuesioner instrumen LSSS kepada peserta didik yang

dijadikan sampel penelitian.

- b. Memberikan penjelasan cara pengisian instrumen penelitian kepada peserta didik kelas V. Terdapat tiga kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga (1) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Non Olahraga (2) dan Siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler apapun (3).
- c. Melakukan pengecekan isi identitas sesuai dengan peserta didik tersebut.
- d. Peserta didik mengisi kuesioner sesuai dengan

3.5.3 Tahap Akhir atau Pelaporan

Pada tahap ini terdiri atas proses pengumpulan, pengelolaan dan analisis data hasil penelitian. Secara garis besar dapat dipaparkan sebagai berikut :

- a. Melakukan pengumpulan data dan verifikasi data.
- b. Melakukan tabulasi data sesuai dengan jawaban untuk setiap komponen *life skills*.
- c. Melakukan analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif
- d. Melakukan penyajian data dalam bentuk tabel maupun grafik untuk menggambarkan hasil penelitian.
- e. Melakukan pengujian terhadap penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik melalui program SPSS.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Pengumpulan data merupakan hal yang bersifat esensial dan krusial. Hal ini disebabkan karena tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data.

Selanjutnya jika dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara tes menggunakan *Life Skills Scale For Sport (LSSS)* untuk mengukur *life skills* yang kemudian ditransformasi ke google form selanjutnya dibagikan lembar kertas kuesioner secara langsung kepada partisipan. Pengumpulan data digunakan secara luring setelah data terkumpul kemudian disalin ke dalam excel.

3.7 Analisa Data

Pengolahan dan analisis data yang dilakukan untuk mengetahui makna dari data yang telah dikumpulkan, dalam rangka mendapatkan jawaban

pertanyaan penelitian. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Riduwan (2012, hlm. 184) "analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan". Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan selanjutnya dilakukan analisis dengan cara membandingkannya pada kriteria atau ketentuan yang ada.

3.7.1 Seleksi Data Hasil Penelitian

Proses seleksi dilakukan untuk menjaring data yang menurut pandangan peneliti tidak normal. Proses seleksi ini berdasarkan hal-hal sebagai berikut

- 1) Instrumen yang tidak diisi sempurna oleh partisipan, misalnya ada nomor pertanyaan pada instrumen yang tidak diisi oleh partisipan.
- 2) Adanya kesamaan skor dari seluruh pertanyaan instrumen yang diisi oleh partisipan. Apabila terjadi demikian, praduga peneliti bahwasanya partisipan hanya mengisi skor tanpa membaca soal yang ada pada kuesioner tersebut.

Berdasarkan alasan di atas peneliti mencoba menyeleksi hasil data yang diisi oleh partisipan agar data yang diperoleh sesuai dengan apa yang peneliti harapkan dan menghasilkan data yang utuh untuk kemudian dihitung/diolah.

3.7.2 Mengolah Data/Analisis Data

Setelah seleksi data selesai dilakukan, tahap selanjutnya adalah data diolah dengan cara mencari rata-rata dan persentase capaian dari setiap komponen *life skills* yang telah diisi oleh partisipan. Cara pengolahan data ini dimulai dengan menghitung skor *life skills* secara umum (keseluruhan) kemudian skor tersebut diolah. Kemudian peneliti dapat menyimpulkan hasil akhir dari penelitian setelah semua proses yang telah disebutkan terlewati tahap demi tahapnya.

3.7.3 Uji Normalitas

Test utama untuk uji normalitas antara lain, *Uji Kolmogorov-Smirnov* dan *Uji Shapiro Wilk*. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel pada penelitian lebih dari 50. Untuk melakukan interpretasi hasil pengujian normalitas dengan cara melihat nilai signifikansi (*sig.*) pada Tabel *Test of Normality* bagian *Kolmogorov-Smirnov* kemudian membandingkan dengan taraf signifikansi alpha (α) 0.005.

3.7.4 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk apakah data penelitian memiliki varians yang sama atau homogen. Uji homogenitas digunakan juga sebagai prasarat pada statistik parametrik. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *Levene Statistic* dengan bantuan SPSS versi 25. Adapun langkah-langkah untuk pengujian homogenitas sebagai berikut :

Untuk melakukan interpretasi hasil pengujian homogenitas dengan cara melihat nilai signifikansi (*sig.*) atau probabilitas (*P-value*) pada Tabel *Test of Homogeneity of Variances* kemudian membandingkannya dengan taraf signifikansi alpha (α) 0.005.

3.8 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis menggunakan uji t yaitu Independent Sample t-Test dengan bantuan software statistic IBM SPSS versi 25.