

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode dalam penelitian ini termasuk ke dalam metode penelitian eksperimen. Fraenkel et al., (2012) bahwa penelitian eksperimen merupakan satu-satunya jenis penelitian yang unik karena untuk mencoba mempengaruhi variabel tertentu harus dengan kontak secara langsung, apabila penelitian ini dilakukan dengan baik dan benar maka akan mendapatkan hasil terbaik dalam pengujian hipotesisnya berkaitan dengan hubungan sebab-akibat. Metode eksperimen dalam penggunaannya terhadap sampel, mampu memungkinkan penulis dalam mengontrol fakta-fakta bahwa sampel yang akan di teliti biasanya mampu membawa keyakinan sebelumnya dimana hal itu akan menjadi kemudahan bagi penulis dalam melakukan metode eksperimen untuk mendapatkan hasil yang diharapkan (O'Reilly, 2011)

Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu *Quasi experiment*. Fraenkel et al., (2012) *Quasi-experimental design* adalah jenis rancangan penelitian eksperimental di mana peneliti tidak melakukan penugasan acak terhadap subjek untuk membentuk kelompok-kelompok. Dalam penelitian ini desain yang digunakan mengadaptasi dari *Pre-test Posttest Control Group Design* dalam (Fraenkel et al., 2012, hlm. 272) dalam penerapannya desain ini memberikan perlakuan berupa pengembangan kecakapan hidup kepada kelompok *treatment 1* (melalui olahraga *taekwondo*) dan kelompok *treatment 2* (melalui peran orang tua), namun lain halnya dengan kelompok kontrol, kelompok kontrol sama sekali tidak diberikan perlakuan.

Tabel 3. 1 Adaptasi *Pre-test-Posttest Control Group Design*

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Ekperimen 1	O1	X1	O2
Ekperimen 2	O3	X2	O4
Kontrol	O5		O6

Sumber: Mengadaptasi dari Fraenkel et al., 2012.

How to Design and Evaluate Research in Education. New York: McGraw Hill

Keterangan :

- O1 & O3 : *Pre-test* kelompok eksperimen 1 & 2
 O2 & O4 : *Posttest* kelompok eksperimen 1 & 2
 O5 : *Pre-testt* kelompok *control*
 O6 : *Posttest* kelompok kontrol
 X1 : *Treatment Life Skills melalui Olahraga Taekwondo*
 X2 : *Treatment Life Skills melalui Peran Orang tua*

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi menurut Arikunto (2006) merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Merupakan wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti (Yudhistya Sulistiyono, 2013). Maka berdasarkan paparan tersebut sebaiknya populasi ditentukan oleh peneliti yang mampu dan mudah untuk diakses, penulis menentukan populasi Atlet Taekwondo *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC) sebagai populasi pada penelitian ini karena kemudahan akses serta karakteristik yang ada masuk dalam kriteria wilayah yang ingin dicapai oleh peneliti.

3.2.2 Sampel

Sampel termasuk kedalam bagian dari populasi. Kelompok yang memperoleh suatu informasi berkaitan dengan penelitian (Fraenkel & Norman E. Wallen, 2017). Maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan merupakan Atlet Taekwondo *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC) dengan total 18 Atlet yang terdiri dari 9 Atlet Putra dan 9 Atlet Putri, dibagi menjadi tiga kelompok yang terdiri dari dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dimana proses pemilihan sampel yang sesuai dengan keperluan dari penelitian yang sedang dijalankan.

Atlet Taekwondo *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC) memiliki karakteristik yang masuk dalam kriteria wilayah yang ingin dicapai oleh peneliti., metode *purposive sampling* memungkinkan peneliti untuk mendalami karakteristik-karakteristik unik ini dengan lebih baik, yang mungkin tidak akan

tercapai dengan metode pengambilan sampel acak. Dengan memilih sampel secara purposive dari populasi ini, peneliti dapat memastikan bahwa karakteristik dan ciri-ciri yang ingin diteliti akan terwakili dengan baik dalam sampel. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang populasi yang sedang diteliti.

3.3 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2013, hlm. 173) Jika ingin mendapatkan hasil dari penelitian yang valid dan reliabel maka instrumen yang digunakan juga harus valid dan reliabel. Instrumen dalam Cronin & Allen (2017) merupakan instrumen yang digunakan pada penelitian ini, instrumen tersebut merupakan instrumen dalam penelitian yang diadopsi dari instrumen *LSSS (Life Skills Scale for Sport)* dimana *LSSS* sendiri merupakan suatu instrumen untuk mengukur tingkat kecakapan hidup seseorang melalui olahraga dengan berbagai ketentuan didalam instrumen penelitian untuk rentang usia 11-21 tahun, selain itu dalam instrumen ini terdapat 8 kecakapan hidup dengan 47 item tipe pertanyaan tertutup serta rentang skala yang digunakan merupakan skala *Likert* dengan skala 5 poin yaitu 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*).

Syarifatunnisa (2019) mengatakan bahwa untuk menguji validitas suatu instrumen dalam penelitian perlu menggunakan *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) untuk uji *scale reliability*. Ghazali (2012, hlm. 34) mendefinisikan uji validitas sebagai alat untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Berkaitan dengan hal tersebut untuk mengetahui validitas butir instrumen menggunakan standar 0.2 (Anira et al., 2021). Butir instrumen yang dikatakan valid apabila nilainya lebih dari 0.2 jika nilai butir instrumen kurang dari 0.2 maka dapat dikatakan tidak valid. Instrumen ini menunjukkan nilai lebih dari 0.2 dan dapat diartikan bahwa instrumen *LSSS* dinyatakan valid. Dalam hal ini *LSSS* memiliki nilai realibilitas yang tinggi yakni teamwork (.93), goal setting (.93), time management (.92), emotional skills (.87), interpersonal communication (.89), social skill (.86), leadership (.93), and problem solving and

decision making (.82), oleh karena itu LSSS merupakan instrument dengan kategori tinggi dan layak digunakan sebagai instrument penelitian.

3.4 Analisis Data

Salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah memperoleh sepenuhnya semua informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang diteliti merupakan Analisis data. Ketajaman dan ketelitian saat menggunakan alat analisis sangat menentukan keakuratan dalam kesimpulan (Muhson, 2006). Oleh karena itu, analisis data merupakan bagian penting dari penelitian dan tidak dapat diabaikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan *software Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 22* menggunakan analisis uji-t sampel independen dan uji-t sampel berpasangan. Uji-t sampel independen ialah untuk membandingkan rata-rata dari kedua grup yang saling tidak berhubungan (Ghozali, 2012). Sedangkan Uji-t sampel berpasangan adalah tes yang membandingkan rata-rata dua kelompok sampel berpasangan (Ross & Willson, 2017).

3.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam penelitian ini dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 22* menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, dengan kriteria kenormalan sebagai berikut (Juliansyah, 2014):

- 1) Signifikansi uji (α) = 0.05
- 2) Jika Sig. > α , maka data berdistribusi normal
- 3) Jika Sig. < α , maka data tidak berdistribusi normal

3.4.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama. Metode yang digunakan untuk uji homogenitas data dalam penelitian ini

adalah Levene Test yaitu test of homogeneity of variance. Untuk menentukan homogenitas digunakan kriteria sebagai berikut:

- 1) Signifikansi uji (α) = 0.05
- 2) Jika Sig. > α , maka varian data bersifat sama (homogen)
- 3) Jika Sig. < α , maka varian data bersifat tidak sama (tidak homogen).

3.4.3 Uji *Independent Sample T-Test*

Uji-t sampel independen merupakan uji perbandingan/uji perbedaan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam rata-rata atau rata-rata dua kelompok independen pada skala interval atau rasio. Uji hipotesis menggunakan program *SPSS versi 22 Paired Sample T Test* pada nilai *pretest – posttest* kelas eksperimen dan *pretest – posttest*, untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan digunakan kriteria sebagai berikut:

- 1) Signifikansi uji (α) = 0.05
- 2) Jika Sig. > α , maka varian data bersifat sama (homogen)
- 3) Jika Sig. < α , maka varian data bersifat tidak sama (tidak homogen).

Menurut Ghozali (2012, hlm. 66) apabila probabilitas pada t-test menunjukkan nilai lebih yang besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kedua sampel/grup. Tetapi, jika nilai probabilitas t-test menunjukkan lebih yang kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan antara kedua sampel/grup.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini utamanya menentukan rumusan masalah yang menjadi bahan pokok utama, kemudian menentukan metode penelitian yang akan digunakan, metode eksperimen merupakan metode yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian ini tepatnya menggunakan *Quasi experiment*. Fraenkel et al., (2012) mengungkapkan bahwa penelitian eksperimen ialah salah satu penelitian yang unik, karena menjadi satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi variabel, jika metode ini dilakukan

dengan baik dan benar secara otomatis hasil yang didapatkan merupakan hasil terbaik dalam menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. *Pre-test post-test control group design* merupakan desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini, dimana terdiri dari kelompok eksperimen I, II dan kelompok kontrol masing-masing diberikan *pre-test* dan *post-test*. Kelompok eksperimen I, II dan kelompok kontrol diberikan *pre-test* kemudian kelompok eksperimen I diberikan perlakuan berupa penerapan *life skills* melalui olahraga *taekwondo*, kelompok eksperimen 2 diberikan perlakuan berupa penerapan *life skills* melalui peran orang tua sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Selanjutnya ketiga kelompok diberikan posttest untuk mengetahui hasil dari tes akhir yang dilakukan.

Instrumen dalam penelitian ini mengadopsi berdasarkan (Cronin & Allen, 2017). Yaitu instrumen LSSS (*Life Skills Scale For Sport*) tahapan selanjutnya peneliti menentukan populasi dan sampel dalam penelitian, populasinya merupakan Atlet Taekwondo *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC). Teknik sampling yang diterapkan *purposive sampling* yang dimana peneliti tidak hanya mengamati individu yang tersedia, melainkan juga menerapkan penilaian mereka dalam memilih sampel yang dianggap cocok. Keputusan ini didasarkan pada informasi sebelumnya dan diharapkan dapat menghasilkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Kendellen et al., (2016) mengungkapkan untuk dapat mengaplikasikan program *life skills* terdapat empat langkah diantaranya yaitu (a) fokus pada setiap sesi pembelajaran (b) apersepsi *life skills* di awal pembelajaran (c) penerapan strategi implementasi untuk mengaplikasikan dan transfer ilmu melalui pembahasan dan pembelajaran *life skills* (d) Membahas *life skills* di akhir pembelajaran. Berdasarkan hal tersebut maka sebuah penelitian eksperimen sebaiknya memiliki program dan sesi per/latihannya agar sesuai dengan rencana dan alur penelitian yang dilakukan. Maka penulis membuat sesi program latihan untuk kelompok eksperimen I (*integrasi life skills melalui olahraga taekwondo*) berupa penerapan *life skills* melalui olahraga Sedangkan kelompok eksperimen II mengimplemenetasikan program *life skills* melalui peran orang tua, yang dimana

program implementasinya mengadopsi dari berbagai kegiatan rutinitas harian, dikombinasikan dengan item-item *life skills* sehingga menjadi relevan untuk diintegrasikan dan diimplementasikan, program tersebut diimplementasikan melalui oleh orang tua kepada anak, sehingga peran orang tua sangat berpengaruh dalam terlaksananya program *life skills* dalam kelompok eksperimen II, komunikasi dan pemantauan harus dilakukan oleh peneliti terhadap orang tua agar program terlaksana dengan baik. Peneliti mengacu kepada episode latihan yang berdasarkan acuan pada penelitian sebelumnya yaitu dalam Syarifatunnisa (2019). Berikut episode latihan dan program pengembangan *life skills* melalui olahraga *taekwondo* serta peran orang tua :

Tabel 3.2 Episode Latihan

Tahapan	Eksperimen 1	Eksperimen 2		Kontrol
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • <i>Warming Up</i> • <i>Focus Life skills of the Day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • <i>Warming Up</i> 	<p><i>Life skills integrated by parenting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Focus Life skills in daily activity day by Day</i> • <i>Reminder life skills in daily activity day by day</i> • <i>Debrief life skills in daily activity day by day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • <i>Warming Up</i>
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenalkan <i>life skills of the day</i> • <i>Teknik & Skills</i> • <i>Drill</i> • <i>Game/Sparing</i> • <i>Reminder of life skills of the day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Teknik & Skills</i> • <i>Drill</i> • <i>Game/Sparing</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Teknik & Skills</i> • <i>Drill</i> • <i>Game/Sparing</i>
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Debrief life skills</i> • <i>Cooling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i>

Tabel 3.3 Program Pengembangan *Life skills* melalui olahraga Taekwondo pada Atlet Bandung Taekwondo Training Centre (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI LIFE SKILLS MELALUI OLAHRAGA TAEKWONDO				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
1	<i>Pre-test</i>	-	30'	<ul style="list-style-type: none"> Mengisi Instrumen LSSS
2	Mampu melakukan dan melaksanakan teknik latihan dengan baik dan benar berupa gerakan <i>basic kick</i> , & <i>Basic Jumeok</i>) <i>basic kick</i> terdiri dari <i>dolliyo chagi</i> , <i>cheking</i> , <i>ap hurigi</i> , <i>yeop hurigi</i> , <i>dolget chagi</i> , <i>dwi chagi</i> , <i>dwi hurigi</i> dan basic pukulan berupa <i>jumheyok</i> semua materi dilakukan secara berpasangan menggunakan media target sebanyak 10-20 repetisi x 2-3 set,	<i>Goal Setting</i>	2X45'	<ul style="list-style-type: none"> Inti Melakukan latihan teknik dilakukan secara berpasangan media yang digunakan berupa target <i>BOX Punching</i> dilakukan sebanyak 10-20 repetisi x 2-3 set, teknik latihan berupa gerakan <i>basic kick</i>, & <i>Basic Jumeok</i>) Saat latihan berlangsung, pelatih selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada latihan hari ini.

3	Mampu melakukan <i>stepping</i> dan <i>moving</i> yang di implementasikan melalui <i>game gobak sodor</i> dibagi menjadi 2 tim posisi penjaga harus menggunakan kuda-kuda <i>kyurugi</i> .	<i>Interpersonal Communication</i>	2X45'	<ul style="list-style-type: none"> • Inti Melakukan variasi latihan melalui <i>game gobak sodor line out</i> dibagi menjadi 2 tim dengan 1 regu terdiri dari putra dan putri (dicampur) posisi penjaga harus menggunakan kuda-kuda <i>kyurugi</i>, tim yang kalah mendapatkan <i>punishment</i>. Saat latihan berlangsung, pelatih selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada latihan hari ini.
4	Mampu Melakukan sesi latihan dengan mengimplementasikan beberapa teknik seperti <i>basic kick, Step Moving, & Basic pukulan</i> ke dalam <i>sparing kyurugi</i> .	<i>Problem Solving and Decision Making</i>	2X45'	<ul style="list-style-type: none"> • Inti Melakukan sesi latihan dengan mengimplementasikan beberapa teknik seperti <i>basic kick, Step Moving, & Basic pukulan</i> melalui <i>sparing kyurugi</i> random berpasangan selama 1:30" secara bergantian. Perkenaan serangan hanya di batas medium, selama proses <i>sparing</i> atlet diberi keleluasaan untuk

				mengambil keputusan dalam segi apapun. Saat latihan berlangsung, pelatih selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada latihan hari ini.
5	Mampu melakukan sesi latihan taktik kombinasi menggunakan <i>target box</i> dan teman secara berpasangan dengan menggunakan pola menyerang dan menyerang bertahan secara bergantian, bentuk serangan harus sesuai dengan teknik yang sebelumnya telah di aplikasikan	<i>Emotional Skills</i>	2X45'	<ul style="list-style-type: none"> Inti Melakukan sesi latihan taktik kombinasi menggunakan <i>target box</i> dan teman secara berpasangan dengan menggunakan pola menyerang dan menyerang bertahan secara bergantian, bentuk serangan harus sesuai dengan teknik yang sebelumnya telah di aplikasikan dalam pertemuan-pertemuan sebelumnya Saat latihan berlangsung, pelatih selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada latihan hari ini.

6	Melakukan latihan seperti situasi <i>sparing kyurugi</i> secara berpasangan dimana setiap individu berkesempatan melakukan <i>sparing partner</i> , tugas yang diberikan kepada salah satu partner <i>sparing</i> mendapatkan point untuk mengejar ketertinggalan kekalahan dengan waktu 20-30 detik x 5-10 set secara bergantian sementara lawan partner <i>sparing</i> harus mempertahankan poin yang dimilikinya dengan artian tidak kecolongan point oleh lawan. .	<i>Time Management</i>	2X45'	<ul style="list-style-type: none"> • Inti Melakukan sesi latihan seperti situasi <i>sparing kyurugi</i> secara berpasangan dimana setiap individu berkesempatan melakukan <i>sparing partner</i>, tugas yang diberikan kepada salah satu partner <i>sparing</i> mendapatkan point untuk mengejar ketertinggalan kekalahan dengan waktu 20-30 detik x 5-10 set secara bergantian sementara lawan partner <i>sparing</i> harus mempertahankan poin yang dimilikinya dengan artian tidak kecolongan point oleh lawan. Saat latihan berlangsung, pelatih selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada latihan hari ini.
---	--	------------------------	-------	---

7	Mampu melakukan latihan melalui <i>sparing kyurugi beregu</i> dengan 1 regu terdiri dari putra dan putri (dicampur/disatukan) dengan catatan setiap regu bebas menyusun strategi untuk memilih siapa petarung yang akan bertanding di awal hingga di akhir secara random. masing-masing grup harus bekerjasama agar mampu mendapatkan poin dalam kemenangan pertarungan sebanyak-banyaknya.	<i>Teamwork</i>	2X50'	<ul style="list-style-type: none"> • Inti Strategi penerapan pengenalan <i>Life Skills</i> Melakukan latihan berbasis <i>sparing kyurugi beregu</i> dengan 1 regu terdiri dari putra dan putri (dicampur/disatukan) dengan catatan setiap regu bebas menyusun strategi untuk memilih siapa petarung yang akan bertanding di awal hingga di akhir secara random. masing-masing grup harus bekerjasama agar mampu mendapatkan kemenangan pertarungan sebanyak-banyaknya. Regu yang kalah akan mendapatkan <i>punishment</i> dari grup yang memenangkan pertandingan.
8	Mampu melakukan latihan kordinasi gerak dengan menjadikan <i>role model</i> secara bergiliran sebagai pemimpin dalam pelaksanaan program untuk memandu anggotanya	<i>Leadership</i>	2X60'	<ul style="list-style-type: none"> • Inti Strategi penerapan pengenalan <i>Life Skills</i> melakukan latihan kordinasi gerak dengan menjadikan <i>role model</i>

	<p>agar dapat mengikuti sesuai instruksi dengan pantauan pelatih untuk melakukan rentetan latihan kordinasi gerak dari pemanasan-materi inti hingga pendinginan, masing-masing individu mendapatkan kesempatan untuk memimpin latihan.</p>			<p>atlet secara bergiliran sebagai pemimpin dalam pelaksanaan program untuk memandu anggotanya agar dapat mengikuti sesuai instruksi dengan pantauan pelatih untuk melakukan rentetan latihan kordinasi gerak dari pemanasan, materi inti hingga pendinginan, masing-masing individu mendapatkan kesempatan untuk memimpin latihan. Saat latihan berlangsung, pelatih selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada latihan hari ini.</p>
9	<p>Melakukan sesi latihan dengan pembagian tugas masing-masing individu, simulasi pertandingan menjadi Pelatih, Operator wasit hingga atlet. Secara bergantian.</p>	<p><i>Social Skills</i></p>	<p>2X60'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inti Strategi penerapan pengenalan <i>Life Skills</i> melakukan sesi latihan dengan pembagian tugas masing-masing individu, mulai dari menjadi pelatih, wasit hingga atlet Saat latihan berlangsung, pelatih selalu mengingatkan tentang

				<i>focus life skills</i> pada latihan hari ini.
10	<i>Post Test</i>	Melakukan Tes Akhir	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi Instrumen LSSS

Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
1	<i>Pre-test</i>	-	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi Instrumen LSSS
2	Mampu menentukan dan membuat berbagai kegiatan sederhana harian yang akan dilakukan serta target yang ingin dicapai dan merealisasikannya dengan baik.	<i>Goal Setting</i>	2X45'	<ul style="list-style-type: none"> • Inti Menentukan serta membuat berbagai kegiatan sederhana harian yang akan dilakukan serta target yang ingin dicapai dan merealisasikannya dengan baik. Seperti

Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
				menentukan satu bentuk kegiatan wajib (mandi, makan dan ,ibadah) dan membuat planing proyek seperti belajar serta mengerjakan dan menyelesaikan Pekerjaan rumah. Saat proses berlangsung, Orang Tua selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada program hari ini.
3	Mampu mengkomunikasikan & mengkonsultasikan <i>Schedule Board</i> yang telah dibuat kepada Orang tua/wali untuk memberikan masukan dan kesesuaian.	<i>Interpersonal Communication</i>	1X45'	<ul style="list-style-type: none"> Inti Mengkomunikasikan & mengkonsultasikan <i>Schedule Board</i> yang telah dibuat kepada Orang tua/wali untuk memberikan kritik, saran dan masukan yang sesuai. Saat proses berlangsung, Orang Tua selalu

Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
				mengingatnkan tentang <i>focus life skills</i> pada program hari ini.
4	Mampu mengimplementasikan berbagai kegiatan berdasarkan <i>Schedule Board Activity</i> yang telah dibuat, dituntut untuk menyelesaikan tugas melalui langkah dan keputusan yang diambil.	<i>Problem Solving and Decision Making</i>	2X45'	<ul style="list-style-type: none"> Inti Mengimplementasikan berbagai kegiatan berdasarkan <i>Schedule Board Activity</i> yang telah dibuat, dituntut untuk menyelesaikan tugas melalui langkah dan keputusan yang diambil. Seperti mengimplementasikan aktifitas yang ada dalam <i>schedule activity</i>, (membersihkan kamar tidur secara rutin setiap bangun pagi, selain itu menghias dan merapihkan kamar agar

Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
				<p>lebih nyaman, dan mengasah kreativitas serta inovasi seseorang), hal tersebut akan berdampak pada keputusan anak dalam mengambil kebijakan, (karena sesuai keinginan dan konsep yang dimilikinya).</p> <p>Dengan catatan orang tua menjadi pengawas dalam membantu keberlangsungan projek.</p> <p>Saat proses berlangsung, Orang Tua selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada program hari ini.</p>

Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
5	Mampu mengelola empati dan simpati diri. Peduli sesama manusia, mengumpulkan barang-barang layak pakai yang sudah tidak terpakai untuk diberikan kepada yang lebih membutuhkan.	<i>Emotional Skills</i>	2X45'	<ul style="list-style-type: none"> Inti Melatih emosi melalui kepedulian dan emosi melalui empati dan simpati, terhadap sesama manusia, mengumpulkan barang-barang layak pakai yang sudah tidak terpakai untuk diberikan kepada yang lebih membutuhkan. Saat proses berlangsung, Orang Tua selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada program hari ini.
6	Melakukan setiap berbagai aktivitas kegiatan sesuai jadwal dan tepat waktu baik saat memulai dan menyelesaikannya, kegiatan berdasarkan dengan aktivitas sehari-hari yang telah dibuat.	<i>Time Managemnt</i>	-	<ul style="list-style-type: none"> Inti Strategi penerapan pengenalan <i>Life Skills</i> melakukan setiap berbagai aktivitas kegiatan sesuai jadwal dan tepat waktu baik saat

Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
				<p>memulai dan menyelesaikannya. (Seperti bangun pagi rutin tepat waktu, mengerjakan dan menyelesaikan PR tepat waktu) yang dimana didalamnya dituntut konsistensi dan komitmen untuk melakukan dan melaksanakannya, karenanya untuk mengatur waktu dan kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan, agar lebih efisien dan optimal dalam penggunaan waktu). Saat proses berlangsung, Orang Tua selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada program hari ini.</p>

Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
7	Mampu melakukan dan menyelesaikan bersih-bersih rumah dengan bersama-sama di rumah.	<i>Teamwork</i>	1X60'	<ul style="list-style-type: none"> Inti Mampu melakukan dan menyelesaikan bersih-bersih rumah dengan bersama-sama di rumah. Saat proses berlangsung, Orang Tua selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada program hari ini.
8	Mampu menyelesaikan proyek sebagai project leader dalam kegiatan kebersihan di rumah bersama keluarga.	<i>Leadership</i>	1X60'	<ul style="list-style-type: none"> Inti Mampu melakukan dan menyelesaikan bersih-bersih rumah dengan bersama-sama di rumah. menyelesaikan proyek sebagai project leader dalam kegiatan kebersihan di rumah bersama keluarga. Saat proses berlangsung, Orang Tua selalu mengingatkan tentang

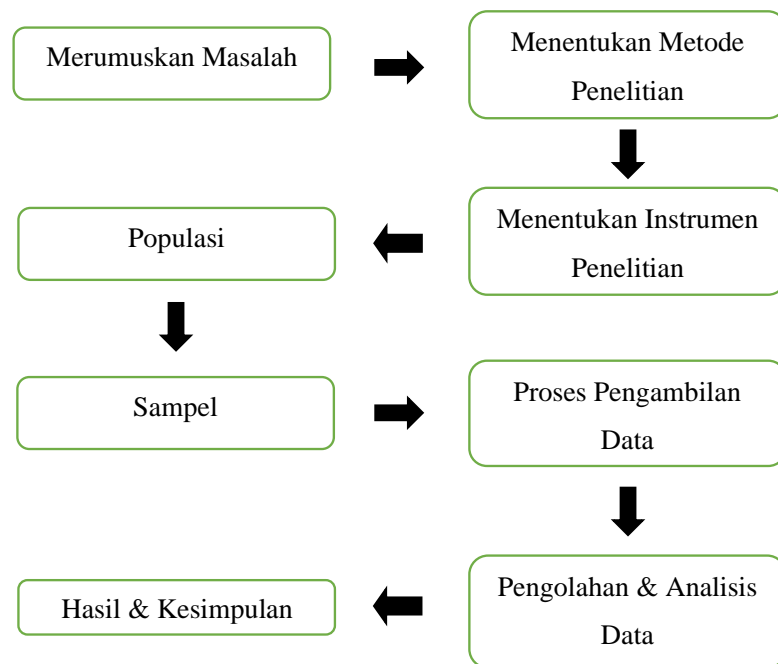
Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
				<i>focus life skills</i> pada program hari ini.
9	Mampu berkomunikasi dengan baik dengan siapapun, menyimak dan mendengarkan pembicaraan, berempati serta menerima kritik dan saran.	<i>Social Skills</i>	1X60'	<ul style="list-style-type: none"> Inti <p>Mampu Melakukan sesi kegiatan belajar bersama dengan orang tua mengenai tugas disekolah ataupun hal baru lainnya yang ingin di sampaikan dan dipelajari kepada anak, Harapannya anak mampu Mampu berkomunikasi dengan baik dengan siapapun, menyimak dan mendengarkan pembicaraan, berempati serta menerima kritik dan saran. Saat proses berlangsung, Orang Tua</p>

Tabel 3.4 Program Pengembangan *Life skills* melalui Peran Orang Tua pada Atlet *Bandung Taekwondo Training Centre* (BTTC).

PROGRAM INTEGRASI <i>LIFE SKILLS</i> MELALUI PERAN ORANG TUA				
PADA ATLET TAEKWONDO BTTC				
Sesi	Indikator Latihan	Komponen <i>Life skills</i>	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
				selalu mengingatkan tentang <i>focus life skills</i> pada program hari ini. pelajari.
10	<i>Post Test</i>	-	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Mengisi Instrumen LSSS

Tahapan selanjutnya melakukan proses pengambilan data yaitu melakukan *pre-test* terhadap ketiga kelompok sampel sebelum dilakukannya *treatment* kemudian melakukan *posttest* pada ketiga kelompok sampel setelah dilakukannya *treatment*. Data yang sudah terkumpul akan diolah dan analisis dengan bantuan *software Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* tahap terakhir yaitu menentukan kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data. Adapun langkah-langkah atau alur dalam penelitian ini berupa perumusan masalah, menentukan metode penelitian, menentukan instrumen, populasi, sampel, kemudian proses pengambilan data, pengolahan dan analisis data, hasil dan kesimpulan, 8 tahapan tersebut merupakan langkah-langkah yang di gunakan dalam penelitian ini.



Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian
(Dokumen Pribadi Peneliti)