

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan studi eksperimental yang menunjukkan munculnya upaya sadar untuk mengubah kondisi yang menentukan terjadinya suatu peristiwa, dan pengamatan serta interpretasi terhadap perubahan yang terjadi ketika peristiwa itu dilakukan secara terkontrol (Ali, 2014). Metode eksperimen menentukan sifat dari *treatment* (apa yang akan terjadi pada subyek penelitian), kepada siapa *treatment* akan diterapkan, dan sejauh mana *treatment* berpengaruh (Fraenkel et al., 2012). Pilihan metode eksperimen didasarkan pada tiga faktor: 1) Kondisi yang sengaja dibuat atau diproses. 2) Menentukan kondisi mana (sebagai variabel bebas) yang dapat mempengaruhi terjadinya jenis peristiwa (variabel terikat), terutama jika diamati hubungan sebab akibat atau disebut operasi variabel (variabel instrumental). 3) Anda dapat mengontrol variabel tambahan yang bukan penyebab peristiwa yang terjadi (Ali, 2014). Sejalan dengan penjelasan tersebut dapat digambarkan bahwa penentuan metode eksperimen dilandaskan pada adanya perlakuan (*treatment*) yang akan dilaksanakan pada penelitian ini. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu terbagi menjadi variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen yaitu latihan bola basket dan variabel dependen yaitu integrasi *life skills*.

3.2 Desain Penelitian

Sebagaimana telah dibahas dalam pembasahan sebelumnya, metode eksperimen akan digunakan dalam penelitian ini. Untuk lebih terfokus pada kajian yang lebih mendalam dalam penelitian eksperimen yaitu *quasi experimental* akan didasarkan pada pemilihan design yang cocok sesuai dengan variabel penelitian yang telah ditentukan. Desain penelitian adalah “*The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*” (Fraenkel et al., 2012b). Pada desain ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). Kedua kelompok dilakukan *pretest* dan *posttest*, namun perlakuan atau *treatment* hanya diberikan pada kelompok eksperimen. Pada penelitian ini *treatment* integrasi *life skills* ke dalam latihan bola basket hanya diberikan kepada kelompok

eksperimen. Kelompok kontrol diberikan latihan bola basket yang tidak terintegrasi life skills. Design penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Desain Penelitian
The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design

Kelompok A	S	O ₁	X ₁	O ₂
Kelompok B	S	O ₁	C	O ₂

Keterangan:

S : Subjek penelitian

O₁ : *Pretest* (Tes Awal)

O₂ : *Posttest* (Tes Akhir)

X₁ : kelompok eksperimen (Latihan dikombinasikan dengan integrasi *life skills*)

C : kelompok kontrol (olahraga tanpa mengintegrasikan *life skills*)

3.1.1 Validasi Desain Penelitian

3.1.1.1 Validasi Internal

Validitas internal dalam eksperimen penelitian dapat dipengaruhi oleh sejumlah variabel, antara lain karakteristik subjek (*subject karateristik*), mortalitas (*mortalitas*), lokasi (*location*), instrumen (*instrumentation*), pengujian (*testing*), sejarah (*history*), kematangan (*maturity*), perilaku subjek (*subject attitude*), regresi (*regression*), dan implementasi (*implementation*) (Fraenkel et al., 2012b)..

The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design merupakan penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu eksperimen semu. Tabel 3.2 mencantumkan ancaman yang (Fraenkel et al., 2012b) diidentifikasi berdampak pada desain semacam ini.

Tabel 3.2 Penilaian Ancaman *Matching-only Pretest-Posttest Control Group Design*

<i>Matching-only Pretest-Posttest Control Group Design</i>	
<i>Subject Characteristics</i>	+
<i>Mortality</i>	+
<i>Location</i>	-
<i>Instrument Decay</i>	+
<i>Data Collector Characteristics</i>	-
<i>Data Collector Bias</i>	-
<i>Testing</i>	+
<i>History</i>	+
<i>Maturation</i>	+
<i>Attitude of Subjects</i>	-
<i>Regression</i>	+
<i>Implementation</i>	-

(+) = *threat under some control, maybe occurring*

(-) = *threat under weak control, likely occurring*

Menurut Tabel 3.2, karakteristik *subjek*, *mortalitas*, peluruhan instrumen, pengujian, riwayat, maturasi, dan *regresi* merupakan tantangan terhadap validitas internal yang dapat dikontrol dengan kuat oleh desain ini. Variabel studi yang dikontrol lemah untuk validitas internal termasuk pengaturan studi, sifat-sifat pengumpul data, bias pengumpul data, sikap subjek, dan pelaksanaannya.

Peneliti menangani hal-hal berikut untuk validitas internal, yang dikontrol dalam penelitian ini:

1. Lokasi

Lokasi merupakan tempat data dikumpulkan, atau di mana intervensi dilakukan. Metode pengendalian terbaik untuk ancaman lokasi adalah untuk mempertahankan lokasi tetap konstan yaitu pertahankan agar tetap sama semua peserta/kelompok yaitu menggunakan GOR Bhuwana Patra dan Undiksha Singaraja sebagai tempat penelitian. Lokasi yang berbeda tidak secara sistematis mendukung atau membahayakan hipotesis. Agar kelompok kontrol tidak mengetahui perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen maka peneliti membedakan waktu pelaksanaan penelitian setiap kelompok.

2. Karakteristik Pengumpul Data

Hasil juga dapat dipengaruhi oleh fitur pengumpul data, yang merupakan komponen penting sebagian besar perangkat. Jenis data yang dikumpulkan peneliti dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, etnis, preferensi linguistik subjek mereka, dan sifat-sifat lainnya. Menggunakan pengumpul data yang sama, menilai data secara individual untuk setiap koleksi (dalam kelompok pembandingan studi), dan memastikan bahwa setiap pengumpul digunakan sama dengan semua kelompok merupakan strategi penting untuk mengatasi masalah ini.

3. Data *Collector Bias*

Pengumpul data bias ada juga kemungkinan bahwa pengumpul data dapat secara tidak sengaja mengubah data sedemikian rupa sehingga lebih mungkin hasil seperti dukungan untuk hipotesis. Dua teknik utama untuk menangani bias kolektor data adalah dengan membakukan semua prosedur, yang biasanya memerlukan semacam latihan pengumpul data, dan untuk memastikan bahwa pengumpul data tidak memiliki informasi yang mereka perlukan untuk mendistorsi hasil juga dikenal sebagai ketidaktahuan yang direncanakan. Pengumpul data harus tidak menyadari hipotesis atau tidak dapat mengidentifikasi karakteristik tertentu dari individu atau kelompok dari siapa data dikumpulkan. Data pengumpul tidak perlu diberi tahu metode kelompok yang mana mereka mengamati atau menguji atau bagaimana individu mereka menguji yang dilakukan pada tes lain.

4. Pandangan subjek

Validitas internal juga dapat terancam oleh perspektif partisipan dalam sebuah studi dan bagaimana mereka melihatnya. Memberi kelompok kontrol atau pembandingan perlakuan unik atau baru yang sebanding dengan apa yang diterima kelompok eksperimen adalah salah satu strategi untuk memerangi ancaman yang ditimbulkan oleh sikap subjek ini.

5. Implementasi

Perlakuan atau metode dalam studi eksperimental harus dikelola oleh seseorang peneliti, pengajar yang terlibat dalam studi, konselor, atau lainnya per anak. Fakta ini memunculkan kemungkinan yang bersifat eksperimental

kelompok dapat diperlakukan dengan cara yang tidak diinginkan dan belum tentu bagian dari metode, namun yang memberi mereka keuntungan dari satu jenis atau lainnya. Ini dikenal sebagai ancaman implementasi. Untuk menghindari itu peneliti dengan memberikan pengawasan kepada kelompok eksperimen berupa cek manipulasi pemberian test terkait perlakuan yang diberikan sehingga sampel eksperimen benar-benar paham akan perlakuan yang diberikan.

3.1.1.2 Validasi Eksternal

Validasi eksternal bisanya mengacu pada sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasi dari sampel terhadap populasi. Validasi eksternal berkaitan dengan generalisasi hasil penelitian kepada subjek, keadaan, dan waktu yang berbeda atau diluar lingkup eksperimen (Fraenkel et al., 2012b). Jadi validasi eksternal dapat dilihat dari sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasi bukan hanya untuk kelompok sampel tetapi juga berlaku secara keseluruhan untuk populasi atau suatu keadaan diluar lingkup eksperimen.

3.3 Definisi Operasional

Penelitian ini memiliki 2 variabel, yaitu latihan bola basket dan *life skills*. Dari kedua variabel tersebut yang menjadi variabel bebas adalah latihan bola basket, sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah *life skills*. Agar tidak terjadi kekeliruan dan kesalahan dalam penafsiran maka perlu dijelaskan mengenai definisi dari variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Definisi operasional variabel yang dimaksud adalah:

- 1) Latihan bola basket (variabel bebas), dalam penelitian ini latihan bola basket adalah atlet bola basket Perbasi Buleleng dengan rentan usia 12-18 tahun yang berjumlah 106 orang atlet.
- 2) *Life skills* (variabel terikat), dalam penelitian ini *life skills* sebagai keterampilan untuk mempelajari, mengembangkan, dan memperbaiki kompetensi perilaku, kognitif, interpersonal, atau intrapersonal seseorang. *Life skills* mencakup delapan domain yaitu kerja tim (*teamwork*), penetapan tujuan (*goal setting*), manajemen waktu (*time management*), keterampilan emosional (*emotional skills*), komunikasi interpersonal (*interpersonal communication*), keterampilan

sosial (*social skills*), kepemimpinan (*leadership*), serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (*problem solving and decision making*) (Lorcan Donal Cronin & Allen, 2016).

3.4 Populasi dan Sampel

Dalam penelitian diperlukan adanya individu yang membantu peneliti untuk mengetahui seberapa pengaruh penelitian ini (Creswell et al., 2018). Populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya (Fraenkel & Wallen, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket Perbasi Buleleng dengan rentan usia 12-18 tahun. Peneliti menggunakan GOR Bhuwana Patra dan lapangan bola basket Undiksha Singaraja sebagai tempat penelitian karena berada di Kabupaten Buleleng yang memiliki banyak prestasi baik ditingkat Kabupaten maupun di tingkat Provinsi Bali. Sampel adalah sub kelompok dari populasi target yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasikan tentang populasi target (Creswell, 2015). Penarikan atau pembuatan sampel dari populasi untuk mewakili populasi disebabkan untuk mengangkat kesimpulan sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dengan ketentuan atau kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian (Fraenkel & Wallen, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bola basket Perbasi Buleleng dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Atlet bola basket Perbasi Buleleng yang berusia 12 dan 18 tahun
- 2) Mengikuti latihan bola basket 2 sampai 3 tahun
- 3) Aktif mengikuti latihan bola basket

Sampel dalam penelitian ini pada awalnya berjumlah 120 orang atlet dibagi rata 60 orang pada kelompok eksperimen dan 60 orang kelompok kontrol, tetapi pada pelaksanaan beberapa sampel tidak memenuhi kehadiran karena berbagai alasan sehingga diakhir latihan jumlah sampel yang diambil menjadi 106 orang atlet dengan rincian dua kelompok yaitu 54 orang siswa masuk ke dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan latihan bola basket

terintegrasi life skills dan 52 orang siswa masuk ke dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang diberikan latihan bola basket tidak terintegrasi life skills. Teknik dalam menentukan kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan teknik *matched subject design ordinal pairing dan random assignment*. Sebelumnya 106 orang siswa diberikan tes keterampilan dasar bola basket (*pretest*), kemudian 106 orang siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B. Untuk menyeimbangkan kemampuan keterampilan dasar bola basket kelompok A dan B, dalam penelitian ini digunakan teknik *matched subject design ordinal pairing* (Hadi, 2000), yaitu atlet yang mempunyai prestasi awal setara dipasangkan ke dalam dua kelompok berbeda. *Ordinal pairing* dilakukan dengan mengelompokkan siswa berdasarkan ranking siswa setelah dilakukan tes awal (*pretest*). Setelah kedua kelompok mempunyai kemampuan keterampilan dasar bola basket yang seimbang maka kemudian peneliti menentukan kelompok mana yang akan menjadi kelompok eksperimen dan kontrol dengan teknik *random assignment*, yaitu dengan mengundi kedua kelompok tersebut sehingga menghasilkan kelompok A sebagai kelompok eksperimen dan kelompok B sebagai kelompok kontrol.

Tabel 3.3 Jumlah Sampel Penelitian berdasarkan *gender*

Kelompok	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
Eksperimen	37	17	54
Kontrol	33	19	52
	Total		106

Tabel 3.4 Jumlah Sampel Penelitian Berdasarkan Katagori Sekolah

Kelompok	SD	SMP	SMA	Jumlah
Eksperimen	15	20	19	54
Kontrol	14	18	20	52
	Total			106

3.5 Intrumen Penelitian

Fraenkel dkk., (2012) mengemukakan bahwa, “*generally, the whole process of preparing to collect data is called instrumentation.*” Penggunaan instrumen yang tepat akan mempengaruhi terhadap peolehan data yang pada akhirnya akan menentukan validitas hasil penelitian. Menurut Fraenkel dkk., (2012, hlm.113)

bahwa ada dua cara dalam memperoleh instrumen sebagaimana pernyataannya berikut ini:

Pada dasarnya ada dua cara dasar bagi seorang peneliti untuk memperoleh instrumen: (1) menemukan dan mengelola instrumen yang sudah ada sebelumnya atau (2) mengelola instrumen yang dikembangkan sendiri oleh peneliti atau dikembangkan oleh orang lain.

Dua cara mendasar dalam memperoleh instrumen yaitu dengan mencari dan mengelola instrumen yang sudah ada sebelumnya dan mengembangkan instrumen oleh peneliti sendiri atau yang telah dikembangkan orang lain. Dalam hal ini penulis memilih menggunakan instrumen untuk mengukur *life skills* suatu individu melalui olahraga, peneliti menggunakan dengan cara mengadaptasi instrumen kuesioner *Life Skills Scale For Sport* (LSSS) yang dikembangkan oleh (L. D. Cronin & Allen, 2017). Instrumen kuesioner LSSS tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga anak muda dengan rentan umur 12-18 tahun. 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*).

Proses adaptasi instrumen melewati beberapa tahap, pertama menerjemahkan instrumen dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh penerjemah Balai Bahasa UPI, kemudian instrumen tersebut divalidasi bahasa oleh ahli bahasa (Dosen Bahasa Indonesia FPBS UPI). Selanjutnya instrumen tersebut diterjemahkan kembali dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris oleh penerjemah Balai Bahasa UPI untuk dibandingkan kata-kata dan kalimat dalam bahasa Inggris pada instrumen original (aslinya) dengan instrumen yang telah di adaptasi. Berikut adalah hasil adaptasi instrumen :

Tabel 3.5 Instrumen Penelitian
Adaptasi LSSS dari (Cronin dan Allen, 2016)

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

Indikator	Item LSSS	Terjemahan
	<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. Goal setting (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. Set specific goals.</i>	Menetapkan tujuan berlatih. Menetapkan tujuan yang spesifik.
3. Time management (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. Emotional skills (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

Indikator	Item LSSS	Terjemahan
	<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. Interpersonal communication (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. Social skills (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. Leadership (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.

Indikator	Item LSSS	Terjemahan
	<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.

Kemudian instrumen diperiksa atau divalidasi oleh pembimbing (ahli) dan diuji cobakan kepada atlet bola basket binaan PERBASI Buleleng. Setelah itu dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu untuk mengetahui jumlah item tes yang valid dan berapa nilai reliabilitas dari instrumen tersebut dengan bantuan aplikasi Excel-2013.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Instrumen

Nomor Item Tes	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.70	0.422	Valid
2	0.66	0.422	Valid
3	0.69	0.422	Valid
4	0.53	0.422	Valid
5	0.52	0.422	Valid
6	0.64	0.422	Valid
7	0.68	0.422	Valid
8	0.66	0.422	Valid
9	0.63	0.422	Valid
10	0.70	0.422	Valid
11	0.61	0.422	Valid
12	0.63	0.422	Valid

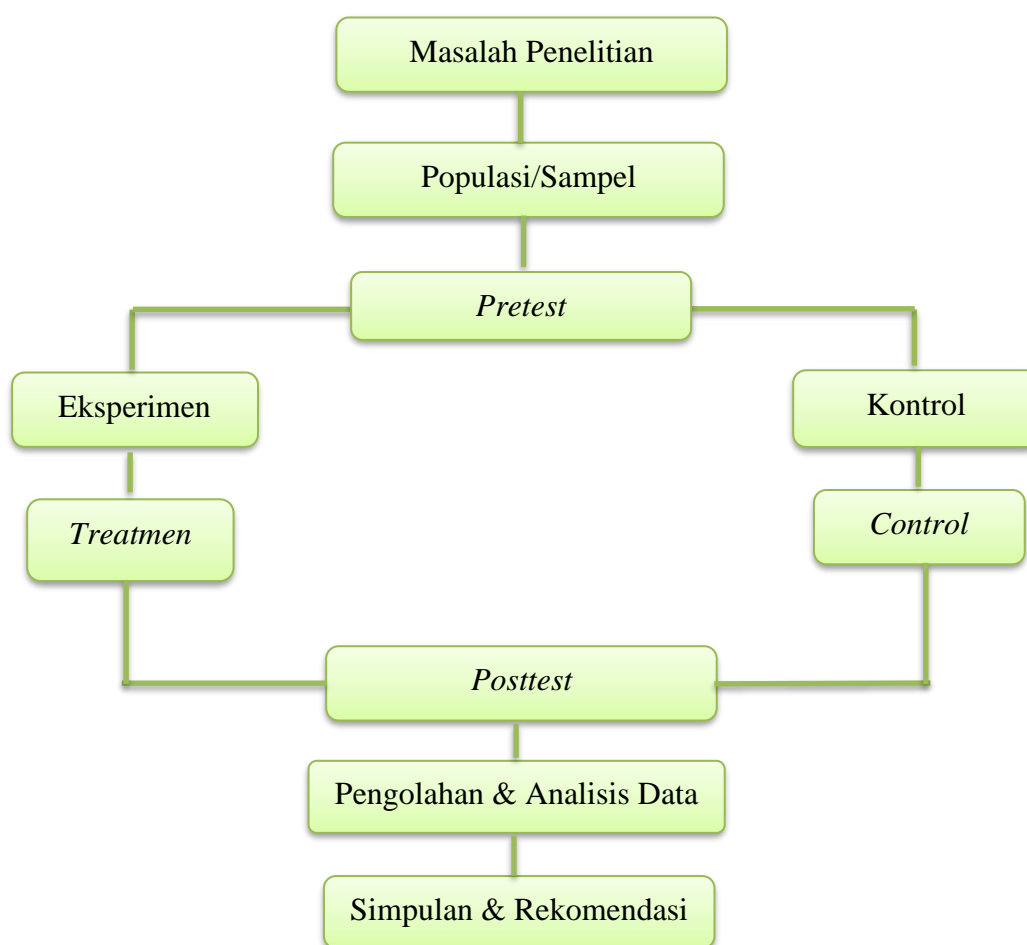
Nomor Item Tes	r hitung	r tabel	Keterangan
13	0.61	0.422	Valid
14	0.66	0.422	Valid
15	0.70	0.422	Valid
16	0.64	0.422	Valid
17	0.68	0.422	Valid
18	0.65	0.422	Valid
19	0.64	0.422	Valid
20	0.67	0.422	Valid
21	0.63	0.422	Valid
22	0.56	0.422	Valid
23	0.71	0.422	Valid
24	0.65	0.422	Valid
25	0.61	0.422	Valid
26	0.59	0.422	Valid
27	0.58	0.422	Valid
28	0.66	0.422	Valid
29	0.61	0.422	Valid
30	0.56	0.422	Valid
31	0.58	0.422	Valid
32	0.52	0.422	Valid
33	0.65	0.422	Valid
34	0.59	0.422	Valid
35	0.65	0.422	Valid
36	0.60	0.422	Valid
37	0.70	0.422	Valid
38	0.64	0.422	Valid
39	0.56	0.422	Valid
40	0.63	0.422	Valid
41	0.62	0.422	Valid
42	0.71	0.422	Valid
43	0.65	0.422	Valid
44	0.61	0.422	Valid
45	0.59	0.422	Valid
46	0.58	0.422	Valid
47	0.64	0.422	Valid

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Banyak Item Tes	Cronbach's Alpha	r tabel	Keterangan
47	0.92	0.422	Reliabel

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah kronologis langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian. Pada tahapan ini penulis mengawali dengan mengkaji masalah penelitian, menentukan partisipan, menentukan metode dan desain penelitian, melakukan *pretest*, membuat dan melaksanakan *treatment* melakukan *posttest*, mengolah dan menganalisis data, serta menyimpulkan hasil penelitian. Berikut ini adalah gambar alur dari prosedur penelitian yang penulis lakukan.



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

3.7 Model Latihan Bola Basket dengan Integrasi dan Nonintegrasi *Life Skills*

Model penelitian diadopsi dari (Kendellen et al., 2016) dimana proses transfer *life skills* dalam olahraga dilakukan dengan mengintegrasikan komponen *life skills* ke dalam model latihan olahraga dengan konsep pembelajaran dengan menanamkan pengetahuan tentang *life skills*.

Model kegiatan latihan bola basket dengan integrasi dan nonintegrasi *life skills* pada penelitian ini akan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan yang memiliki pengaruh yang positif peningkatan dalam *life skills* dan peningkatan dalam kesadaran diri. Periode latihan 6 minggu dengan 16 kali pertemuan (setiap pertemuan 100 menit) yang diadakan setiap 3 kali dalam seminggu. Pada awal pertemuan dilakukan *pretest* dan akhir pertemuan dilakukan *posttest* menggunakan angket LSSS (L. D. Cronin & Allen, 2017). Untuk melakukan penelitian ini, peneliti mengembangkan model latihan bola basket terlebih dahulu. Kelompok eksperimen kemudian menggunakan model latihan yang sama, tetapi digabungkan dengan delapan komponen *life skills*. Penulis dan tim pelatih Perbasi Buleleng membahas penempatan masing-masing komponen *life skills* dalam kurikulum latihan yang masih digunakan hingga saat ini (Bean & Forneris, 2016a).

Tabel 3.8 Model Latihan Bola Basket Integrasi dan Nonintegrasi *Life Skill*

Tahapan	Eksperimen	Kontrol
	Latihan bola basket & integrasi <i>life skill</i>	Latihan bola basket & tidak diintegrasikan <i>life skill</i>
Pendahuluan	1) Berdoa 2) <i>Warming Up</i> 3) <i>LifeSkill of the day</i> : Persepsi mengaitkan Model latihan dengan integrasi kecakapan hidup	1) Berdoa 2) <i>Warming Up</i>
Inti	4) <i>Mengenalkan life skill of the day</i> 5) <i>Skills</i> : latihan teknik menggunakan integrasi kecakapan hidup 6) <i>Drill</i> 7) <i>Game</i> 8) <i>Reminder of life skill of the day</i> : Mengingatn tentang penerapan kecakapan hidup	3) Latihan Teknik 4) <i>Drill</i> 5) <i>Games</i>
Penutupan	9) <i>Debrief life skill</i> : Diskusi tentang penerapan kecakapan hidup pada pengaturan olahraga dan nonolahraga 10) <i>Cooling down</i>	6) <i>Cooling down</i>

Tabel 3.9 Model Latihan Bola Basket yang Integrasi Komponen *Life Skills*

Pertemuan Ke 1	Materi Latihan	Komponen <i>Life Skills</i>
	<i>Pretest</i> (Mengisi kuesioner <i>Life Skills</i>)	-
1	Teknik <i>Dribble</i> dan Teknik <i>Passing Control</i>	Penetapan tujuan dan kerjasama
2	Teknik <i>Passing Control</i> dan Teknik <i>Lay up</i>	Kerjasama dan kepemimpinan
3	Teknik <i>Lay up</i> dan <i>Pivot</i>	Kepemimpinan dan Kecakapan sosial
4	<i>Pivot</i> dan Teknik <i>Jump Shoot</i>	Kecakapan sosial dan Komunikasi Interpersonal
5	Teknik <i>Jump Shoot</i> dan <i>Game Turnament</i>	Komunikasi Interpersonal dan Manajemen waktu
6	<i>Game Turnament</i> dan <i>Rebound</i>	Manajemen waktu dan Kecakapan emosi
7	<i>Rebound</i> dan <i>Game Turnament</i>	Kecakapan emosi dan Pemecahan Masalah & Pengambilan Keputusan
8	<i>Game Turnament</i> dan Teknik <i>Dribble</i>	Pemecahan Masalah & Pengambilan Keputusan dan Penetapan Tujuan
9	Teknik <i>Dribble</i> dan Teknik <i>Passing Control</i>	Penetapan tujuan dan kerjasama
10	Teknik <i>Passing Control</i> dan Teknik <i>Lay up</i>	Kerjasama dan kepemimpinan
11	Teknik <i>Lay up</i> dan <i>Pivot</i>	Kepemimpinan dan Kecakapan sosial
12	<i>Pivot</i> dan Teknik <i>Jump Shoot</i>	Kecakapan sosial dan Komunikasi Interpersonal
13	Teknik <i>Jump Shoot</i> dan <i>Game Turnament</i>	Komunikasi Interpersonal dan Manajemen waktu
14	<i>Game Turnament</i> dan <i>Rebound</i>	Manajemen waktu dan Kecakapan emosi
15	<i>Rebound</i> dan <i>Game Turnament</i>	Kecakapan emosi dan Pemecahan Masalah & Pengambilan Keputusan
16	<i>Game Turnament</i> dan Teknik <i>Dribble</i>	Pemecahan Masalah & Pengambilan Keputusan dan Penetapan Tujuan
	<i>Posttest</i> (Mengisi kuesioner <i>Life Skills</i>)	-

3.8 Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa kuisioner yang diberikan kepada subjek penelitian melalui *pretest* sebagai data awal dan melalui pemberian *posttest* sebagai data akhirnya. Setelah data diperoleh, maka langkah selanjutnya yaitu melakukan pengolahan dan analisis data. Pengolahan dan analisis data adalah proses dimana data dari setiap variabel penelitian sudah siap untuk diolah dan dianalisis. Data yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu berupa data kuantitatif. Data kuantitatif berasal dari kuisioner tersebut. Yang selanjutnya data tersebut akan diolah, dianalisis dan diuji terlebih dahulu menggunakan perhitungan uji normalitas, uji homogenitas, uji dua rata-rata dan uji perbedaan dua rata-rata. Adapun langkah-langkah untuk mengolah dan menganalisis data kuantitatif adalah sebagai berikut:

- 1) Uji normalitas, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah penyebaran dari distribusi data itu penyebarannya normal atau tidak (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan pendekatan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui bantuan dari aplikasi *SPSS v.23 for windows*, dengan kriteria penerimaan $\alpha = 0,05$.
- 2) Uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui varians data dalam penelitian ini homogen atau tidak (Kim & Cribbie, 2018), dalam penelitian ini pengujian homogenitas data juga menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS v.23 for windows* dengan uji data *Test Homogeneity of Variance*, dengan kriteria penerimaan $\alpha = 0,05$.
- 3) Uji *independent sample t-test* yaitu uji perbedaan dua rata-rata, yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada penelitian ini juga perhitungan untuk uji beda dua rata-rata menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS v.23 for windows*. Uji perbedaan dua rata-rata juga dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.