

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *Deskriptif Kuantitatif*. Penelitian terbagi menjadi dua yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Deskriptif kuantitatif yaitu mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk presentase, sedangkan deskriptif kualitatif yaitu mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk kata-kata atau kalimat. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan, menjabarkan suatu fenomena yang terjadi saat ini dengan menggunakan prosedur ilmiah untuk menjawab masalah secara aktual (Dedi Sutedi, 2011: 58). Dalam penelitian ini digunakan metode deskriptif karena ingin mengetahui bagaimana kecakapan hidup yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti eskul olahraga lalu membandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti eskul olahraga.

#### **3.2 Lokasi, Populasi dan Sample**

##### **Lokasi**

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian akan dilaksanakan oleh peneliti, lokasi penelitian dilakukan di SMP Juara Bandung.

##### **Populasi**

Menurut Sugiyono (2019) Populasi adalah generalisasi dari sekelompok objek atau subjek dengan karakteristik dan ciri khusus yang ingin dipelajari dan disimpulkan oleh peneliti. Seluruh siswa baik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Juara Bandung tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 60 siswa.

##### **Sampel**

Menurut Sugiyono (2014:66), simple random sampling adalah metode penarikan dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga setiap anggota populasi atau semesta tadi memiliki peluang yang sama untuk terpilih atau

terambil. Dalam hal ini sample yang di ambil yaitu semua populasi yang terdiri dari 60 siswa yang terbagi dari 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan 30 siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, intrumen ini dapat berupa kuesional, observasi, formulir yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Pada penelitian ini untuk mengukur perkembangan keterampilan hidup (life skills) suatu individu melalui olahraga, peneliti menggunakan instrumen Skala Kecakapan Hidup Bidang Olahraga (Life skills Scale for Sport/LSSS) yang telah dikembangkan (Cronin & Allen, 2017). Instrumen LSSS tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga kaum muda dengan rentang usia 11-21 tahun. Instrumen LSSS tersebut berisi delapan keterampilan hidup utama yang terdiri atas 47 item dengan tipe pertanyaan tertutup. Tetapi, dalam penelitian ini telah dimodifikasi menjadi enam keterampilan hidup dan terdiri dari 34 item soal.

Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala lima poin yaitu 1 (sangat tidak setuju) – 5 (sangat setuju). Skala pengukuran yang digunakan dalam penyekoran angket penelitian penulis mengacu pada skala Likert. Dalam Sugiyono (2016, hlm. 134) “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial”. Skala likert hanya menggunakan item yang pasti baik dan secara pasti buruk, tidak dimasukan yang agak baik dan yang agak kurang dan yang netral.

Dalam penelitian ini menggunakan angket life skills dari Cronin & Allen, dalam jurnal yang berjudul “Development and initial validation of life skills scale for sport yang dikembangkan oleh (Nurhaqy, 2019) . Terdapat beberapa komponen life skills yang tercantum yaitu kerja tim, Penetapan tujuan, Manajemen Waktu, Kecakapan Emosional, Komunkasi Interpersonal, Kecakapan Sosial, Kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dengan kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Life Skills

Olahraga ini telah mengajarkan saya untuk ...	Tidak sama sekali	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak
<b>Kerja Tim</b>					
Bekerja dalam sebuah tim/kelompok dengan baik	1	2	3	4	5
Membantu anggota tim/kelompok lain mengerjakan tugas	1	2	3	4	5
Menerima saran untuk perbaikan dari orang lain	1	2	3	4	5
Bekerja dengan yang lain untuk kebaikan tim/kelompok	1	2	3	4	5
Membantu membangun semangat tim/kelompok	1	2	3	4	5
Memberi saran pada anggota tim/kelompok bagaimana mereka dapat meningkatkan permainannya	1	2	3	4	5
Mengubah cara saya bermain untuk kebaikan tim/kelompok	1	2	3	4	5
<b>Penetapan Tujuan</b>					
Menetapkan tujuan sehingga saya dapat tetap focus meningkatkan diri	1	2	3	4	5
Meningkatkan tujuan yang menantang	1	2	3	4	5
Memeriksa kemajuan saya dalam mencapai tujuan	1	2	3	4	5
Menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka Panjang	1	2	3	4	5
Tetap berkomitmen dengan tujuan saya	1	2	3	4	5
Menetapkan tujuan untuk berlatih	1	2	3	4	5
Menetapkan tujuan khusus	1	2	3	4	5
<b>Kecakapan Sosial</b>					
Memulai Percakapan	1	2	3	4	5
Berinteraksi dalam berbagai seting social	1	2	3	4	5
Membantu orang lain tanpa diminta	1	2	3	4	5
Terlibat dalam kegiatan kelompok	1	2	3	4	5

Olahraga ini telah mengajarkan saya untuk ...	Tidak sama sekali	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak
Mempertahankan hubungan pertemanan yang erat	1	2	3	4	5
<b>Problem Solving</b>					
Memikirkan suatu masalah dengan seksama	1	2	3	4	5
Membandingkan tiap solusi yang mungkin untuk menemukan yang terbaik	1	2	3	4	5
Menciptakan sebanyak mungkin solusi untuk suatu masalah	1	2	3	4	5
Mengevaluasi solusi untuk suatu masalah	1	2	3	4	5
<b>Kecakapan Emosional</b>					
Mengetahui cara mengatasi emosi saya	1	2	3	4	5
Memahami bahwa saya bersikap berbeda saat emosi	1	2	3	4	5
Memperhatikan perasaan saya	1	2	3	4	5
Menggunakan emosi saya untuk tetap focus	1	2	3	4	5
Memahami emosi orang lain	1	2	3	4	5
Memperhatikan perasaan orang lain	1	2	3	4	5
Membantu orang lain menggunakan emosi mereka agar tetap fokus	1	2	3	4	5
Membantu orang lain mengendalikan emosi mereka saat suatu yang buruk terjadi	1	2	3	4	5
<b>Komunikasi Interpersonal</b>					
Berbicara dengan jelas pada orang lain	1	2	3	4	5
Memperhatikan apa yang seseorang sedang sampaikan	1	2	3	4	5
Memperhatikan Bahasa tubuh orang orang	1	2	3	4	5
Berkomunikasi dengan baik dengan orang lain	1	2	3	4	5
<b>Kepemimpinan</b>					
Menetapkan standar yang tinggi untuk tim/kelompok	1	2	3	4	5
Mengetahui cara memotivasi orang lain	1	2	3	4	5

<b>Olahraga ini telah mengajarkan saya untuk ...</b>	<b>Tidak sama sekali</b>	<b>Sedikit</b>	<b>Cukup</b>	<b>Banyak</b>	<b>Sangat Banyak</b>
Membantu orang lain mengatasi masalah mereka dalam bermain olahraga	1	2	3	4	5
Menjadi teladan bagi orang lain	1	2	3	4	5
Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja Bersama	1	2	3	4	5
Mengakui prestasi orang lain	1	2	3	4	5
Mengetahui cara memberikan pengaruh positif pada sekelompok orang	1	2	3	4	5
Mempertimbangkan pendapat masing masing anggota tim/kelompok	1	2	3	4	5
<b>Manajemen Waktu</b>					
Mengatur waktu saya dengan baik	1	2	3	4	5
Menilai seberapa banyak waktu yang saya habiskan untuk beragam kegiatan	1	2	3	4	5
Mengendalikan cara saya menggunakan waktu	1	2	3	4	5
Menetapkan tujuan sehingga saya menggunakan waktu dengan baik	1	2	3	4	5

Berdasarkan alternatif jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan dari lima alternatif jawaban, dari mulai yang positif sampai yang negatif. Adapun alternatif jawaban yang penulis sediakan untuk setiap item pernyataan dimulai dari Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Kategori penyekoran untuk setiap pernyataan item tes dapat dilihat pada table dibawah:

Tabel 3. 2 Norma Penilaian

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor Alternatif Jawaban</b>	
	<b>Positif</b>	<b>Negatif</b>
<b>Sangat baik</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
<b>baik</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>cukup</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Kurang baik</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Tidak baik</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

Dalam penelitian ini penulis menggunakan angket tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan pilihan jawabannya sehingga responden hanya memilih salah satu jawaban atau pertanyaan yang sesuai dengan pemahaman atau pendapat responden, dilakukan dengan menyatakan sikapnya kedalam lima alternative pilihan jawaban yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Tiap alternative mempunyai nilai tersendiri sesuai dengan peringkat jawaban yang bersangkutan.

Untuk pernyataan yang positive, pemberian bobot nilai pada setiap alternative jawaban yaitu : 5,4,3,2,1. Jadi untuk alternative jawaban (SS) diberi score lima, (S) diberi score empat, (R) diberi score tiga, (TS) diberi score dua dan (STS) diberi score satu.

Untuk pernyataan yang negative, pemberian bobot nilai pada setiap alternative jawaban yaitu : 5,4,3,2,1. Jadi untuk alternative jawaban (SS) diberi score satu, (S) diberi score dua, (R) diberi score tiga, (TS) diberi score dua, dan (STS) diberi score satu.

### **3.3 Prosedur Penelitian**

Sebelum memulai penelitian tentu ada alur yang harus dilalui berikut adalah alur yang dilakukan penulis :

1. Menentukan permasalahan yang akan di teliti, dan menyiapkan beberapa sumber teori yang mendukung terhadap penelitian.
2. Menentukan populasi
3. Memilih dan menetapkan sampel
4. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
5. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
6. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### **3.4 Validitas**

Validitas menunjukan kepada ketepatan dan kecermatan test dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Suatu tes dapat dikatakan memiliki validitas

yang tinggi apabila tes tersebut memenuhi tugas pengukurannya atau memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan atau maksud diadakannya tes tersebut.

Menurut (Suharsimi 2006) menyatakan bahwa validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaiknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Menurut (Sekaran, 2006:43) ada beberapa jenis uji validitas yang digunakan untuk menguji ketelitian pengukuran, dan penulis menggunakan istilah yang berbeda untuk menyatakannya. Untuk jelasnya, uji validitas dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian utama yaitu: validitas isi (*content validity*), validitas berdasar kriteria (*criterion-related validity*), dan validitas konsep (*construct validity*).

1. Validitas isi (*content validity*)

Memastikan bahwa pengukuran memasukan sekumpulan item yang memadai dan mewakili yang mengungkap konsep. Semakin item skala mencerminkan kawasan atau keseluruhan konsep yang diukur, semakin besar validitas isi. Dengan kata lain, validitas isi merupakan fungsi seberapa baik dimensi dan elemen sebuah konsep telah digambarkan.

2. Validitas berdasar kriteria (*terion-related validitycri*)

Terpenuhi jika pengukuran membedakan individu menurut suatu kriteria yang diharapkan diprediksi. Hal tersebut bisa dilakukan dengan menghasilkan validitas konkuren (*concurrent validity*) atau validitas prediktif (*predictive validity*). Validitas konkuren dihasilkan jika skala membedakan individu yang diketahui berbeda.

3. Validitas konsep (*construct validity*)

Menunjukkan seberapa baik hasil yang diperoleh dari penggunaan ukuran cocok dengan teori yang mendasari desaint test.

Teknik uji validitas ketika akan dilakukan dengan cara penghitungan manual maka yang digunakan adalah teknik uji validitas product moment yaitu dengan rumus menurut (Arikunto, 2006)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : validitas tes

N : jumlah peserta tes

$\sum X$  : jumlah skor butir soal

$\sum X^2$  : jumlah kuadrat skor butir soal

$\sum Y$  : jumlah skor total

$\sum Y^2$  : jumlah kuadrat skor total

$\sum XY$  : jumlah perkalian skor butir soal dengan skor total

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas

Uji Validitas			
Keterangan	N	%	r table
Valid	47	100	0,254
<i>Excluded</i>	0	0	
Total	47	100.0	

Keterangan :

N : Jumlah butir pertanyaan

% : Persentasi data

Valid : Sahih

*Excluded* : Tidak sah (*non-valid*)

### 3.5 Realibilitas

Reliabilitas menunjuk kepada pengertian konsistensi hasil ukur. Seberapa jauh suatu test dapat memberikan hasil pengukuran yang konsisten menurut keadaan subjek ukurnya, sebarapa jauh suatu test dapat memberikan hasil ukur

yang sama terhadap ciri perilaku yang tidak berbeda, merupakan indikator reabilitas test tersebut. Reliabilitas, yang disebut juga sebagai konsistensi atau stabilitas, pada prinsipnya merupakan indikasi sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran ulang terhadap kelompok subjek yang sama (Mutalazimah et al., 2014).

Menurut Suharsimi (2006) reabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan.

Secara garis besar ada jenis reabilitas, yaitu reliabilitas eksternal dan reliabilitas internal.

#### 1) Reliabilitas Eksternal

Ada dua cara untuk menguji reabilitas eksternal suatu instrumen yaitu dengan teknik paralel dan teknik ulang. Apabila peneliti menggunakan teknik paralel maka peneliti harus menyusun dua stel instrumen. Akan tetapi jika menggunakan teknik ulang maka peneliti hanya menyusun satu perangkat instrumen.

#### 2) Reliabilitas Internal

Reliabilitas internal diperoleh dengan cara menganalisis data dari satu kali hasil pengujian. Ada bermacam-macam cara untuk mengetahui reabilitas internal. Pemilihan sesuatu teknik didasarkan atas bentuk instrumen maupun selera peneliti. Kadang-kadang penggunaan teknik yang berbeda menghasilkan indeks reabilitas yang berbeda pula. Hal ini wajar saja karena kadang-kadang dipengaruhi oleh sifat atau karakteristik datanya sehingga dalam perhitungan diperoleh angka berbeda sebagai akibat pembulatan angka. Namun demikian untuk beberapa teknik, diperlukan persyaratan-persyaratan tertentu sehingga peneliti tidak begitu saja memilih teknik-teknik tersebut.

Uji reliabilitas dilakukan terhadap 60 orang siswa diluar daripada sampel. Pengukuran reliabilitas dari kuesioner penelitian ini menggunakan rumus cronbach alpha. Peneliti menggunakan bantuan computer dengan menggunakan SPSS versi 25 untuk menguji reliabilitas instrumen penelitian dengan hasil sebesar 0,954 . Berdasarkan Yusup F (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017) menyatakan untuk instrument dengan pilihan jawaban lebih dari dua, dapat dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas alpha Cronbach melebihi 0,70. Kemudian menurut Sujerweni (2014) dikatakan reliable apabila Cronbach's Alpha harus melebihi dari 0,6.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.950	47

### 3.6 Analisis Data

Penghitungan dan analisis data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Menyeleksi angket yang terkumpul dengan tujuan untuk melihat apabila ada sebagian butir pernyataan dalam angket yang tidak diisi atau terdapat pilihan oleh responden.
2. Memasukkan atau melakukan input data dari skor tersebut pada program Microsoft Excel pada komputer.
3. Langkah selanjutnya dianalisis dengan pengolahan Microsoft excel 2019, langkah yang akan ditempuh sebagai berikut:
  - a. Tujuan analisis yaitu data hasil penelitian akan memiliki makna apabila diolah dan selanjutnya dianalisis berdasarkan pada ketentuan-ketentuan yang ada. Analisis data bertujuan untuk menggambarkan atau menyimpulkan data terkait dengan hasil penelitian
  - b. Jenis analisis data dapat dilakukan dengan membandingkan dan atau menganalisis secara angka statistik. Selain itu analisis juga dapat dilakukan dengan mengacu pada teori-teori yang relevan dengan

permasalahan penelitian. Adapun jenis analisis data dalam penelitian ini adalah dengan analisis statistik dan secara teoritis.

- c. Langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data, yang pertama adalah menguji hipotesis secara statistik. Selanjutnya analisis dilakukan dengan mengkaji berdasarkan teori-teori yang relevan.
- d. Hasil analisis dilakukan dengan mengkaji hasil pengolahan data, dan membandingkannya dengan permasalahan atau rumusan masalah penelitian
- e. Asumsi hasil penelitian terdiri atas beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Deskripsi data

Deskripsi data dalam hal ini mengungkap mengenai gambaran data hasil penelitian. Pengolahan dilakukan dengan mencari rata-rata, skor terendah, skor tertinggi, standar deviasi, varians dan sebagainya menggunakan Microsoft excel 2019 dengan rumus sebagai berikut:

- a) Hasil penjumlahan skor masing masing kelompok

- b) Rata-rata

$$x = \frac{1}{n}(x_1 + x_2 + \dots + x_n)$$

- c) Standar Deviasi

$$s^2 = \frac{\sum (x_i - x)^2}{n - 1}$$

Dalam penyajian deskripsi data, penulis hanya menyampaikan lima item saja, yaitu rata-rata, standar deviasi, dan lain-lain.

- 2) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan menguji tingkat distribusi kenormalan data. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan langkah pengolahan selanjutnya, yaitu analisis statistik parametrik atau non-parametrik yang harus digunakan. Uji normalitas mengacu pada analisis uji *Lilliefors*. Asumsi penggunaan analisis *Lilliefors* karena jumlah sampel termasuk ke dalam

kelompok kecil, maka pengujian dengan *Lilliefors* memiliki tingkat relevansi lebih baik dibandingkan dengan yang lainnya.