

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode eksperimental untuk menilai dampak suatu perlakuan. Metode eksperimental adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang paling cocok untuk menentukan hubungan sebab-akibat antara dua variabel atau lebih. (Gall et al., 1996). Metode eksperimen pada penelitian ini menggunakan *quasi experiment* karena satu-satunya jenis penelitian yang benar-benar dapat membangun hubungan sebab akibat (Mertens, 2010). Desain penelitian ini menggunakan desain pre-test post-test dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). Kedua kelompok masing-masing dikenai pre-test dan post-test.

Tabel 3.1 Desain Penelitian Eksperimen

Group	Pre-test Group	Treatment	Post-test Group
A	O1	X1	O2
B	O3	X2	O4

Keterangan

A : Kelompok Eksperimen

B : Kelompok Kontrol

O¹ : *Pre-test* Kelompok Eksperimen

O² : *Post-test* Kelompok Eksperimen

O³ : *Pre-test* Kelompok Kontrol

O⁴ : *Post-test* Kelompok Kontrol

X1 : *Treatment*

X2 : Tidak diberikan *treatment*

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang berada di *club Scorpio* Bandung. sebanyak 20 siswa yang nantinya akan di bagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Partisipan dalam penelitian ini semua berjenis laki – laki. Adapun pelatih untuk membantu penulis dalam pelaksanaan latihan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi disebut sebagai kelompok yang sedang diteliti, dimana sebagai kelompok peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya (Fraenkel et al., 2012). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pada siswa SMP yang berada di *club Scorpio* Bandung.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel adalah kelompok tertentu dari populasi target yang dipilih oleh peneliti untuk generalisasi terhadap seluruh populasi.(Creswell, 2015). Teknik sampling yang diterapkan adalah sampling jenuh, yang merujuk pada penentuan sampel dengan melibatkan seluruh populasi. (Negara dkk., 2019). Sampel dalam penelitian ini dibagi dua kelompok yaitu 10 orang siswa masuk ke dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang di berikan program latihan terintegrasi *life skills* sedangkan 10 rang siswa masuk ke dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan program latihan *life skills*.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan elemen krusial dalam penelitian yang berperan dalam mengumpulkan data yang diinvestigasi. Dengan kata lain, peneliti memerlukan alat ukur, yang dikenal sebagai instrumen penelitian, untuk melaksanakan penelitian. Dalam penelitian ini untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa menggunakan instrumen kuisioner *Life skills Scale for Sport* (LSSS) yang diadopsi dari Cronin & Allen (2017). Instrumen ini dirancang khusus untuk partisipan olahraga berusia 9-19 tahun. Instrumen tersebut mencakup 8 *life skills*, termasuk teamwork, goal setting, time management,

emotional skills, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving, dan decision making, yang terbagi dalam 47 pertanyaan. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan rentang skor 5 poin, mulai dari 1 (not at all) hingga 5 (very much).

3.4.1 Uji Validitas Instrumen

Alat ukur sebuah instrumen untuk menjadi alat ukur yang bisa diterima maka alat ukur tersebut harus melalui uji validitas dan reabilitas dari data. Untuk menguji validitas menggunakan *software* SPSS *version* 23 (Aziz Alimul Hidayat, 2023).

3.4.1 Uji Realibilitas

Reabilitas mengukur sejauh mana hasil pengukuran dapat diandalkan dan bebas dari kesalahan pengukuran. Uji reabilitas dengan menggunakan alpha Cronbach, seperti yang dijelaskan oleh (Arikunto, 2016), menyatakan bahwa jika $\alpha > 0,9$, maka reabilitas dianggap sempurna. Jika alpha berada di antara 0,70 hingga 0,90, maka reabilitas dianggap tinggi. Apabila alpha berada di antara 0,50 hingga 0,70, maka reabilitas dianggap moderat, sedangkan jika $\alpha < 0,50$, maka reabilitas dianggap rendah.

3.4.2 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah yang diterapkan untuk menentukan apakah data berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal atau berada dalam distribusi normal. Distribusi normal adalah pola distribusi yang simetris, di mana modus, mean, dan median berada di tengah-tengah distribusi (Nuryadi et al., 2017).

H1 : Data Berdistribusi Normal

H0 : Data Tidak Berdistribusi Normal

Sig. $> 0,05$ maka H1 diterima, H0 ditolak

Sig. $< 0,05$ maka H1 ditolak, H0 diterima

3.4.3 Uji Homogenitas

Menguji homogenitas pada data penelitian yang bertujuan mengetahui homogen tidaknya pada data penelitian (*Levene's Test*). Untuk menguji homogenitas menggunakan *software SPSS version 23*.

H1 : Data Bervariansi Homogen

H0 : Data Tidak Bervariansi Homogen

Sig. > 0,05 maka H1 diterima, H0 ditolak

Sig. < 0,05 maka H1 ditolak, H0 diterima

3.4.4 Uji Paired Sample T – Test

Digunakan untuk menguji perbedaan antara dua sampel yang memiliki subjek yang sama tetapi mengalami dua perlakuan yang berbeda sebelum dan setelah suatu proses. Paired Sample T-Test dapat digunakan jika distribusi datanya bersifat normal (Iii, 2019).

3.5 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan.

3.5.1 Tahap Persiapan

Saat ini, peneliti sedang merancang konsep untuk studi literatur tentang elemen *life skills* dalam konteks olahraga, khususnya dalam pelatihan bola basket, dan juga mengkaji instrumen *life skills* yang diterapkan dalam kegiatan olahraga.

3.5.1.1 Melakukan observasi terhadap tim bola basket.

3.5.1.2 Menentukan lapangan yang akan digunakan untuk penelitian.

3.5.1.3 memberikan izin kepada pihak yang bersangkutan.

3.5.1.4 menentukan populasi sampel dan kelompoknya.

3.5.1.5 mengatur jadwal kunjungan untuk meminta izin dan memberikan pemahaman tentang tujuan dan maksud penelitian.

3.5.1.6 Pembuatan dan modifikasi instrumen penelitian.

3.5.1.7 Membuat program latihan keterampilan hidup melalui olahraga.

Ajeng Kurnia Amanda, 2023

PENGEMBANGAN LIFE SKILLS MELALUI OLAHRAGA BOLA BASKET DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT

Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.5.2 Tahap Pelaksana

Pada tahap ini, peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut :

- 3.5.2.1 Memberikan instrumen LSSS awal atau *pretest* kepada kelompok sampel (*pretest*).
- 3.5.2.2 Memberikan program *life skills* untuk latihan basket yang mengandung aspek *life skill* dalam 8 pertemuan kepada kelompok A.
- 3.5.2.3 Memberikan program *life skills* latihan basket tanpa mengandung aspek *life skills* dalam 8 pertemuan kepada kelompok B.
- 3.5.2.4 Memberikan atau menjalankan instrumen LSSS akhir (*posttest*)

3.5.3 Tahap Pelaporan

Pada tahap ini meliputi pengumpulan, pengolahan dan analisis data yang merupakan dari hasil penelitian. Peneliti melakukan sebagai berikut :

- 3.5.3.1 Mengumpulkan data.
- 3.5.3.2 Membuat tabel data yang mengandung jawaban untuk setiap komponen *life skills*.
- 3.5.3.3 Menyelidiki data penelitian.
- 3.5.3.4 Menyajikan data untuk menggambarkan hasil penelitian dalam bentuk tabel atau grafik.
- 3.5.3.5 Menguji hipotesis penelitian.
- 3.5.3.6 Menginterpretasi atau menyampaikan hasil analisis data yang dikaitkan dengan hasil pengujian hipotesis statistik secara lisan.

3.6 Program Latihan

Ada langkah langkah untuk menerapkan sebuah program pada penelitian eksperimen yang dijelaskan oleh Kendellen et al 2016 yaitu fokus pada satu kecakapan hidup, memperkenalkan kecakapan hidup di awal pelajaran, menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang pelajaran dan pembekalan kecakapan hidup pada pelajaran.

Dalam penelitian eksperimen lebih baik mempunyai tahapan dalam latihan bisa melakukan sebuah penelitian. Penelitian ini penulis membuat tahapan latihan dapat melihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Syarifatunnisa (2019)

Tabel 3.2 Tahapan Latihan

Tahapan	Eksperimen	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>
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Mengenalkan life skills of the day</i> ✓ <i>Skills</i> ✓ <i>Drill</i> ✓ <i>Game</i> ✓ <i>Remember of life skills of the day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Skills</i> ✓ <i>Drill</i> ✓ <i>Game</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>

Table 3.3 Program Pengembangan *Life skills* Melalui Olahraga Bola Basket

Pertemuan Ke	Bahan latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life skills</i>
1	<i>Screen & Passing</i>	2x60'	<i>Team Work</i>
2	<i>dribbel ball handling & Defense Ofense</i>	2x60'	<i>Goal Setting</i>
3	<i>Lay Up & Under ring</i>	2x60'	<i>Time Managemen</i>
4	<i>Lay up , Wall shit & free throw.</i>	2x60'	<i>Emosional Skills</i>

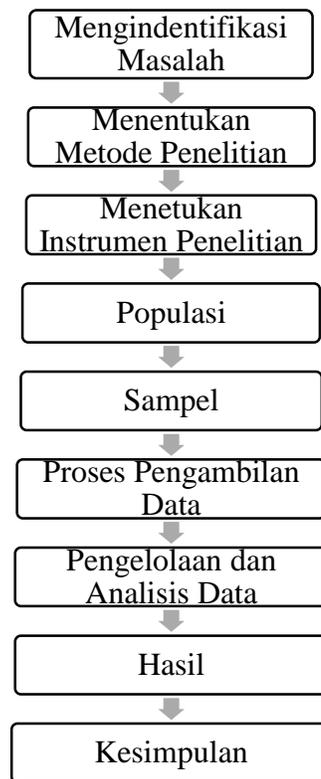
Ajeng Kurnia Amanda, 2023

PENGEMBANGAN LIFE SKILLS MELALUI OLAHRAGA BOLA BASKET DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT

Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5	<i>Defense Ofense</i>	2x60'	<i>Interpersonal Communication</i>
6	3 x 3 bermain peran	2x60'	<i>Social Skills</i>
7	5 vs 5 diberikan kebebasan memilih ketua	2x60'	<i>Leadership</i>
8	5 vs 5 scoreimbang	2x60'	<i>Problem Solving & Decision making</i>

Langkah berikutnya adalah pengumpulan data, dan langkah awal adalah melakukan pretes pada kedua kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan. Pada proses selanjutnya adalah pengambilan data, tahapan yang pertama adalah melakukan pretest pada kedua kelompok sampel diawal sebelum diberikan treatment. Setelah melakukan pretest kemudian melakukan posttest pada kedua kelompok yang sudah diberikan treatment. Setelah mendapatkan data dan sudah terkumpul semua data tersebut akan diolah menggunakan bantuan *software* SPSS, Langkah terakhir adalah menetapkan simpulan dari hasil analisis yang telah selesai dilakukan. Sementara itu, urutan prosedur dalam penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Langkah – langkah Penelitian

3.7 Analisis Data

Tahap analisis data adalah kunci dalam proses penelitian setelah data-data terkumpul. Melalui analisis data, informasi yang dihasilkan dapat digunakan untuk menggambarkan dan merespons pertanyaan penelitian, sehingga menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Dalam analisis data, peneliti memproses data yang telah dikumpulkan (Nuraeni, 2020). Maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data dan analisis data. Dalam penelitian ini menggunakan microsoft excel 2016 dan *software* SPSS *version* 23.

