

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini diperlukan suatu metode penelitian agar penelitian berjalan dengan baik. Menurut Sugiyono, (2013) “metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data.”. Bahwa penelitian itu sendiri bertujuan untuk pengembangan sebagai usaha untuk mengembangkan, mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan pemecahan hasil masalah. Sebuah penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang ingin di lakukan atau di praktekkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen.

Peneliti menggunakan metode eksperimen berdasarkan pertimbangan dengan mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau *treatment*. Metode eksperimen pada penelitian ini menggunakan *True experimental*. Menurut (Ahyar et al., 2020) menjelaskan bahwa *true experimental* (eksperimen yang betul-betul), karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Desain penelitian ini adalah menggunakan *pre-test post-test control group design*. Maka dari itu, dengan desain ini terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok (A) sebagai eksperimen dan kelompok (B) sebagai kontrol. Untuk kedua kelompok akan diberikan masing-masing *pre-test dan post-test*, tetapi *tratment* hanya diberikan terhadap kelompok eksperimen.

Treatment yang digunakan sebanyak 8 kali pertemuan dan untuk sebagai percobaan perlu melakukan frekuensi latihan sebanyak 3 hari/seminggu Hal ini sejalan dengan pendapat Juliantine, T., Yudiana, Y., & Subarjah, (2007) “Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu”. Oleh karena itu, peneliti memerlukan perlakuan eksperimen dapat dilakukan minimal 8 kali pertemuan. Dalam penelitian ini akan melakukan 8 kali pertemuan dan dua kali pertemuan untuk *pretest dan posttest*.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
A	O ₁	X	O ₂
B	O ₃		O ₄

Sumber: Sugiyono, (2011). Metode Penelitian Pendidikan

Keterangan

- A : Kelompok Eksperimen
- B : Kelompok Kontrol
- O₁ : *Pre-test*
- O₂ : *Pre-test*
- O₃ : *Post- test*
- O₄ : *Post-test*

3.2 Populasi dan Sampel

Dalam membuat penelitian di lakukan perlu terlebih dahulu perlu mencari sumber data untuk penentuan populasi dan sampel, untuk memerlukan sejumlah objek yang harus di teliti. Menurut sugiyono, (2010, hlm. 117) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada. Menurut Anggoro, (2007) sampel adalah sebagian anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah himpunan bagian dari populasi. Berdasarkan pernyataan tersebut maka populasi dari penelitian ini adalah siswa remaja yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga tradisional SMP Negeri 11 Bandung dengan jumlah 20 orang, sementara sampel dari penelitian ini adalah 20 orang laki-laki dan perempuan yang dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen (n= 10 orang) dan kelompok kontrol (n= 10 orang).

Penetapan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono, (2018, hlm.138) menjelaskan bahwa teknik *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa

pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti Teknik untuk pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Jumlah kelompok pada penelitian ini adalah 20 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Dalam penelitian ini terdiri dari siswa SMP Negeri 11 Bandung yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tradisional, kelompok A yaitu terdiri 10 orang yang di beri program *life skill* dan kelompok B berjumlah 10 orang yang tidak diberikan program *life skill*.

3.3 Instrumen penelitian

Dalam instrument yang jadi point penting dalam sebuah penelitian, berfungsi untuk mendapatkan data yang akan di teliti dalam sebuah penelitian. Begitupun yang di jelaskan oleh Margono, (2004) “Instrument sebagai alat pengumpulan data yang harus betul-betul dirancang dan di buat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris sebagai mana adanya”. Dalam penelitian ini untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa menggunakan instrumen kuisisioner *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* yang di kembangkan oleh Cronin & Allen, (2017) “*Life Skills Scale for Sport (LSSS)* digunakan untuk mengukur sejauh mana peserta olahraga remaja menganggap bahwa mereka mengembangkan kecakapan hidup melalui olahraga pilihan mereka”. Kita dapat lebih yakin akan keakuratan pengukuran delapan kecakapan hidup kita dan dengan demikian lebih percaya diri dalam temuan penelitian kita menggunakan skala.

Instrument yang digunakan untuk mengembangkan partisipan olahraga rentang di usia 9-19 tahun. Menurut Cronin & Allen, (2017) *life skills* mempunyai berisi 8 Instrumen yaitu, *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making*.

Dalam instrumen tersebut mempunyai 47 pertanyaan yang menggunakan skala likert. Menurut Ahyar et al., (2020) mengemukakan bahwa “Teknik ini memungkinkan responden untuk menilai item pada skala lima hingga tujuh poin tergantung pada

jumlah perjanjian atau ketidaksepakatan mereka pada item tersebut. Skala Likert terdiri dari serangkaian pernyataan tentang sikap responden terhadap objek yang diteliti. Setiap pernyataan memiliki 5 poin, dari skala *Agree* dan *Disagree*". Sehingga peneliti sudah dibagi lagi menjadi 36 pertanyaan menggunakan skala likert dengan rentang skala 5 poin yang terdiri dari sangat tidak setuju, tidak setuju, tidak memutuskan, setuju, sangat setuju dan untuk penelitian ini peneliti menggunakan delapan komponen ditabel berikut:

Tabel 3. 2 Indikator Instrumen *Life Skills*

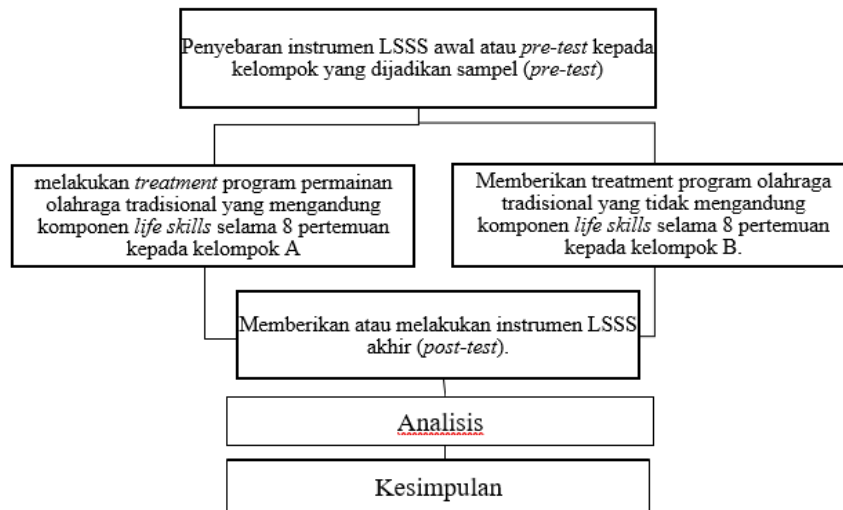
Kerja Tim	Penetapan tujuan
<ul style="list-style-type: none"> • Bekerja sama dengan orang lain demi kebaikan tim • Memberikan saran untuk tim • Mengubah cara bermain demi kebaikan tim • Bekerja sama dengan tim • Membantu tim untuk menjalankan tugas • Menerima saran dari tim 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu membuat target memperbaiki permainan • Memberikan tantangan • Menilai pencapaian tujuan • Membuat tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang • Berkomitmen pada tujuan • Menentukan tujuan Latihan • Menentukan tujuan khusus
Menejemen Waktu	Kecakapan emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Mengatur waktu dengan baik • Mengetahui berapa banyak waktu yang di lakukan untuk beraktivitas • Mengontrol penggunaan waktu • Membuat tujuan supaya dapat menggunakan baik dengan efektif 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui perilaku dapat berbeda saat emosi • Memahami perilaku dapat berbeda saat emosi • Memperhatikan perasaan yang sedang di sarankan • Memperhatikan rasa emosi agar tetap focus • Mengetahui emosi orang lain • Membantu orang lain sedang emosi agar tetap fokus • Membantu orang lain tetap mengendalikan emosi
Kecakapan sosial	Komunikasi interpersonal
<ul style="list-style-type: none"> • Memulai percakapan dengan orang lain • Berinteraksi dengan berbagai lingkungan sosial 	<ul style="list-style-type: none"> • Berbicara dengan jelas • Memperhatikan gerak gerik yang di lakukan orang lain • Berkomunikasi dengan baik

<ul style="list-style-type: none"> • Membantu orang lain • Bergabung dengan kegiatan kelompok di lingkungan sosial • Memperhatikan pertemanan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan perkataan yang di katakan kepada orang lain
Kepemimpinan	Memecahkan masalah dan pengambilan keputusan
<ul style="list-style-type: none"> • Menetapkan standar untuk tim • Mengetahui cara memotivasi • Membantu memecahkan masalah kinerja orang lain • Menjadi yang terbaik • Mengatur anggotatim untuk bekerja sama • Mengetahui prestasi yang di rai orang lain • Mengetahui cara mempengaruhi anggota tim secara positif • Mempertimbangkan pendapat anggota tim 	<ul style="list-style-type: none"> • Memikirkan suatu masalah secara bersama-sama • Membandingkan setiap penyelesaian masalah • Membuat pemecahan masalah sebanyak mungkin • Mengevaluasi pemecahan masalah

3.4 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah terstruktur yang di lakukan dalam penelitian. Untuk penelitian ini membutuhkan langkah-langkah yang akan di lakukan sebagai berikut :

1. Penyebaran instrumen LSSS awal atau *pre-test* kepada kelompok yang dijadikan sampel (*pre-test*)
2. Memberikan *treatment* program permainan olahraga tradisional yang mengandung komponen *life skills* selama 8 pertemuan kepada kelompok A
3. Memberikan *treatment* program olahraga tradisional yang tidak mengandung komponen *life skills* selama 8 pertemuan kepada kelompok B.
4. Memberikan atau melakukan instrumen LSSS akhir (*post-test*).



Gambar 3. 1 Bagan Prosedur Penelitian

Tabel 3. 3 Rancangan Program Latihan

Tahapan	Eksperimen life skills	Kontrol non life skills
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdo'a • Pemanasan • <i>Focus Life Skills of the Day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdo'a • Pemanasan
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan <i>life skills of the day</i> • <i>Skills</i> • Melakukan permainan • <i>Game</i> • Mengingatn <i>life skill of the day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Skills</i> • permainan • <i>game</i>
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> • Tanya jawab • Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan

Tabel 3. 4 Deskripsi program pengembangan *Life Skill*

Pertemuan	Bentuk aktivitas	Waktu	Program Pengembangan Life skill
1	Mengisi angket	1x15 menit	Pre-test
2	Melakukan Latihan yang menggambarkan perilaku kerja sama tim, bentuk latihannya yaitu siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok berisi 7	2x30 menit	Kerja Sama

	orang. Siswa melakukan permainan hadang		
3	Melakukan Latihan yang menggambarkan tentang penetapan tujuan, bentuk Latihannya yaitu melakukan permainan Benteng-bentengan yang terdiri dari 2 kelompok dengan setiap kelompok berisi 8 orang yang harus mempertahankan bentengnya	2x30 Menit	Penetapan tujuan
4	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang manajemen waktu, bentuk latihannya yaitu melakukan permainan hadang dengan di waktu 5 menit untuk 2 babak permainan dengan perbanyak skor yang di raih tiap kelompok	2x30 Menit	Manajemen Waktu
5	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang kecakapan emosional, bentuk latihannya yaitu siswa sedang melakukan permainan benteng-bentengan dengan peraturan yang di ubah, setiap lawan yang kena harus suit terlebih dahulu untuk menentukan siapa yang akan di tahan dan dilakukan sebanyak 3 babak	2x30 Menit	Kecakapan Emosional
6	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang komunikasi interpersonal, bentuk Latihan yaitu seluruh siswa membuat permainan hadang, saat melakukan permainan yang jaga jika mengenai lawan nya harus memanggil nama nya dan juga yang jaga harus berkomunikasi dengan temannya agar saling jaga lawannya.	2x30 menit	Komunikasi Interpersonal
7	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan, ciri bentuk latihannya yaitu melakukan	2x30 menit	Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan

permainan benteng-bentengan yang di modifikasi menjadi : pihak lawan akan menyerang menggunakan bola karet di lemparkan ke yang sedang jaga bentengnya dan begitupun sebaliknya, yang jaga bisa menyerang dengan melemparkan bola ke lawannya hingga mengenai tubuh, jika terkena bola, lawan di tahan, begitupun sebaliknya.

8	Mengisi angket	1x15 menit	Post-test
---	----------------	---------------	-----------

3.4.1 Tahap Pelaporan

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

- a. Melakukan pengumpulan data.
- b. Membuat tabel data sesuai dengan jawaban untuk setiap komponen *life skills*.
- c. Melakukan analisis data penelitian (statistik deskriptif).
- d. Penyajian data dalam bentuk tabel atau grafik untuk menggambarkan hasil penelitian.
- e. Melakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik (SPSS).

Melakukan interpretasi atau komunikasi melalui lisan terhadap hasil analisis data yang dikaitkan dengan hasil pengujian hipotesis statistik.

3.5 Analisis Data

Setelah semua data sudah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data dan analisis data. Dalam penelitian ini menggunakan microsoft excel 2019 dan *software* statistik IBM SPSS versi 23.

3.5.1 Uji Normalitas

Ada beberapa test utama dalam uji normalitas yaitu, *Uji Shapiro-wilk*. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Shapiro dan Wilk dalam (Razali & Yap, 2011) menyampaikan jika uji Shapiro-Wilk yang pada umumnya penggunaannya terbatas untuk sampel yang kurang dari 50 agar menghasilkan

keputusan yang akurat. Dalam melakukan interpretasi hasil pengujian normalitas menggunakan cara melihat nilai signifikansi (*sig.*) atau probabilitas (*p-value*) pada tabel *Test of Normality* bagian Shapiro Wilk kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi alpha (α) 0.005.

Tabel 3. 5 Dasar pengambilan Keputusan Uji Normalitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai <i>Sig.</i> Atau <i>P-value</i> > 0.005.	Data berdistribusi normal
Jika nilai <i>Sig.</i> Atau <i>P-value</i> < 0.005.	Data tidak berdistribusi normal

3.5.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui data penelitian memiliki varians yang sama atau homogen. Menurut Dr. Jon Starkweather, (2010) “Pada umumnya menggunakan tingkat probabilitas 0,05 (atau nilai “Sig.”) untuk menentukan signifikansi statistik; jadi, jika tes Levene menunjukkan "Sig." nilai kurang dari (<) 0,05; maka kami menyimpulkan bahwa varian berbeda secara signifikan: artinya uji statistik kami (uji-t atau uji F) tidak valid dan kami tidak dapat membuat kesimpulan konklusif darinya”. Pada penelitian ini menggunakan uji homogenitas *Levene Statistic* dengan menggunakan SPSS versi 23.

- Jika nilai Sig. atau P-value > 0.005, maka keputusan dari dua atau lebih adalah homogen
- Jika nilai Sig. atau P-value < 0.005, maka keputusan dari dua atau lebih adalah tidak homogen
-

3.6 Uji Hipotesis

3.6.1 Independent Sample t-Test

Dalam pengujian hipotesis menggunakan *t-test* . Setelah data masuk maka data bisa diolah menggunakan rumus *t-test* sebagai berikut :

a. $t \text{ hitung} = X_1 - X_2$

$$\sqrt{\frac{S_1}{n_1} + \frac{S_2}{n_2}}$$

b. t tabel = n_1+n_2-2

Membandingkan antara t hitung dan t tabel dengan dasar pengambilan keputusan :

Tabel 3. 6 Dasar pengambilan keputusan uji t

Kriteria	Keputusan
Jika nilai t-hitung > t tabel	Ho ditolak artinya terdapat perbedaan
Jika nilai t hitung < t tabel	Ho diterima artinya tidak ada perbedaan