

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode ini bertujuan untuk memanipulasi variabel-variabel tertentu secara langsung dan dapat menjadi cara yang paling efektif untuk menguji hipotesis yang berkaitan dengan hubungan sebab-akibat jika diterapkan dengan benar (Fraenkel et al., 2023). Metode eksperimen digunakan berdasarkan pertimbangan peneliti yang ingin mengetes sesuatu untuk mengetahui pengaruh dari sebuah perlakuan (*treatment*). Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetes perkembangan *life skills* siswa melalui integrasi program khusus dalam ekstrakurikuler sepak bola.

Quasi-eksperimental adalah jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini. *Quasi-eksperimental* adalah jenis studi di mana peserta tidak ditugaskan secara acak ke dalam kelompok (Fraenkel et al., 2023). Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *the matching-only pre-test post-test control group design*. Dalam penelitian ini akan digunakan dua kelompok: Kelompok A (eksperimen) dan Kelompok B (kontrol). Di awal dan akhir penelitian, setiap kelompok akan mengikuti pra dan pasca tes. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan tertentu (seperti strategi pengajaran alternatif), sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun (Fraenkel et al., 2023).

Mengingat program yang bertujuan untuk menggabungkan kecakapan hidup ke dalam pelatihan olahraga hanya terdiri dari delapan sesi yang masing-masing berlangsung selama 90 menit, hasilnya cukup berdampak untuk meningkatkan *life skills* siswa (Rohmanasari et al., 2018). Namun, karena peneliti ingin mencoba memaksimalkan dalam memberikan sebuah *treatment*, penelitian ini akan dilaksanakan selama 14 sesi/pertemuan dengan frekuensi latihan sebanyak 3 hari/minggu. Kemudian ditambah 2 pertemuan untuk mengisi angket *pre-test* serta *post-test*. Jadi total pertemuan yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 16 kali pertemuan. Berikut tabel desain penelitian ini, menurut Fraenkel et al. (2023):

Tabel 3.1 *The Matching-Only Pre-Test Post-Test Control Group Design*

A	M	O ₁	X	O ₂
B	M	O ₁	C	O ₂

Keterangan:

A : Kelompok Eksperimen

B : Kelompok Kontrol

M : Subjek setiap kelompok yang telah dicocokkan (pada variabel tertentu) tetapi tidak secara acak ditempatkan ke grup.

O₁ : *Pre-Test*

O₂ : *Post-Test*

X : *Treatment* atau Perlakuan

C : *Control* atau Pembandingan

3.2 Populasi dan Sampel

Fraenkel et al. (2023) menyebutkan bahwa populasi merupakan kelompok yang ingin digeneralisasikan oleh peneliti dari hasil penelitian, di mana mencakup semua individu dengan karakteristik-karakteristik tertentu. Sedangkan sampel adalah kelompok di mana informasi penelitian diperoleh. Berdasarkan hal tersebut, populasi dari penelitian ini yaitu siswa SMAN 2 Brebes yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Kemudian sampel dalam penelitian ini adalah 24 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen (n=12 orang) dan kelompok kontrol (n=12 orang).

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. *Purposive sampling* diartikan sebagai sampel tidak acak yang dipilih karena pengetahuan sebelumnya menunjukkan bahwa sampel tersebut representatif, atau karena mereka yang dipilih memiliki informasi yang dibutuhkan (Fraenkel et al., 2023). Seperti yang diketahui di atas, jumlah kelompok sampel di penelitian ini adalah 2 kelompok. Dengan rincian, kelompok A terdiri dari 12 orang yang diberi program *life skill* dan kelompok B yang berjumlah 12 orang juga, tetapi tidak diberikan program *life skill*.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian mempunyai perangkat untuk mengumpulkan data secara sistematis, seperti tes, kuesioner, atau jadwal wawancara (Fraenkel et al.,

2023). Karena berfungsi sebagai alat untuk mengumpulkan data untuk penelitian, instrumen merupakan komponen penting dalam penelitian. Salah satu alat yang digunakan dalam prosedur pengumpulan data penelitian ini adalah penyebaran kuesioner. Kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) dari Cronin & Allen (2017) digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur seberapa baik para remaja mengembangkan keterampilan hidup mereka.

LSSS digunakan untuk menyelidiki seberapa besar remaja/atlet muda percaya bahwa olahraga yang mereka pilih dapat membantu mereka membangun *life skills* (Cronin & Allen, 2017). Selain itu, alat ini sesuai untuk partisipan olahraga yang berusia antara 11 sampai 21 tahun (Rohmanasari et al., 2018). Hal ini sangat cocok untuk usia siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA. Dalam instrumen LSSS terdapat 8 komponen *life skills* yang terbagi lagi menjadi 47 butir pernyataan, di mana kisi-kisinya adalah sebagai berikut.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen LSSS

No. Item	Komponen	Pernyataan
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.	<i>Teamwork</i> (Kerja Tim)	Komponen yang pertama yaitu kerja tim (<i>teamwork</i>). Dalam komponen ini terdiri dari beberapa pernyataan seperti dapat bekerja dalam sebuah tim dengan baik demi kepentingan tim, membantu anggota tim sendiri maupun tim lain di pengerjaan sebuah tugas. Kemudian bisa memberi dan menerima masukan untuk evaluasi diri serta dapat menyemangati tim sendiri.
8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.	<i>Goal Setting</i> (Penetapan Tujuan)	Komponen yang kedua adalah penetapan tujuan (<i>goal setting</i>). Di komponen ini akan muncul beberapa pernyataan seperti penetapan tujuan khusus, tujuan untuk berlatih, tujuan yang menantang, serta penetapan tujuan jangka pendek demi menggapai tujuan jangka panjang. Selain itu, terdapat juga pernyataan kemajuan dalam

		mencapai tujuan dan komitmen dalam prosesnya meraih tujuan tersebut.
15, 16, 17, 18.	<i>Time Management</i> (Manajemen Waktu)	Komponen yang ketiga yaitu manajemen waktu (<i>time management</i>). Pernyataan dalam komponen ini memuat pengaturan dan cara pengendalian waktu yang baik. Kemudian di komponen ini juga membuat tujuan dalam penggunaan waktu yang efektif dan efisien ketika beraktivitas.
19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26.	<i>Emotional Skill</i> (Kecakapan Emosional)	Komponen yang keempat merupakan komponen yang berkaitan dengan kecakapan emosional (<i>emotional skills</i>). Pada komponen ini terdapat pernyataan berupa cara mengontrol emosi diri sendiri, memahami perbedaan sikap diri saat emosi, dan memperhatikan perasaan sendiri. Selain untuk diri sendiri, pada komponen ini juga belajar untuk membantu mengontrol, memahami, dan memperhatikan emosi orang lain.
27, 28, 29, 30.	<i>Interpersonal Communication</i> (Komunikasi Interpersonal)	Komponen yang kelima adalah komunikasi interpersonal (<i>interpersonal communications</i>). Dalam komponen ini akan dijelaskan pernyataan yang terkait dengan cara membangun komunikasi yang baik dan jelas kepada orang lain. Selain itu, terdapat pernyataan cara memahami bahasa tubuh orang lain dan memperhatikan apa yang hendak disampaikan oleh orang lain.
31, 32, 33, 34, 35.	<i>Social Skill</i> (Kecakapan Sosial)	Komponen yang keenam yaitu kecakapan sosial (<i>social skills</i>). Di komponen ini termuat pernyataan seperti memulai sebuah percakapan, berinteraksi dalam bermacam bentuk situasi sosial, terlibat dalam kegiatan berkelompok,

		membantu orang lain tanpa diminta, dan mempertahankan hubungan dengan orang lain.
36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43.	<i>Leadership</i> (Kepemimpinan)	Komponen yang ketujuh yakni kepemimpinan (<i>leadership</i>). Komponen ini mempunyai beberapa pernyataan di antaranya penetapan standar yang tinggi pada tim, mengetahui cara memotivasi, memberikan pengaruh positif, dan menjadi teladan untuk orang lain. Kemudian pernyataan tentang mengatur anggota tim untuk bekerja bersama dan mempertimbangkan pandangan setiap anggota tim. Selain itu, terdapat juga pernyataan berupa memberikan bantuan orang untuk mengatasi masalah mereka, khususnya dalam bermain olahraga.
44, 45, 46, 47.	<i>Problem Solving</i> & <i>Decision Making</i> (Pemecahan Masalah & Pengambilan Keputusan)	Komponen yang kedelapan atau yang terakhir merupakan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (<i>problem solving and decision making</i>). Pada komponen ini, termuat pernyataan berupa memikirkan suatu masalah dengan seksama dan menciptakan sebanyak mungkin solusi serta membandingkannya untuk menemukan cara penyelesaian yang terbaik. Lalu terdapat juga pernyataan mengevaluasi solusi yang telah dibuat untuk suatu masalah.

Dalam penilaian instrumen LSSS, dinilai menggunakan skala likert. Skala likert adalah instrumen pelaporan diri di mana seseorang merespons terhadap serangkaian pernyataan dengan menunjukkan tingkat persetujuan (Fraenkel et al., 2023). Setiap pilihan diberi nilai numerik, dan skor total dianggap menunjukkan keyakinan yang dimaksud. Berikut tabel penskoran untuk setiap pernyataan.

Tabel 3.3 Penskoran Instrumen LSSS

Jawaban	Skor Pernyataan
Tidak Sama Sekali	1
Sedikit	2
Beberapa	3
Banyak	4
Sangat Banyak	5

3.3.1 Uji Validitas Instrumen

Instrumen LSSS telah teruji secara validitas, untuk menguji hal tersebut, peneliti telah memilih 31 responden untuk mengisi instrumen penelitian ini. Lalu hasilnya diuji dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 21 dan IBM SPSS versi 30. Apabila nilai r hitung lebih besar ($>$) hasilnya daripada r tabel, maka indikator dalam suatu kuesioner dinyatakan valid (Anggraini et al., 2022). Berikut ini tabel validitasnya.

Tabel 3.4 Validitas Instrumen LSSS

No. Pernyataan	R Hitung	R Tabel	Hasil Uji
P1	0,559	0,355	Valid
P2	0,673	0,355	Valid
P3	0,535	0,355	Valid
P4	0,439	0,355	Valid
P5	0,495	0,355	Valid
P6	0,466	0,355	Valid
P7	0,672	0,355	Valid
P8	0,559	0,355	Valid
P9	0,558	0,355	Valid
P10	0,640	0,355	Valid
P11	0,545	0,355	Valid
P12	0,559	0,355	Valid
P13	0,661	0,355	Valid

P14	0,640	0,355	Valid
P15	0,558	0,355	Valid
P16	0,535	0,355	Valid
P17	0,559	0,355	Valid
P18	0,495	0,355	Valid
P19	0,495	0,355	Valid
P20	0,558	0,355	Valid
P21	0,640	0,355	Valid
P22	0,617	0,355	Valid
P23	0,602	0,355	Valid
P24	0,558	0,355	Valid
P25	0,495	0,355	Valid
P26	0,673	0,355	Valid
P27	0,534	0,355	Valid
P28	0,558	0,355	Valid
P29	0,495	0,355	Valid
P30	0,593	0,355	Valid
P31	0,427	0,355	Valid
P32	0,687	0,355	Valid
P33	0,551	0,355	Valid
P34	0,482	0,355	Valid
P35	0,546	0,355	Valid
P36	0,617	0,355	Valid
P37	0,516	0,355	Valid
P38	0,513	0,355	Valid
P39	0,534	0,355	Valid
P40	0,413	0,355	Valid
P41	0,419	0,355	Valid
P42	0,516	0,355	Valid

P43	0,513	0,355	Valid
P44	0,513	0,355	Valid
P45	0,390	0,355	Valid
P46	0,460	0,355	Valid
P47	0,460	0,355	Valid

Melihat panduan dari Sugiyono (2020), untuk responden berjumlah 31 orang dengan taraf signifikan 5% nilai r tabelnya adalah 0,355. Dan pada hasil pengujian, seluruh indikator LSSS menunjukkan hasil r hitung lebih besar ($>$) dari 0,355. Maka dari itu instrumen LSSS dinyatakan valid.

3.3.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Selain telah teruji secara validitas, instrumen LSSS juga sudah teruji secara reliabilitas. Jika *Cronbach Alpha* $>$ 0,60 maka instrumen tersebut dinilai reliabel (Taherdoost, 2016). Dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 21 dan IBM SPSS versi 30, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap instrumen LSSS. Berikut ini tabel reliabilitasnya.

Tabel 3.5 Reliabilitas Instrumen LSSS

<i>Cronbach Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,947	47

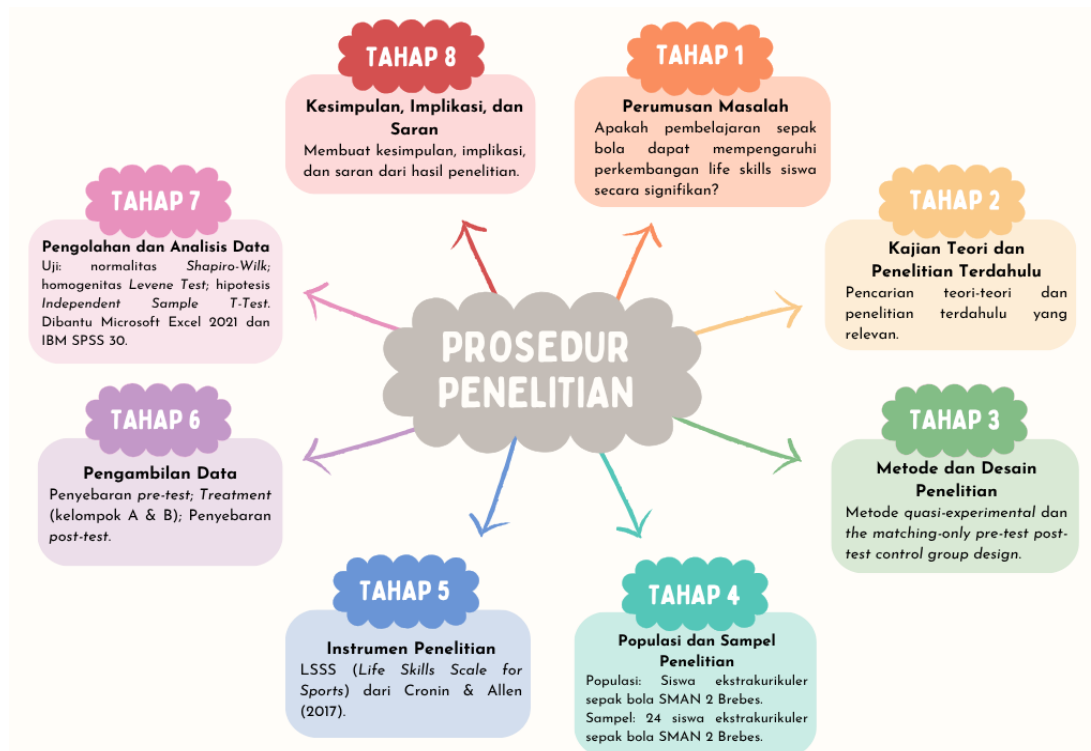
Setelah diuji, instrumen LSSS mempunyai nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,947. Dengan nilai tersebut, maka instrumen LSSS bisa dinyatakan reliabel.

3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur dapat juga dikatakan dengan tahapan yang berisi langkah-langkah dalam melakukan sebuah penelitian. Langkah yang pertama dilakukan adalah pembuatan latar belakang yang terdapat di bab ke-1 dan perumusan masalah yang di mana dalam penelitian ini yaitu “Apakah kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dapat mempengaruhi perkembangan kecakapan hidup (life skills) siswa secara signifikan?”. Kemudian peneliti melakukan kajian terhadap teori-teori yang terkait dengan topik dalam penelitian ini. Lalu untuk mendukung penyusunan penelitian ini, peneliti juga mencari penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Selanjutnya, memilih metodologi penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan

eksperimental kuasi dengan desain *the matching-only pre-test post-test control group design*. Populasi dan sampel yang akan berpartisipasi dalam metode penelitian ini kemudian dipilih oleh peneliti.

Siswa yang bermain sepak bola sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 2 Brebes, menjadi populasinya. Sebanyak 24 siswa menjadi sampel dalam penelitian ini, dan mereka dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen ($n = 12$ siswa) dan kelompok kontrol ($n = 12$ siswa). Kemudian memutuskan penggunaan instrumen penelitian, di mana peneliti memakai instrumen LSSS (Cronin & Allen, 2017), serta dinilai dengan skala likert. Berikutnya, pemberian instrumen awal (*pre-test*) dan memberikan perlakuan program pelatihan sepak bola yang terintegrasi *life skills* kepada kelompok eksperimen serta perlakuan program pelatihan sepak bola yang tidak terintegrasi *life skills* kepada kelompok kontrol selama 14 pertemuan. Dilanjut pemberian instrumen akhir (*post-test*). Lalu melakukan analisis terhadap data yang diperoleh, dan terakhir memberikan kesimpulan serta saran dari hasil penelitian.



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

Firman Ghani Yanuaji, 2025

PENGARUH PEMBELAJARAN SEPAK BOLA TERHADAP PERKEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP (LIFE SKILLS) SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMAN 2 BREBES)

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

Setelah membuat prosedur penelitian, selanjutnya peneliti menyusun sebuah program yang akan diberikan kepada sampel penelitian. Berikut rancangan program latihan pada penelitian ini.

Tabel 3.6 Rancangan Program Latihan

Tahapan	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Pendahuluan	- Berbaris dan berdoa - Pemanasan - Penyampaian materi latihan & <i>life skill of the day</i> (alokasi waktu: 15 menit)	- Berbaris dan berdoa - Pemanasan - Penyampaian materi latihan (alokasi waktu: 10 menit)
Inti	- Penjelasan detail materi latihan & <i>life skill of the day</i> <i>Drill & Game</i> terintegrasi <i>life skills of the day</i> - Mengingatnkan <i>life skill of the day</i> (alokasi waktu: 60 menit)	- Penjelasan detail materi latihan <i>Drill & Game</i> (alokasi waktu: 60 menit)
Penutup	- Pendinginan - Evaluasi tentang <i>life skill of the day</i> - Berdoa (alokasi waktu: 15 menit)	- Pendinginan - Evaluasi - Berdoa (alokasi waktu: 10 menit)

Selain rancangannya, berikut ini deskripsi program pengembangan *life skills* yang akan diberikan pada penelitian ini.

Tabel 3.7 Deskripsi Program Pengembangan *Life Skills*

Pertemuan	Materi Kegiatan	Deskripsi Materi
1	Pengambilan data <i>pre-test</i> , dengan	Mengetahui sejauh mana <i>life skills</i> siswa sebelum diberikan intervensi dari integrasi 8 program perlakuan pengembangan <i>life skills</i> .

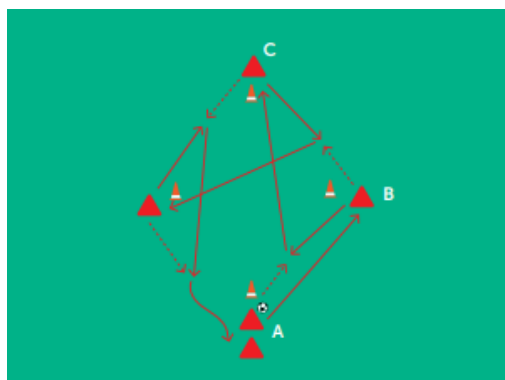
alokasi waktu 20
menit.

2 & 9

Pemberian

treatment life skills:
Social Skills &
Emotional Skills.

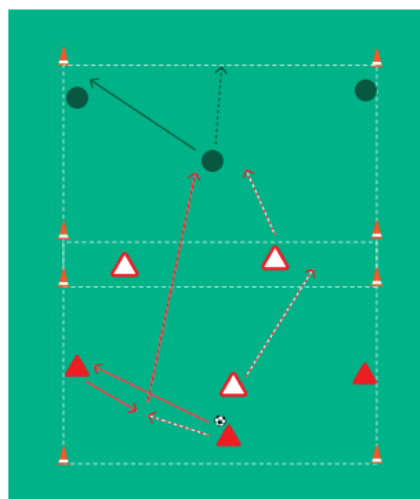
- ***Social Skills***



Siswa dibagi ke dalam tim yang berisi 4 orang/tim. Cara pelaksanaannya yaitu:

- A oper ke B, lalu B balik oper ke A.
- Kemudian A lakukan operan silang ke C, lalu B memutar & menerima operan balik dari C. Lakukan berulang.

- ***Emotional Skills***



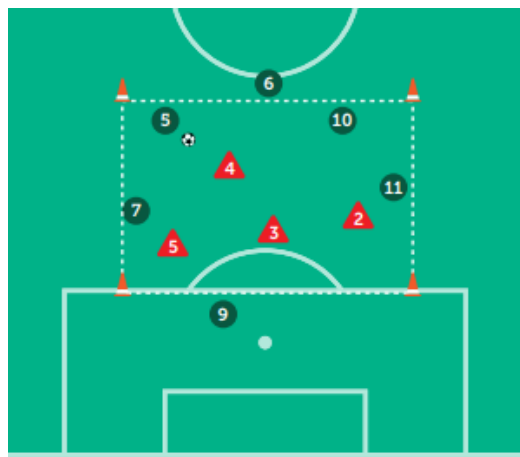
Siswa dibagi ke dalam tim yang berisi 3 orang/tim. Nantinya setiap tim akan dibagi

dalam 2 tipe, yakni penyerang dan bertahan.

Cara pelaksanaannya yaitu:

- Main 3v1. Tim bertahan akan berada di tengah, terapit oleh 2 tim penyerang.
 - Tim Merah berusaha cari oper ke 3 pemain tim Hitam di area seberang.
 - Jika tim Putih merebut bola, maka merekalah yang akan oper ke tim seberang.
 - Tim yang kehilangan bola akan diganti tim cadangan yang melanjutkan di posisi bertahan.
-

3 & 10 Pemberian
treatment life skills:
Leadership.



Siswa dibagi menjadi 2 tim, yakni tim Merah & tim Hitam. Tim Merah 4 orang & tim Hitam 4 orang di dalam serta 2 orang di luar. Cara pelaksanaannya yaitu:

- Main 4v4+2. Tim Hitam berusaha buat gol dengan oper ke 9 & tim Merah halang lawan oper ke 9.
-

A diagram of a football pitch illustrating a 10v10 drill. The pitch is divided into three main sections by a dashed line across the middle and a solid line at the bottom. The top section (defensive half) contains players 1, 3, 4, and 5. Player 1 is in the center, 3 is on the left, 4 is on the right, and 5 is further right. The middle section (middle third) contains players 2, 7, and 11. Player 2 is on the left, 7 is in the center, and 11 is on the right. The bottom section (attacking half) contains player 9 on the left. Red triangles represent players, and black circles represent the ball. Dashed arrows indicate movement: from 1 to 3, from 3 to 9, from 9 to 11, from 11 to 7, and from 7 to 4. A goal is shown at the top of the pitch.

- Main 3v5. Tim Hitam berusaha buat gol dengan oper ke 3 gawang kecil & tim Merah menghalanginya.
- Tim Merah berusaha buat gol ke gawang normal & tim Hitam menghalanginya.
- Tim Hitam diberikan batasan 3 sentuhan & waktu membuat gol selama 2 menit.
- Tim Merah tidak ada batas sentuhan & waktu membuat gol dibatasi 2 menit.

-
- Jika bola keluar area permainan/direbut lawan/melanggar aturan, maka langsung serangan balik.
 - Dalam bertahan selalu bergeser ke kiri-kanan secara bersamaan.
-

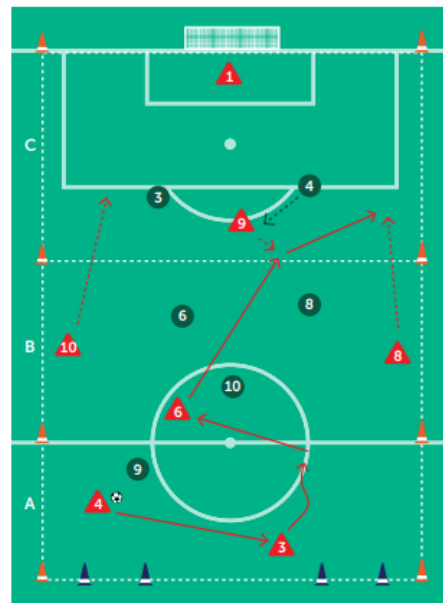
5 & 12 Pemberian
treatment life skills:
Problem Solving &
Decision Making.



Siswa dibagi menjadi 2 tim, yakni tim Merah & tim Hitam. Tim Merah 6 orang & tim Hitam 5 orang di dalam serta 1 orang di luar. Cara pelaksanaannya yaitu:

- Main 6v5+1. Tim Hitam berusaha buat gol dengan ke gawang tim merah.
 - Tim Merah cegah lawan buat gol. Bila rebut bola, berusaha buat gol ke 2 gawang kecil.
 - Pemain 6 Hitam bermain sebagai penghubung yang dapat menjadi opsi oper balik tim.
 - Penandaan & penjagaan, selalu bergeser ke kiri-kanan secara bersamaan.
 - Pemain 6 Merah bermain sebagai rekan saat menekan lawan berdua.
-

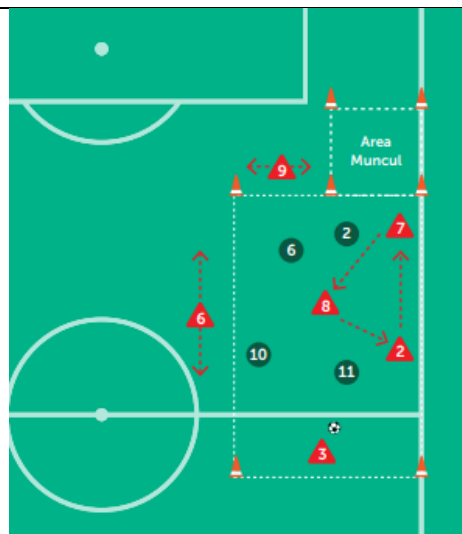
6 & 13 Pemberian
treatment life skills:
Teamwork.



Siswa dibagi menjadi 2 tim, yakni tim Merah & tim Hitam. Tim Merah 6 orang, tim Hitam 6 orang & +1 (netral). Cara pelaksanaannya yaitu:

- Main 2v1 di zona A, 3v3 di zona B, & 1+2v2 di zona C.
- Saat bola diumpan ke 9, segera 8 dan 10 bergabung ke zona C untuk ciptakan situasi 3v2.
- Bola dimulai selalu dari tim Merah & prioritas bola sampai ke 9.
- Pelihara terus formasi 2-1-2-1 & usahakan membentuk pola segitiga di bawah, kiri & kanan.

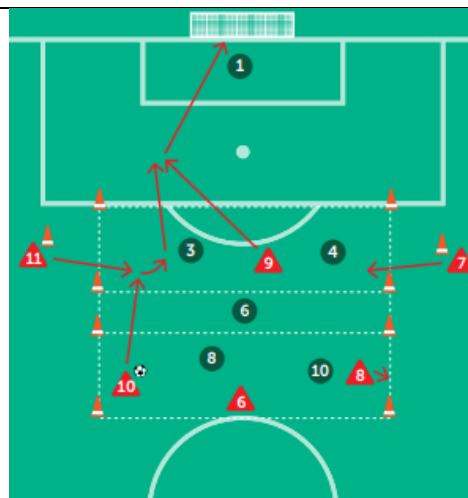
7 & 14 Pemberian
treatment life skills:
Interpersonal
Communication.



Siswa dibagi menjadi 2 tim, yakni tim Merah & tim Hitam. Tim Hitam 4 orang & tim Merah 4 orang di dalam serta 2 orang di luar. Cara pelaksanaannya yaitu:

- Main 4+2v4. Tim Merah cetak gol dengan umpan ke 9/umpan ke 2 yang lari ke area muncul & tim Hitam mencegahnya.
- Tim Hitam cetak gol giring injak bola di garis area permainan.
- Rotasi di antara 8, 7, 2 & berusaha main ke depan (7, 9, 2) di belakang 6, sehingga menciptakan 3v2 di depan.
- Komunikasi, kontak mata & *head up* sering digunakan selama permainan.

8 & 15 Pemberian
treatment life skills:
Goal Setting.



Siswa dibagi menjadi 2 tim, yakni tim Merah & tim Hitam. Tim Merah 6 orang & tim Hitam 6 orang. Cara pelaksanaannya yaitu:

- Main 3v2+1 di area bawah. Di saat yang tepat 7+11 masuk ke dalam.
- Pemain 6, 8, 10 Merah berusaha mencari umpan ke depan ke 7, 9, 11 Merah.
- Main 3v2 untuk masuk kotak penalti & buat gol.
- Prioritas adalah umpan ke depan. Jika tidak bisa, umpan ke samping/belakang untuk cari ke depan.

16	Pengambilan data	Mengetahui sejauh mana <i>life skills</i> siswa setelah <i>post-test</i> , dengan diberikan 8 program pengembangan <i>life skills</i> . alokasi waktu 20 menit.	Kemudian hasil intervensi dari integrasi program perlakuan tersebut diamati untuk diuji dalam penelitian ini.
----	------------------	--	---

Diketahui bahwasanya program integrasi *life skills* ke dalam pelatihan olahraga yang dilakukan selama 8 sesi, dengan waktu 90 menit per sesinya, hasilnya cukup efektif untuk mengembangkan *life skills* siswa (Rohmanasari et al., 2018). Hal tersebut juga selaras dengan implementasi program GOAL di lingkungan

sekolah oleh Danish & Nellen (1997) yang dilaksanakan selama 10 jam sebanyak 10 sesi. Program GOAL adalah program pengembangan *life skills* remaja berbasis olahraga di lingkungan sekolah (Danish & Nellen, 1997). Melihat 2 temuan tersebut, peneliti ingin mencoba memaksimalkan dalam memberikan sebuah *treatment* pada penelitian ini, yaitu akan dilaksanakan selama 14 sesi/pertemuan.

Program pada pertemuan 2 sampai 15 dibuat berdasarkan Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia yang dikembangkan oleh Danurwinto et al. (2017). Di dalam kurikulum tersebut memuat sebuah filosofi sepak bola Indonesia atau yang dapat dikenal dengan sebutan Filanesia. Filanesia merupakan suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepakbola tertinggi (Danurwinto et al., 2017). Peneliti memilih kurikulum dan filosofi tersebut karena sesuai dengan lokasi penelitian yaitu di Indonesia. Selain itu, di dalam kurikulum tersebut terdapat fase pengembangan permainan sepak bola dari usia 10-17 tahun yang di mana sesuai dengan rentang usia anak SMA.

3.5 Analisis Data

Setelah semua data terkumpul melalui *pre-test* dan *post-test*, langkah berikutnya adalah pengolahan dan analisis data secara statistik deskriptif. Dalam menganalisis data dibantu oleh Microsoft Excel 2021 dan *software* statistik IBM SPSS versi 30. Kemudian, berlanjut ke uji asumsi yang di mana dalam penelitian ini terdapat 2 macam, yakni meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Jika uji asumsi terpenuhi maka peneliti melakukan pengujian terakhir, yaitu uji hipotesis.

3.5.1 Uji Normalitas

Untuk uji normalitas, penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Uji tersebut digunakan karena akurat untuk ukuran sampel yang kurang dari 50 sampel (Razali & Yap, 2011).

Tabel 3.8 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Normalitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. atau P-value > 0,05	Data berdistribusi normal
Jika nilai Sig. atau P-value < 0,05	Data tidak berdistribusi normal

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) 0,05.

3.5.2 Uji Homogenitas

Selanjutnya, untuk uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Test*. Tes ini dipakai guna mengetahui varian antar kelompok apakah homogen atau tidak (Somantri, 2022).

Tabel 3.9 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Homogenitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. atau P-value > 0,05	Varians dari dua/lebih berarti homogen
Jika nilai Sig. atau P-value < 0,05	Varians dari dua/lebih berarti tidak homogen

Uji Levene umumnya menggunakan tingkat signifikansi 0,05 (nilai Sig.) untuk menilai signifikansi statistik. Oleh karena itu, varians data dianggap berbeda secara signifikan jika nilai Sig. uji Levene kurang dari 0,05.

3.5.3 Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test*. Uji ini menggunakan sampel berpasangan dengan subjek yang sama, tetapi perlakuan yang dialami berbeda. Tujuan digunakannya uji tersebut yakni untuk menganalisis model penelitian (hasil) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) (Kaporina et al., 2023).

Tabel 3.10 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Hipotesis

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. > 0,05	H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan
Jika nilai Sig. < 0,05	H_1 diterima artinya terdapat perbedaan

Peneliti berusaha untuk memahami bagaimana pembelajaran sepak bola dapat mempengaruhi perkembangan *life skills* siswa. Selain itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan integrasi program *life skills* secara sengaja dan terstruktur dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan program integrasi *life skills*.