

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain dan Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode agar penelitian berjalan dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Sugiyono (2014), “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Untuk itu perlu dipilih secara cermat metode yang akan dipakai dalam suatu penelitian. Metode merupakan suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan tujuan dari penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Berdasarkan beberapa pernyataan diatas, maka metode yang digunakan penulis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau suatu perlakuan atau *treatment*. Metode eksperimen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design* tidak termasuk dalam penggunaan penugasan acak (*random assignment*). Peneliti yang menggunakan desain penelitian ini mengandalkan pada teknik lain untuk mengendalikan (atau setidaknya mengurangi) ancaman terhadap validitas internal (Fraenkel & Wallen, 2012). Desain pada penelitian ini adalah *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*. Dengan subjek di setiap kelompok telah dicocokkan pada variabel tertentu tetapi tidak secara acak ditugaskan dalam kelompok.

Treatment yang dilakukan adalah integrasi program *life skills* yang dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan diluar pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*, jumlah pertemuan ini mengacu pada penelitian sejenis yang dikembangkan oleh (S. J. Danish, 2002), menyatakan bahwa sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu. Jadi dapat diambil kesimpulan perlakuan eksperimen dapat dilakukan paling sedikit 12-18 kali pertemuan. Oleh

karena itu, dalam penelitian ini hanya 12 kali pertemuan diluar pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Subjek	Pre	Perlakuan	Post-test
S1	<i>pre-test</i>	Program pelatihan gulat terintegrasi <i>life skills</i>	<i>post-test</i>
S2	<i>pre-test</i>	Program pelatihan gulat nonintegrasi <i>life skills</i>	<i>post-test</i>

Membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*

Keterangan:

S1: Kelompok Terintegrasi *Life skills*

S2: Kelompok Nonintegrasi *Life skills*

Rancangan Penelitian *Pre-Experimental Designs The Two-Group Pretest-Posttest Design* (Fraenkel & Wallen, 2012)

3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu peneliti, dosen pembimbing, pelatih gulat Kab. Purwakarta dan 30 atlet gulat dari Kabupaten Purwakarta, dengan kombinasi jenis kelamin laki-laki dan perempuan, yang berusia antara 15 hingga 24 tahun. Ini sesuai dengan definisi yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menyatakan bahwa pemuda adalah individu yang berada dalam fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan rentang usia 15 hingga 24 tahun. Pada periode ini, mereka sedang dalam proses pengembangan kepribadian dan dianggap cocok untuk menerima pengetahuan positif. Oleh karena itu, peneliti berencana untuk melaksanakan penelitian ini di antara atlet gulat pemuda Purwakarta, karena mereka dianggap sebagai sampel yang sesuai yang terlibat dalam penelitian ini. Penelitian dilaksanakan di Gedung Pencab Gulat Kabupaten Purwakarta, Jl. Raya Wanasari, Wanasari, Kec. Wanayasa, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat.

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut Fraenkel & Wallen (2012), populasi merujuk pada kelompok individu yang menjadi fokus penelitian, yang di mana hasil penelitian tersebut akan diterapkan atau digeneralisasi. Populasi dapat di artikan sebagai kelompok yang di teliti. “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Gulat Kab. Purwakarta yaitu sebanyak 39 orang.

Untuk dapat menentukan sampel yang akan diguankan dalam penelitian ini *purposive sampling*, dengan kata lain berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan spesifik dari penelitian, peneliti meggunakan penilai pribadi untuk memilih sampel. Sampel pada penelitian ini adalah 30 atlet Gulat Kab. Purwakarta berusia 15 – 24 tahun. Karna berdasarkan kebutuhan penelitian, sampel yang dibutuhkan harus memiliki klasifikasi terlebih dahulu. Klasifikasi yang dimaksud adalah yaitu atlet yang aktif didalam cabang olahraga gulat dan berusia 15-24 tahun.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2009) “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang di gunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang di amati”. Dalam konteks penelitian, instrumen sangat penting karena menentukan keakuratan dan keandalan data yang diperoleh. Alat ini dapat berbentuk kuesioner, wawancara, atau observasi yang disusun secara sistematis untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel. Pemilihan instrumen yang tepat akan berpengaruh besar terhadap kualitas hasil penelitian, karena instrumen tersebut menjadi sarana utama untuk mengumpulkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa adalah instrumen kuisisioner *Life skills Scale for Sport (LSSS)* dari Cronin & Allen (2017). Instrumen kuisisioner LSSS tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga kaum muda dengan rentang usia 12 – 24 tahun. Instrumen kuisisioner LSSS tersebut berisi 8 *life skills*, yaitu, *teamwork, goal setting, time management, emotional skill, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem*

solving and decision making. 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*).

Peneliti menggunakan hasil terjemahan dari penelitian sebelumnya oleh Rohmanasari et al., (2018) dengan alur sebagai berikut, Sebelum menggunakan instrumen tersebut dilakukan terjemahan dari Bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia melalui Balai Bahasa UPI, kemudian melakukan *back translation* dari instrumen yang telah di terjemahkan oleh balai Bahasa UPI (bahasa Indonesia) ke dalam bahasa Inggris dengan harapan tidak terdapat perbedaan makna hasil terjemahan pada tahap pertama, proses penerjemahan di lakukan di UPT Pusat Bahasa Institut Teknologi Bandung.

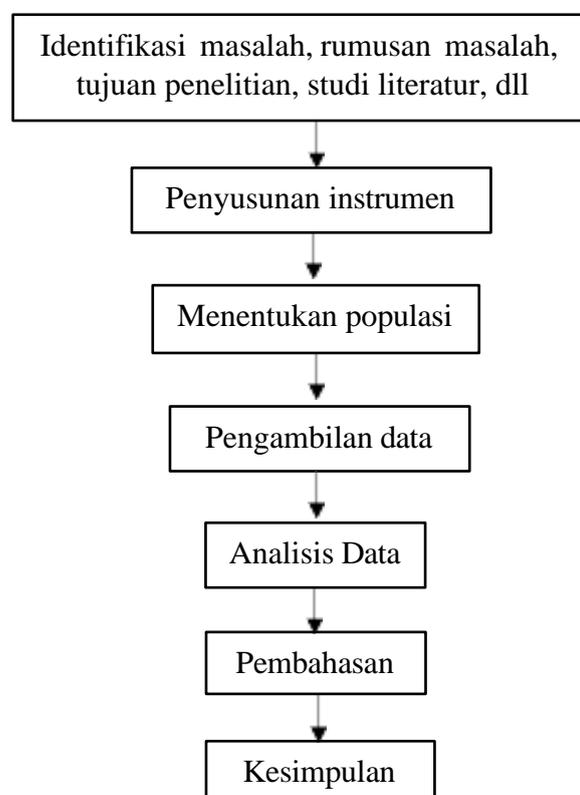
Validitas instrument *Life skills Scale for Sport* (LSSS) dilakukan oleh T. H. Lim et al (2018) menyatakan bahwa KLSTS adalah ukuran yang dapat diandalkan dan valid untuk menilai transfer kecakapan hidup pemuda Korea dengan nilai validitas 0,90. Analisis lainnya juga dilakukan oleh T. Lim et al (2019) menunjukan reliabilitas setiap indicator dari instrument LSSS dimana faktor leadership mendapatkan nilai adalah 0,85, faktor goal setting adalah 0,79, faktor social skill dan interpersonal communication adalah 0,74, faktor timr management adalah 0,79, dan faktor teamwork adalah 0,68.

Dalam proses penelitian, peneliti menggunakan program latihan gulat yang telah disusun dengan sengaja sebelumnya. Setiap pertemuan dilakukan 3 kali per minggu, dengan durasi 90 menit satu kali latihan, dan melanjutkan pelatihan selama 10 kali, sehingga total pertemuan yang dilakukan adalah 12 pertemuan. Mengingat bahwa program integrasi *life skills* ke dalam pelatihan olahraga hanya delapan sesi 90 menit, ini sesuai dengan temuan dari implementasi program 'GOAL' di lingkungan sekolah (S. J. Danish & Nellen, 1997), karena program 'GOAL' dilaksanakan dengan waktu 10 jam, 10 sesi. Dalam konteks penelitian ini, GOAL merujuk pada program yang dirancang untuk mengintegrasikan keterampilan hidup (*life skills*) ke dalam pelatihan olahraga. GOAL adalah singkatan dari "*Going for the Olympic and Academic Life skills*", yang dikembangkan oleh (S. J. Danish &

Nellen, 1997). Program ini bertujuan untuk membantu peserta, terutama pelajar, dalam mengembangkan keterampilan hidup seperti kepemimpinan, kerja sama tim, pengambilan keputusan, dan pengaturan tujuan, melalui aktivitas olahraga. GOAL bukan hanya tentang olahraga tetapi juga bagaimana olahraga dapat digunakan sebagai alat untuk membangun keterampilan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

3.5 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain yang di gunakan, adapun prosedur penelitian dari Fraenkel & Wallen (2012) adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini meliputi tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan. Rincian pada masing-masing tahap adalah sebagai berikut .

3.5.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian seperti mengkaji literatur tentang aspek-aspek *life skills* dalam olahraga, kegiatan

pelatihan gulat dan mengkaji literatur mengenai instrumen *life skills* melalui olahraga. Setelah melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian tersebut, penelitian melakukan kegiatan-kegiatan sebagai berikut :

- 1) Melakukan observasi ke Pengurus Cabang PGSI Kabupaten Purwakarta.
- 2) Menentukan lapangan yang akan di jadikan penelitian.
- 3) Mengurus perizinan.
- 4) Menentukan populasi dan kelompok sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian.
- 5) Menentukan jadwal kunjungan ke Pengcab PGSI Kab. Purwakarta untuk meminta izin memberikan pemahaman maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.
- 6) Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian LSSS yang akan digunakan untuk mengukur *life skills* atlet.
- 7) Membuat program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga dengan mengacu kepada integrasi program *life skills* (Kendellen et al., 2017).

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini penelitian melakukan kegiatan pelaksanaan penelitian yaitu sebagai berikut :

- 1) Melakukan penyebaran instrumen LSSS awal (pretest) kepada kelompok pemuda yang dijadikan sampel penelitian.
- 2) Memberikan treatment berupa program pelatihan gulat yang di integritaskan *life skills* selama 12 pertemuan kepada Grup A. Terdapat empat prinsip menurut (Kendellen et al., 2017) untuk mengajarkan *life skills*, yaitu: (a) *focus on one life skill per lesson*, (b) *introduce the life skill at the beginning of the lesson*, (c) *implement strategies to teach the life skill throughout the lesson*, and (d) *debrief the life skill at the end of the lesson*, yaitu (a) fokus pada satu kecakapan hidup dalam satu pertemuan latihan, (b) mengenalkan kecakapan hidup pada awal latihan, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang latihan dan (d) menanyakan kecakapan hidup pada akhir latihan.
- 3) Memberikan treatment berupa program latihan gulat tetapi tidak di integrasikan *life skills* selama 12 pertemuan kepada Grup B.

- 4) Melakukan instrumen LSSS akhir (*posttest*) kepada kelompok pemuda yang dijadikan sampel penelitian.

3.5.3 Tahap Akhir atau Pelaporan

Pada tahap ini terdiri atas proses pengumpulan, pengelolaan dan analisis data hasil penelitian. Secara garis besar dapat dipaparkan sebagai berikut :

- 1) Melakukan pengumpulan data dan verifikasi data.
- 2) Melakukan tabulasi data sesuai dengan jawaban untuk setiap komponen *life skills*.
- 3) Melakukan analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial.
- 4) Melakukan penyajian data dalam bentuk tabel maupun grafik untuk menggambar hasil penelitian.
- 5) Melakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik melalui program SPSS.
- 6) Melakukan interpretasi terhadap hasil analisis data yang kaitkan dengan hasil pengujian hipotesis statistik.

3.6 Program Latihan

Program latihan gulat yang akan diberikan kepada atlet pemuda ini dirancang untuk mengembangkan keterampilan teknik gulat yang solid sekaligus mendukung perkembangan keterampilan hidup (*life skills*). Program ini mengacu pada metode pelatihan berbasis pengembangan jangka panjang yang diterapkan dalam berbagai olahraga, termasuk olahraga gulat. Dalam penelitian ini, kelompok A diberikan program latihan gulat yang terintegrasi dengan *life skills*, seperti kepemimpinan, kerjasama, dan pengelolaan emosi, sementara kelompok B menjalani program latihan yang fokus pada penguasaan teknik gulat tanpa integrasi *life skills*.

Tujuan dari program ini adalah tidak hanya meningkatkan kemampuan atlet dalam teknik gulat, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan ini, atlet diharapkan memiliki keseimbangan antara kompetensi olahraga yang unggul dan kecakapan hidup yang mendukung perkembangan positif mereka. Rincian

rancangan program latihan terintegrasi dan nonintegrasi *life skills* dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 3.2 Rancangan Program Latihan

	Kelompok Integrasi <i>Life skills</i>	Kelompok Nonintegrasi <i>Life skills</i>	Waktu <i>Life</i>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdo'a • Pemanasan statis dan dinamis • Senam Gulat • Fokus pada satu <i>life skills</i> atau kecakapan hidup dalam satu pertemuan latihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdo'a • Pemanasan statis dan dinamis • Senam Gulat 	15 Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenalkan <i>life skills</i> atau kecakapan hidup pada awal latihan • Latihan teknik • Pengulangan dengan penguatan <i>life skills</i> • Simulasi permainan • Menerapkan strategi untuk mengajarkan <i>life skills</i> atau kecakapan hidup sepanjang latihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Teknik • Pengulangan teknik • Sparing teknik 	70 Menit

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan <i>life skills</i> atau kecakapan hidup pada akhir latihan • Pendinginan 	• Pendinginan	15 Menit
---------	--	---------------	----------

3.6.1 Program Latihan Gulat Terintegrasi Life skills

Untuk memastikan bahwa program latihan gulat yang dikembangkan memiliki dampak yang tidak hanya terbatas pada keterampilan teknis tetapi juga membangun kecakapan hidup (*life skills*), digunakan pendekatan *Positive Youth Development (PYD)*. Konsep ini menekankan pada pengembangan keterampilan sosial, kepemimpinan, manajemen waktu, serta pengambilan keputusan dalam konteks olahraga. Kecakapan hidup dalam olahraga mengacu pada delapan komponen utama, yaitu *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, dan problem-solving & decision-making* (L. D. Cronin & Allen, 2017). Setiap komponen ini memiliki indikator yang dapat dikembangkan melalui program latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Berikut ini adalah kisi-kisi kecakapan hidup yang menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang mengintegrasikan *life skill*.

Tabel 3.3 Kisi- Kisi Program Kecakapan Hidup

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Aktivitas
<i>Positive Youth Development (PYD)</i>	<i>Teamwork</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima saran dari orang lain • Berkontribusi membangun semangat tim/ kelompok • Bekerja dengan baik dalam tim/ kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikasi antar rekan satu tim • Mengkoordinasikan tindakan terkoordinasi anggota tim • Kolaborasi dimana rekan satu tim
Kegiatan membangun keterampilan hidup adalah fitur penting dari			

<p>program yang dirancang untuk mendorong PYD (Holt, N. L. et al, 2020). Kegiatan untuk membangun kecakapan hidup merupakan komponen “<i>Big Goal Setting Three</i>” dari program PYD, yaitu:</p>	<p><i>Goal Setting</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan salam kepada anggota tim dalam meningkatkan <i>performance</i> • Bantu anggota tim/ kelompok lain melakukan tugas • Ubah cara saya untuk melakukan kepentingan tim • Tetapkan target latihan sehingga saya bisa tetap fokus • Tetapkan target latihan sehingga saya bisa tetap fokus • Tetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang • Komitmen untuk mencapai target 	<p>bekerja sama sebagai satu unit (McEwan & Beauchamp, 2020)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semua atlet harus memberikan masukan kedalam jenis dan besarnya tujuan yang ditetapkan • Tujuan harus mencatat target tertentu dan menghindari klise atau generalisasi • Tujuan jangka pendek dan jangka panjang harus ditetapkan dengan jelas
<p>1) Peluang partisipasi pemuda dalam kegiatan kepemimpinan;</p> <p>2) Menekankan pada pengembangan kecakapan hidup;</p> <p>3) Sebuah hubungan yang berkelanjutan dan peduli antara orang</p>			

dewasa dan anak muda. (Lerner et al., 2006)		<ul style="list-style-type: none"> • Menilai kemajuan dalam mencapai target 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelatih harus memberikan masukan dan dukungan selama proses pemilihan tujuan (Eys et al., 2006)
<i>Lifeskill</i> (kecakapan hidup)	<i>Time Management</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengelola waktu dengan baik • Menilai berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk setiap aktivitas latihan • Tetapkan tujuan agar menggunakan waktu secara efektif 	<ul style="list-style-type: none"> • Selalu menekankan atlet untuk selalu tepat waktu ketika aktivitas datang latihan • Atlet tiba di <i>venue</i> dalam keadaan siap dan diperlengkapi untuk berlatih atau bertanding • Pemain membereskan lapangan dan mengembalikan perlengkapan tim ke tempat semula (Tanrıöğen & İşcan, 2009)
Kecakapan hidup merupakan suatu cara bagaimana seseorang menangani hidup (Newman, 2020) Indikator <i>lifeskill</i> mengacu kepada delapan komponen yang dikembangkan oleh (L. D. Cronin & Allen, 2017 seperti yang tercantum dalam kolom indikator	<i>Emotional Skill</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tau bagaimana mengontrol emosi • Memahami emosi orang lain 	<ul style="list-style-type: none"> • Modifikasi Pernyataan Diri – Mengganti pikiran negatif dengan afirmasi positif.

-
- *Empaty*
 - Membantu orang lain dalam mengendalikan emosi ketika terjadi perdebatan
 - Simulasi Kompetisi
 - Melatih respons emosional dalam situasi tekanan.
 - Analisis Diri – Menuliskan dan mengevaluasi pengalaman emosional
 - Relaksasi & Visualisasi – Teknik pernapasan, meditasi, dan imajinasi positif
 - Pendekatan Naratif
 - Menggunakan cerita, metafora, atau puisi untuk refleksi
 - **Role-Playing** – Berlatih menghadapi situasi emosional melalui permainan peran
 - **Reframing** – Mengubah perspektif agar lebih positif dan termotivasi
- (Jones, 2003)
-

<i>Interpersonal Communication</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Berkomunikasi dengan baik dengan sesama tim • Memperhatikan Bahasa tubuh orang lain • Berbicara dengan jelas dan tegas 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi Tim Saat Istirahat – Memastikan setiap anggota tim mendapat kesempatan berbicara • Rotasi Pemimpin Tim – Setiap siswa bergiliran memimpin diskusi selama jeda permainan • Evaluasi Singkat – Setiap pemain menyampaikan pendapat atau strategi sebelum melanjutkan permainan (L. Cronin et al., 2020)
<i>Social Skill</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Selalu terlibat dalam aktivitas tim • Berinisiatif membantu orang lain • Membentuk persahabatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menjalin hubungan yang baik • Menghormati hak dan perasaan oranglain • Mempertimbangkan norma- norma kelompok untuk

	yang erat dengan anggota tim	perilaku sosial yang nyaman (Harris, 2006)
<i>Leadership</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bisa menjadi pemimpin dan pengikut • Menjadi teladan yang baik • Mengakui prestasi orang lain • Menjadi motivator bagi orang lain • Membantu memecahkan masalah tim 	<ul style="list-style-type: none"> • Bergantian dalam memimpin <i>Warm up</i> • Dan bergantian menjadi kapten tim dalam setiap pertandingan • <i>Respect</i> • Bersikap baik baik di dalam lapangan dan di luar lapangan • Selalu mendukung dan memberikan <i>support</i> aktivitas kepada anggota tim • Mengelola situasi konflik (Voelker et al., 2011)
<i>Problem Solving & Decision Making</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih dan menentukan berbagai kemungkinan diantara situasi tertentu 	<ul style="list-style-type: none"> • Simulasi Situasi Pertandingan – Melatih atlet menghadapi tekanan dan mengambil keputusan cepat di lapangan

<ul style="list-style-type: none"> • Mencari solusi dari setiap kejadian • Mengevaluasi setiap kejadian yang terjadi • Membandingkan setiap solusi untuk menemukan solusi yang terbaik 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Studi Kasus – Menganalisis kejadian dalam olahraga dan mendiskusikan solusi terbaik • Role-Playing Konflik Tim – Mempraktikkan cara menyelesaikan konflik antar pemain dengan komunikasi yang efektif • Diskusi Strategi Tim – Membahas berbagai skenario permainan untuk meningkatkan pengambilan keputusan • Refleksi dan Evaluasi Performa – Meninjau kesalahan dan keputusan selama latihan atau pertandingan untuk pembelajaran (S. Gerami et al., 2015)
---	--

Program integrasi kecakapan hidup diterapkan dengan menyampaikan materi di awal sesi latihan serta mengadakan diskusi di akhir sesi untuk menegaskan dan

memperdalam pemahaman peserta mengenai penerapan nilai-nilai kecakapan hidup dalam kehidupan sehari-hari. Pengajaran *life skills* atau kecakapan hidup dalam olahraga untuk pemuda menggunakan metode pengajaran interaktif yang dirancang oleh Mangrulkar et al. (2001) dan prinsip yang dikembangkan oleh Kendellen et al. (2017), yang mencakup: (a) berfokus pada satu keterampilan hidup dalam setiap sesi latihan, (b) memperkenalkan keterampilan hidup di awal sesi, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan keterampilan hidup selama latihan, dan (d) memberikan penjelasan terkait keterampilan hidup di akhir sesi. Program integrasi *life skills* ini menekankan pentingnya refleksi oleh pelatih, baik di awal maupun akhir sesi latihan (Moon, 2013).

Refleksi awal dilakukan dengan menanyakan materi *life skills* dan memberikan arahan untuk memahami konsep yang benar, sedangkan refleksi akhir dilakukan dengan mengulas kembali *life skills* yang telah dipelajari serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Martinek & Hellison (2009) menerapkan refleksi ini melalui panduan metodik dan pedagogik pembelajaran sosial yang dilakukan melalui aktivitas fisik atau olahraga, meliputi: (a) *Relational Time* atau waktu relasional, di mana pelatih memberikan waktu untuk berinteraksi secara personal saat anak berlatih sendiri atau dengan anggota tim lainnya, (b) *Awareness Talk*, yaitu mengingatkan anak tentang tujuan latihan di awal sesi, (c) *Physical Activity Lesson*, di mana pelatih mengintegrasikan tujuan *life skills* ke dalam aktivitas latihan sesuai kebutuhan, (d) *Group Meeting*, yang memberi kesempatan kepada anak untuk memberikan masukan positif atau negatif tentang latihan, yang berguna untuk perbaikan, dan (e) *Self-reflection Time*, di mana anak mengevaluasi diri mereka sendiri terkait pencapaian tujuan, baik di dalam maupun di luar lingkungan latihan. Berikut tabel skenario program latihan gulat terintegrasi *life skills*.

Tabel 3.4 Deskripsi Program Integrasi *Life skills* dalam Olahraga Gulat

Sesi	Materi Latihan	Tujuan	Aktivitas	Life Skill yang Difokuskan	Waktu (Menit)

1	<i>Pretest</i>	<p>Mengukur kemampuan awal atlet dalam aspek fisik, teknik dasar, serta pemahaman strategi gulat sebelum mengikuti program latihan. Hasil pretest digunakan sebagai dasar dalam menetapkan target latihan, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan individu, serta membantu dalam evaluasi efektivitas program setelah sesi latihan selesai</p>	<p>Penjelasan tentang penelitian dan instruksi pengisian instrumen LSSS (<i>Life skills Scale for Sports</i>)</p>	Tidak ada	30
2	Pengenalan &	<p>Mengenalkan peraturan, konsep <i>life</i></p>	<p>- Icebreaking & Team Building -</p>	<p><i>Goal Setting</i> (Menetapkan target latihan</p>	90

	Fundamental Teknik Dasar	<i>skills</i> , dan teknik dasar gulat	Latihan stance & footwork - Basic takedown & defense - Diskusi komitmen dan target	jangka pendek & panjang)	
3	Teknik Dasar Gulat & Komunikasi Tim	Mengembangkan keterampilan komunikasi dalam latihan & pertandingan	- Latihan stance & footwork berpasangan - Diskusi strategi komunikasi dalam tim - Latihan "Feedback Partner" (Memberi & menerima saran dari rekan latihan)	<i>Interpersonal Communication</i> (Berkomunikasi efektif dalam latihan)	90
4	Teknik Serangan (Single-leg & Double-leg Takedown)	Meningkatkan kemampuan menyerang & bertahan dari serangan	- Drill takedown dengan variasi - Latihan reaksi cepat -	<i>Problem Solving & Decision Making</i> (Menganalisis dan mencari	90

			Evaluasi target & diskusi peningkatan teknik	solusi untuk serangan lawan)	
5	Latihan Sparring Terbimbing	Meningkatkan kemampuan bertanding dalam situasi nyata	- Simulasi sparring ringan - Pelatihan strategi bertanding - Refleksi setelah sparring	<i>Decision Making</i> (Mengambil keputusan cepat saat bertanding)	90
6	Kontrol Lawan & Pengelolaan Waktu	Mengontrol lawan dan mengatur stamina saat bertanding	- Latihan Pinning Techniques (Half Nelson, Cross-face) - Strategi menghemat energi saat bertanding - Diskusi cara mengelola waktu & energi	<i>Time Management</i> (Mengatur waktu & energi secara efisien)	90
7	Sparring & Simulasi Kompetisi	Mengelola emosi dalam pertandingan	- Simulasi pertandingan mini (Round Robin) -	<i>Emotional Skills</i> (Mengontrol emosi saat	90

			Diskusi tentang mengelola emosi sebelum dan setelah bertanding	menang/kalah)		
8	Strategi Bertanding dalam Tim	Membangun kerja sama tim dalam gulat	- Latihan strategi menyerang & bertahan dalam tim - Latihan "Trust Drill" (membangun kepercayaan dengan rekan satu tim)	<i>Teamwork</i> (Kerja sama dalam tim & strategi bertanding)	90	
9	Sikap Sportivitas & Interaksi Sosial dalam Gulat	Mengembangkan keterampilan sosial dan menghargai rekan, lawan, dan pelatih	- Latihan "Respect & Support" (Memberikan umpan balik positif) - Diskusi bagaimana membangun hubungan baik dalam tim dan	<i>Social Skills</i> (Menjalin hubungan baik dalam tim dan komunitas gulat)	90	

			dengan lawan		
10	Latihan Kepemimpinan dalam Tim	Mengembangkan keterampilan kepemimpinan atlet	- Rotasi kapten dalam latihan - Simulasi pemimpin tim dalam pertandingan - Refleksi tentang bagaimana menjadi pemimpin yang baik	<i>Leadership</i> (Belajar menjadi pemimpin yang baik dalam olahraga)	90
11	Latihan Studi Kasus & Simulasi Situasi Gulat	Melatih kemampuan memecahkan masalah dalam pertandingan	- Analisis pertandingan sebelumnya - Simulasi situasi sulit dalam pertandingan & mendiskusikan solusinya	<i>Problem Solving & Decision Making</i> (Melatih cara berpikir kritis di pertandingan)	90
12	Evaluasi Diri & Refleksi Performa	Meninjau kembali target latihan yang sudah ditetapkan dan memperkuat	- Atlet melakukan self-evaluation performa mereka -	<i>Interpersonal Communication</i> (Meningkatkan komunikasi)	90

		keterampilan interpersonal	Diskusi tentang bagaimana komunikasi dan interaksi mempengaruhi performa dalam tim - Latihan "Peer Feedback" (Memberi & menerima umpan balik dari sesama atlet)	dan hubungan antar atlet)	
13	Kompetisi Internal & Evaluasi Akhir	Mengukur pencapaian keterampilan teknis dan <i>life skills</i> dalam kompetisi resmi	- Pertandingan internal menggunakan aturan kompetisi resmi - Evaluasi performa berdasarkan aspek teknis dan <i>life skills</i> - Diskusi reflektif tentang	<i>Teamwork</i> (Bekerja sama dalam tim selama kompetisi)	90

			perkembangan selama program		
14	<i>Posttest</i>	Mengevaluasi perkembangan atlet setelah mengikuti seluruh sesi latihan, baik dalam aspek fisik, teknik, maupun keterampilan <i>life skills</i> yang telah diintegrasikan. Hasil post-test digunakan untuk mengukur efektivitas program, membandingkan hasil dengan pretest, serta memberikan umpan balik yang dapat digunakan untuk perencanaan	Tes Akhir: Atlet mengisi instrumen LSSS untuk menilai perkembangan keterampilan hidup mereka. Diskusi Hasil Tes dan Refleksi: Pelatih memberikan umpan balik tentang kemajuan yang dicapai dan diskusi mengenai keterampilan yang perlu dikembangkan lebih lanjut.	Tidak Ada	30

latihan ke
depan

Tabel ini menggambarkan rincian program latihan gulat yang terintegrasi dengan pengembangan *life skills*. Setiap sesi latihan tidak hanya fokus pada penguasaan keterampilan teknis gulat, tetapi juga mencakup penguatan berbagai komponen *life skills* yang dibutuhkan oleh atlet untuk berkembang secara holistik. Program latihan ini mengulangi pola *life skills* yang berbeda di setiap pertemuan untuk memastikan bahwa keterampilan ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks latihan dan pertandingan.

Pada setiap sesi latihan, komponen *life skills* diintegrasikan ke dalam aktivitas latihan sesuai dengan urutan yang telah ditentukan. Ini bertujuan untuk memperkuat setiap keterampilan melalui pengulangan yang disesuaikan dengan perkembangan atlet. Pengulangan ini sangat penting untuk membantu atlet tidak hanya menguasai teknik gulat, tetapi juga mengasah keterampilan hidup seperti pengelolaan emosi, kepemimpinan, manajemen waktu, kerjasama tim, dan kemampuan komunikasi yang efektif.

Pengulangan pola latihan ini sesuai dengan temuan dalam literatur yang menunjukkan bahwa pengembangan *life skills* melalui olahraga membutuhkan pendekatan yang berulang agar keterampilan tersebut dapat diterapkan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari dan pada saat berkompetisi. Penekanan pada pengulangan ini juga sesuai dengan prinsip yang disarankan oleh Vella et al. (2013) dan Gould & Carson (2008), yang menekankan bahwa repetisi dalam pelatihan memberikan kesempatan bagi atlet untuk memperbaiki dan mengasah keterampilan hidup mereka secara bertahap. Melalui pendekatan ini, diharapkan atlet dapat memperoleh manfaat ganda: keterampilan teknis dalam gulat yang lebih baik, serta perkembangan diri yang lebih lengkap dalam konteks *life skills*.

3.6.2 Program Latihan Gulat Nonintegrasi Life skills

Pelatihan olahraga gulat pemuda mengadopsi prinsip pengembangan teknik dasar gulat yang berfokus pada metode SDG (*Skill, Drill, and Game*). Metode ini menekankan pembelajaran keterampilan teknik melalui pendekatan sistematis yang melibatkan latihan teknik, pengulangan, dan penerapan dalam simulasi

pertandingan atau permainan sederhana. Perlman (2012) menjelaskan bahwa metode SDG dirancang untuk memberikan fokus khusus pada penguasaan keterampilan olahraga tertentu dengan pendekatan instruksi langsung dari pelatih. Dalam konteks gulat, pola latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet pemuda dalam memahami dan mengaplikasikan teknik dasar seperti *stance*, *footwork*, dan *takedown* melalui latihan intensif dan situasi latihan yang menyerupai pertandingan. Pendekatan ini juga mencakup refleksi dari situasi latihan yang diciptakan oleh pelatih dan atlet untuk memaksimalkan pembelajaran teknik dan strategi gulat. Berikut adalah rancangan tabel program pelatihan gulat nonintegrasi *life skills*.

Tabel 3.5 Deskripsi Latihan Nonintegrasi *Life skills* dalam Olahraga Gulat

Kegiatan	Kontrol	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa dipimpin oleh salah satu atlet pemuda • Pemanasan secara statis dan dinamis, termasuk gerakan rotasi leher, lengan, pinggul, kaki, serta peregangan otot utama. • Penyampaian materi • Pelatih menjelaskan materi yang akan dilakukan, yaitu latihan teknik dasar <i>stance</i> dan <i>footwork</i>. 	Alokasi waktu: 15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan latihan teknik dasar <i>stance</i> (sikap tubuh siap) dan <i>footwork</i> (gerakan kaki). • Latihan drill <i>stance</i> sambil bergerak maju-mundur, ke kanan dan kiri, dengan koreksi dari pelatih. • Latihan bantingan secara berpasangan dengan pengulangan teknik yang diarahkan. 	Alokasi waktu: 70 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Game: Pertandingan simulasi 1 vs 1 dengan durasi pendek. 	
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dan pelepasan otot meliputi stretching dinamis dan statis untuk seluruh tubuh. • Evaluasi latihan: pelatih memberikan umpan balik tentang teknik dan kesalahan yang perlu diperbaiki. • Diskusi tentang kesulitan teknis yang dialami atlet selama latihan. • Berdoa dan latihan selesai. 	Alokasi waktu: 15 menit

Program ini dirancang untuk memaksimalkan penguasaan teknik dasar gulat tanpa fokus pada pengembangan *life skills*, dengan latihan yang menitik beratkan pada pengulangan dan simulasi pertandingan.

3.7 Analisis Data

Pada penelitian ini, pengolahan data menggunakan perangkat lunak statistik IBM SPSS versi 25. Analisis statistik inferensial dilakukan setelah dilakukan pengujian untuk memeriksa normalitas dan homogenitas data. Hal ini penting karena penggunaan statistik parametrik mensyaratkan bahwa setiap variabel yang akan dianalisis harus memiliki distribusi normal, dan data dari dua kelompok atau lebih yang diuji harus homogen (Sugiyono, 2013). Jika data penelitian tidak memenuhi syarat distribusi normal dan homogenitas, maka analisis data akan menggunakan metode statistik non-parametrik.

3.8 Prosedur Pengolahan Data

Proses Pengolahan data pada penelitian ini ialah sebagai berikut :

1) Deskripsi Data

Deskriptif data berfungsi untuk menggambarkan karakteristik sampel yang di gunakan pada penelitian, seperti jumlah persentase lakilaki dan perempuan, nilai rata-rata dan tingkatan yang di butuhkan seperti tingkat Pendidikan (Pallant, 2007).

2) *Gain Score*

Nilai *gain score* bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan tertentu dalam penelitian menggunakan kelompok kontrol (*quasi experiment* atau *true experiment*). Uji *gain score* dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *pretest* (tes sebelum diterapkannya metode atau perlakuan tertentu) dan *posttest* (tes sesudah diterapkannya metode atau perlakuan tertentu). Maka akan diketahui apakah penggunaan atau penerapan metode tertentu dapat dikatakan efektif atau tidak. Untuk menghitung *gain score* menggunakan bantuan software SPSS versi 25, dengan rumus sebagai berikut.

$$N \text{ gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Keterangan: Skor ideal adalah nilai maksimal (tertinggi) yang dapat diperoleh.

3) Uji Normalitas

Dalam uji normalitas, metode yang umum digunakan antara lain Uji Kolmogorov-Smirnov, Uji Liliefors, dan Uji Shapiro-Wilk. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena ukuran sampel kurang dari 50. Interpretasi hasil uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (sig.) atau probabilitas (p-value) yang tercantum dalam Tabel Test of Normality pada bagian Shapiro-Wilk, dan membandingkannya dengan taraf signifikansi alpha (α) sebesar 0.005. Dasar pengambilan keputusan dapat diuraikan sebagai berikut: menurut Arum (2017:16) bahwa “salah satu uji yang dianjurkan apabila jumlah sampel kecil kurang dari atau sama dengan 50 sampel menggunakan Shapiro Wilks”. Selanjutnya normalitas dalam penelitian ini pada taraf signifikansi α 0,05 dengan penjelasan kriteria sebagai berikut: “Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi tidak normal”. “Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi normal”.

4) Uji Homogenitas

Uji homogenitas data menunjukkan hasil tes dari Levene's Test untuk menguji asumsi varian yang sama, dengan kata lain tes ini berkaitan dengan kategori data yang sama atau berbeda (Almquist & Brännström, 2019). Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.). Uji kebermaknaan yaitu sebagai berikut : “Jika nilai Sig. atau P-

value $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen”. “Jika nilai Sig. atau P-value $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen”.

5) Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dilakukan untuk mengetahui dampak dari hasil penelitian dari hasil dugaan sementara ataupun jawaban sementara. Menurut Rahim (2017) hipotesis dapat didefinisikan sebagai suatu dugaan sementara yang dilakukan oleh seorang peneliti dalam penelitian adalah melakukan pembuktian hipotesis. Pengujian hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dan uji *Independent Sample t-Test* dengan bantuan perangkat lunak statistik IBM SPSS versi 25., berikutnya hasil tersebut dapat dimasukkan ke dalam ketentuan umum dalam menyelesaikan penelitian. “Jika nilai signifikansi $> \alpha 0,05$ berarti bahwa hipotesis tidak diterima”, “Jika nilai signifikansi $< \alpha 0,05$ berarti bahwa hipotesis diterima”.