

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, karena pada prosesnya peneliti mengumpulkan data yang akan diukur menggunakan teknik statistik, matematik, ataupun melalui komputasi (Fraenkel et al., 2012; Freeman et al., 2024). Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan tujuan untuk meneliti pengaruh perlakuan tertentu terhadap terhadap suatu kelompok tertentu dibandingkan kelompok lain dengan perlakuan berbeda (Fraenkel et al., 2012).

Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-test-post-test group design* (Fraenkel et al., 2012), karena pada prosesnya peneliti menggunakan kelompok eksperimen yang saling mengontrol untuk mengukur pengaruh yang diberikan oleh peneliti. Dengan arti lain bahwa kedua kelompok eksperimen akan mendapatkan perlakuan yaitu kelompok eksperimen 1; integrasi *life skills* dengan *block practice* dan kelompok eksperimen 2; integrasi *life skills* dengan *random practice*. Untuk lebih jelas *design* dalam penelitian ini tersaji pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. *Design* Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Block practice</i>	<i>Random practice</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen (X1)	v	v	-	v
Eksperimen (X2)	v	-	v	v

Keterangan:

X1: Kelompok yang diberikan perlakuan integrasi *life skills* dengan *block practice*.

X2: Kelompok yang diberikan perlakuan integrasi *life skills* dengan *random practice*.

3.2 Populasi dan Sampel

Untuk memecahkan masalah penelitian diperlukan sumber data yang disebut populasi dan sampel penelitian. Setiap penelitian memerlukan sejumlah objek yang akan diteliti, populasi merupakan sumber data yang sangat penting.

Populasi memegang peran penting dalam suatu penelitian. Karena populasi merupakan keseluruhan sumber data atau objek yang akan diteliti. Fraenkel et al. (2012) menjelaskan bahwa, populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok yang peneliti generalisasikan temuannya. Dengan kata lain, populasi harus merupakan populasi yang dapat diakses karena peneliti perlu menggeneralisasikannya. Berdasarkan pernyataan tersebut maka populasi yang dapat diakses oleh peneliti adalah siswa yang tergabung dalam klub panahan di SMA Daarut Tauhiid *Boarding School* Bandung, sementara sampel dari penelitian ini adalah 20 orang atlet laki-laki dan perempuan yang dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen 1 ($n = 10$ orang) dan kelompok eksperimen 2 ($n = 10$ orang).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan spesifik dari penelitian. Adapun pemilihan sampel di SMA Daarut Tauhiid *Boarding School* Bandung didasarkan atas beberapa pertimbangan:

1. Sampel pada penelitian ini adalah atlet berusia 12 – 24 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai dengan 24 tahun. Artinya, pada tahap ini anak masih mengembangkan kepribadiannya dan sangat cocok untuk memberikan pengetahuan positif.
2. SMA Daarut Tauhiid *Boarding School* Bandung menjadikan olahraga panahan sebagai ekstrakurikuler wajib, sehingga seluruh siswa memiliki kesempatan yang sama untuk mengikuti program latihan panahan secara terstruktur dan berkelanjutan. Untuk sampel yang

digunakan adalah siswa yang mengikuti club panahan diluar jadwal ekstrakurikuler wajib, karena frekuensi dan intensitas pertemuannya lebih tinggi.

3. Panahan di SMA Daarut Tauhiid *Boarding School* Bandung tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter BAKU (Baik dan Kuat) yang mencakup nilai ikhlas, jujur, tawadu, disiplin, berani, dan tangguh. Oleh karena itu, integrasi *life skills* melalui metode *block practice* dan *random practice* dalam olahraga panahan diharapkan dapat memperkuat pembentukan karakter siswa, karena *life skills* berperan sebagai instrumen penting dalam proses pembentukan karakter.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari instrumen *Life skills Scale for Sport* (LSSS) yang dikembangkan oleh (L. D. Cronin & Allen, 2017). LSSS adalah instrumen untuk menilai delapan dimensi kecakapan hidup yaitu (*teamwork, goal setting, time management, emotional skills, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making*) yang dirasakan siswa ketika diberikan intervensi olahraga. Kuesioner tersebut dikembangkan untuk remaja rentang usia 11 sampai 21 tahun yang terdiri atas 47 item pertanyaan. Skala pengukuran menggunakan skala likert dengan rentang lima poin yaitu dari 1(*not at all*) hingga 5 (*very much*). Kisi-kisi instrumen tergambar dalam Tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2 Instrumen *Life Skills Scale for Sport* (LSSS)

Sumber: Cronin & Allen, (2017)

Variabel	Sub Dimensi	Pertanyaan
Kecakapan Hidup (<i>Life skills</i>)	1. <i>Teamwork</i> (Kerja sama tim)	1. Menerima saran perbaikan dari orang lain
		2. Membantu membangun semangat tim/kelompok
		3. Bekerja dengan baik dalam sebuah tim/kelompok.

Variabel	Sub Dimensi	Pertanyaan
		4. Memberi saran pada anggota tim/kelompok untuk meningkatkan permainannya.
		5. Membantu anggota tim/kelompok lain mengerjakan tugas.
		6. Mengubah cara saya bermain untuk kebaikan tim/kelompok
		7. Bekerja sama untuk kebaikan tim/kelompok
	2. <i>Goal Setting</i> (Penetapan Tujuan)	1. Menetapkan tujuan sehingga saya dapat tetap fokus meningkatkan diri
		2. Menetapkan tujuan yang menantang.
		3. Memeriksa kemajuan saya dalam mencapai tujuan.
		4. Menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.
		5. Tetap berkomitmen pada tujuan saya
		6. Menetapkan tujuan berlatih
		7. Menetapkan tujuan yang spesifik.
	3. <i>Time Management</i> (Pengelolaan Waktu)	1. Mengelola waktu saya dengan baik.
		2. Menilai seberapa banyak waktu yang saya habiskan untuk beragam kegiatan.
		3. Mengendalikan cara saya menggunakan waktu.
		4. Menetapkan tujuan sehingga saya menggunakan waktu dengan efektif.
	4. <i>Emotional Skill</i> (Keterampilan Emosi)	1. Mengetahui cara mengatasi emosi saya.
		2. Memahami bahwa saya bersikap berbeda saat sedang emosi.
		3. Memperhatikan perasaan saya.
		4. Memanfaatkan emosi saya untuk tetap fokus
		5. Memahami emosi orang lain.
		6. Memperhatikan perasaan orang lain

Variabel	Sub Dimensi	Pertanyaan
5. <i>Interpersonal Communication</i> (Komunikasi antarpribadi)		7. Membantu orang lain mengelola emosi mereka agar tetap fokus.
		8. Membantu oranglain mengendalikan emosi mereka saat sesuatu yang buruk terjadi.
		1. Berbicara dengan jelas pada orang lain.
		2. Menyimak apa yang sedang disampaikan lawan bicara.
		3. Memperhatikan bahasa Tubuh lawan bicara.
		4. Menjaga komunikasi yang baik dengan orang lain.
	6. <i>Social Skills</i> (Keterampilan Sosial)	1. Berinteraksi dengan berbagai kalangan.
		2. Menjaga hubungan pertemanan yang erat.
		3. Memulai percakapan.
		4. Terlibat dalam kegiatan kelompok.
5. Membantu oranglain tanpa diminta.		
7. <i>Leadership</i> (Kepemimpinan)		1. Menetapkan standar yang tinggi untuk dicapai tim/kelompok
		2. Mengetahui cara memotivasi orang lain.
		3. Membantu orang lain mengatasi masalah mereka dalam berolahraga.
		4. Menjadi teladan bagi orang lain.
		5. Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja bersama.
		6. Mengakui prestasi orang lain.
		7. Mengetahui cara memberikan pengaruh positif pada sekelompok orang.
		8. Mempertimbangkan pendapat masing-masing anggota tim/kelompok
8. <i>Problem solving and decision making</i> (Pemecahan	1. Memikirkan suatu masalah dengan saksama.	

Variabel	Sub Dimensi	Pertanyaan
	masalah dan Pengambilan Keputusan)	
		2. Menciptakan sebanyak mungkin solusi untuk memecahkan suatu masalah.
		3. Membandingkan tiap solusi yang memungkinkan untuk menemukan yang terbaik.
		4. Mengevaluasi solusi untuk suatu masalah.

Instrumen penelitian diterjemahkan dan di validasi oleh ahli bahasa Inggris yaitu Eki Qushay Akhwan HPI *Certified Translator* English-Indonesia (terjemahan terlampir).

Validasi instrumen *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* dilakukan oleh (T.-H. Lim et al. (2017) menyatakan bahwa *Korean Life Skills Scale for Sport (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) menunjukkan reliabilitas setiap indikator dari instrumen LSSS dimana faktor *leadership* mendapatkan nilai adalah 0,85; faktor *goal setting* adalah 0,79; faktor *social skills* dan *interpersonal communication* adalah 0,74; faktor *time management* adalah 0,79 dan faktor *teamwork* adalah 0,68. Di Indonesia uji validitas dan realibilitas instrumen *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* dilakukan oleh Gumilar et al. (2023) untuk menilai transfer kecakapan hidup dalam olahraga *softball* hasilnya semua pernyataan dinyatakan valid dengan reliabilitas 0,95, yang artinya bahwa instrumen *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* dapat digunakan untuk mengukur *life skills* untuk remaja di Indonesia salah satunya untuk mengukur *life skills* dalam olahraga panahan.

3.4 Prosedur Penelitian

3.4.1 Tahap Persiapan

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

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

- a. Melakukan observasi ke SMA Daarut Tauhiid *Boarding School* Bandung dan Klub Daarus Sunnah.
- b. Menentukan lapangan yang akan di jadikan penelitian.
- c. Mengurus perizinan.
- d. Menentukan populasi dan kelompok sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian.
- e. Menentukan jadwal kunjungan ke SMA Daarut Tauhiid *Boarding School* Bandung dan Klub Daarus Sunnah untuk meminta izin memberikan pemahaman maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.
- f. Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian LSSS yang akan digunakan untuk mengukur *life skills*.
- g. Membuat program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga dengan mengacu kepada integrasi program *life skills*.

3.4.2 Tahap Pelaksanaan

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

- a. Melakukan penyebaran instrumen LSSS awal (*pretest*) kepada kelompok pemuda yang dijadikan sampel penelitian.
- b. Memberikan *treatment* berupa program pelatihan panahan yang di integritaskan *life skills* selama 16 pertemuan kepada kelompok X_1 *block practice* dan X_2 *random practice* . Terdapat empat prinsip menurut (Kendellen et al., 2016) untuk mengajarkan *life skills*. 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.

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

3.4.3 Tahap Akhir atau Pelaporan

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

- a. Melakukan pengumpulan data dan verifikasi data.
- b. Melakukan tabulasi data sesuai dengan jawaban untuk setiap komponen *lifeskills*.
- c. Melakukan analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial.
- d. Melakukan penyajian data dalam bentuk tabel maupun grafik untuk menggambarkan hasil penelitian.
- e. Melakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik melalui program SPSS.
- f. Melakukan interpretasi terhadap hasil analisis data yang kaitkan dengan hasil pengujian hipotesis statistik.

3.5 Analisis Data

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan *software* statistik IBM SPSS versi 25. Analisis statistik inferensial dilakukan setelah pengujian normalitas dan homogenitas. Karena penggunaan statistik parametris memiliki syarat bahwa setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan data dua kelompok atau lebih yang diuji harus homogen. Apabila data penelitian tidak berdistribusi normal dan tidak homogen, maka analisis data menggunakan statistik non-parametris.

3.6 Uji Normalitas

Test utama untuk uji normalitas antara lain, *uji kolgomorov-smirnov*, *uji liliefors*, dan *uji shapiro wilk*. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* karena ukuran sampel pada penelitian kurang dari 50. Untuk melakukan interpretasi hasil pengujian

normalitas dengan cara melihat nilai signifikansi (*sig.*) atau probabilitas (*p-value*) pada tabel *test of normality* bagian *shapiro wilk* kemudian membandingkan dengan taraf signifikansi α (*a*) 0.05. Jika nilai signifikansi (*sig.*) > 0.05 , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (*sig.*) ≤ 0.05 , maka data dinyatakan tidak normal.

3.7 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest mempunyai varians homogen atau tidak. Uji homogenitas digunakan juga sebagai prasarat pada statistik parametrik. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *Levene Statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha=0.05$. Jika hasil nilai *sig.* > 0.05 data homogen dan jika nilai *sig.* ≤ 0.05 data tidak homogen.

3.8 Uji Hipotesis

Dalam melakukan uji hipotesis pengembangan *life skills* melalui olahraga panahan, penelitian ini menggunakan uji-t (*independent sample t-test*) dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen dengan tujuan untuk menguji signifikansi perbedaan dari dua rata-rata. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

$\bar{X}_1$ = rata-rata variabel 1

$\bar{X}_2$ = rata-rata variabel 2

S_1 = standar deviasi variabel 1

S_2 = standar deviasi variabel 2

n = jumlah sampel

Sumber (Sugiyono, 2011)

Dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika probabilitas signifikansi 0,05 maka H_0 diterima, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

- 2) Jika probabilitas signifikasi $< 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan.
- 3) $F_{hitung} > F_{tabel}$ H_0 ditolak.