

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, diperlukan suatu metode penelitian agar prosesnya berjalan dengan efektif. Menurut [Sugiyono \(2013\)](#) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk memperoleh data. Oleh karena itu, pemilihan metode yang tepat sangatlah penting. Metode tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi, menggambarkan, dan menyimpulkan solusi dari masalah yang diteliti. Metode yang digunakan harus sesuai dengan tujuan dan jenis penelitian yang dilakukan. Untuk penelitian ini, metode yang dipilih adalah metode quasi eksperimen.

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen untuk menguji pengaruh dan perlakuan terhadap suatu variabel. Dalam penelitian ini diterapkan metode quasi-eksperimen, yang dipilih untuk mengatasi tantangan dalam menentukan kelompok kontrol dan eksperimen, seperti yang dijelaskan oleh [\(Sugiyono, 2013\)](#). Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre-test post-test control group. Desain ini membagi peserta menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). Kedua kelompok menjalani *pre-test* dan *post-test*, namun hanya kelompok eksperimen yang menerima perlakuan.

Perlakuan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan. Berdasarkan Juliantine dkk. (2007), untuk memperoleh hasil yang optimal, latihan sebaiknya dilakukan dengan frekuensi 3 hari per minggu dan berlangsung selama 4-6 minggu.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen

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

Keterangan

- A : Kelompok Eksperimen
- B : Kelompok Kontrol
- O₁ : Pre-test Kelompok Eksperimen
- O₂ : post-test kelompok eksperimen
- O₃ : pre-test kelompok kontrol
- O₄ : kelompok kontrol
- X : Treatment

3.2 Partisipan

Partisipan atau subjek utama dalam penelitian ini adalah atlet basket remaja berjumlah 30 orang, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pada tahap ini anak masih dalam pembentukan karakter dan sangat cocok untuk diberikan pengetahuan-pengetahuan yang bersifat positif. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian ini dengan menggunakan atlet basket remaja yang tergabung dalam ekstrakurikuler di SMPN 9 Badung karena dinilai cocok sebagai sampel penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

Untuk memperoleh data yang diperlukan, penelitian harus menentukan populasi dan sampel, karena setiap penelitian memerlukan objek yang akan diteliti. Menurut [Sugiyono \(2013\)](#) populasi adalah area generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dianalisis. Berdasarkan definisi ini, populasi dalam penelitian ini adalah atlet remaja yang tergabung dalam tim basket SMP Negeri 9 Bandung. Sedangkan sampel penelitian terdiri dari 30 orang, baik laki-laki maupun perempuan, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (n=15) dan kelompok kontrol (n=15).

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang diterapkan adalah *probability* sampling, yaitu teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap

unsur (anggota) populasi sampel. Sedangkan dalam pemilihan subjek yang akan dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti menggunakan teknik *Random Assignment*. *Random Assignment* adalah suatu metode yang memberikan peluang atau probabilitas yang setara bagi setiap subjek penelitian untuk dimasukkan ke dalam setiap kelompok ([Kurniawati et al., 2021](#)). Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang, baik laki-laki maupun perempuan. Berikut adalah rincian dari sampel tersebut:

- a. Kelompok A yaitu atlet basket SMP negeri 9 Bandung (yang bergabung dalam pelatihan basket dengan diberi program kecakapan hidup) dengan jumlah 15 orang.
- b. Kelompok B yaitu atlet basket SMP Negeri 9 Bandung (yang bergabung dalam pelatihan basket tetapi tidak diberikan program life skills) dengan jumlah 15 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk menilai perkembangan keterampilan hidup siswa adalah kuisioner Life Skills Scale for Sport (LSSS) yang dikembangkan oleh [Cronin & Allen \(2017\)](#). Kuisioner LSSS ini dirancang untuk peserta olahraga muda berusia antara 11 hingga 21 tahun. Kuisioner ini mencakup delapan keterampilan hidup utama, yaitu kerja sama tim, penetapan tujuan, manajemen waktu, komunikasi intrapersonal, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Terdapat 47 pertanyaan dengan tipe jawaban tertutup dalam kuisioner ini, menggunakan skala lima poin dari 1 (tidak sama sekali) hingga 5 (sangat banyak). Dalam pengukuran menggunakan angket skala likert, sering kali responden cenderung memilih jawaban pada kategori 3 (tiga) dalam skala Likert. Untuk mengurangi hal ini, skala Likert dimodifikasi dengan hanya menyediakan 4 (empat) pilihan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert dengan 4 poin atau genap, karena hal tersebut dapat membantu menghindari "Central Tendency Bias" yang mungkin muncul

pada skala Likert ganjil. Central Tendency Bias merujuk pada kecenderungan responden untuk memilih jawaban pada pilihan tengah pada skala Likert ganjil, seperti pada poin 3 atau 5, yang bisa menghasilkan data yang kurang akurat.

Instrumen ini berasal dari tesis berjudul "Integrasi Life Skills pada Olahraga Hoki Remaja dalam Rangka PYD." Dalam proses adopsinya, penulis melalui beberapa tahap. Pertama, instrumen diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh Balai Bahasa UPI. Kemudian, validasi bahasa dilakukan oleh ahli bahasa dari Dosen Bahasa Indonesia FPBS UPI. Selanjutnya, instrumen tersebut diterjemahkan kembali dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris oleh penerjemah dari Balai Bahasa UPI untuk memastikan kesesuaian kata-kata dan kalimat antara versi asli dan versi adaptasi. Di samping itu saya selaku penulis melakukan adaptasi kembali guna mempermudah sampel dalam memahami pernyataan yang tertera dalam angket dengan melakukan adaptasi kalimat pada setiap butir pernyataan. Berikut adalah hasil dari proses adaptasi instrumen tersebut:

Tabel 3. 2 Instrumen Penelitian
Adaptasi LSSS ([Cronin & Allen, 2017](#))

Indikator	Item LSSS	Terjemahan
1. <i>Teamwork</i> (Kerja Tim)	<i>Work well within a team/group</i>	Bekerja dalam sebuah tim/kelompok dengan baik.
	<i>Help another team/group member perform a task.</i>	Membantu anggota tim lain mengerjakan suatu tugas.
	<i>Accept suggestions for improvement from others.</i>	Menerima saran perbaikan dari orang lain.

	<i>Work with others for the good of the team/group</i>	Bekerjasama untuk kebaikan tim.
	<i>Help build team/group spirit.</i>	Membantu membangun semangat tim.

Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian

Adaptasi LSSS ([Cronin & Allen, 2017](#))

	<i>Suggest to team/group members how they can improve their performance</i>	Memberi saran pada anggota cara meningkatkan permainannya.
	<i>Change the way I perform for the benefit of the team/group</i>	Mengubah cara saya bermain untuk kebaikan tim
2. Goal setting (Penetapan Tujuan)	<i>Set goals so that I can stay focused on improving.</i>	Menetapkan tujuan sehingga saya dapat tetap fokus meningkatkan diri
	<i>Set challenging goals.</i>	Menetapkan tujuan yang menantang
	<i>Check progress towards my goals.</i>	Memeriksa kemajuan saya dalam mencapai tujuan
	<i>Set short-term goals in order to achieve longterm goals.</i>	Menetapkan tujuan jangka pendek untuk tujuan jangka panjang

		mencapai tujuan jangka panjang
	<i>Remain committed to my goals.</i>	Tetap berkomitmen pada tujuan saya
	<i>Set goals for practice.</i>	Menetapkan tujuan berlatih

Tabel 3. 4 Instrumen Penelitian

Adaptasi LSSS ([Cronin & Allen, 2017](#))

	<i>Set specific goals.</i>	Menetapkan tujuan yang spesifik
3. <i>Time management</i> (pengelolaan waktu)	<i>Manage my time well.</i>	Mengelola waktu saya dengan baik.
	<i>Assess how much time I spend on various activities.</i>	Menilai seberapa banyak waktu yang saya habiskan untuk beragam kegiatan.
	<i>Control how I use my time</i>	Mengendalikan cara saya menggunakan waktu.
	<i>Set goals so that I use my time effectively.</i>	Menetapkan tujuan sehingga saya menggunakan waktu dengan efektif.
4. <i>Emotional skills</i> (kecakapan emosional)	<i>Know how to deal with my emotions.</i>	Mengathui cara mengatsi emosi saya

	<i>Understand that I behave differently when emotional.</i>	Memahami bahwa saya bersikap berbeda saat sedang emosi.
	<i>Notice how I feel.</i>	Memperhatikan perasaan saya.
	<i>Use my emotions to stay focused.</i>	Memanfaatkan emosi saya agar tetap fokus.
	<i>Understand other peoples' emotions</i>	Memahami emosi orang lain.

Tabel 3. 5 Instrumen Penelitian

Adaptasi LSSS ([Cronin & Allen, 2017](#))

	<i>Notice how other people feel.</i>	Memperhatikan perasaan orang lain.
	<i>Help others use their emotions to stay focused.</i>	Membantu orang lain mengelola emosi mereka agar tetap fokus.
	<i>Help other people control their emotions when something bad happens</i>	Membantu orang lain mengendalikan emosi mereka saat sesuatu yang buruk terjadi.
5. <i>Interpersonal Communication</i> (Komunikasi Antarpribadi)	<i>Speak clearly to others.</i>	Berbicara dengan jelas pada orang lain.
	<i>Pay attention to what someone is saying.</i>	Menyimak apa yang sedang disampaikan lawan bicara.

	<i>Pay attention to peoples' body language.</i>	Memperhatikan bahasa tubuh lawan bicara.
	<i>Communicate well with others.</i>	Menjaga komunikasi yang baik dengan orang lain.
6. <i>Social Skills</i> (Keterampilan Sosial)	<i>Start a conversation.</i>	Memulai percakapan.
	<i>Interact in various social settings</i>	Berinteraksi dengan berbagai kalangan.

Tabel 3. 6 Instrumen Penelitian

Adaptasi LSSS ([Cronin & Allen, 2017](#))

	<i>Help others without them asking for help.</i>	Membantu orang lain tanpa diminta.
	<i>Get involved in group activities.</i>	Terlibat dalam kegiatan kelompok.
	<i>Maintain close friendships.</i>	Menjaga hubungan pertemanan yang erat.
7. <i>Leadership</i> (Kepemimpinan)	<i>Set high standards for the team/group</i>	Menetapkan standar yang tinggi untuk dicapai tim
	<i>Know how to motivate others.</i>	Mengetahui cara memotivasi orang lain.
	<i>Help others solve their performance problems.</i>	Membantu orang lain mengatasi masalah mereka dalam berolahraga.
	<i>Be a good role model for others.</i>	Menjadi teladan bagi orang lain.

	<i>Organise team/group members to work together.</i>	Mengatur anggota tim untuk bekerja bersama.
	<i>Recognise other peoples' achievements.</i>	Mengakui prestasi orang lain.
	<i>Know how to positively influence a group of individuals.</i>	Mengetahui cara memberikan pengaruh positif pada sekelompok orang.

Tabel 3. 7 Instrumen Penelitian

Adaptasi LSSS ([Cronin & Allen, 2017](#))

	<i>Consider the individual opinions of each team/group member.</i>	Mempertimbangkan pendapat masing-masing anggota tim.
8. <i>Problem solving and decision making</i> (Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan)	<i>Think carefully about a problem.</i>	Memikirkan suatu masalah dengan seksama.
	<i>Compare each possible solution in order to find the best one.</i>	Membandingkan tiap solusi yang memungkinkan untuk menemukan yang terbaik.
	<i>Create as many possible solutions to</i>	Menciptakan sebanyak mungkin solusi untuk

	<i>a problem as possible.</i>	memecah suatu masalah.
	<i>Evaluate a solution to a problem.</i>	Mengevaluasi solusi untuk suatu masalah.

3.4.1 Validitas Instrumen Kecakapan Hidup

Menurut [Fraenkel et al. \(2012\)](#), validitas mengacu pada sejauh mana data mencerminkan objek yang diteliti. Sebuah instrumen dianggap valid jika sesuai dengan apa yang seharusnya diukur. Dalam pengujian kevalidan instrumen ini, peneliti sebelumnya menggunakan validitas isi dengan memakai pengujian pada isi-isi alat ukur melalui analisis rasional. Kriteria pengujian sebuah butir pernyataan disebut valid jika koefisien (r_{xy}) mempunyai nilai positif serta lebih besar dari r_{tabel} 0,374 ($n = 30 - 2$) pada taraf signifikansi 5%. Bila harga $r_{hitung} <$ harga r_{tabel} maka butir instrumen dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas yang sudah dilakukan peneliti sebelumnya menunjukkan r hitung $> 0,374$, jadi 47 item dalam instrumen LSSS dinyatakan valid.

3.4.2 Reliabilitas Instrumen Kecakapan Hidup

Reliabilitas, yang berasal dari kata "reliability," mengacu pada sejauh mana hasil pengukuran menunjukkan kepercayaan, konsistensi, dan kestabilan yang dapat diandalkan. Hasil pengukuran dianggap dapat dipercaya jika, ketika dilakukan beberapa kali pengukuran pada kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif serupa. Dalam pengujian reliabilitas kuesioner menggunakan Alpha Cronbach. Menurut Arikunto (2010, p. 231), jika $\alpha > 0,90$ maka reliabilitas dikategorikan sempurna, jika α antara 0,70 – 0,90 berarti reliabilitas tinggi, jika α antara 0,50 – 0,70 reliabilitas moderat, dan jika $\alpha < 0,50$ maka reliabilitas rendah. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,969, yang berarti 47 item pada instrumen Life Skills Scale for Sport dapat dianggap reliabel.

3.4.3 Perhitungan N-Gain

Peningkatan pemahaman hasil belajar atau latihan siswa dapat diukur menggunakan N-Gain. Dalam proses pembelajaran, sulit untuk secara tepat menggambarkan peningkatan pemahaman siswa hanya dengan menggunakan gain absolut (selisih antara skor awal dan skor akhir), karena metode tersebut kurang efektif dalam membedakan antara peningkatan yang tinggi dan yang rendah.

Menurut [Hake \(2002\)](#) gain ternormalisasi (N-Gain) diformulasikan dalam bentuk persamaan seperti dibawah ini:

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{Skor post test} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimal} - \text{skor pretest}}$$

Kategori gain ternormalisasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 8 Kategori Tafsiran N-Gain

Persentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak efektif
40-55	Kurang efektif
56-75	Cukup efektif
> 76	Efektif

[Hake \(2002\)](#)

Tabel 3. 9 Kriteria Pembagian Nilai N-Gain

N-Gain Score	Tafsiran
>0,7	Tinggi
0,3 < g < 0,7	Sedang
g < 0,3	Rendah

[Hake \(2002\)](#)

3.5 Prosedur Analisis Data

3.5.1 Prosedur Penelitian

Penelitian ini melewati tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan.

3.5.1.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti menyusun konsep desain penelitian, menelaah literatur mengenai aspek-aspek keterampilan hidup dalam olahraga, kegiatan pelatihan basket, dan instrumen keterampilan hidup melalui olahraga. Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti meliputi:

- a. Mengobservasi tim basket SMPN 9 Bandung
- b. Menentukan lokasi yang akan digunakan untuk penelitian
- c. Mengurus izin dari pihak-pihak terkait
- d. Menetapkan populasi dan kelompok sampel
- e. Menjadwalkan kunjungan untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian
- f. Menyusun dan menyesuaikan instrumen penelitian
- g. Mengembangkan program keterampilan hidup dalam latihan olahraga

3.5.1.2 Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan kegiatan berikut:

- a) Menyebarkan instrumen LSSS sebagai *pretest* kepada kelompok sampel.
- b) Memberikan program pelatihan basket yang mencakup komponen keterampilan hidup selama 8 pertemuan kepada kelompok A.
- c) Memberikan program pelatihan basket yang tidak mencakup komponen keterampilan hidup selama 8 pertemuan kepada kelompok B.

Melakukan pengukuran dengan instrumen LSSS sebagai *posttest*.

3.5.2 Analisis Data

Setelah perolehan data *pre test* dan *post test* kecakapan hidup didapatkan, selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut secara statistik. Menurut Sugiyono (2013), statistik deskriptif meliputi penentuan modus, median,

mean, desil, dan persentil serta rata-rata, simpangan baku, dan persentase. Ada beberapa langkah dalam pengolahan data tersebut sebagai berikut :

3.5.2.1 Uji Normalitas

Ada beberapa test utama dalam uji normalitas yaitu, Uji *Kolomarov-Smirnov*, Uji *Liliefors*, dan Uji *Shapiro-wilk*. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* karena ukuran sampel dari penelitian ini kurang dari 50 sampel. 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.

Tabel 3. 10 Dasar pengambilan Keputusan Uji Normalitas

Kriteria	Keputusan
Jika $p < \alpha$: Tolak hipotesis nol (H_0). Ini menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal.	Data tidak mengikuti distribusi normal.
Jika $p \geq \alpha$: Tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol.	Data dapat dianggap mengikuti distribusi normal.

3.5.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui data penelitian memiliki varians yang sama atau homogen. Pada penelitian ini menggunakan uji homogenitas *Levene Statistic*.

Tabel 3. 11 Dasar pengambilan Keputusan Uji Homogenitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. Atau P-value > 0.05.	Varian dari dua atau lebih homogen

Jika nilai Sig, Atau P-value <0.05.	Varians dari dua atau lebih adalah tidak homogen
--	---

3.5.2.3 Uji Hipotesis

Untuk melakukan uji hipotesis terhadap data yang diperoleh, penulis menggunakan teknik analisis *independent sample T-test*. Teknik analisis tersebut dilakukan terhadap data pre test kelompok eksperimen dan data pre test post test kelompok kontrol.

3.6 Program Latihan

Menurut [Kendellen et al., \(2017\)](#), terdapat beberapa langkah yang perlu diterapkan dalam sebuah program penelitian eksperimen, yaitu dengan memfokuskan pada satu kecakapan hidup, memperkenalkan kecakapan hidup di awal pelajaran, menerapkan strategi pengajaran kecakapan hidup selama proses pembelajaran, serta memastikan kecakapan hidup tercakup dalam materi pelajaran. Dalam penelitian eksperimen, lebih disarankan untuk memiliki tahapan latihan yang jelas untuk melaksanakan penelitian. Penulis juga menyarankan tahapan latihan yang bisa dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh (Syarifatunnisa, 2019).

Tabel 3. 12 Rancangan Program Latihan

Tahapan	Eksperimen (life skills)	Kontrol (non life skills)
Pendahuluan	• Berdo'a • Pemanasan • <i>Focus life skills of the day</i>	• Berdo'a • Pemanasan
Inti	• Menjelaskan <i>life skills of the day</i> • <i>Skills</i> • <i>Drill</i>	• <i>Skills</i> • <i>Drill</i> • <i>Game</i>

	• <i>Game</i> • Mengingatkan life skills of the day	
Penutupan	• Tanya jawab • Pendinginan	• Pendinginan

Tabel 3. 13 Program Pengembangan Life Skills Melalui Olahraga Basket

Pertemuan ke	Bahan latihan	Waktu	Program pengembangan life skills
1	• Drill 1: passing dan posisioning • Drill 2: passing bang shot • Drill 3: passing 3 finishing • Drill 4: 3x3 tanpa dribble	2x60	Kerja sama tim & penetapan tujuan
2	• Drill 1: 4 spot passing • Drill 2: diamond drill • Drill 3: free throw • Drill 4: 8 spot shoting • Drill 5: 3x3 tanpa dribble	2x60	Penetapan tujuan & manajemen waktu
3	• Drill 1: free throw • Drill 2: 55 second shoting • Drill 3: 2 x 2 24 second • Drill 4: 3x3 tanpa dribble	2x60	Manajemen waktu & kecakapan emosional
4	• Drill 1: passing 3 finishing • Drill 2: plank dan fastbreak • Drill 3: 3x3 tanpa dribble • Drill 4: game	2x60	Kecakapan emosional & komunikasi interpersonal
5	• Drill 1: pivot passing • Drill 2: passing bang shot • Drill 3: pick and roll • Drill 4: Drill 5: passing 3, drive, finishing, box out • Drill 5: 3x3 tanpa dribble	2x60	Komunikasi interpersonal & kacakapan sosial

6	• Drill 1: 3x3 bermain peran • Drill 2: game • Tugas: bermain basket di lapang umum	2x60	Kecakapan sosial & kepemimpinan
7	• Drill 1: defense drill 4 on 3 • Drill 1: 3x3 24 second (satu orang menjadi pemimpin) • Drill 2: 3x3 24 second tanpa dribble (satu orang menjadi pemimpin) • Drill 3: 3x3 tanpa dribble (game)	2x60	Kepemimpinan, pemecahan masalah & pengambilan keputusan
8	• Drill 1: diamond drill • Drill 2: permainan hitam hijau 1 on 1 • Drill 3: blitz shell • Drill 4: 3x3 tanpa dribble	2x60	Pemecahan masalah & pengambilan keputusan

Langkah selanjutnya adalah pengumpulan data, dimulai dengan melakukan pretes pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan. Proses pengambilan data dimulai dengan pretes pada kedua kelompok tersebut, kemudian diikuti dengan pemberian perlakuan, dan dilanjutkan dengan posttes setelah perlakuan, perlu digaris bawahi bahwasannya pemberian perlakuan hanya diberikan kepada kelompok eksperimen. Setelah seluruh data terkumpul, data tersebut akan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Tahapan terakhir adalah menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan.