

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang secara langsung memberikan usaha untuk mempengaruhi variabel terikat.

Metode eksperimen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experiment*. John W. Creswell (2012a) mengatakan bahwa dalam pendidikan banyak situasi eksperimen terjadi di mana peneliti perlu menggunakan kelompok yang utuh (*intact group*). Hal ini terjadi karena ketersediaan sampel atau karena suatu kelompok yang sudah terbentuk secara alami seperti kelompok berupa kelas, komunitas atau keluarga (Creswell, 2012b). *Intact group* dipilih karena menugaskan mahasiswa secara acak ke dua kelompok akan mengganggu pembelajaran di kelas, sehingga dalam eksperimen ini desain *quasi-experiment* yang sering digunakan. Seperti dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas-kelas yang ada dan menunjuk satu sebagai kelas kelompok eksperimen dan satu sebagai kelas kelompok kontrol.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-test post-test control group design*. Creswell (2008) menjelaskan bahwa “...*this procedure involves random assignment of participants to two groups. Both groups are administered both a pre-test and a post-test, but the treatment is provided only to experimental Group A*”. Pada desain ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). Kedua kelompok dilakukan *pre-test* dan *post-test*, namun perlakuan atau *treatment* hanya di berikan pada kelompok eksperimen. *Treatment* yang dilakukan adalah integrasi program *life skills* yang dilakukan sebanyak 8 kali, selama 2 bulan.

Desain penelitian ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini:

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
A	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
B	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Syarifatunnisa, 2019

INTEGRASI PROGRAM LIFE SKILLS DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen

**Keterangan**

A : Kelompok Eksperimen

B : Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> : *Pre-test* Kelompok EksperimenO<sub>2</sub> : *Post-test* Kelompok EksperimenO<sub>3</sub> : *Pre-test* Kelompok KontrolO<sub>2</sub> : *Post-test* Kelompok KontrolX : *Treatment***3.2 Partisipan**

Partisipan yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari Peneliti, Pengajar sebanyak 3 orang dan mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 93 orang. Dengan total seluruh partisipan adalah sebanyak 97 orang. Posisi peneliti adalah sebagai pembuat program dan pengamat. Partisipan berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, dan bersedia mengisi angket *life skills* yang telah disediakan dengan menggunakan angket LSSS (*Life Skills Scale for Sport*). Partisipan kemudian dibagi menjadi 2 kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen (n = 47 orang) dan kelompok kontrol (n = 46 orang). Lokasi penelitian adalah di Gymnasium Universitas Pendidikan Indonesia.

**3.3 Populasi dan sampel**

Fraenkel, Wallen, & Hyun (2012) menjelaskan bahwa, populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya. Lebih lanjut Fraenkel (2012) menyatakan bahwa peneliti harus menggeneralisasi populasi tersebut, oleh karena itu, populasi tersebut harus populasi yang dapat diakses. Berdasarkan pernyataan tersebut maka populasi yang dapat diakses oleh peneliti adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI, sementara sampel dari penelitian ini adalah 93 orang mahasiswa laki-laki dan perempuan yang dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen (n = 47 orang) dan kelompok kontrol (n = 46 orang).

Pengukuran sampel untuk penelitian eksperimen dan komparatif, direkomendasikan setidaknya minimum 20 orang/kelompok sampel (Fraenkel, Wallen, & Hyun, n.d.,2012). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *intact group*. John W. Creswell (2012a) mengatakan bahwa dalam pendidikan banyak situasi eksperimen terjadi di mana peneliti perlu menggunakan kelompok yang utuh (*intact group*). Hal ini terjadi karena ketersediaan sampel atau karena suatu kelompok yang sudah terbentuk secara alami seperti kelompok berupa kelas, komunitas atau keluarga (Creswell, 2012b). *Intact group* dipilih karena menugaskan mahasiswa secara acak ke dua kelompok akan mengganggu pembelajaran di kelas, sehingga dalam eksperimen ini desain *quasi-experiment* yang sering digunakan. Seperti dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelas-kelas yang ada dan menunjuk satu sebagai kelas kelompok eksperimen dan satu sebagai kelas kelompok kontrol.

### 3.4 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah LSSS (*Life Skills Scale for Sport*) yang dibuat oleh Cronin & Allen (2017), yang kemudian di adaptasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. LSSS memuat 8 komponen *life skills* yaitu, *teamwork, goal setting, time management, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making* yang terbagi menjadi 47 pernyataan. LSSS memiliki nilai realibilitas yang tinggi yakni *teamwork* (.93), *goal setting* (.93), *time management* (.92), *emotional skills* (.87), *interpersonal communication* (.89), *social skill* (.86), *leadership* (.93), and *problem solving and decision making* (.82), termasuk kategori tinggi dan layak digunakan sebagai instrument penelitian.

Pada penelitian ini, terdapat delapan komponen *life skills* yang akan diteliti yaitu:

#### 3.4.1 Kerjasama Tim (*team work*)

Kerjasama tim yang dimaksud pada penelitian ini adalah sebuah tindakan yang ditunjukkan oleh partisipan untuk saling membantu demi kepentingan

kelompok. Adapun tindakan yang dimaksud adalah seperti menerima saran untuk memperbaiki performa dari orang lain, memberikan semangat kepada anggota tim, bekerja dengan baik dalam tim, saling membantu dalam mengerjakan tugas, merubah cara kinerja demi kepentingan tim, dan bekerja sama dengan anggota tim demi kepentingan tim.

#### **3.4.2 Penetapan Tujuan (*Goal Setting*)**

Penetapan tujuan pada penelitian ini adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh partisipan untuk menetapkan sebuah tujuan dari suatu kegiatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, partisipan juga dapat mencapai tujuan yang sudah ditetapkan dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut.

#### **3.4.3 Manajemen Waktu (*Time Management*)**

Komponen selanjutnya adalah manajemen waktu. Pada komponen ini partisipan mampu mengatur atau memajemen waktu secara efektif dan efisien. Tindakan yang dimaksud adalah dapat mengontrol waktu yang digunakan, dan menetapkan tujuan atau rencana dalam suatu kegiatan tertentu sehingga waktu yang diperlukan dapat terkontrol dengan baik.

#### **3.4.4 Kecakapan emosional (*emotional skills*)**

Kecakapan emosional ditujukan untuk membantu partisipan dalam mengendalikan dirinya sendiri dan memahami orang lain. Kecakapan emosional yang dimaksud pada penelitian ini adalah mengetahui bagaimana mengendalikan emosi, memahami bahwa perilaku akan menjadi berbeda saat sedang emosional, sadar bagaimana perasaan diri sendiri, menggunakan emosi untuk tetap fokus, mengerti emosi orang lain, memahami bagaimana perasaan orang lain, membantu orang lain untuk menggunakan emosi mereka agar tetap fokus, dan membantu orang lain untuk mengontrol emosi mereka saat sesuatu yang buruk terjadi.

#### **3.4.5 Komunikasi Interpersonal (*Interpersonal Communication*)**

Komunikasi interpersonal adalah suatu kemampuan individu untuk dapat berkomunikasi dengan baik dan efektif kepada orang lain. Seperti mampu berbicara dengan jelas kepada orang lain, memperhatikan orang lain saat mereka berbicara dan dapat mengerti atau memahami bahasa tubuh orang lain.

#### **3.4.6 Keterampilan sosial (*social skills*)**

Keterampilan social yang dimaksud pada penelitian ini adalah partisipan dapat berinteraksi dalam berbagai pengaturan sosial, memiliki teman dekat, dapat memulai percakapan, dapat terlibat dalam aktivitas kelompok, dan membantu orang lain tanpa harus diminta terlebih dahulu.

#### **3.4.7 Kepemimpinan (*leadership*)**

Komponen *life skills* yang kedua adalah kepemimpinan, sikap yang dimaksudkan untuk memberikan pengalaman pada partisipan untuk berpikir seperti pemimpin. Tindakan yang dimaksud adalah seperti menerapkan standar yang tinggi dalam tim, mengerti bagaimana cara memotivasi orang lain, membantu orang lain dalam menyelesaikan masalah, menjadi panutan, membuat anggota tim dapat berkerja sama dengan baik, menghargai prestasi orang lain, mengetahui cara mempengaruhi orang lain untuk berperilaku positif, dan dapat mempertimbangkan berbagai pendapat pada setiap anggota tim.

#### **3.4.8 *Problem Solving and Decision Making* (pemecahan masalah dan pengambilan keputusan)**

Komponen yang terakhir adalah tentang kemampuan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Pada komponen ini tindakan yang dimaksud adalah mampu memikirkan secara cermat tentang suatu masalah yang dihadapi, mampu membuat solusi sebanyak mungkin untuk mengatasi berbagai masalah yang akan terjadi, dapat membandingkan setiap solusi untuk mencari solusi yang terbaik, serta dapat mengevaluasi kelebihan dan kekurangan tentang solusi yang dipilih.

### **3.5. Uji Validitas**

Pada penelitian ini dilakukan uji validitas dengan SPSS menggunakan uji *Scale Reliability*. Butir dinyatakan valid jika angka yang ada pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar ( $>$ ) dari 0.2 (Rahayu, 2016). Jika angka pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* kurang dari ( $<$ ) 0.2, maka dinyatakan tidak valid. Dan pada uji validitas butir instrumen LSSS menunjukkan bahwa seluruh butir item lebih besar dari ( $>$ ) 0.2, maka seluruh butir instrumen dinyatakan valid.

### 3.6. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini uji realibilitas data akan dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS versi 22. Arikunto (2010, p. 231) megatakan jika *alpha*  $>$  0,90 maka reliabilitas dikatakan sempurna, jika *alpha* antara 0,70 – 0,90, maka reliabilitas tinggi, jika *alpha* antara 0,50 – 0,70, maka reliabilitas moderat, jika *alpha*  $<$  0,50 maka reliabilitas rendah. Reliabilitas dari angket LSSS adalah 0.901 maka reliabilitas angket termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 3.1

Reliabilitas Angket LSSS

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	47

### 3.7. Prosedur penelitian

Langkah pertama adalah merumuskan masalah penelitian. Pada tahap ini peneliti mengambil dua rumusan masalah yang akan diambil yaitu “Apakah terdapat perbedaan peningkatan *life skills* pada mahasiswa yang di intervensi pada olahraga bola basket dengan integrasi program *life skills* yang disusun secara terstruktur dan disengaja dengan olahraga bola basket tanpa integrasi program *life skills*” dan “Apakah terdapat perbedaan peningkatan *life skills* berdasarkan masing-masing komponen?”

Kemudian menentukan metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dengan

desain penelitian *pre-test post-test control group design*, yaitu kedua kelompok sama-sama mendapatkan *pre-test* dan *post-test* namun hanya pada kelompok eksperimen *treatment* diberikan.

Setelah menentukan metode, peneliti menentukan instrumen yang akan digunakan. Instrumen yang peneliti gunakan adalah angket LSSS (*Life Skills Scale for Sport*) dari Cronnin dan Allen (2017). Dilanjutkan dengan menetapkan populasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang berjumlah 93 orang. Setelah itu peneliti menetapkan sampel penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah mengambil seluruh populasi yaitu 93 orang. Seluruh sampel telah bersedia menjadi sampel penelitian dengan mengisi pernyataan kesediaan menjadi sampel secara sukarela. Kendellen (2016) memberikan empat langkah dalam menerapkan integrasi program *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 per pelajaran, (b) memperkenalkan kecakapan hidup pada awal pelajaran, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang pelajaran, dan (d) menanyai kecakapan hidup pada akhir pelajaran.

*Treatment*, pada kelompok eksperimen, Olahraga Bola Basket diberikan dengan mengintegrasikan program *life skills* dan pada kelompok kontrol, Olahraga Bola Basket diberikan tanpa mengintegrasikan program *life skills*. Materi yang akan digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan kompetensi yang akan dicapai pada silabus perkuliahan yang disusun berdasarkan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) Olahraga Bola Basket.

Tabel 3.2  
Episode Pembelajaran

Tahapan	Eksperimen	Kontrol
	Integrasi	Non Integrasi
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• <i>Warming Up</i></li> <li>• <i>Focus Life Skills of the Day</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• <i>Warming Up</i></li> </ul>

Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenalkan <i>life skills of the day</i></li> <li>• <i>Skills</i></li> <li>• <i>Drill</i></li> <li>• <i>Game</i></li> <li>• <i>Reminder of life skills of the day</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Skills</i></li> <li>• <i>Drill</i></li> <li>• <i>Games</i></li> </ul>
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Debrief life skills</i></li> <li>• <i>Cooling down</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i></li> </ul>

Tabel 3.3

Skenario Program Integrasi *Life Skills*

Kegiatan	Eksperimen	Kontrol
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berbaris, berdoa, dipimpin oleh salah satu mahasiswa</li> <li>▪ Pemanasan Mahasiswa melakukan pemanasan secara statis dan dinamis</li> <li>• Penyampaian materi Dosen menyampaikan tentang materi yang akan dilakukan pada hari ini, yaitu melakukan latihan <i>Ball Handling</i>.</li> <li>• <i>Focus Life Skills of the Day</i> (Penyampaian Fokus <i>life skills</i> pada hari ini) Dosen menyampaikan tentang focus <i>life skills</i> yang akan diterapkan pada hari ini, yaitu <i>goal setting</i>. Dosen menjelaskan tentang makna dari <i>goal setting</i> dan menjelaskan bagaimana contoh dari <i>goal setting</i>, seperti menetapkan tujuan dalam berlatih, berkomitmen mencapai tujuan, menetapkan tujuan yang lebih menantang dan lain sebagainya. Dosen menanyakan kepada mahasiswa tentang yang mereka ketahui mengenai <i>goal setting</i> dan bagaimana cara menerapkan dalam pembelajaran. Mahasiswa menjelaskan apa yang mereka ketahui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berbaris, berdoa, dipimpin oleh salah satu mahasiswa</li> <li>▪ Pemanasan Mahasiswa melakukan pemanasan secara aktif dan dinamis</li> <li>▪ Penyampaian materi Dosen menyampaikan tentang materi yang akan dilakukan pada hari ini, yaitu melakukan latihan <i>Ball Handling</i>.</li> </ul> <p>Alokasi waktu : 15 menit</p>

	Alokasi Waktu : 20 menit	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembentukan Kelompok Pembentukan kelompok dilakukan secara acak sehingga membentuk kelompok yang terdiri dari 3 orang.</li> <li>• Strategi Penerapan <i>life skills</i> Guru menugaskan mahasiswa melakukan latihan <i>ball handling</i> secara bergantian dalam kelompoknya. Mahasiswa diberikan tugas untuk melakukan ball handling selama mungkin dan mencatat rekor yang mereka peroleh dibantu oleh teman 1 kelompoknya. Mahasiswa juga diberikan tugas untuk menetapkan rekor yang ingin mereka capai, dan menuliskan berapa rekor yang mereka bisa capai pada saat pelatihannya.</li> <li>• <i>Reminder of life skills of the day</i> Dosen selalu mengingatkan tentang fokus <i>life skills</i> yaitu <i>goal setting</i> pada hari ini</li> </ul> <p>Alokasi Waktu : 60 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa melakukan latihan <i>ball handling</i> secara bergantian.</li> </ul> <p>Alokasi waktu : 70 menit</p>
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendinginan dan pelepasan Mahasiswa melakukan pendinginan dan pelepasan otot</li> <li>▪ Evaluasi materi pembelajaran Dosen menyampaikan tujuan dari materi hari ini yang dilakukan oleh mahasiswa</li> <li>• <i>Debrief life skills</i> (menanyakan tentang fokus <i>life skills</i>) yang dilakukan oleh mahasiswa, yaitu <i>goal setting</i>. Dosen menanyakan tentang bagaimana mereka menerapkan <i>goal setting</i> saat melakukan latihan <i>ball handling</i>, dan apa saja yang dapat dipelajari tentang <i>goal setting</i>. Seperti : “Dapatkah anda memberikan contoh tentang penerapan <i>goal setting</i> pada hari ini? Dan “Apa yang dapat anda pelajari dari pembelajaran hari ini?”</li> </ul> <p>Mahasiswa menjelaskan bagaimana mereka menerapkan <i>goal setting</i> pada saat melakukan latihan ball handling, dimulai dari bagaimana mereka menetapkan tujuan merkea,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan dan pelepasan Mahasiswa melakukan pendinginan dan pelepasan otot</li> <li>▪ Evaluasi materi pembelajaran Dosen menyampaikan tujuan dari materi hari itu.</li> <li>• Berdoa Mahasiswa berdoa dan selesai pembelajaran</li> </ul> <p>Alokasi Waktu : 15 menit</p>

	<p>sampai mereka menetapkan tujuan yang lebih menantang dan hal apa saja yang dapat mereka pelajari saat menerapkan fokus <i>life skills</i> pada hari ini.</p> <p>Dosen kemudian menjelaskan tentang penerapan <i>goal setting</i> dalam kehidupan sehari-hari diluar konteks olahraga seperti di sekolah, rumah, dan komunitas. Dosen memberikan contoh nyata seperti saat mereka ingin mencapai suatu keinginan, mereka harus mampu berkomitmen dengan tujuan yang ingin mereka capai, mampu menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang dan lain sebagainya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa Mahasiswa berdoa dan selesai pembelajaran</li> </ul> <p>Alokasi Waktu : 20 menit</p>	
--	--	--

Tabel 3.4

Deskripsi Program Integrasi *Life Skills* dalam Olahraga Bola Basket pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

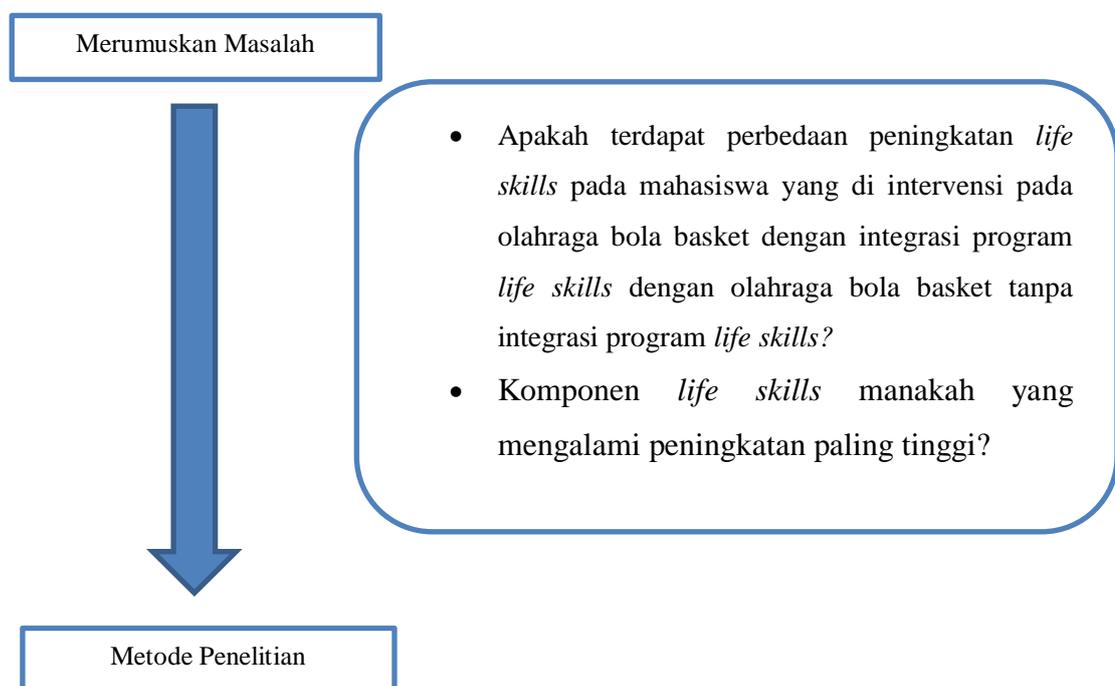
Pertemuan ke-	Bahan Kajian/ Materi Ajar	Bentuk Aktivitas	Waktu	Program Integrasi <i>Life Skills</i>
1	Pretest	Penjelasan tentang penelitian dan tes awal	30'	Mengisi instrumen LSSS
2	Ball Handling	Melakukan latihan ball handling selama mungkin dengan gangguan maupun tanpa gangguan sesuai dengan tujuan perkuliahan	2X50'	"Goal Setting"
3	Chest Pass Bounce Pass	Melakukan latihan Chest pass dan bounce pass secara beregu sesuai dengan tujuan perkuliahan	2X50'	"Team Work"
4	Shooting	Melakukan latihan shooting sebanyak mungkin dengan gangguan maupun tanpa gangguan sesuai dengan tujuan perkuliahan	2X50'	"Problem Solving and Decision Making"

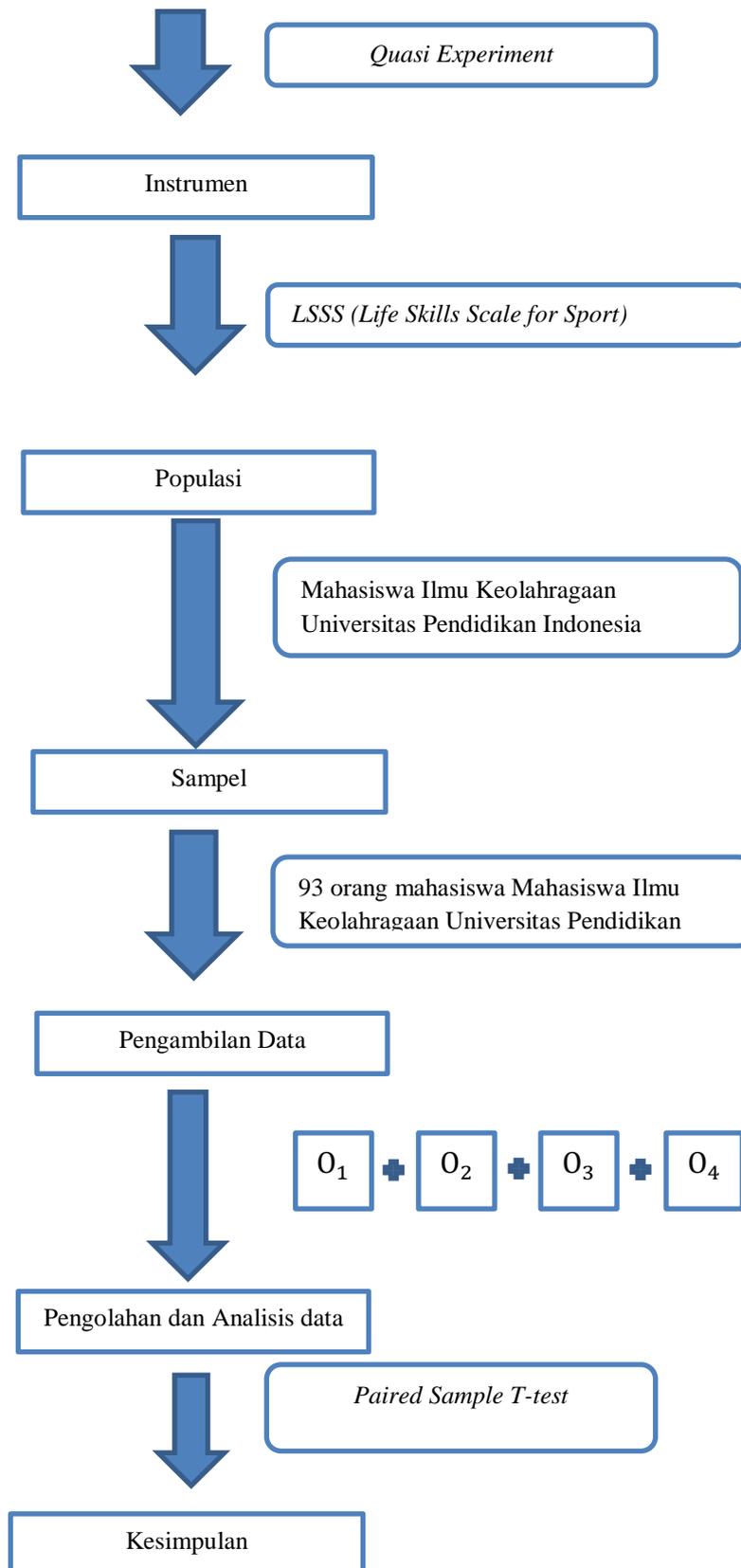
5	Basketball Defense dan Offense	Melakukan latihan Basketball yang dibagi menjadi beberapa grup kecil terdiri dari 3 orang yang dibagi menjadi grup defense dan Offense untuk melakukan permainan 'kucing-kucingan' (modifikasi dari permainan basket) namun tetap menggunakan strategi defense dan offense sesuai dengan tujuan perkuliahan	2X50'	"Interpersonal Communication"
6	Basketball Defense dan Offense	Melakukan latihan Basketball yang dibagi menjadi beberapa grup yang terdiri dari 5 orang (sudah menyerupai tim basket sungguhan) namun hanya dapat menerapkan strategi defense dan offense dimana setiap grup yang kalah akan jaga (defense) dan menang akan menyerang (offense), menang dan kalah ditentukan oleh waktu (misal, dalam 5 menit grup offense harus mampu membawa bola sampai ujung lapang lawan tanpa shooting) dan defense akan menang apabila dalam waktu yang ditentukan bisa menjaga agar grup offense tidak dapat melewati wilayah mereka	2X50'	"Time management"
7	Basketball Defense dan Offense	Melakukan latihan Basketball yang dibagi menjadi beberapa grup yang terdiri dari 5 orang (sudah menyerupai tim basket sungguhan) namun hanya dapat menerapkan strategi defense dan offense dimana setiap grup yang kalah akan jaga (defense) dan menang akan menyerang (offense), menang dan kalah ditentukan dengan ketentuan shooting terbanyak (misal saat menjadi tim offense, mereka harus mampu melakukan shooting dan mendapatkan poin) setelah mendapat poin mereka akan bertukar posisi yang awalnya defense menjadi offense dan sebaliknya. Tim defense akan menang apabila mereka bisa mempertahankan defense mereka sehingga tidak terjadi poin dengan batasan waktu yang ditentukan.	2X50'	"Emotional Skills"

8	Game	Melakukan latihan sebagai atlet yang dibagi menjadi beberapa tim dan menugaskan setiap tim memilih kapten dan menyusun strategi agar dapat menjadi juara.	2X50'	"Leadership"
9	Game	Melakukan latihan sebagai atlet, pemimpin pertandingan, maupun pelatih dalam acara liga ini	2X50'	"Social Skills"
10	Posttest	Melakukan Tes akhir	30'	Mengisi instrumen LSSS

Kemudian proses pengambilan data. Proses pengambilan data dilakukan pada dua tahap yaitu seluruh partisipan melakukan *pre-test* pada 1 minggu sebelum pelaksanaan *treatment* dan pada minggu terakhir akan dilakukan *post-test* pada kedua kelompok sampel menggunakan instrumen yang sama yaitu LSSS. Setelah data dikumpulkan, peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS versi 22 dengan menggunakan *paired sample t-test*. Langkah terakhir yaitu menentukan kesimpulan berdasarkan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

Adapun langkah-langkah penelitiannya adalah sebagai berikut:





Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian

### 3.8. Analisis data

Data yang sudah didapat dari hasil partisipan dalam menjawab angket kemudian dianalisis dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 yaitu menggunakan analisis uji *Paired Sampel T-Test*. *Paired Sample T-tests* ditujukan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata pada kelompok sampel yang berpasangan (Suherman, 2015). Pada penelitian ini peneliti ingin melihat apakah intergrasi program *life skills* yang disusun secara terstruktur dan disengaja pada Olahraga Bola Basket dapat meningkatkan kemampuan *life skills* dibandingkan dengan olahraga bola basket yang tidak di integrasikan program *life skills* serta bagaimana perbedaan rata-rata peningkatan kemampuan *life skills* pada Olahraga Bola Basket yang di integrasi program *life skills* dan olahraga bola basket yang tidak di integrasikan program *life skills*.