

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain penelitian

Pada penelitian ini metode yang akan digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen yaitu metode penelitian yang sangat kuat yang dapat digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian (Suherman dan Rahayu, 2015). Selain itu eksperimen merupakan penelitian yang sangat unik karena merupakan satu-satunya metode penelitian yang secara langsung memberikan usaha untuk mempengaruhi *dependent variable* (variable terikat). Penelitian ini juga merupakan metode ilmiah yang paling konklusif, karena pada penelitian ini peneliti benar-benar membuat *treatment* yang berbeda dan kemudian mempelajari efeknya, hasil dari jenis penelitian ini cenderung mengarah pada interpretasi yang paling jelas. *Experimental research is the most conclusive of scientific methods. Because the researcher actually establishes different treatments and then studies their effects, results from this type of research are likely to lead to the most clear-cut interpretations* (Fraenkel, Wallen, & Hyun, n.d. 1932).

Metode yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode *quasi experiment*. Menurut (Campbell & Stanley, n.d. 1996) *quasi experiment* adalah:

There are many natural social settings in which the research person can introduce something like experimental design into his scheduling of data collection procedures (e.g., the when and to whom of measurement), even though he lacks the full control over the scheduling of experimental stimuli (the when and to whom of exposure and the ability to randomize exposures) which makes a true experiment possible. Collectively, such situations can be regarded as quasi-experimental designs.

Alasan penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti, yaitu untuk mengetahui pengaruh integrasi program *life skills* melalui *physical activity* dalam rangka membentuk *positive youth development* yaitu *life skills*. Desain yang akan digunakan adalah *pre-test post-test control group design*. Creswell (2008) menjelaskan bahwa “...*this procedure*

Anira, 2019

PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP PENINGKATAN LIFE SKILLS

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

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.

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 ₁	X	O ₂
B	O ₃		O ₄

Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen

Keterangan

A : Kelompok Eksperimen

B : Kelompok Kontrol

O₁ : *Pre-test* Kelompok Eksperimen

O₂ : *Post-test* Kelompok Eksperimen

O₃ : *Pre-test* Kelompok Kontrol

O₄ : *Post-test* Kelompok Kontrol

X : *Treatment*

3.2 Partisipan

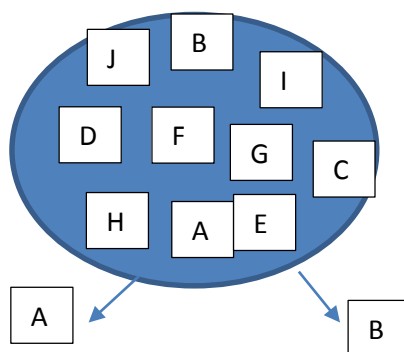
Partisipan yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 66 orang yang terbagi menjadi 64 orang sampel penelitian dan 2 orang pengajar. Posisi peneliti merupakan salah satu dari pengajar dan pembuat program. Karakteristik sampel adalah sampel berada pada rentang usia 18-21 tahun, jenis kelamin perempuan dan laki-laki, serta bersedia mengisi angket *life skills* yang telah disediakan menggunakan angket LSSS (*Life Skills Scale for Sport*). Sampel penelitian kemudian dibagi menjadi 2 kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen

(n = 34 orang) dan kelompok kontrol (n = 30 orang). Lokasi penelitian adalah di Universtas Pendidikan Indonesia.

3.3 Populasi dan sampel

Populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya, oleh karena itu, populasi tersebut harus populasi yang dapat diakses oleh peneliti. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka populasi yang dapat diakses oleh peneliti adalah mahasiswa UPI angkatan tahun ajaran 2017/2018 yang sedang mengikuti Mata Kuliah Umum (MKU) Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tahun 2019 sebanyak 32 kelas, sementara sampel dari penelitian ini 2 kelas yaitu adalah kelas MKU Manajemen Pemasaran Pariwisata sebagai kelompok eksperimen dan MKU Pendidikan Khusus sebagai kelompok kontrol. Jumlah keseluruhan sampel 64 orang mahasiswa laki-laki dan perempuan, yaitu 34 orang kelompok eksperimen dan 30 orang kelompok kontrol.

Pengukuran sampel untuk penelitian eksperimen dan komparatif, direkomendasikan setidaknya minimum 20 orang per (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah pengambilan sampel dengan memilih kelompok secara acak. Jika *simple random sampling* efektif untuk memilih sampel individu yang besar, maka *cluster random sampling* efektif untuk menentukan sampel kelompok/kelas yang besar (Fraenkel et al., 1932).



Gambar 3.2 Bagan *Cluster Random Sampling*

3.4 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai untuk menjembatani antara subjek dan objek (secara substansial antara hal-hal teoritis dengan empiris, antara konsep dengan data), sejauh mana data mencerminkan konsep yang ingin diukur tergantung pada instrumen (yang substansinya disusun berdasarkan penjabaran konsep/penentuan indikator) yang dipergunakan untuk mengumpulkan data (Suharsaputra, 2012). Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah LSSS (*Life Skills Scale for Sport*) yang dikembangkan 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 *Teamwork (kerjasama tim)*

Kerjasama tim pada penelitian ini adalah kemampuan untuk dapat menerima saran dari orang lain, membantu meningkatkan semangat anggota tim, mampu berkerja dengan baik dalam tim, dapat memberikan saran kepada anggota tim, serta dapat bekerja dengan baik dengan anggota tim demi kepentingan tim.

3.4.2 *Goal Setting (penetapan tujuan)*

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 Time Management (manajemen waktu)

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 Emotional Skills (keterampilan emosional)

Keterampilan emosional pada penelitian ini yaitu seperti mampu mengendalikan emosi, dapat menyadari bahwa perilaku dapat berubah saat sedang mengalami emosi, dapat memahami perasaan diri sendiri serta orang lain, dan membantu orang lain dalam mengendalikan emosi mereka.

3.4.5 Interpersonal Communication (komunikasi interpersonal)

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 Social Skills (keterampilan sosial)

Keterampilan sosial merupakan keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Pada penelitian ini keterampilan sosial yang dimaksud adalah seperti mampu berkomunikasi dengan baik kepada orang lain, dapat berinteraksi sosial dalam situasi apapun, mampu menjaga hubungan baik dengan teman, sahabat, maupun kerabat dengan lainnya, dapat mengikuti berbagai kegiatan kelompok dalam masyarakat, dan membantu orang lain yang membutuhkan tanpa harus dipinta sebelumnya.

3.4.7 Leadership (kepemimpinan)

Kepemimpinan merupakan suatu proses memengaruhi atau memberi contoh oleh pemimpin kepada pengikutnya untuk mencapai tujuan organisasi. Pada komponen ini sikap atau tindakan yang dimaksud berupa dapat menetapkan standar yang tinggi untuk keberhasilan kelompok, mengetahui cara untuk memotivasi orang lain, membantu orang lain dalam mengatasi masalah kinerjanya, dapat menjadi panutan yang baik bagi

kelompok, dan mampu mengatur atau mengordinir anggota kelompok untuk dapat bekerja sama.

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 Butir

Dalam penelitian ini untuk menguji validitas menggunakan *Scale Reliability* dengan menggunakan SPSS versi 22. Untuk menyatakan bahwa butir valid atau tidak valid digunakan patokan 0,2 dan dibandingkan dengan angka yang ada pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* (Rahayu, 2016, p. 121). Jika angka yang terpatok pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* kurang dari ($<$) 0,2, maka dinyatakan tidak valid, sebaliknya jika angka korelasinya diatas ($>$) 0,2, maka dinyatakan valid. Rahayu (2016, p. 121) mengatakan bahwa penggunaan patokan 0,2 untuk menyatakan bahwa butir telah valid dapat dilihat pada beberapa rujukan kriteria empirik berikut yang telah dirangkum oleh Prof. Dali S. Naga (2008: 65):

Penulis: Crocker and Algina (1986: 324) : $\pi_A = 0,2$, Nunnally (1970: 202) : $\pi_A = 0,2$, Aiken (1994: 65) : $\pi_A = 0,2$, Mehrens and Lehmanns (1991: 167): $\pi_A = 0,2$, Hennings (1987: 53) : $\pi_A = 0,2$.

Uji validitas butir instrumen LSSS menunjukkan bahwa seluruh butir item lebih besar daripada ($>$) 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 α antara 0,70 – 0,90, maka reliabilitas tinggi, jika α 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 Reabilitas Angket LSSS

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	47

3.7 Prosedur penelitian

Sesuai dengan desain penelitian yang digunakan, langkah-langkah prosedur penelitian sebagai berikut, langkah pertama adalah merumuskan masalah penelitian. 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 Scae for Sport*) dari Cronnin dan Allen (2017). Menetapkan populasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UPI angkatan tahun ajaran 2017/2018 yang mengikuti MKU Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tahun 2019. Setelah itu peneliti menetapkan sampel penelitian. Sampel pada penelitian ini adalah 64 orang. Seluruh sampel telah bersedia menjadi sampel penelitian dengan mengisi pernyataan kesediaan menjadi sampel secara sukarela. *Treatment*, pada kelompok eksperimen diberikan *physical activity* yang diintegrasikan program *life skills* dan pada kelompok kontrol, *physical activity* diberikan tanpa mengintegrasikan program *life skills*. 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 keterampilan hidup per pelajaran, (b) memperkenalkan keterampilan hidup pada awal pelajaran, (c)) menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang pelajaran, dan (d) menanyai kecakapan hidup pada akhir pelajaran.

Tabel 3.2 Materi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pertemuan	Materi	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
1	Jalan Santai	Rabu, 3 April 2019 Pukul 8.40-10.20	Rabu, 3 April 2019 Pukul 14.40-16.20
2	Yoga	Rabu, 10 April 2019 Pukul 8.40-10.20	Rabu, 10 April 2019 Pukul 14.40-16.20
3	Lari Estafet	Rabu, 17 April 2019 Pukul 8.40-10.20	Rabu, 17 April 2019 Pukul 14.40-16.20
4	Walk Tracking	Rabu, 24 April 2019 Pukul 8.40-10.20	Rabu, 24 April 2019 Pukul 14.40-16.20
5	Bola Tangan	Rabu, 1 Mei 2019 Pukul 8.40-10.20	Rabu, 1 Mei 2019 Pukul 14.40-16.20
6	Futsal	Rabu, 8 Mei 2019 Pukul 8.40-10.20	Rabu, 8 Mei 2019 Pukul 14.40-16.20
7	Permainan Tradisional	Rabu, 15 Mei 2019 Pukul 8.40-10.20	Rabu, 15 Mei 2019 Pukul 14.40-16.20
8	Permainan Tradisional	Rabu, 22 Mei 2019 Pukul 8.40-10.20	Rabu, 22 Mei 2019 Pukul 14.40-16.20

Tabel 3.3
Skenario Program *Physical Activity*

Tahapan	<i>Physical Activity</i> Integrasi Program <i>Life Skills</i>	<i>Physical Activity</i> Tanpa Integrasi Program <i>Life Skills</i>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • <i>Warming Up</i> • <i>Focus Life Skills of the Day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • <i>Warming Up</i>
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenalkan <i>life skills of the day</i> • <i>Direct Instruction</i> • <i>Reminder of life skills of the day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Direct Instruction</i>
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Debrief life skills</i> • <i>Cooling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i>

Tabel 3.4
Deskripsi Program *Physical Activity*

Kegiatan	<i>Physical Activity</i> integrasi program <i>Life Skills</i>	<i>Physical Activity</i> tanpa integrasi program <i>Life Skills</i>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berbaris, berdoa, dipimpin oleh salah satu mahasiswa ▪ Pemanasan <p>Mahasiswa melakukan pemanasan secara statis aktif dan dinamis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyampaian materi <p>Dosen menyampaikan tentang materi yang akan dilakukan pada hari ini, yaitu melakukan jalan santai secara berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyampaian Fokus <i>life skills</i> pada hari ini <p>Dosen menyampaikan tentang focus <i>life skills</i> yang akan diterapkan pada hari ini, yaitu <i>problem solving and decision making</i>.</p> <p>Dosen menanyakan kepada mahasiswa tentang apa yang mereka ketahui dari <i>problem solving and decision making</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berbaris, berdoa, dipimpin oleh salah satu mahasiswa ▪ Pemanasan <p>Mahasiswa melakukan pemanasan secara aktif dan dinamis</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penyampaian materi <p>Dosen menyampaikan tentang materi yang akan dilakukan pada hari ini, yaitu melakukan jalan santai</p> <p>Alokasi waktu : 15 menit</p>

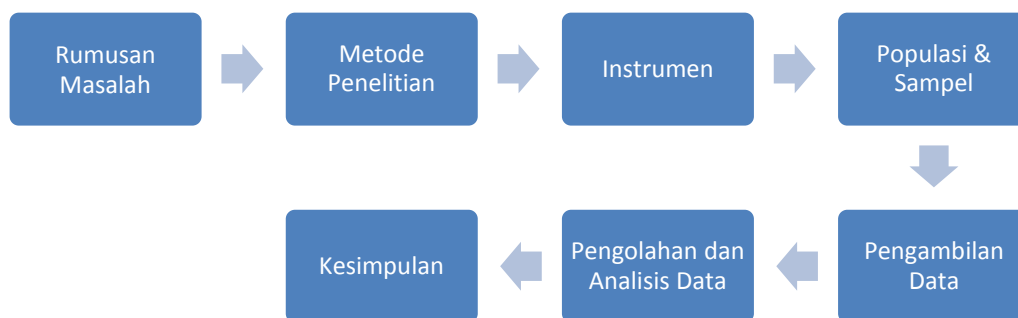
	<p>dan menanyakan bagaimana mereka dapat menerapkan <i>problem solving and decision making</i> dalam pembelajaran. Mahasiswa menjelaskan tentang apa yang mereka ketahui tentang <i>problem solving and decision making</i> dan bagaimana cara mereka menerapkannya dalam pembelajaran.</p> <p>Dosen menjelaskan tentang pengertian dari <i>problem solving and decision making</i> dan menjelaskan bagaimana penerapan dari <i>problem solving and decision making</i>, seperti memikirkan dengan cermat masalah yang dihadapi, membuat solusi dalam memecahkan masalah, dan sebagainya.</p> <p>Alokasi Waktu : 20 menit</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Pembentukan Kelompok Pembentukan kelompok dilakukan dengan menyebutkan angka 1-6, setiap mahasiswa yang menyebutkan angka 1 berkumpul menjadi 1 kelompok, begitupun seterusnya, sehingga membentuk 5 kelompok. • Strategi Penerapan <i>life skills</i> Dosen menugaskan mahasiswa melakukan jalan santai secara berkelompok. Mahasiswa diberikan selembaran kertas yang didalamnya berisi teka-teki dari gedung-gedung yang akan dituju dan menjadi rute pada saat melakukan jalan santai dan mengambil foto selfie didepan gedung sebagai bukti bahwa mereka menuju gedung tersebut. Kelompok yang pergi pertama dilakukan dengan cara melakukan permainan “Tarik lidi”. Ketua kelompok masing-masing menarik lidi yang dipegang oleh dosen, kelompok dengan lidi terpendek melakukan perjalanan pertama, dan begitupun seterusnya. Dosen menugaskan kepada mahasiswa bahwa salah satu implementasi dari <i>problem solving and decision making</i> adalah setiap anggota kelompok harus memberikan pendapat mereka saat melakukan diskusi untuk menentukan gedung apa yang menjadi jawaban dari teka-teki tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa melakukan jalan santai keliling kampus. <p>Alokasi waktu : 60 menit</p>

	Alokasi Waktu : 60 Menit	
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendinginan dan pelepasan Mahasiswa melakukan pendinginan dan pelepasan otot ▪ Evaluasi materi pembelajaran Dosen menyampaikan tujuan dari materi jalan santai yang dilakukan oleh mahasiswa • Menanyakan tentang fokus <i>life skills</i> yang dilakukan oleh mahasiswa, yaitu <i>problem solving and decision making</i> Dosen menanyakan tentang apa saja yang dapat dipelajari tentang <i>problem solving and decision making</i> serta penerapannya saat melakukan jalan santai, seperti “Dapatkah anda memberikan contoh tentang penerapan <i>problem solving and decision making</i> pada hari ini? Dan “Apa yang dapat anda pelajari dari pembelajaran hari ini?” <p>Mahasiswa menjelaskan bagaimana mereka menerapkan <i>problem solving and decision making</i> pada saat melakukan jalan santai 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>problem solving and decision making</i> dalam kehidupan sehari-hari diluar konteks olahraga seperti di sekolah, rumah, dan komunitas. Dosen memberikan contoh nyata seperti saat menghadapi suatu masalah dengan teman, kita harus mampu mencari sebenarnya apa yang menjadi pokok permasalahannya dan menentukan bagaimana cara kita mengatasinya agar permasalahan terus tidak terjadi berlarut-larut.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdoa Mahasiswa berdoa dan selesai pembelajaran <p>Alokasi Waktu : 20 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dan pelepasan Mahasiswa melakukan pendinginan dan pelepasan otot ▪ Evaluasi materi pembelajaran Dosen menyampaikan tujuan dari materi jalan santai yang dilakukan oleh mahasiswa • Berdoa Mahasiswa berdoa dan selesai pembelajaran <p>Alokasi Waktu : 15 menit</p>

Proses pengambilan data dilakukan pada dua tahap yaitu sampel penelitian melakukan *pre-test* pada 1 minggu sebelum pelaksanaan *treatment* dan pada minggu terakhir akan dilakukan *post-test* pada kedua kelompok sampel menggunakan *instrument* 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 3.3
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 (Adang Suherman, 2015). Pada penelitian ini peneliti ingin melihat apakah *physical activity* yang dintegrasi program *life skills* memberikan dampak lebih signifikan daripada *physical activity* tanpa integrasi program *life skills* terhadap peningkatan *life skills* mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*).