

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian sangat dibutuhkan dalam melakukan suatu penelitian sebagai alat bantu untuk membantu peneliti memecahkan masalah penelitian yang dilakukan. Mengacu pada penelitian ini maka metode penelitian yang penulis pilih dan tetapkan yaitu eksperimen. Rancangan eksperimental adalah pendekatan tradisional untuk melaksanakan penelitian kuantitatif (Creswell 2013). Penelitian kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang yang menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survei untuk menentukan frekuensi dan persentase tanggapan mereka. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*.

Gambar 3.1

Desain Penelitian

Kelas	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Kel A1	Q ₁	X ₁	Q ₂
Kel A2	Q ₁	X ₂	Q ₂
Kel A3	Q ₁	X ₃	Q ₂

Keterangan :

Q₁ : Tes sebelum kegiatan latihan

X₁ : Program integrasi *life skills*

X₂ : Tanpa diberikan program integrasi *life skills*

X₃ : Tanpa diberikan program integrasi *life skills* dan tanpa melakukan aktivitas penjas

Q₂ : Tes setelah kegiatan latihan

Kel A1 : Kelas dengan program integrasi *life skills*

Alvian Agung Nurhaqy, 2019

PENGEMBANGAN LIFE SKILLS MELALUI PENIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

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

Kel A2 : Kelas tanpa diberikan program integrasi *life skills*

Kel A3 : Kelas tanpa diberikan program integrasi *life skills* dan tanpa melakukan aktivitas penjas

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam menentukan populasi dan sampel, peneliti perlu menyeleksi individu atau sekolah yang representatif (mewakili) untuk seluruh individu sehingga individu atau sekolah yang terseleksi tipikal untuk populasi yang sedang diteliti, sehingga memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan dari sampel tentang populasi secara keseluruhan (Creswell, 2015, hlm. 287). Menurut Sugiyono (2012, hlm. 117) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Arikunto (2006, hlm. 130) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 4 Bandung yang berjumlah 356 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sub kelompok dari populasi target yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasikan tentang populasi target (Creswell, 2015, hlm. 287). Menurut Arikunto (2006, hlm. 131) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Sedangkan menurut Sugiyono (2012, hlm. 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel dalam penelitian ini ialah siswa kelas XI IPA 1-4 yang berjumlah 51 orang untuk kelas reguler dan 25 orang untuk kelas sekolah terbuka. Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012, hlm. 124). Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* ialah keterbatasan

waktu, tenaga, dan dana serta siswa yang akan menjadi sampel harus memiliki kriteria-kriteria sebagai berikut :

- a. Siswa yang menjadi sampel adalah siswa kelas XI.
- b. Siswa yang menjadi sampel sejenis kelamin laki-laki.

C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012, hlm. 39) bahwa “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut”. Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 61) bahwa:

1. Variabel *independen* atau variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.
2. Variabel *dependen* atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Dari penjelasan diatas maka penelitian ini bermaksud untuk mengungkap fakta yang mengacu pada variabel bebas dan variabel terikat, yaitu:

1. Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas pendidikan jasmani.
2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah *life Skill*

D. Instrument Penelitian

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap suatu fenomena. Dalam melakukan pengukuran, instrumen memegang peranan penting dalam proses pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 148) ”Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati”. Untuk menentukan tingkat intelegensi, peneliti menggunakan tes *advance progressive matrice* yang mengungkapkan kapasitas total individu untuk memahami lingkungan dan kejernihan berfikir.

Instrumen untuk mengukur *life skill* menggunakan kuisisioner. Arikunto (2006, hlm. 124) sebagai berikut: “Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang

digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui”. Sementara itu Ali (2011, hlm. 125) mengatakan:

Instrumen tanya jawab tertulis yang digunakan adalah formulir kuisisioner, yang biasanya lebih dikenal dengan kuisisioner. Bentuk kuisisioner ada yang berstruktur dan ada yang tak berstruktur. Kuisisioner berstruktur menyediakan beberapa kemungkinan jawaban yang dapat dipilih oleh responden (kuisisioner tertutup). Adapun kuisisioner tak berstruktur tidak menyediakan kemungkinan jawaban (kuisisioner terbuka).

Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes skala kecakapan hidup bidang olahraga

Skala Kecakapan Hidup Bidang Olahraga

Petunjuk:

Anak muda senang mendapat banyak pengalaman dalam hidupnya dan dapat belajar banyak dari permainan olahraga. Beberapa pertanyaan di bawah ini mengulas kecakapan yang kemungkinan sudah kamu pelajari melalui permainan olahraga yang paling kamu sukai.

Jawablah pertanyaan dengan melingkari nomor di bagian kanan setiap pertanyaan. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam daftar pertanyaan ini. Maka, jawablah dengan jujur.

Ukurlah sampai di mana atau seberapa besar pengaruh olahraga dalam mengajarmu untuk melakukan kecakapan yang ditanyakan dalam daftar pertanyaan berikut ini.

Kerja Tim

Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk...	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
---	-------------------	---------	---------	--------	---------------

Bekerjasama dalam tim/kelompok.	1	2	3	4	5
Membantu anggota tim/kelompok lain untuk menjalankan tugas tertentu.	1	2	3	4	5
Menerima saran dari orang lain.	1	2	3	4	5
Bekerja sama dengan orang lain untuk kebaikan tim/kelompok.	1	2	3	4	5
Membantu membangun semangat tim/kelompok.	1	2	3	4	5
Memberikan saran kepada anggota tim/kelompok tentang cara meningkatkan permainan mereka.	1	2	3	4	5
Mengubah cara bermain saya demi kepentingan tim/kelompok.	1	2	3	4	5
Penetapan tujuan					
Olahraga yang saya tekuni telah mengajarkan saya untuk...	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Membantu saya membuat target dalam memperbaiki permainan.	1	2	3	4	5
Memberikan tantangan yang harus dicapai.	1	2	3	4	5
Menilai pencapaian tujuan saya.	1	2	3	4	5

Membuat tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.	1	2	3	4	5
Tetap berkomitmen pada tujuan saya.	1	2	3	4	5
Menentukan tujuan dalam latihan.	1	2	3	4	5
Menentukan tujuan khusus.	1	2	3	4	5
Manajemen waktu					
Olahraga yang saya tekuni telah mengajarkan saya untuk....	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Mengatur waktu saya dengan baik.	1	2	3	4	5
Menilai berapa banyak waktu yang saya habiskan untuk melakukan berbagai aktivitas.	1	2	3	4	5
Mengontrol penggunaan waktu saya.	1	2	3	4	5
Membuat tujuan agar saya dapat menggunakan waktu secara efektif.	1	2	3	4	5
Kecakapan emosional					
Olahraga yang saya tekuni telah mengajarkan saya untuk....	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Mengetahui cara mengatasi	1	2	3	4	5

emosi saya.					
Memahami bahwa perilaku saya dapat berbeda saat merasa emosional.	1	2	3	4	5
Memperhatikan perasaan saya.	1	2	3	4	5
Menggunakan emosi saya agar tetap fokus.	1	2	3	4	5
Memahami emosi orang lain.	1	2	3	4	5
Memperhatikan perasaan orang lain.	1	2	3	4	5
Membantu orang lain menahan emosinya agar tetap fokus.	1	2	3	4	5
Membantu orang lain mengendalikan emosinya saat sesuatu yang buruk terjadi.	1	2	3	4	5
Komunikasi interpersonal					
Olahraga yang saya tekuni telah mengajarkan saya untuk....	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Berbicara dengan jelas kepada orang lain.	1	2	3	4	5
Memperhatikan apa yang dikatakan orang lain.	1	2	3	4	5
Memperhatikan gerak-gerik orang lain.	1	2	3	4	5

Berkomunikasi dengan baik kepada orang lain.	1	2	3	4	5
Kecakapan Sosial					
Olahraga yang saya tekuni telah mengajarkan saya untuk....	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Memulai percakapan.	1	2	3	4	5
Berinteraksi dalam berbagai lingkungan sosial.	1	2	3	4	5
Membantu orang lain tanpa harus dimintai bantuan.	1	2	3	4	5
Bergabung dalam kegiatan kelompok.	1	2	3	4	5
Mengelola pertemanan yang dekat.	1	2	3	4	5
Kepemimpinan					
Olahraga saya telah mengajarkan saya untuk....	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Menetapkan standar tinggi untuk tim/kelompok.	1	2	3	4	5
Mengetahui cara memotivasi orang lain.	1	2	3	4	5
Membantu orang lain memecahkan masalah kinerja mereka.	1	2	3	4	5
Menjadi teladan yang baik	1	2	3	4	5

bagi orang lain.						
Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja sama.	1	2	3	4	5	
Mengakui prestasi orang lain.	1	2	3	4	5	
Mengetahui cara mempengaruhi kelompok secara positif.	1	2	3	4	5	
Mempertimbangkan pendapat setiap anggota tim/kelompok.	1	2	3	4	5	
Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan						
Olahraga yang saya tekuni telah mengajarkan saya untuk....	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak	
Memikirkan suatu masalah secara seksama.	1	2	3	4	5	
Membandingkan setiap kemungkinan penyelesaian masalah yang terbaik.	1	2	3	4	5	
Membuat kemungkinan pemecahan masalah sebanyak mungkin.	1	2	3	4	5	
Mengevaluasi pemecahan untuk suatu masalah.	1	2	3	4	5	

E. Proses Pengembangan Instrumen

Berdasarkan rekomendasi Cronin & Allen (2017) yang menekankan untuk melakukan pengujian kembali. Penulis terlebih dahulu harus melakukan uji coba instrumen LSSS sebelum disebarluaskan kepada sampel yang sebenarnya. Uji coba ini bermaksud untuk mengukur sampai sejauh mana tingkat validitas dan reabilitas, sehingga diperoleh sebuah instrumen yang memenuhi syarat dan dapat dipergunakan sebagai alat yang objektif .

Instrumen dalam suatu penelitian haruslah memiliki kualitas yang benar-benar dapat dipercaya sesuai dengan standar penelitian. Pengujian tingkat validitas dan reabilitas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Validitas

Syarat pokok suatu instrumen penelitian adalah validitas dan reliabilitas. Validitas adalah suatu derajat ketepatan instrumen (alat ukur), maksudnya apakah instrumen yang digunakan betul-betul tepat untuk mengukur apa yang akan diukur. Untuk mengetahui tingkat validitas dari butir soal, digunakan rumus validitas dengan bantuan *Statistical Package For Social Science* (SPSS) dengan cara sebagai berikut:

- a. Buka program SPSS klik *Variable View*, selanjutnya pada bagian *Name* tulis no dan skor total.
- b. *Decimals* diubah semua menjadi angka 0.
- c. Setelah itu, klik *Data View* dan masukkan semua data angket.
- d. Selanjutnya dari menu utama SPSS, pilih menu *Analyze* klik *Correlate* dan klik *Bivariate*.
- e. Muncul kotak dialog dengan nama *Bivariate Correlations* masukkan semua variabel pada kotak dialog yang satu lagi dengan memilih semua variabel dan klik tanda panah.
- f. Pada *Correlation Coefficients* pilih *Perason*, lalu untuk untuk kolom *Test of Significant* pilih *Two-tailed* dan centang pada *Flag significant Correlations*.
- g. Klik Ok.

h. Setelah selesai, maka akan muncul tampilan output SPSS dan diinterpretasikan.

1). Berdasarkan nilai signifikan, $r_{tabel} = \frac{\text{jumlah responden}}{\text{jumlah responden}}$ dan nilai signifikansi 5%.

Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka soal tersebut dinyatakan valid.

Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka soal tersebut dinyatakan tidak valid.

2). Berdasarkan tanda bintang SPSS.

Jika terdapat tanda bintang pada nilai dalam hasil output, berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.

2. Reliabilitas

Instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat ajeg memberikan data yang sesuai dengan kenyataan. Arikunto (2013), “reliabilitas suatu tes adalah ketetapan suatu tes apabila diteskan kepada subjek yang sama.” Untuk mengetahui tingkat validitas dari butir soal, digunakan rumus reliabilitas dalam SPSS dengan cara sebagai berikut :

- a. Buka program *Statistical Package For Social Science* (SPSS) klik *Variable view*, selanjutnya pada bagian *Name* tulis nomor soal.
- b. *Decimals* diubah semua menjadi angka 0.
- c. Setelah itu, klik *Data View* dan masukkan semua data angket.
- d. Selanjutnya dari menu utama SPSS, pilih menu *Analyze* klik *Scale* dan *Reliability*.
- e. Muncul kotak dialog dengan nama *Reliability Analysis* masukkan semua variabel kecuali skor total pada kotak dialog yang satu lagi dengan memilih semua variabel dan klik tanda panah.
- f. Klik *Statistics* dan centang *Scale if item deleted*.
- g. Klik *Continue*, lalu klik Ok untuk mengahiri perintah.
- h. Setelah selesai, maka akan muncul tampilan output SPSS dan diinterpretasikan. Lihat nilai alpha yang muncul pada hasil output SPSS, lalu bandingkan dengan r_{tabel} , ($r_{tabel} = \frac{\text{jumlah responden}}{\text{jumlah responden}}$ dan nilai signifikansi 5%).
Jika nilai $\alpha > r_{tabel}$, maka instrumen tersebut dinyatakan reliabel.

Jika nilai $\alpha < r$ tabel, maka instrumen tersebut dinyatakan tidak reliabel.

F. Analisis Data

Pada analisis data, penelitian ini menggunakan cara kuantitatif dengan statistik deksriptif dan inferensial. Tabulasi data menggunakan Excel 2013, pada tahap ini akan diketahui rata-rata dan simpangan baku dari data. Selanjutnya untuk menentukan data berdistribusi normal atau tidak, maka diadakan uji normalitas dengan bantuan *Statistical Package For Social Science* (SPSS). Peneliti berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai maka dalam proses analisis data akan menggunakan statistik inferensial parametris berupa tes uji normalitas, uji *mann-whitney*, uji *kruskal wallis*.

1. Uji normalitas data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui dan menentukan teknik statistik apa yang digunakan selanjutnya, apakah data berdistribusi normal atau tidak. Apabila penyebaran datanya normal maka akan digunakan statistik parametric sedangkan penyebaran tidak normal maka akan digunakan teknik statistik non parametik. Rumus normalitas dalam SPSS dengan *Shapiro-wilk* dengan cara sebagai berikut :

- a. Buka program SPSS.
- b. Klik Variable View dan isi name dengan variabel X dan variabel Y.
- c. Klik Data View dan masukkan semua data dari kedua data tersebut.
- d. Pilih menu utama SPSS, klik Analyze dan klik 1 Sample K-S
- e. Masukkan data ke kotak sebelah kanan lalu centang normal dan klik Ok untuk mengakhiri perintah.
- f. Setelah selesai, maka akan muncul tampilan output SPSS dan diinterpretasikan. Lihat nilai signifikansi dari kedua data tersebut yang muncul pada hasil output SPSS, lalu bandingkan dengan nilai signifikan 0,05.

Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi tidak normal.

2. Uji homogenitas

Setelah melakukan uji normalitas apakah data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas data. Uji homogenitas data berguna untuk mengetahui data berasal dari sampel yang homogen atau tidak. Maksud homogen disini adalah bahwa sampel yang diambil memiliki tingkat kemampuan atau tingkat pemikiran yang sama atau tidak. Rumus homogenitas dalam SPSS dengan cara sebagai berikut :

- a. Buka program SPSS.
- b. Klik Variable View dan isi name.
- c. Klik Data View dan masukkan semua data dari kedua data tersebut.
- d. Pilih Analyze.
- e. Pilih Compare Means, selanjutnya pilih One Way ANOVA
- f. Maka akan muncul tab One Way ANOVA lalu masukkan nilai variabel Y ke dalam Dependent List, dan variabel X ke dalam Factor List.
- g. Kemudian pilih option, lalu beri tanda ceklis pada Homogeneity Of Variance Test, lalu klik continue.
- h. Lalu pilih OK
- i. Setelah selesai, maka akan muncul tampilan output SPSS dan diinterpretasikan. Lihat nilai signifikansi pada tabel test of homogeneity of Variances yang muncul pada hasil output SPSS, lalu bandingkan dengan nilai signifikan 0,05.

Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka kedua data tersebut dinyatakan homogen.

Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka kedua data tersebut dinyatakan tidak homogen.

3. *Independent sample t test* (Uji t)

Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berhubungan. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan dua rata-rata: uji dua pihak (uji t). Apabila data tersebut berdistribusi normal dan homogen, maka rumus yang digunakan adalah :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

4. Uji Kruskal Wallis

Uji Kruskal Wallis adalah uji non parametrik berbasis peringkat yang tujuannya untuk menentukan adakah perbedaan signifikan secara statistik antara dua atau lebih kelompok variabel

- a. Masukkan data pada SPSS. Pastikan melakukan pengkodean kategori data
- b. Klik menu *Analyze > nonparametric test > legacy dialogs > k independent samples*
- c. Pada kotak dialog yang muncul, masukan variabel ke kotak *test variable list*. Pastikan *Kruskall Wallis* aktif
- d. Klik menu *define range*. Pada kotak minimum masukan angka 1. Pada kotak maksimum masukan angka 8 (jumlah variabel kategori). Klik *continue*
- e. Klik OK untuk melakukang analisis *Kruskall Wallis*.

Syarat Ho diterima atau tidak berdasarkan nilai probabilitas sebagai berikut:

Apabila probabilitas > 0,05 maka Ho diterima

Apabila probabilitas < 0,05 maka Ho ditolak

5. Uji Mann Whitney

Uji Mann Whitney Mann Whitney U Test adalah uji non parametris yang digunakan untuk mengetahui perbedaan median 2 kelompok bebas apabila skala data variabel terikatnya adalah ordinal atau interval/ratio tetapi tidak berdistribusi normal.

- b. Masukkan data pada SPSS. Pastikan melakukan pengkodean untuk kategori

Alvian Agung Nurhaqy, 2019

PENGEMBANGAN LIFE SKILLS MELALUI PENIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

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

data

- c. Klik menu *Analyze > nonparametric test > legacy dialogs > 2 independent samples*
- d. Pada kotak dialog yang muncul, masukan variabel ke kotak *test variable list*.
- e. Klik menu *define range*. Pada kotak minimum masukan angka 1. Pada kotak maksimum masukan angka 2 (jumlah variabel kategori). Klik *continue*
- f. Klik OK untuk melakukang analisis Mann Whitney

Syarat H_0 diterima atau tidak berdasarkan nilai probabilitas sebagai berikut:

Apabila probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima

Apabila probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak