

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Fraenkel, Wallen, & Hyun, (2012, hlm. 265) menjelaskan bahwa “*experimental research is one of the most powerful research methodologies that researchers can use. Of the many types of research that might be used, the experiment is the best way to establish cause-and-effect relationships among variables*”. Penelitian eksperimen adalah salah satu metodologi penelitian yang paling kuat yang dapat digunakan oleh para peneliti. Dari sekian banyak jenis penelitian yang mungkin digunakan, eksperimen merupakan cara terbaik untuk membangun hubungan sebab-akibat di antara berbagai variabel.

Selanjutnya Creswell, (2013, hlm. 216) mengemukakan bahwa “dalam penelitian eksperimen, peneliti mengidentifikasi sampel dan melakukan generalisasi populasi, dengan tujuan utama untuk menguji dampak suatu *treatment* terhadap hasil penelitian, yang dikontrol oleh faktor-faktor lain yang dimungkinkan juga memengaruhi hasil penelitian.” Terdapat beberapa ciri utama dari penelitian eksperimen, salah satunya adalah *random assignment* yaitu penempatan individu secara acak ke kelompok-kelompok dalam suatu eksperimen (Creswell, 2015 hlm. 580).

Pada penelitian ini jenis desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental design*. Dalam *quasi-experiment*, peneliti menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, namun tidak secara acak menempatkan (*nonrandom assignment*) partisipan ke dalam dua kelompok tersebut (Creswell, 2013, hlm. 238; Fraenkel et al., 2012, hlm. 275; Sugiyono, 2017, hlm. 79). Bentuk desain penelitian yang digunakan adalah *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*. Diagram desain penelitian *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design* dapat dilihat pada Tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1.
Desain Penelitian *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok A	<i>M</i>	<i>O₁</i>	<i>X</i>	<i>O₂</i>
Kelompok B	<i>M</i>	<i>O₁</i>	<i>C</i>	<i>O₂</i>
Kelompok C	<i>M</i>	<i>O₁</i>	<i>C</i>	<i>O₂</i>

Keterangan:

Kelompok A = Kelompok ekstrakuriler olahraga bola voli yang diberi perlakuan.

Kelompok B = Kelompok ekstrakurikuler olahraga bola voli yang tidak diberi perlakuan.

Kelompok C = Kelompok yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dan tidak diberi perlakuan.

M = subjek dalam setiap kelompok yang telah dicocokkan (pada variabel tertentu) tetapi tidak secara acak ditempatkan ke grup.

O₁ = *Pretest*

X = Perlakuan adalah program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga

O₂ = *Posttest*

C = Kontrol

B. Partisipan

Penelitian ini melibatkan siswa Sekolah Menengah Atas kelas 10 dan kelas 11. Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 67 siswa yang terbagi ke dalam beberapa kelompok. Kelompok A sebanyak 27 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 18 orang dan siswa perempuan sembilan orang. Kelompok B sebanyak 23 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 16 orang dan siswa perempuan tujuh orang. Kelompok C berjumlah 17 siswa dengan siswa laki-laki sebanyak tujuh orang dan siswa perempuan 10 orang.

Rita Rohmanasari, 2018

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PERKEMBANGAN LIFE SKILLS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

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

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Majalengka dengan status sekolah memiliki Akreditasi yang sama dan memiliki fasilitas berupa sarana olahraga yang tidak jauh berbeda serta berada di daerah perkotaan. Selain itu, siswa yang terlibat dalam penelitian ini memiliki rentang usia 14 – 21 tahun.

C. 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). Sugiyono, (2017, hlm. 80), menjelaskan bahwa “populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.” Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Majalengka Tahun Pelajaran 2017/2018 yang mengikuti kegiatan Pendidikan jasmani dan olahraga.

2) Sampel

Sampel adalah subkelompok dari populasi target yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasikan tentang populasi target (Creswell, 2015, hlm. 287), dengan kata lain definisi sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017, hlm. 81). Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 di tiga sekolah menengah atas di Kabupaten Majalengka yaitu SMA Negeri 1 Majalengka, SMA Negeri 1 Kasokandeldan SMA Negeri 1 Jatiwangi yang terbagi dalam tiga kelompok yaitu Kelompok A (kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang diberi perlakuan), Kelompok B (kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang tidak diberi perlakuan), dan Kelompok C (kelompok siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler apapun). Siswa pada kelompok A berjumlah 27 orang dengan perbandingan siswa

Rita Rohmanasari, 2018

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PERKEMBANGAN LIFE SKILLS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

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

laki-laki sejumlah 18 orang dan siswa perempuan Sembilan orang, yang terdiri atas lima orang siswa kelas 10 dan 22 orang siswa kelas 11. Siswa pada kelompok B berjumlah 23 orang dengan perbandingan siswa laki-laki sejumlah 16 orang dan siswa perempuan tujuh orang. Pada kelompok C siswa berjumlah 17 orang dengan perbandingan siswa laki-laki tujuh orang dan siswa perempuan sejumlah 10 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017, hlm. 85). Selanjutnya Fraenkel et al., (2012, hlm. 100) menjelaskan bahwa “...based on previous knowledge of a population and the specific purpose of the research, investigators use personal judgment to select a sample”, dengan kata lain berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan spesifik dari penelitian, peneliti menggunakan penilaian pribadi untuk memilih sampel.

D. Perlakuan atau *Treatment* Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 10 kali pertemuan yang dilaksanakan tiga kali seminggu, jadi penelitian dilakukan kurang lebih selama tiga minggu. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian untuk mengetahui perkembangan *life skills* siswa sekolah menengah atas melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli.

a. Pre Test

Pelaksanaan *pretest* dilakukan sebelum perlakuan diberikan, *pretest* dilakukan untuk mengidentifikasi sejauhmana *life skills* yang dimiliki siswa. Untuk mendapatkan data *life skills* siswa dinilai menggunakan instrument. Setelah data diperoleh melalui instrument, kemudian data diolah ke dalam skor *pretest* masing-masing kelompok.

b. Treatment

Perlakuan ini dilakukan sebanyak 3 kali seminggu selama 3 minggu berturut-turut atau dengan kata lain sebanyak 10 kali pertemuan dan sudah termasuk satu pertemuan *pretest* dan satu pertemuan *Posttest*. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Nossek, (1982, hlm. 10) “*Systematic training is a regulary practiced training taking place serval times a week,*

depending upon the standart of a sportsman and the training period". Latihan yang di sistematis adalah dilakukan secara teratur, latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu, tergantung pada standar atlet dan periode latihan. Lebih lanjut mengenai masalah waktu latihan Harsono, (1988, hlm. 194) mengungkapkan bahwa "sebaiknya dilakukan 3 kali dalam seminggu dan diselingi dengan satu hari istirahat yang memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasi diri pada hari istirahat tersebut". Jadi dapat dikatakan bahwa *treatment* di berikan sebanyak delapan pertemuan karena ingin melihat lebih jelas peningkatannya.

Berikut ini merupakan program integrasi *life skills* ke dalam latihan ekstrakurikuler olahraga bola voli:

Tabel 3.2
Program Integrasi *Life Skills* ke dalam Latihan Ekstrakurikuler Olahraga

No	Hari / Jam	Kegiatan Pembelajaran	Lokasi
1	Senin,16:00 – 17:30 WIB	Tes awal (<i>pretest</i>)	SMA Negeri 1 Majalengka
2	Rabu,16:00 – 17:30 WIB	Siswa melakukan latihan bola voli dengan diberikan muatan <i>life skills</i>	
3	Jumat, 16:00 – 17:30 WIB		
4	Senin,16:00 – 17:30 WIB		
5	Rabu, 16:00 – 17:30 WIB		
6	Jumat,16:00 – 17:30 WIB		
7	Senin,16:00 – 17:30 WIB		
8	Rabu, 16:00 – 17:30 WIB		
9	Jumat,16:00 – 17:30 WIB		
10	Senin,16:00 – 17:30 WIB		
11	Rabu,16:00 – 17:30 WIB		
12	Jumat,16:00 – 17:30 WIB		
13	Senin,16:00 – 17:30 WIB		
14	Rabu,16:00 – 17:30 WIB		
15	Jumat,16:00 – 17:30 WIB		
16	Senin,16:00 – 17:30 WIB	Tes akhir (<i>post test</i>)	

c. *Post Test*

Setelah diberikan perlakuan selama 8 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali setiap minggunya dengan durasi 2 x 45 menit setiap pertemuannya, selanjutnya sampel kembali diberikan tes dengan menggunakan instrument *Life Skills Scale for Sport* (LSSS), kemudian dianalisis untuk melihat perkembangan *life skills* siswa. Dan langkah terakhir hasil analisis

Rita Rohmanasari, 2018

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PERKEMBANGAN LIFE SKILLS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

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

diuji hipotesis untuk menjawab semua pertanyaan penelitian yang telah diajukan sebelumnya.

E. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini untuk mengukur perkembangan keterampilan hidup (*life skills*) suatu individu melalui olahraga, peneliti menggunakan instrumen Skala Kecakapan Hidup Bidang Olahraga (*Life Skills Scale for Sport/LSSS*) yang telah dikembangkan oleh Cronin dan Allen, (2017, hlm. 109). Instrumen *LSSS* tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga kaum muda dengan rentang usia 11 – 21 tahun. Instrumen *LSSS* tersebut berisi delapan keterampilan hidup utama yang terdiri atas 47 item dengan tipe pertanyaan tertutup lebih lengkap dapat dilihat pada Lampiran 8. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala lima poin yaitu dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*).

Creswell, (2013, hlm. 222), mengemukakan bahwa “apabila peneliti menggunakan instrument yang sudah ada maka harus terdapat validitas dan reliabilitas skor-skor yang diperoleh dari penggunaan instrumen sebelumnya.” Instrumen *LSSS* yang dikembangkan menunjukkan bukti validitas (meliputi *content, factorial, convergent*, dan *discriminant*) dan reliabilitas (meliputi *internal consistency* dan *test-retest*) lebih lengkap dapat dilihat di Cronin dan Allen, (2017, hlm. 109). Namun, sesuai dengan rekomendasi dari Cronin dan Allen, (2017, hlm. 116), yang menyatakan bahwa “....*it is important to reemphasize that validity and reliability are considered ongoing processes. Thus, future studies should provide further evidence for the validity and reliability of the scale*”, yang berarti bahwa penting untuk mempertegas kembali bahwa validitas dan reliabilitas dianggap sebagai proses yang berkelanjutan. Sehingga, penelitian selanjutnya harus memberikan bukti lebih lanjut untuk validitas dan reliabilitas *LSSS*.

Berdasarkan rekomendasi dari Cronin dan Allen (2017), maka peneliti melakukan pengujian kembali terhadap validitas dan reliabilitas instrumen *LSSS*. Creswell, (2015, hlm. 320), menyatakan bahwa “validitas adalah pengembangan bukti yang kuat untuk mendemonstrasikan bahwa interpretasi tes (terhadap skor

tentang konsep atau konstruk yang asumsinya diukur oleh tes tersebut cocok dengan penggunaannya yang diusulkan”, lebih lanjut Creswell, (2015, hlm. 321) menjelaskan bahwa “reliabilitas merupakan ukuran konsistensi yang bertujuan untuk mendapatkan ukuran atau observasi yang reliabel.”

F. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang baik (berupa test maupun non-test) harus valid dan reliabel. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu secara rasional mencerminkan apa yang diukur (Sugiyono, 2017, hlm. 123) . Lebih lanjut Sugiyono, (2017, hlm. 123), membagi validitas internal instrumen menjadi *construct validity* dan *content validity* untuk instrumen yang berupa tes, sedangkan untuk instrument yang non-test yang digunakan untuk mengukur sikap cukup memenuhi validitas konstruksi (*construct validity*).

Diketahui bahwa instrumen *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) bukan merupakan instrumen yang berupa tes sehingga pengujian terhadap validitas instrumen LSSS, dilakukan dengan dua cara, pertama melakukan uji validitas konstruksi (*construct validity*), peneliti menguji validitas konstruksi instrumen dengan cara meminta bantuan ahli bahasa dari dua lembaga yang berbeda. Adapun pengujiannya adalah tahap pertama, peneliti menterjemahkan instrumen dari bahasa asli instrumen (bahasa Inggris) ke dalam bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan usia anak SMA di Lembaga Balai Bahasa Universitas Pendidikan Indonesia; tahap kedua, peneliti melakukan *back translation* dari instrumen yang telah diterjemahkan oleh Balai Bahasa UPI (bahasa Indonesia) ke dalam bahasa Inggris dengan harapan tidak terdapat perbedaan makna hasil terjemahan pada tahap pertama, proses penterjemahan kembali dilakukan di UPT Pusat Bahasa Institut Teknologi Bandung.

Kedua, peneliti menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dengan bantuan software statistik yaitu IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Masrun (1979, dalam Sugiyono, 2017, hlm. 133) yang menyatakan bahwa “teknik korelasi untuk

menentukan validitas item sampai sekarang merupakan teknik yang paling banyak digunakan”. Untuk melakukan proses uji validitas instrumen LSSS pada program SPSS, langkah yang harus ditempuh yaitu (1) melakukan input data hasil uji validitas di *spreadsheet* SPSS, (2) lakukan uji validitas dengan cara klik menu *Analyze* kemudian pilih *Correlate* lalu pilih *Bivariate*, kemudian akan muncul kotak dialog *bivariate correlate*, (3) blok semua item (skor tiap pertanyaan) dan masukan ke dalam kolom sebelah kanan, centang pada *Pearson* dan *two-tailed* kemudian klik *Ok*, lalu akan muncul output hasil uji statistik validitas dengan melihat tabel *Correlations* pada bagian *Pearson Correlation* di Kolom Skor Total. Masrun (dalam Sugiyono, 2017, hlm. 133) menyatakan “item yang mempunyai korelasi positif dengan kriterium (skor total) serta korelasi yang tinggi, menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula.

Untuk menentukan valid suatu instrument berdasarkan pengujian SPSS, peneliti membandingkan nilai *r* hitung dengan nilai *r* tabel, dengan interpretasi valid apabila nilai *r* hitung lebih besar (>) dari nilai *r* tabel. *r* hitung diambil dari tabel *Correlations* hasil output SPSS pada bagian *Pearson Correlation* di kolom Skor Total. Selanjutnya, *r* tabel dihitung dengan $df = N - 2$, kemudian *df* (*degree of freedom*) di cari pada tingkat signifikansi 5% dua pihak. Biasanya syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah kalau $r = 0,3$, sehingga apabila korelasi antara item dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2017, hlm. 134). Hasil pengujian validitas menunjukkan 47 item pada instrumen LSSS dinyatakan valid. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada Lampiran 7.

2) Uji Reliabilitas Instrumen

Pada uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan cara mengetahui nilai alpha Cronbach menggunakan program IBM SPSS versi 23, langkahnya yaitu *Pertama*: melakukan input data hasil uji reliabilitas di spreadsheet SPSS, *Kedua*: lakukan uji reliabilitas dengan cara klik menu *Analyze* kemudian pilih *Reliability Test* kemudian akan muncul kotak dialog *Reliability Analysis*, *Ketiga*: pindahkan item dari kotak kiri ke kotak kanan (*items*), Selanjutnya klik *Ok* lalu akan muncul *output* hasil uji reliabilitas. Interpretasinya adalah dengan melihat tabel *Reliability*

Rita Rohmanasari, 2018

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PERKEMBANGAN LIFE SKILLS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

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

statistics baris *Cronbach's alpha*. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Alpha Cronbach's* pada hasil *output SPSS* adalah 0,974 sehingga dapat diambil keputusan bahwa 47 item pada instrumen *Life Skills Scale for Sport* reliabel. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada Lampiran 7

Menurut Cronin & Allen, (2017, hlm. 111) yang mengutip pendapat Nunnally dan Bernstein menyatakan bahwa “nilai *alpha Cronbach* lebih dari 0,70 dianggap cukup untuk domain psikologis.” Nunnally dan Bernstein, (1994 dalam Terwee et al., 2007, hlm. 36) menyatakan bahwa “... *a criterion of 0.70 - 0.90 as a measure of good internal consistency*”, yang berarti kriteria dari 0,70 – 0,90 sebagai ukuran konsistensi internal yang baik.

G. Prosedur Penelitian

Secara garis besar, tahapan-tahapan penelitian yang ditempuh pada penelitian ini meliputi tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan penelitian dan tahap pelaporan. Rincian pada masing-masing tahap adalah sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian seperti mengkaji literatur tentang aspek-aspek kecakapan hidup (*life skills*) dalam olahraga, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan mengkaji literatur mengenai instrument *life skills* melalui olahraga. Setelah melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian tersebut, peneliti melakukan kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

- a. Melakukan observasi ke sekolah-sekolah menengah atas yang berada di Kabupaten Majalengka.
- b. Melakukan inventarisir kriteria sekolah yang mempunyai latar demografis yang sama.
- c. Melakukan inventarisir jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terdapat di masing-masing sekolah.
- d. Menentukan sekolah yang akan dijadikan lokasi penelitian,
- e. Menentukan populasi dan kelompok sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian.

- f. Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian *LSSS* yang akan digunakan untuk mengukur *life skills* siswa Sekolah Menengah Atas melalui olahraga.
- g. Melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian *LSSS* tersebut,
- h. Membuat program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga dengan mengacu kepada integrasi program *life skills* yang telah dilakukan oleh Kendellen, Camiré, Bean, Forneris, & Thompson, (2016).

2) Tahap pelaksanaan penelitian

Pada tahap ini, peneliti melakukan kegiatan pelaksanaan penelitian yaitu sebagai berikut

- a. Mengurus perizinan penelitian,
- b. Menentukan jadwal kunjungan ke sekolah untuk meminta izin dan memberikan pemahaman maksud serta tujuan penelitian yang akan dilakukan.
- c. Melakukan penyebaran instrumen *LSSS* awal (*pretest*) kepada kelompok siswa yang dijadikan sampel penelitian.
- d. Menentukan waktu penyelesaian pengisian kuesioner *LSSS*, selama \pm 45 menit kepada siswa.
- e. Memberikan *treatment* berupa program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga bola voli yang dilakukan selama delapan kali pertemuan kepada kelompok I.
- f. Melakukan penyebaran instrumen *LSSS* akhir (*posttest*) kepada kelompok siswa yang dijadikan sampel penelitian.
- g. Menentukan waktu penyelesaian pengisian kuesioner *LSSS* akhir, selama \pm 45 menit kepada siswa.

3) Tahap akhir

Pada tahap ini, terdiri atas proses pengumpulan, pengolahan 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 aspek *life skills*.

Rita Rohmanasari, 2018

DAMPAK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TERHADAP PERKEMBANGAN LIFE SKILLS SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

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

- 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 dikaitkan dengan hasil pengujian hipotesis secara statistik.
- g. Melakukan simpulan berdasarkan hasil penelitian yang dihubungkan dengan teori-teori penelitian dan pengalaman empirik peneliti.

H. Analisis Data

Pada analisis data, pengolahan data pada penelitian ini menggunakan cara kuantitatif dengan statistik deskriptif dan inferensial. Pengolahan data berupa tabulasi data menggunakan program *Microsoft Excel* 2013, kemudian untuk melakukan analisis data secara statistik deskriptif menggunakan bantuan software statistik yaitu IBM SPSS versi 23.

Sebelum melangkah ke analisis statistik inferensial secara parametris, perlu dilakukan uji normalitas dan homogenitas data penelitian, karena penggunaan statistik parametris mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, dan data dua kelompok atau lebih yang diuji harus homogen (Sugiyono, 2017, hlm. 150 dan 172). Apabila data penelitian tidak berdistribusi secara normal dan tidak homogen, maka analisis data menggunakan statistik non-parametris.

1) Rata-rata dan Simpangan Baku

Pada analisis data secara statistik deskriptif akan diketahui nilai rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standar deviation*) dari data penelitian. Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku menggunakan bantuan *software* SPSS versi 23. Adapun langkah-langkahnya yaitu sebagai berikut:

- a) Memasukan data hasil penelitian *pretest* maupun *posttest* ke dalam *spreadsheet data view* SPSS.
- b) Klik *Analyze* → *Descriptive Statistics* → *Descriptive* → masukan data hasil penelitian ke bagian *Variable(s)* → *Options* → centang *Mean* dan *Std. deviation* → *Continue* → *Ok*.
- c) Hasil akhir output SPSS akan menampilkan nilai rata-rata dan simpangan baku.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji prasyarat dalam statistik parametris dengan tujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Tes utama untuk Uji Normalitas antara lain, uji *Kolmogorov-Smirnov*, Uji *Lilliefors*, dan Uji *Shapiro-Wilk*. Uji Normalitas pada penelitian ini menggunakan Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* karena ukuran sampel pada penelitian ini kurang dari 50. Selain itu Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* juga direkomendasikan untuk ukuran sampel kurang dari 50 (Ghasemi & Zahediasl, 2012, hlm. 487). Selain itu Ghasemi & Zahediasl, (2012, hlm. 487) menyatakan “*The Shapiro-Wilk test is based on the correlation between the data and the corresponding normal scores and provides better power than the K-S test....*”, dengan kata lain Uji *Shapiro-Wilk* didasarkan pada korelasi antara data dan skor normal yang sesuai dan memberikan kekuatan yang lebih baik dari pada tes *Kolmogorov-Smirnov*. Selanjutnya Menurut Thode (2012 dalam Ghasemi & Zahediasl, 2012, hlm. 487), menyatakan “beberapa peneliti merekomendasikan Uji *Shapiro-Wilk* sebagai pilihan terbaik untuk menguji normalitas data.”

Adapun langkah-langkah pengujian Normalitas data *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS versi 23 sebagai berikut:

- a) Memasukan data hasil penelitian *pretest* maupun *posttest* ke dalam *spreadsheet data view* SPSS.
- b) Klik *Analyze* → *Descriptive Statistics* → *Explore* → *Plots* → *Normality plots with tests*.

- c) Hasil *output SPSS* diperoleh Tabel *Test of Normality* pada bagian *Shapiro-Wilk* akan terlihat nilai signifikansi.

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 membandingkannya dengan taraf signifikansi alpha (α) 0,05. Adapun dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut:

Tabel 3.3
Dasar Pengambilan Keputusan Uji Normalitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. atau <i>P-value</i> > 0,05	Data berdistribusi normal
Jika nilai Sig. atau <i>P-value</i> < 0,05	Data tidak berdistribusi normal

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk apakah data penelitian memiliki varians yang sama atau homogen. Uji homogenitas juga digunakan sebagai prasyarat dalam statistik parametris. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *Levene Statistic* dengan bantuan SPSS versi 23. Adapun langkah-langkah untuk pengujian homogenitas sebagai berikut:

- Memasukan data hasil penelitian *pretest* maupun *posttest* ke dalam *spreadsheet data view SPSS*.
- Klik *Analyze*→*Compare Means*→*One-Way ANOVA*→masukan data penelitian ke kotak *Dependent list*→*Options* → centang *Homogeneity of Variance* → *Continue* →*Ok*.
- Selanjutnya akan muncul tampilan *output SPSS*, yang menampilkan tabel *Test of Homogeneity of Variances* yang berisi *Levene Statistic*.

Untuk melakukan interpretasi hasil pengujian homogenitas dengan cara melihat nilai probabilitas (*p-value*) atau signifikansi (*Sig.*) pada tabel *Test of Homogeneity of Variances* kemudian membandingkannya dengan taraf

signifikansi alpha (α) 0,05. Adapun dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut:

Tabel 3.4
Dasar Pengambilan Keputusan Uji Homogenitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. atau <i>p-value</i> > 0,05	Varians dari dua data atau lebih adalah homogen atau sama
Jika nilai Sig. atau <i>p-value</i> < 0,05	Varians dari dua data atau lebih adalah tidak homogen atau tidak sama

4) Uji Hipotesis

a) Uji ANAVA satu jalur (One-Way ANOVA)

Uji hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis nomor 1 (satu) yang diajukan terdahulu, maka pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji ANOVA satu jalur (*One-Way ANOVA*) dengan bantuan *software* SPSS versi 23. Adapun langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut:

1. Dari menu utama *File*, pilih menu *New*, lalu klik pada *Data*. Kemudian, klik pada *sheet tab Variable view*. Selanjutnya buat dua buah variabel yaitu:
 - Variabel pertama: *Name*: “posttest” dengan *Type*: *Numeric*, *Decimals*: 2, *Label*: *posttest*, dan *Measure*: *Scale*.
 - Variabel kedua: *Name*: “Kelompok_Penelitian” dengan *Type*: *Numeric*, *Decimals*: 0, *Label*: *Kelompok Penelitian*, *Value*: 1=Kelompok A; 2=Kelompok B; 3=Kelompok C, dan *Measure*: *Ordinal*.
2. Klik menu *Analyze* → *Compare Means* → *One-Way ANOVA* → masukan data penelitian ke kotak *Dependent list* (Variabel “posttest”) dan pada *Factor* masukan variabel “Kelompok Penelitian” → *Options* → centang *Descriptive* dan *Homogeneity of Variance* → *Continue*.
3. Selanjutnya klik *Post-Hoc* atau analisis lanjutan dari Uji F (ANOVA) → centang *Bonferroni* dan *Tukey* → *Continue* → *Ok*.
4. Kemudian akan muncul hasil output SPSS empat tabel diantaranya:

- a. *Output* bagian pertama yaitu tabel *Descriptive* yang memuat ringkasan statistik deskriptif dari sampel yang diuji berupa rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan simpangan baku.
- b. *Output* bagian kedua yaitu tabel *Test of Homogeneity of Variances* yang memuat hasil uji homogenitas dari kelompok sampel penelitian apakah mempunyai varians yang sama. Dasar pengambilan keputusan:
 - (a) Jika probabilitas $> 0,05$, maka varians dari kelompok sampel penelitian adalah homogen, dan
 - (b) Jika probabilitas $< 0,05$, maka varians dari kelompok sampel penelitian tidak homogen.
- c. *Output* bagian ketiga yaitu tabel *ANOVA* yang memuat mengenai apakah sampel penelitian mempunyai rata-rata (*mean*) yang sama atau berbeda. Dasar pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan dua acara yaitu:
 - *Pertama*, berdasarkan nilai signifikansi atau probabilitas sebagai berikut:

Tabel 3.5

Dasar Pengambilan Keputusan Berdasarkan Nilai Signifikansi atau Probabilitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai signifikansi atau <i>p-value</i> $> 0,05$	H_0 diterima
Jika nilai signifikansi atau <i>p-value</i> $< 0,05$	H_0 ditolak

- *Kedua*, berdasarkan perbandingan F hitung dengan F Tabel dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.6

Dasar Pengambilan Keputusan Berdasarkan Perbandingan F Hitung dengan F Tabel

Kriteria	Keputusan
Jika statistik hitung (angka F output) $>$ Statistika Tabel (tabel F)	H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan
Jika statistik hitung (angka F output) $<$ Statistika Tabel (tabel F)	H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan

- d. *Output* bagian keempat yaitu tabel *Multiple Comparisons (Post-Hoc)* memuat tentang kelompok sampel penelitian mana saja yang memiliki perbedaan nyata. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi atau probabilitas: (a) Jika probabilitas $> 0,05$, maka rata-rata kelompok sampel penelitian sama, dan (b) Jika probabilitas $< 0,05$, maka rata-rata kelompok sampel penelitian tidak sama.
- e. *Output* bagian kelima yaitu tabel *Homogenous Subset* memuat tentang kelompok sampel penelitian mana saja yang mempunyai perbedaan rata-rata yang tidak berbeda secara signifikan.

Apabila salah satu prasyarat untuk uji statistik parametris tidak terpenuhi maka, uji hipotesis akan di uji dengan statistik non-parametris yaitu *Uji Kruskal Wallis* (Santoso, 2017, hlm. 409). Adapun langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut:

1. Dari menu utama *File*, pilih menu *New*, lalu klik pada *Data*. Kemudian, klik pada *sheet tabVariable view*. Selanjutnya buat dua buah variabel yaitu:
 - Variabel pertama: *Name*: “posttest” dengan *Type*: *Numeric, Decimals: 2, Label: posttest*, dan *Measure: Scale*.
 - Variabel kedua: *Name*: “Kelompok_Penelitian” dengan *Type*: *Numeric, Decimals: 0, Label: Kelompok Penelitian, Value: 1=Kelompok I; 2=Kelompok II; 3=Kelompok III*, dan *Measure: Ordinal*.
2. Klik menu *Analyze* → *Nonparametric Test* → *Legacy Dialogs* → masukan data penelitian ke kotak *Test Variable list* (Variabel “posttest”) dan pada *Grouping Variable* masukan variabel “Kelompok Penelitian” → *Define Range* → *Minimum* isi dengan “1” dan *Maximum* isi dengan “3” → *Continue*. Kemudian pada *Test Type* → centang *Kruskal-Wallis H* → *Ok*.
3. Selanjutnya klik *Post-Hoc* atau analisis lanjutan dari Uji F (Anova) → centang *Bonferroni* dan *Tukey* → *Continue* → *Ok*.
4. Kemudian akan muncul output hasil SPSS yang terdiri dari dua tabel *Ranks* dan *Test Statistics*.

Selanjutnya dasar pengambilan keputusan dapat dilakukan berdasarkan nilai probabilitas atau signifikansi pada tabel *Test Statistics* → *Asymp. Sig.* dengan

ketentuan sebagai berikut: (a) jika probabilitas $> 0,05$ maka kelompok sampel penelitian identik, dan (b) jika probabilitas $< 0,05$ maka kelompok sampel penelitian tidak identik.

b) *Independent Sample t-Test*

Pengujian hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis penelitian nomor 2 (dua) dan 3 (tiga) menggunakan uji t yaitu *independent sample t-test* dengan bantuan software statistik IBM SPSS versi 23. Adapun langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut:

1. Dari menu utama *File*, pilih menu *New*, lalu klik pada *Data*. Kemudian, klik pada *sheet tab Variable view*. Selanjutnya buat dua buah variabel yaitu:
 - Variabel terikat: *Name*: “Posttest” dengan *Type*: *Numeric, Decimals: 2, Label*: *posttest atau Gain skor*, dan *Measure*: *Scale*.
 - Variabel bebas: *Name*: “Kelompok_Penelitian” dengan *Type*: *Numeric, Decimals: 0, Label*: *Kelompok Penelitian*, *Value*: 1=Kelompok A; 2=Kelompok B; 3=Kelompok C, dan *Measure*: *Nominal*.
2. Klik menu *Analyze* → *Compare Means* → *Independent-Sample T test* → masukan variabel terikat yaitu “Posttest” ke kotak *Test Variable(s)* dan masukan variabel bebas yaitu “Kelompok Penelitian” ke kotak *Grouping variable* → *Define Groups* → masukan kode 1 dan 2 → *Continue* → *Ok*.
3. Kemudian akan muncul hasil dua tabel output SPSS yaitu:
 - a. *Output* bagian pertama yaitu tabel *Group Statistics* yang memuat ringkasan statistik deskriptif dari kedua sampel yang diuji berupa jumlah sampel (*N*), rata-rata (*Mean*), dan Simpangan baku (*Std. Deviation*).
 - b. *Output* bagian kedua yaitu tabel *Independent Sample Test* yang memuat hasil uji *Independent-Sample T test* dari dua kelompok sampel penelitian. Pada bagian ini menunjukkan apakah perbedaan rata-rata dua sampel bermakna atau tidak. Pada tabel ini terdapat dua kolom yaitu kolom pertama: *Levene’s Test for Equality of Variances* yang menunjukkan nilai hasil uji homogenitas. Kolom kedua: *t-test for Equality of Means* yang menunjukkan nilai signifikansi atau

probabilitas untuk menjawab hipotesis dan kolom *Mean Difference* menunjukkan besarnya perbedaan rerata dari kedua kelompok.

Untuk menjawab hipotesis penelitian dapat dilakukan dengan dua cara sebagai berikut:

1. Membandingkan antara t hitung dengan t tabel, dengan dasar pengambilan keputusan:

Tabel 3.7
Dasar Pengambilan Keputusan Uji t

Kriteria	Keputusan
Jika nilai t hitung $>$ t tabel	H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan
Jika nilai t hitung $<$ t tabel	H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan

2. Melihat nilai *Sig* (*2-tailed*) atau *p-value* dengan dasar pengambilan keputusan:

Tabel 3.8
Dasar Pengambilan Keputusan Uji t dengan Nilai Signifikansi

Kriteria	Keputusan
Jika nilai $p\text{-value} > 0,05$	H_0 diterima
Jika nilai $p\text{-value} < 0,05$	H_0 ditolak

Apabila salah satu prasyarat untuk uji statistik parametris tidak terpenuhi maka, uji hipotesis akan di uji dengan statistik non-parametris yaitu Uji *Mann-Whitney U* (Santoso, 2017, hlm. 401). Adapun langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut:

1. Dari menu utama *File*, pilih menu *New*, lalu klik pada *Data*. Kemudian, klik pada *sheet tabVariable view*. Selanjutnya buat dua buah variabel yaitu:

- Variabel terikat: *Name*: “Posttest” dengan *Type*: *Numeric*, *Decimals*: 2, *Label*: *posttest*, dan *Measure*: *Scale*.
 - Variabel bebas: *Name*: “Kelompok_Penelitian” dengan *Type*: *Numeric*, *Decimals*: 0, *Label*: *Kelompok Penelitian*, *Value*: 1=Kelompok A; 2=Kelompok B; 3=Kelompok C, dan *Measure*: *Nominal*.
2. Klik menu *Analyze* → *Nonparametric Test* → *Legacy Dialogs* → *2 Independent Sample* → masukan masukan variabel terikat yaitu “Posttest” ke kotak *Test Variable(s)* dan masukan variabel bebas yaitu “Kelompok Penelitian” ke kotak *Grouping variable* → *Define Groups* → masukan kode 1 dan 2 → *Continue* → Ok.
 3. Selanjutnya akan muncul output dari uji *Mann-Whitney* berupa tabel *Ranks* dan *Test Statistics*. Tabel *Ranks* menunjukkan *Mean Ranks* atau rata-rata peringkat tiap kelompok dan selanjutnya Tabel *Test Statistics* menunjukkan apakah perbedaan rerata peringkat kedua kelompok bermakna atau tidak dengan melihat nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* dengan dasar pengambilan keputusan: (a) Jika nilai *p-value* > 0,05 maka menerima H_0 ; (b) Jika nilai *p-value* < 0,05 maka menolak H_0 . Namun, pada dasarnya uji *Mann-Whitney U* bukan membandingkan nilai rata-rata (*Mean*) akan tetapi nilai *Median*.

Daftar Pustaka:

- Creswell, J. W. (2013). *Research Design - Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2015). *Riset Pendidikan - Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif* (5th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2016). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Nosseck, J. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: National Institute for Sport.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai Statistik dengan SPSS 24*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Terwee, C. B., Bot, S. D. M., de Boer, M. R., van der Windt, D. A. W. M., Knol, D. L., Dekker, J., ... de Vet, H. C. W. (2007). Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *Journal of Clinical Epidemiology*, 60(1), 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2006.03.012>