

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian *Quasi-Experimental Design*. Agar suatu penelitian berjalan dengan lancar dan mudah maka perlu dibuat langkah-langkah penelitian. Hal ini dilakukan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan serta hasil penelitian dapat tercapai sesuai tujuan. Desain dalam penelitian ini adalah “*The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*” (Fraenkel & Wallen, 2013). Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan karakteristik penelitian serta yaitu pemuda yang berusia antara 15-21 tahun.

Tabel 3.1 Desain Penelitian

The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design

Grup A	M	0 ₁	X ₁	0 ₂
Grup B	M	0 ₁	X ₂	0 ₂
Grup C	M	0 ₁	C	0 ₂

Keterangan:

- Grup A** : Grup pelatihan pencak silat yang terintegrasi *life skills*
- Grup B** : Grup pelatihan pencak silat yang nonintegrasi *life skills*
- Grup C** : Grup yang tidak mengikuti pelatihan olahraga
- M** : Subjek dalam setiap grup yang telah di cocokkan (pada variabel tertentu) tetapi tidak secara acak di tempatkan ke grup.
- 0₁** : *Pre-test*
- 0₂** : *Post-test*
- X₁** : Program integrasi *life skills* ke dalam pelatihan pencak silat
- X₂** : Program Nonintegrasi *life skills* dalam pelatihan pencak silat
- C** : Kontrol (sampel yang tidak mengikuti latihan olahraga)

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Dalam menentukan populasi dan sampel, peneliti perlu menyeleksi individu atau sekolah pencak silat yang representatif untuk seluruh individu sehingga individu atau klub pencak silat yang terseleksi tipikal untuk populasi yang sedang

di teliti, sehingga memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan dari sampel tentang populasi secara keseluruhan. Populasi pada penelitian ini adalah atlet di PPLP Jawa Barat, Perguruan Ciung Wanara dan SMAN 3 Bandung.

3.2.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah pemuda berusia 15-21 tahun di dua perguruan dan satu sekolah dengan rincian sebagai berikut:

- a. Kelompok A yaitu Atlet PPLP Jawa Barat (pemuda yang mengikuti pelatihan pencak silat yang di beri integrasi *life skills*) berjumlah 10 pemuda.
- b. Kelompok B yaitu Perguruan Pencak Silat Ciung Wanara (Kelompok yang mengikuti pelatihan pencak silat tetapi tidak di beri integrasi *life skills* dalam programnya), berjumlah 10 pemuda.
- c. Kelompok C yaitu SMAN 3 Bandung (Kelompok yang tidak mengikuti pelatihan olahraga) berjumlah 10 pemuda.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan kata lain berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan spesifik dari penelitian, peneliti menggunakan penilaian pribadi untuk memilih sampel.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa adalah instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) (L. D. Cronin & Allen, 2017). Instrumen kuesioner LSSS tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga kaum muda dengan rentang usia 15 – 21 tahun. Instrumen kuesioner LSSS tersebut berisi delapan *life skills* utama yang terdiri atas 47 item pernyataan, dengan skala pengukuran berupa skala *likert* dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala lima poin yaitu dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*).

Peneliti menggunakan hasil terjemahan dan uji validitas dari peneliti sebelumnya yaitu Rohmanasari et al., (2018). Peneliti sebelumnya telah melakukan penerjemahan angket kedalam Bahasa Indonesia melalui Lembaga Balai Bahasa UPI. Selanjutnya, melakukan *back translation* angket yang telah diterjemahkan oleh Balai Bahasa UPI kedalam Bahasa Inggris dengan harapan tidak terdapat perbedaan makna dengan hasil terjemahan tahap pertama. Proses *back translation* dilakukan di UPT Pusat Bahasa Institut Teknologi Bandung. Kemudian pengujian

validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu dengan menggunakan software IBM SPSS versi 23. Dengan hasil uji validitas menggunakan nilai r hitung dibandingkan dengan r tabel, hasilnya r hitung $>$ r tabel (0,355). Demikian pula dengan hasil uji reliabilitas menggunakan nilai alpha cronbach's hasilnya $\alpha = 0,974$ dengan keputusan reliabel.

Dalam proses penelitian, peneliti memberikan program latihan pencak silat dengan integrasi *life skill* dan program latihan pencak silat dengan non-integrasi *life skill*. Setiap minggu dilakukan 3 kali pertemuan, dengan waktu 90 menit setiap pertemuan selama 12 kali pertemuan. Mengingat bahwa program integrasi *life skills* ke dalam pelatihan olahraga hanya delapan sesi 90 menit, ini sesuai dengan temuan dari implementasi program 'GOAL' dilingkungan sekolah (Danish & Nellen, 1997), karena program 'GOAL' dilaksanakan dengan waktu 10 jam, 10 sesi.

3.4 Prosedur Penelitian

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

3.4.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian seperti mengkaji literatur tentang aspek-aspek *life skills* dalam olahraga, kegiatan pelatihan pencak silat 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 PPLP Jawa Barat, Perguruan Ciung Wanara dan juga SMAN 3 Bandung.
- b. Melakukan inventarisir kriteria klub yang mempunyai pemahaman yang sama dalam hal pedoman kurikulum.
- c. Menentukan lapangan yang akan di jadikan lokasi penelitian.
- d. Megurus perizinan.
- e. Menentukan populasi dan kelompok sampel yang akan di libatkan dalam penelitian.

- f. Menentukan jadwal kunjungan PPLP Jawa Barat, Perguruan Ciung Wanara dan juga SMAN 3 Bandung untuk meminta izin memberikan pemahaman maksud dan tujuan penelitian yang akan di lakukan.
- g. Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian LSSS yang akan digunakan untuk mengukur *life skills* atlet/siswa.
- h. Membuat program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga dengan mengacu kepada integrasi program *life skills* (C. N. Bean, Kendellen, Forneris, Camiré, & Thompson, 2016).

3.4.2 Tahap Pelaksanaan

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

- a. Melakukan penyebaran instrumen LSSS awal (*pretest*) kepada kelompok pemuda yang di jadikan sampel penelitian.
- b. Memberikan *treatment* berupa program pelatihan pencak silat yang diintegrasikan *life skills* selama delapan pertemuan kepada Grup A. Terdapat empat prinsip menurut Camire & Kendellen, (2016) untuk mengajarkan *life skills*. Empat prinsip panduan diciptakan untuk membantu para pelatih mengintegrasikan pengajaran *life skills* ke dalam proses latihan yaitu :

- Fokus pada satu *life skills* per pelajaran

Untuk mengajarkan *life skills* secara optimal, fokusnya haruslah pada satu keterampilan tertentu per-pelajaran (yaitu, memiliki *life skills* hari itu) yang dibahas pada beberapa kesempatan sepanjang pelajaran.

- Memperkenalkan *life skills* pada awal pelajaran

Waktu harus dialokasikan pada awal pelajaran untuk menunjukkan dengan jelas kepada para pesilat apa *life skills* hari itu. Pengenalan *life skills* sehari harus terjadi dalam kombinasi dengan pengenalan keterampilan pencak silat yang ditargetkan selama pelajaran itu.

- Menerapkan strategi untuk mengajarkan *life skills* secara menyeluruh pelajaran

Alasan dibalik penerapan strategi yang disengaja untuk *life skills* adalah bahwa pengalaman belajar memfasilitasi keterampilan. Oleh karena itu, pelajaran dalam program pencak silat di PPLP Jawa Barat sengaja

dirancang untuk memberikan peluang nyata bagi pemuda untuk melatih *life skills* melalui pencak silat. Pelatih didorong untuk mengintegrasikan dua jenis strategi dalam rencana pelajaran mereka. Strategi pertama melibatkan penggabungan pesan dan aktivitas *life skills*, konsisten dengan *life skills* per hari misalnya rasa hormat, langsung dalam pengajaran keterampilan teknis, misalnya mempraktikkan berbagai macam teknik tendangan yang tepat. Pelatih dapat memberikan teguran tentang bagaimana pesilat dapat menunjukkan rasa hormat dengan, misalnya tetap diam ketika lawan mencoba provokatif. Strategi kedua terdiri dari menggunakan aktivitas opsional *life skills* misalnya permainan kooperatif untuk lebih menekankan *life skills* hari itu.

- Tanyakan *life skills* pada akhir pelajaran.

Waktu harus disisihkan pada akhir setiap pelajaran untuk menjelaskan kepada para pesilat bahwa *life skills* per hari dapat ditransfer dan diterapkan dalam pengaturan non-olahraga. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, agar keterampilan yang dipelajari dalam olahraga benar-benar dianggap sebagai *life skills*, itu harus ditransfer dan diterapkan di luar olahraga (Gould & Carson, 2008). Pembekalan sangat berharga dalam membantu pesilat merefleksikan apa yang telah mereka pelajari karena memperkuat hubungan antara olahraga dan kehidupan. Praktis berbicara, pelatih harus menyisihkan 2-5 menit di akhir setiap pelajaran untuk membahas tidak hanya aspek teknis pencak silat, tetapi juga *life skills* per hari.

- c. Memberikan treatment berupa program pelatihan pencak silat tetapi tidak diintegrasikan *life skills* selama delapan pertemuan kepada Grup B.
- d. Melakukan penyebaran instrumen LSSS akhir (*posttest*) kepada kelompok pemuda yang dijadikan sampel penelitian.

3.4.3 Tahap Akhir/Pelaporan

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 komponen *life skills*.
- 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 kaitkan dengan hasil pengujian hipotesis secara statistik.
- g. Melakukan simpulan berdasarkan hasil penelitian yang di hubungkan dengan teori-teori penelitian dan pengalaman yang empirik peneliti.

3.5 Analisis Data

Pada analisis data, pengolahan data pada penelitian ini menggunakan cara kuantitatif dengan statistik deskriptif dan inferensial. Pengolahan data berupa tabulasi data menggunakan 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 di analisis harus berdistribusi normal dan data dua kelompok atau lebih yang di uji harus homogen (Sugiyono, 2013). Apabila data penelitian tidak berdistribusi normal dan tidak homogen, maka analisis data menggunakan statistik non-parametris.

3.5.1 Gain Score

Nilai *gain score* bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan tertentu dalam penelitian *one group pretest posttest design* (eksperimen design atau pre-eksperimental) maupun penelitian menggunakan kelompok kontrol (*quasi experiment* atau *true experiment*). Uji *gain score* dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *pretest* (tes sebelum di terapkannya metode atau perlakuan tertentu) dan nilai *posttest* (tes sesudah di terapkannya metode atau perlakuan tertentu). Dengan menghitung selisih antara

nilai *pretest* dan *posttest* atau *gain score* tersebut, kita akan dapat mengetahui apakah penggunaan atau penerapan suatu metode tertentu dapat dikatakan efektif atau tidak. Untuk menghitung *gain score* dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 23. Rumus *gain score* yaitu *posttest-pretest/skor maksimal-pretest*.

3.5.2 Uji Normalitas

Tes utama untuk uji normalitas antara lain, *Uji Kolgomorov-Smirnov*, *Uji Liliefors*, Dan *Uji Shapiro Wilk*. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Uji Normalitas *shapiro-wilk* karena ukuran sampel pada penelitian kurang dari 50. Selain itu uji normalitas *shapiro-wilk* juga direkomendasikan untuk ukuran sampel kurang dari 50 (Elliot & Woodward, 2007).

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) 0.005. Adapun dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut:

Tabel 3.2

Dasar Pengambilan Keputusan Uji Normalitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. atau P-value > 0.005	Data berdistribusi normal
Jika nilai Sig. atau P value < 0.005	Data tidak berdistribusi normal

3.5.3 Uji Homogenitas

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

Untuk melakukan interpretasi hasil pengujian homogenitas dengan cara melihat nilai signifikansi (*sig.*) atau probabilitas (*p-value*) pada Tabel *Test of Homogeneity of Variances* kemudian membandingkannya dengan taraf signifikansi alpha (α) 0.005. Adapun dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut:

Tabel 3.3
Dasar Pengambilan Keputusan Uji Homogenitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. Atau P-value > 0.005	Varians dari dua atau lebih adalah homogen atau sama
Jika nilai Sig. Atau P value < 0.005	Varians dari dua atau lebih adalah tidak homogen atau tidak sama

3.6 Uji Hipotesis

3.6.1 Uji ANOVA Satu Jalur (*One-Way ANOVA*)

Uji hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis nomor 1 (satu) yang di ajukan terdahulu, maka pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji ANOVA satu jalur (*One-Way ANOVA*) dengan bantuan software SPSS versi 23. Setelah data dimasukkan kemudian akan muncul hasil output SPSS empat tabel diantaranya:

- a. *Output* bagian pertama yaitu tabel *Descriptive* yang memuat ringkasan statistik dari sampel yang di uji berupa rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, gain skor, dan simpangan baku.
- b. *Output* bagian kedua yaitu tabel *Test of Homogeneity of Variance* yang memuat hasil uji homogenitas dari kelompok sampel penelitian apakah mempunyai *varians* yang sama. Dasar pengambilan keputusan: (1) jika probabilitas > 0.05 maka varians dari kelompok sampel penelitian adalah homogen dan (2) 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 cara yaitu:
 - *Pertama*, berdasarkan nilai signifikansi atau probabilitas sebagai berikut:

Tabel 3.4

Dasar Pengambilan Keputusan Berdasarkan Nilai Signifikansi atau Probabilitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai signifikansi atau $p\text{-value} > 0,05$	Ho diterima
Jika nilai Signifikansi atau $p\text{-value} < 0.05$	Ho ditolak

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

Tabel 3.5

Dasar Pengambilan Keputusan F hitung dengan F Tabel

Kriteria	Keputusan
Jika statistik hitung (angka F output) $>$ statistik Tabel (tabel F)	Ho ditolak artinya terdapat perbedaan
Jika statistik hitung (angka F output) $<$ Statistik Tabel (tabel F)	Ho di terima artinya tidak terdapat perbedaan

- d. *Output* bagian keempat yaitu tabel *Multiple Comparison (Post-Hoc)* memuat tentang kelompok sampel penelitian mana saja yang memiliki perbedaan nyata. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi atau probabiliti (1) jika probabilitas > 0.05 , maka rata-rata kelompok sampel penelitian sama, dan (2) jika probabilitas < 0.05 , maka rata-rata kelompok sampel tidak sama.
- e. *Output* bagian ke lima yaitu tabel *Homogenous Subset* memuat tentang kelompok sampel penelitian mana saja yang mempunyai perbedaan rata-rata yang tidak berbeda secara signifikan.

3.6.2 Independent Sample t-Test

Pengujian hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis penelitian nomor 2 (dua) dan 3 (tiga) dan 4 (empat) menggunakan uji t yaitu *Independent Sample t-Test* dengan bantuan software statistik IBM SPSS versi 23. Setelah data dimasukkan maka akan muncul hasil dua tabel output SPSS yaitu:

- a. *Output* bagian pertama yaitu tabel *Group Statistic* yang memuat ringkasan statistic 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 Sampel T-Test* dari kedua kelompok sampe 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 di lakukan dengan dua cara sebagai berikut:

- a. Membandingkan antar t hitung dan t tabel dengan dasar pengambilan keputusan:

Tabel 3.6

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 di terima artinya tidak terdapat perbedaan

- b. Melihat nilai sig. (2-tailed) atau p-Value dengan dasar pengambilan keputusan:

Tabel 3.7

Dasar pengambilan keputusan uji t dengan nilai signifikansi

Kriteria	Keputusan
Jika nilai p-value $>$ 0.05	H_0 di terima
Jika nilai p-value $<$ 0.05	H_0 di tolak