

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui hasil ketika sudah dilakukan perlakuan atau latihan tambahan. *The experiment is most powerfull quantitative research method for establishing cause and effect relationships between two or more variable.* Eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang paling ampuh untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih (Gall, Gall, & Borg, 2007).

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Fraenkel, Wallen, & Hyun, (2012, hlm265) 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 variable.

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmanasari dalam penelitian Creswell, (2013, hlm216) 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 mempengaruhi hasil penelitian.”* Terdapat beberapa ciri utama dari penelitian eksperimen salah satunya *random assignment* yaitu penempatan individu secara acak ke kelompok-kelompok dalam suatu eksperimen (Creswell, 2015, hlm 580)

### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah “semua proses yang digunakan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian” (Suherman, dkk, 2009, hlm. 50). Dalam suatu penelitian perlu adanya desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji kebenarannya.

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 108) terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat dilakukan dalam penelitian, yaitu:

- 1) *Pre-Experimental* meliputi *One-shot Case Study*, *One Group Pretest-Posttest Design*, dan *Intec-Group Comparison*.
- 2) *True-Experimental* meliputi *Posttest Only Control Design* dan *Pretest-Posttest Control Group Design*.
- 3) *Factorial Experimental*
- 4) *Quasi Experimental* yang meliputi *Time-Series Design* dan *Non-equivalent Control Group Design*.

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *True-Experimental* dengan desain *Control Group Pretest-Posttet Design*. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

A1	O	X	O <sub>1</sub>
A2	O	X <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>

**Gambar 3.1**

*Control Group Pretest-Posttest Design*

(Sumber: Sugiyono, 2012, hlm. 112)

Keterangan:

A1 = Kelompok Eksperimen

A2 = Kelompok Kontrol

O = nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan adalah program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga)

- $O_1$  = nilai *posttest* (sesudah diberi perlakuan adalah program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga)
- $X$  = perlakuan yang diintegrasikan dengan *life skills* (*treatment*)
- $X_1$  = perlakuan yang tidak diintegrasikan dengan *life skills*

### 3.3 Populasi

Populasi penelitian merupakan keseluruhan wilayah dari apa yang diteliti. Menurut Pandey & Pandey (2015) Populasi berarti karakteristik dari spesifik grup. Berdasarkan pengertian tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP N 12 Bandung yang berjumlah 42 orang.

### 3.4 Sampel

Sample adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dijelaskan dalam buku metode penelitian oleh Sugiyono (2012:120). Meskipun sample hanya merupakan bagian dari populasi, kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sample itu harus bisa menggambarkan populasi.

Teknik pengambilan data sample ini biasanya didasarkan oleh pertimbangan tertentu, misalnya keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sample yang besar dan jauh. Adapun cara penentuan sample, penulis menggunakan cara *purposive sampling*. Hal ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi berdasarkan atas tujuan tertentu.

Dalam buku metode penelitian oleh Sugiyono (2012:126) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu.

Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP N 12 Bandung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal masih kelas VII dan terdiri dari 24 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu Kelompok A1 yaitu kelompok eksperimen (kelompok yang diberi perlakuan integrasi *life skills*) dan Kelompok A2 yaitu kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberi perlakuan integrasi *life skills*).

### 3.5 Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen ini dapat berupa kuesioner, observasi, formulir yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. 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 (Cronin & Allen, 2017). 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. Tetapi, dalam penelitian ini telah dimodifikasi menjadi enam keterampilan hidup dan terdiri dari 34 item soal.

Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala lima poin yaitu 1 (sangat tidak setuju) – 5 (sangat setuju). Skala pengukuran yang digunakan dalam penyekoran angket penelitian penulis mengacu pada skala Likert. Dalam Sugiyono (2016, hlm. 134) “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial”. Skala likert hanya menggunakan item yang pasti baik dan secara pasti buruk, tidak dimasukan yang agak baik dan yang agak kurang dan yang netral.

Berdasarkan alternatif jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan dari lima alternatif jawaban, dari mulai yang positif sampai yang negatif. Adapun alternatif jawaban yang penulis sediakan untuk setiap item pernyataan dimulai dari Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Kategori penyekoran untuk setiap pernyataan item tes dapat dilihat pada table dibawah:

**Tabel 3.1**  
**Kriteria penskoran Skala *Likert***

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-ragu (R)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

### 3.5.1 Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang baik (berupa test maupun non-test) harus valid dan reliable. Instrument 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), *validity* untuk instrument yang berupa tes, sedangkan untuk instrument yang non-test yang digunakan untuk mengukur sikap cukup memenuhi validitas kontruksi (*construct validity*).

Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Hasil  $r$  hitung kita bandingkan dengan  $r$  tabel dimana  $df = n - 2$  dengan sig 5%. Jika  $r$  tabel  $<$   $r$  hitung maka dinyatakan valid.

$R$  tabel untuk 30 responden yaitu 0,361. Jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka dinyatakan tidak valid. Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka dinyatakan valid. Pada uji validitas ini menunjukkan bahwa seluruh butir item soal lebih besar dari 0,361, maka dinyatakan valid.

### 3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Pada uji reliabilitas instrument dilakukan dengan cara mengetahui nilai *Alpha Cronbach*. Arikunto (2010, p. 231) mengatakan jika *alpha*  $>$  0,90 maka reliabilitas dikatakan sempurna, jika *alpha* antara 0,70 – 0,90 maka reliabilitas dikatakan tinggi,

Chandra Apriliano, 2020

INTEGRASI LIFE SKILLS DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL

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

jika  $\alpha$  antara 0,50 – 0,70 maka reliabilitas dikatakan moderate, jika  $\alpha < 0,50$  maka reliabilitas dikatakan rendah.

**Tabel 3.2**  
Reliabilitas Angket

Cronbach's Alpha	N of items
0,899	34

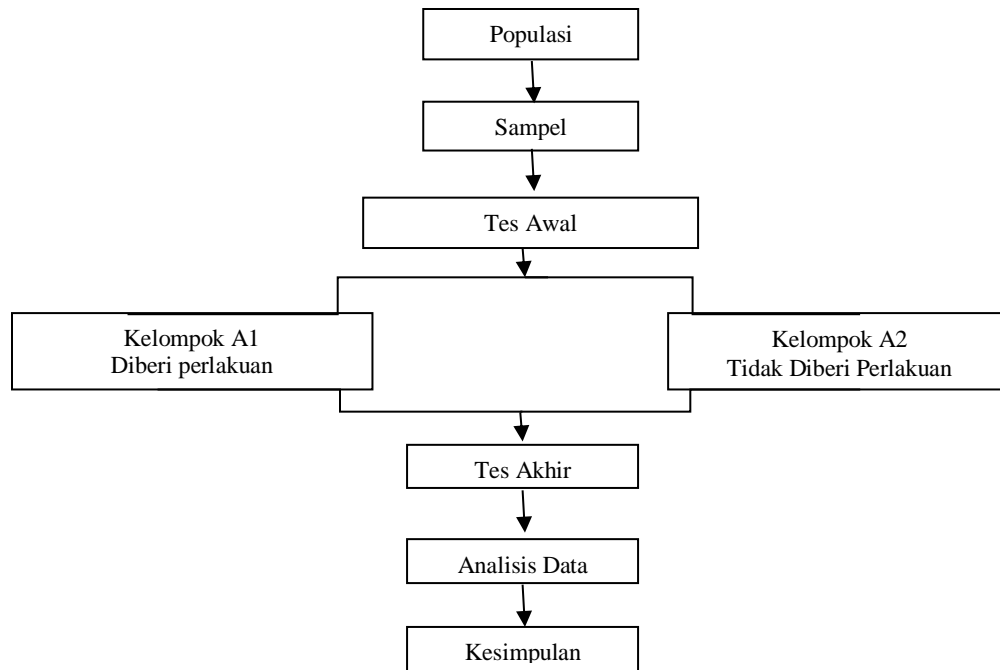
### 3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang terstruktur yang dilakukan dalam penelitian. Pada penelitian ini, langkah- langkah penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Menentukan sample dari populasi yang ada dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*.
2. Sampel melakukan tes awal
3. Sampel diberikan perlakuan
4. Sampel melakukan tes akhir
5. Data yang dihasilkan diolah menggunakan Excel dan SPss.
6. Menyimpulkan hasil analisis data.

Mengenai penjelasan prosedur penelitian diatas, peneliti coba meringkas dalam gambar dibawah ini:

**Gambar 3.2**  
**Skenario Penelitian**



Kegiatan	Eksperimen	Kontrol
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdo'a</li> <li>• Pemanasan</li> <li>• Penyampaian materi <i>life skills</i> yang akan dilakukan pada hari ini</li> </ul> Alokasi waktu : 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdo'a</li> <li>• Pemanasan</li> <li>• Penyampaian materi</li> </ul> Alokasi waktu 15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan secara detail bagaimana latihan yang akan dilakukan hari ini.</li> <li>• Siswa melakukan latihan yang telah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan secara detail bagaimana latihan yang akan dilakukan hari ini.</li> <li>• Siswa melakukan latihan</li> </ul> Alokasi waktu : 60 menit

	<p>diintegrasikan dengan <i>life skills</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru selalu mengingatkan tentang <i>life skills</i> yang diajarkan hari ini.</li> </ul> <p>Alokasi waktu 60 Menit</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan dan pelepasan</li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Guru menanyakan tentang <i>life skills</i> yang telah dilakukan, apa saja yang telah dipelajari selama latihan berlangsung</li> <li>• Berdoa</li> </ul> <p>Alokasi waktu 15 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan dan pelepasan</li> <li>• Evaluasi</li> </ul> <p>Alokasi waktu : 15 menit</p>

Tabel 3.3

Deskripsi program integrasi *life skills*

Pertemuan ke	Bentuk Aktivitas	Waktu	Program Integrasi <i>life skills</i>
1	Mengisi angket	1x30 menit	Pre-test
2	Melakukan latihan yang menggambarkan perilaku kerja sama tim, bentuk latihannya yaitu siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok berisi 6 orang. Siswa melakukan passing bawah, atau passing atas dan 1 diantaranya	2x30 menit	Kerja sama



	menjadi kucing (mengganggu dan merebut bola), jika berhasil tersebut, maka orang terakhir yang menyentuh bola yang menjadi kucing.		
3	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang penetapan tujuan, bentuk latihan nya yaitu siswa menendang bola ke bagian gawang yang sudah diberikan nomor sebelumnya, siswa mempunyai kesempatan menendang 5x, setelah selesai menendang maka dijumlahkan.	2x30 menit	Penetapan Tujuan
4	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang manajemen waktu, bentuk latihan nya yaitu setiap siswa melakukan passing bawah ke tembok dan di batas waktu 1 menit. Setelah selesai 1 menit, siswa menghitung berapa kali melakukan passing.	2x30 menit	Manajemen Waktu
5	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang kecakapan emosional, bentuk latihan yaitu siswa dibagi menjadi 2 tim, tim 1 dan tim 2 melakukan pertandingan dengan aturan yang sudah di tetapkan yaitu setiap siswa tidak boleh mennggiring bola, hanya dianjurkan untuk mengoper bola dengan sentuhan yang dibatasi yaitu 5 sentuhan setiap siswa nya.	2x30 menit	Kecakapan Emosional
6	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang komunikasi interpersonal, bentuk latihan yaitu seluruh siswa membuat lingkaran besar, di dalam lingkaran besar itu ada 3 sampai 4 siswa yang membawa bola. Tugasnya siswa yang didalam yaitu mengoper bola kepada siswa yang sudah membentuk lingkaran, tetapi sebelum siswa itu mengoper, wajib	2x30 menit	Komunikasi Interpersonal

	memanggil nama orang yang akan dioper. Siswa diberi waktu 2 menit untuk mengoper bola.		
7	Melakukan latihan yang menggambarkan tentang pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, bentuk latihannya yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok 1 tugasnya menyerang dan menyetak gol ke gawang lawan dan kelompok 2 tugasnya bertahan agar tidak kebobolan. Hanya 2 orang dalam sekali menyerang dan bertahan, setelah selesai maka ganti orang. Siswa diberi waktu 5 menit, setelah selesai maka bertukar posisi dari yang menyerang menjadi bertahan, begitu juga sebaliknya.	2x30 menit	Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan
8	Mengisi angket	1x30 menit	Post-test

### 3.7 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 menggunakan bantuan software 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 variable yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, dan data dua kelompok atau lebih yang diuji harus homogeny (Sugiyono, 2017, hlm150 dan 172). Apabila data penelitian tidak berdistribusi secara normal dan tidak homogeny, maka analisis data menggunakan statistik non-parametris.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS* versi 21. Adapun langkah-langkah analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan tahapan pengolahan untuk memperoleh informasi mengenai data, diantaranya rata-rata, standart deviasi, varians, skor, terendah dan skor tertinggi. Selain disajikan dalam bentuk angka, deskripsi data juga disajikan dalam bentuk diagram batang.

## 2. Uji Asumsi Statistik

Uji asumsi statistik merupakan tahapan pengolahan data melalui rumus-rumus statistik, dengan tujuan akhirnya menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam tahapannya, uji asumsi statistik melalui tahapan sebagai berikut :

### 1) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *Shapiro-Wilk*, dengan asumsi kelompok sampel termasuk ke dalam sampel kecil atau 30 ke bawah. Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas ( $p$ ) atau signifikansi (Sig) dengan derajat kebebasan (dk)  $\alpha = 0,05$ .

Hipotesis :

$H_0$  : Jika data berdistribusi normal

$H_1$  : Jika data tidak berdistribusi normal

Dengan pengambilan keputusan sebagai berikut :

Jika nilai sig > 0,05 maka data dinyatakan normal

Jika nilai sig < 0,05 maka data dinyatakan tidak normal

### 2) Uji Homogenitas

Perhitungan homogenitas harga varian harus dilakukan pada awal-awal kegiatan analisis data. Hal ini dilakukan untuk memastikan apakah asumsi homogenitas pada masing-masing kategori data sudah terpenuhi atau belum. Apabila asumsi

homogenitasnya terbukti maka peneliti dapat melakukan tahap analisis data lanjutan. Adapun rumus yang digunakan dalam menguji homogenitas adalah sebagai berikut:

Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Levene's Test* dengan  $\rho$  value  $\geq 0,05$

$$S_X^2 = \sqrt{\frac{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \quad S_Y^2 = \sqrt{\frac{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n(n-1)}}$$

### 3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah langkah terakhir dari analisis data dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variable tunggalnya. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel tunggalnya integrasi *life skills* di kegiatan ekstrakurikuler.

Untuk menjawab pertanyaan ke satu dan dua peneliti menggunakan penghitungan paired sampel t-tes, kemudian di uji perbedaan peneliti menggunakan perhitungan independent sampel t-tes.

Independent sampel t-test

$$T_{hitung} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S_p \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 \cdot n_2}}} \quad T_{hitung} = \frac{84.73 - 54.20}{6.59 \sqrt{\frac{15+15}{15 \times 15}}} \quad \text{dimana } S_p = 6.59$$

$$T_{hitung} = \frac{30.53}{6.59 \times 0.365} \quad T_{hitung} = 12.69$$

$H_0$  : tidak terdapat pengaruh integrasi *life skills* pada *life skills* siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP N 12 Bandung.

$H_1$  : terdapat pengaruh integrasi *life skills* pada *life skills* siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP N 12 Bandung.