

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang secara langsung memberikan usaha untuk mempengaruhi variabel terikat. Metode eksperimen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experiment*. Creswell (2012a) mengatakan bahwa dalam pendidikan banyak situasi eksperimen terjadi dimana peneliti perlu menggunakan kelompok yang utuh (*intact group*). Hal ini terjadi karena ketersediaan sampel atau karena suatu kelompok yang sudah terbentuk secara alami seperti kelompok berupa kelas, komunitas atau keluarga (Creswell, 2012b). Seperti dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelompok yang ada dan menunjuk satu sebagai kelas kelompok eksperimen dan satu sebagai kelas kelompok kontrol.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-test post-test control group design*. Creswell (2008) menjelaskan bahwa “...*this procedure involves random assignment of participants to two groups. Both groups are administered both a pre-test and a post-test, but the treatment is provided only to experimental Group A*”. Pada desain ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). Kedua kelompok dilakukan *pre-test* dan *post-test*, namun perlakuan atau *treatment* hanya di berikan pada kelompok eksperimen. *Treatment* yang dilakukan adalah integrasi program *life skills* yang dilakukan sebanyak 8 kali, selama 2 bulan. Desain penelitian ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini:

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
A	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
B	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen

Keterangan :

Kurnia Putra, 2021

**PENGEMBANGAN KECAKAPAN HIDUP MELALUI PROGRAM OLAHRAGA YANG MELAYANI PEMUDA RENTAN SECARA SOSIAL DI PANTI PEMBERDAYAAN SOSIAL BINA REMAJA (PPSBR) LEMBAUNG**

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

A : Kelompok Eksperimen  
 B : Kelompok Kontrol  
 O<sub>1</sub> : *Pre-test* Kelompok Eksperimen  
 O<sub>2</sub> : *Post-test* Kelompok Eksperimen  
 O<sub>3</sub> : *Pre-test* Kelompok Kontrol  
 O<sub>4</sub> : *Post-test* Kelompok Kontrol  
 X : *Treatment*

Dalam menjaga kualitas penelitian, penulis dalam hal ini melakukan kontrol terhadap validitas internal dan eksternal rancangan penelitian. Ini dilakukan agar hasil dari penelitian dapat mencerminkan perlakuan yang diberikan dan dapat digeneralisasikan terhadap populasi yang ada, serta dapat memenuhi persyaratan dari pengujian hipotesis. Kontrol terhadap validitas internal dan eksternal amat penting dalam menjaga kualitas dari penelitian yang dilakukan (Maksum, 2012, hlm. 66).

### 1) Validitas Internal

Salah satu pertimbangan yang penting dalam perencanaan sebuah studi eksperimental adalah kemungkinan ancaman terhadap validitas internal. Validitas internal artinya bahwa perbedaan yang diamati pada variabel dependen secara langsung berhubungan dengan variabel independen, dan tidak karena variabel lain yang tidak diinginkan (Fraenkel, Wallen, & Hyun, n.d., 2012, hlm.166). Artinya bahwa hasil penelitian murni dari hasil perlakuan yang diberikan, bukan disebabkan oleh faktor lain di luar perlakuan. Fraenkel, Wallen, & Hyun (2012, hlm. 180)menganalisis ancaman terhadap metode ini sebagai berikut :

Tabel 3.1. Analisis Ancaman Terhadap Desain Penelitian Fraenkel, Wallen, & Hyun (2012, hlm. 180)

No	<i>Threat</i>	Keefektifan
1	<i>Subject characteristics</i>	++
2	<i>Mortality</i>	+
3	<i>Location</i>	-
4	<i>Instrumen Decay</i>	+
5	<i>Data Collector Characteristics</i>	-
6	<i>Data Collector Bias</i>	-
7	<i>Testing</i>	+
8	<i>History</i>	+
9	<i>Maturation</i>	++
10	<i>Attitude of Subjects</i>	-

11	<i>Regression</i>	++
12	<i>Implementation</i>	-

Keterangan :

+ =Kuat

- =Lemah

Sebagai upaya untuk dapat mengendalikan ancaman terhadap validitas internal penelitian adalah dengan cara mengidentifikasi, mengeliminir dan sedapat mungkin untuk dapat menghilangkan ancaman-ancaman tersebut. Berdasarkan identifikasi dari ancaman terhadap validitas internal setidaknya ada sembilan yang harus diperhatikan yaitu: karakteristik subjek, mortalitas, lokasi, instrumentasi, pengetesan atau pengujian, sejarah, kematangan, sikap subjek, regresi dan implementasi.

***Location.*** Menentukan lokasi penelitian adalah dengan cara memastikan bahwa lokasi benar-benar netral bagi semua sampel penelitian dan tidak berpengaruh hanya pada sebagian sampel saja. Ini karena bisa saja dalam pemilihan tempat atau lokasi tertentu akan berpengaruh pada sebagian sampel. PPSBR Lembang menjadi lokasi yang representatif dilaksanakan penelitian, karena para sampel berada lingkungan asrama khusus tertutup daripada gangguan lingkungan luar.

***Data collector characteristics.*** Dalam proses pengambilan data peneliti memastikan tidak terjadi perubahan terhadap cara pengukuran saat pengumpulan data atau pemberian skor serta perubahan apapun yang akan mempengaruhi proses pengambilan data. Selain itu pengumpul data juga dipastikan orang yang netral dan sama pada saat pengambilan data awal dan akhir serta dipastikan tidak berpengaruh pada sampel saat pengambilan data. Dalam pengambilan data dibantu oleh instruktur olahraga di PPSBR yang sebelumnya sudah diberi penjelasan tentang pelaksanaan penelitian dan pengambilan data.

***Data collector bias.*** Dalam pengisian instrumen LSSS ancaman diminimalisir dengan cara penjelasan mengenai langkah-langkah pengisian LSSS

yang jelas sehingga Klien bisa memahami dengan mudah dan tidak menimbulkan penafsiran ganda. Selain itu dijelaskan kepada klien oleh instruktur bahwa pengisian LSSS ini tidak mempengaruhi penilaian sehingga Klien tidak perlu takut untuk mengisi LSSS dengan jujur.

***Attitude of subjects.*** Untuk mengendalikan sikap subjek terhadap kegiatan eksperimen adalah dengan memberikan perlakuan melalui instruktur olahraganya langsung sehingga Klien/subjek penelitian merasa apa yang dilakukannya merupakan rutinitas biasa, sehingga para Klien tidak merasa sedang diteliti.

***Implementation.*** Dalam implementasi ancaman yang dimungkinkan terjadi dieliminir dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* terhadap sampel dilakukan oleh instruktur olahraga dan diawasi oleh peneliti yang dibimbing oleh dosen yang faham terhadap perlakuan.

## **2) Validitas eksternal**

Terminologi validitas eksternal yang dimaksud dalam penelitian adalah mengacu pada sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasi dari sampel terhadap populasi. Validitas eksternal berkaitan dengan persoalan generalisasi hasil penelitian kepada orang, keadaan, dan waktu lain di luar lingkup eksperimen. Jelas bahwa, validitas eksternal terkait dengan sejauh mana hasil eksperimen dapat digeneralisasikan kesimpulannya terhadap populasi, atau hasil penelitian bukan hanya berlaku untuk kelompok sampel saja, melainkan juga berlaku secara keseluruhan bagi populasi atau suatu keadaan di luar lingkup eksperimen.

## **3.2. Partisipan**

Partisipan yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari Peneliti, 2 Instruktur olahraga dan klien PPSBR yang berjumlah 82 orang. Dengan total seluruh partisipan adalah sebanyak 85 orang. Posisi peneliti adalah sebagai pembuat program dan pengamat. Partisipan berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, dan bersedia mengisi angket *life skills* yang telah disediakan dengan menggunakan angket LSSS (*Life Skills Scale for Sport*). Partisipan kemudian

dibagi menjadi 2 kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen (n = 41 orang) dan kelompok kontrol (n = 41 orang). Lokasi penelitian adalah di PPSBR Lembang.

### 3.3. Populasi dan Sampel

Fraenkel, Wallen, & Hyun (2012) menjelaskan bahwa, populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya. Lebih lanjut Fraenkel (2012) menyatakan bahwa peneliti harus menggeneralisasi populasi tersebut, oleh karena itu, populasi tersebut harus populasi yang dapat diakses. Berdasarkan pernyataan tersebut maka populasi yang dapat diakses oleh peneliti adalah Klien PPSBR Lembang. Sementara Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *intact group*. Creswell (2012a) mengatakan bahwa dalam pendidikan banyak situasi eksperimen terjadi di mana peneliti perlu menggunakan kelompok yang utuh (*intact group*). Hal ini terjadi karena ketersediaan sampel atau karena suatu kelompok yang sudah terbentuk secara alami seperti kelompok berupa kelas, komunitas atau keluarga (Creswell, 2012b). Seperti dalam penelitian ini peneliti menggunakan kelompok yang ada dan menunjuk satu sebagai kelompok eksperimen dan satu sebagai kelompok kontrol. Sampel dari penelitian ini adalah 82 orang Klien laki-laki dan perempuan yang dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen (n = 41 orang) dan kelompok kontrol (n = 41 orang). Pengukuran sampel untuk penelitian eksperimen dan komparatif, direkomendasikan setidaknya minimum 20 orang/kelompok sampel (Fraenkel, Wallen, & Hyun, n.d.,2012).

### 3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa adalah instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* yang telah dikembangkan oleh Cronin dan Allen (2017). Instrumen kuesioner LSSS tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga kaum muda dengan rentang usia 11 – 21 tahun. Instrumen kuesioner LSSS tersebut berisi delapan keterampilan hidup 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*). Validitas dan reliabilitas instrument sudah teruji pada beberapa penelitian serupa yang dilaksanakan di Indonesia.

Peneliti menggunakan hasil terjemahan dan uji validitas dari peneliti sebelumnya yaitu Rohmanasari dkk., (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. Selanjutnya untuk menjaga agar tidak adanya perbedaan peneliti melakukan proses *back translation* di Balai Bahasa UPI. Kemudian pengujian validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu dengan menggunakan software IBM SPSS versi 22. Dengan hasil uji validitas menggunakan nilai  $r$  hitung dibandingkan dengan  $r$  tabel, hasilnya  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,355).

### **3.5. Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian ini, ada beberapa tahapan penelitian yang ditempuh atau secara garis besar tahapan-tahapan tersebut meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan. Serta dalam prosedur penelitian ini akan dijelaskan mengenai program pelatihan olahraga (kebugaran jasmani) yang terintegrasi dan tidak terintegrasi *life skills*.

#### **3.5.1. Tahap-tahap Penelitian**

##### **1) Tahap Persiapan**

Pada tahap ini peneliti melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian seperti mengkaji literatur tentang aspek-aspek *life skills* dalam olahraga, kegiatan pelatihan olahraga dan mengkaji literatur mengenai instrumen *life skills* melalui olahraga. Setelah melakukan penyusunan konsep rancangan penelitian tersebut, peneliti melakukan kegiatan selanjutnya sebagai berikut :

Melakukan observasi ke PPSBR Lembang.

a) Menentukan lapangan yang akan dijadikan sebagai lokasi penelitian.

- b) Menentukan populasi dan sampel yang akan digunakan dalam proses penelitian
- c) Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian LSSS yang akan digunakan untuk mengukur *life skills* siswa.
- d) Membuat program integrasi *life skills* kedalam latihan olahraga.

## 2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan kegiatan pelaksanaan penelitian dengan tahap-tahap sebagai berikut :

- a) Mengurus perizinan untuk melakukan penelitian.
- b) Menentukan jadwal kunjungan bertemu dengan Instruktur Olahraga PPSBR Lembang untuk memberikan pemahaman maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.
- c) Melakukan tes awal (*pretest*) kepada kelompok klien yang digunakan sebagai sampel penelitian.
- d) Memberikan *treatment* berupa program olahraga dengan integrasi *life skills* kepada kelompok eksperimen.
- e) Memberikan *treatment* berupa program olahraga tanpa integrasi *life skills* kepada kelompok kontrol.
- f) Melakukan tes akhir (*posttest*) kepada kelompok klien yang digunakan sebagai sampel penelitian.

## 3) Tahap Akhir/Pelaporan

Pada tahap ini terdiri atas pengumpulan, pengolahan dan analisis data hasil penelitian. Secara garis besar dipaparkan sebagai berikut :

- a) Melakukan pengumpulan dan verifikasi data.
- b) Melakukan tabulasi data sesuai dengan jawaban untuk setiap komponen *life skills*.
- c) Melakukan analisis data hasil penelitian menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial.
- d) Melakukan penyajian data dalam bentuk tabel untuk menggambarkan hasil penelitian.

- e) Melakukan pengujian terhadap hipotesis dengan menggunakan perhitungan statistik melalui program IBM SPSS.
- f) Melakukan interpretasi terhadap hasil analisis data yang dikaitkan dengan hasil pengujian hipotesis secara statistik.
- g) Membuat kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang dihubungkan dengan teori-teori yang relevan dengan hasil penelitian serta berdasarkan pengalaman empirik peneliti.

### 3.5.2. Program Penelitian

Program pelatihan olahraga (kebugaran jasmani) yang terintegrasi *Life skills* berdasarkan Kendellen (2016) memberikan empat langkah dalam menerapkan integrasi program *life skills*, yaitu (a) *focus on one life skill per lesson*, (b) *introduce the life skill at the beginning of the lesson*, (c) *implement strategies to teach the life skill throughout the lesson*, and (d) *debrief the life skill at the end of the lesson*, yaitu (a) fokus pada satu kecakapan hidup per pelajaran, (b) memperkenalkan kecakapan hidup pada awal pelajaran, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang pelajaran, dan (d) menanyai kecakapan hidup pada akhir pelajaran. Program penelitian yang akan diberikan kepada klien PPSBR Lembang dapat dilihat pada tabe-tabel di bawah ini.

Tabel 3.2. Episode Pelatihan Olahraga (Kebugaran Jasmani) di PPSBR Lembang

Tahapan	Eksperimen	Kontrol
	Integrasi <i>Life Skills</i>	Non Integrasi <i>Life skills</i>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris dan Berdoa</li> <li>• <i>Warming up</i></li> <li>• <i>Focus Life Skills of the Day</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris dan Berdoa</li> <li>• <i>Warming up</i></li> </ul>
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenalkan <i>life skills of the day</i></li> <li>• Skills</li> <li>• Drill</li> <li>• Reminder of <i>life skills of the day</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skills</li> <li>• Drill</li> </ul>



Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Debrief life skills</i></li> <li>• <i>Cooling down</i></li> <li>• Baris dan Berdo'a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i></li> <li>• Baris dan Berdo'a</li> </ul>
---------	--	--

Tabel 3.3. Skenario Program Integrasi *Life Skills* di PPSBR Lembang

Kegiatan	Eksperimen	Kontrol
Pendahuluan (15 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, dipimpin oleh salah satu klien.</li> <li>• Pemanasan (Warming up) Klien melakukan pemanasan statis dan dinamis</li> <li>• Penyampaian Materi Instruktur menyampaikan materi yang akan dilakukan pada hari ini, yaitu Teknik lari.</li> <li>• <i>Focus Life Skills of the Day</i> (Penyampaian fokus <i>life skills</i> pada hari ini) Instruktur menyampaikan tentang <i>focus life skills</i> yang akan diterapkan pada hari ini, yaitu Penetapan tujuan (goal setting). Instruktur menjelaskan tentang makna dari goal setting dan menjelaskan bagaimana contoh dari goal setting, seperti menetapkan tujuan dalam berlatih, berkomitmen mencapai tujuan, menetapkan tujuan yang lebih menantang dan lain sebagainya.</li> </ul> <p>Instruktur menanyakan kepada klien tentang yang mereka ketahui mengenai goal setting dan bagaimana cara menerapkan dalam pembelajaran. Klien menjelaskan apa yang mereka ketahui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, dipimpin oleh salah satu klien.</li> <li>• Pemanasan (Warming up) Klien melakukan pemanasan statis dan dinamis.</li> <li>• Penyampaian Materi Instruktur menyampaikan materi yang akan dilakukan pada hari ini, yaitu Teknik lari.</li> </ul>

<p style="text-align: center;">Inti (60 menit)</p>	<p>1) Mengenalkan <i>life skills of the day</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan secara konsep mengenai penetapan tujuan.</li> <li>• Memberi pandangan mengenai pentingnya penetapan tujuan.</li> <li>• Menjelaskan perilaku yang menggambarkan komponen yang termasuk dalam penetapan tujuan, (1) menetapkan tujuan jangka pendek selama di PPSBR; (2) menetapkan tujuan setelah lulus dari PPSBR; (3) menetapkan tujuan berlatih kebugaran jasmani dan olahraga; (4) menetapkan tujuan berlatih keterampilan selama di PPSBR; (5) memeriksa kemajuan dalam menggapai tujuan yang telah di tetapkan.</li> </ul> <p>2) Skills</p> <p>Pada bagian ini instruktur menjelaskan mengenai teknik lari untuk meningkatkan kebugaran jasmani.</p> <p>3) Drill</p> <p>Pada bagian ini klien mencoba mempraktekkan Teknik lari yang telah diberikan oleh instruktur.</p> <p>4) Reminder of life skills of the day</p> <p>Pada bagian ini instruktur selalu mengingatkan klien tentang focus latihan <i>life skills</i> pada hari ini.</p>	<p>1) Skills</p> <p>Pada bagian ini instruktur menjelaskan mengenai teknik lari untuk meningkatkan kebugaran jasmani.</p> <p>2) Drill</p> <p>Pada bagian ini klien mencoba mempraktekkan Teknik lari yang telah diberikan oleh instruktur.</p>

<p>Penutup (15Menit)</p>	<p>1) <i>Debrief life skills</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi dan menyimpulkan hasil latihan.</li> <li>• Menanyakan life skills yang telah dipelajari hari ini.</li> <li>• Instruktur menanyakan tentang bagaimana mereka menerapkan goal setting saat melakukan latihan lari, dan apa saja yang dapat dipelajari tentang goal setting. Seperti : “Dapatkah anda memberikan contoh tentang penerapan goal setting pada hari ini? Dan “Apa yang dapat anda pelajari dari pembelajaran hari ini?”</li> <li>• Klien menjelaskan bagaimana mereka menerapkan goal setting pada saat melakukan latihan lari, dimulai dari bagaimana mereka menetapkan tujuan mereka, sampai mereka menetapkan tujuan yang lebih menantang dan hal apa saja yang dapat mereka pelajari saat menerapkan fokus life skills pada hari ini</li> <li>• Instruktur kemudian menjelaskan tentang penerapan goal setting dalam kehidupan sehari-hari diluar konteks olahraga seperti di PPSBR, rumah, dan komunitas. Instruktur memberikan contoh nyata seperti saat mereka ingin mencapai suatu keinginan, mereka harus mampu berkomitmen dengan tujuan yang ingin mereka capai, mampu menetapkan tujuan</li> </ul>	<p>1) Evaluasi dan menyimpulkan hasil latihan</p> <p>2) <i>Cooling down</i></p> <p>3) Baris dan Berdo'a</p>
------------------------------	---	---

	<p>jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang dan lain sebagainya.</p> <p>2) <i>Cooling down</i></p> <p>3) Baris dan Berdo'a</p>	
--	--	--

Tabel 3.4. Deskripsi Program Pelatihan Olahraga (Kebugaran Jasmani) Terintegrasi *Life Skills* pada Klien PPSBR Lembang

Pertemuan ke-	Bahan Kajian/Materi Latihan	Bentuk Aktifitas	Waktu	Program Integrasi <i>Life Skills</i>
1	Latihan Tata Cara Peregangan dan Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktur mengajarkan Klien tata cara pemanasan statis dan dinamis dari mulai kepala sampai kaki.</li> <li>• Kemudian instruktur mempertanyakan (1) “Apa tujuan pemanasan?, selanjutnya, dalam kehidupan nyata (2) “hikmah apa yang dapat Anda petik dari melakukan pemanasan sebelum berkegiatan?” (3) “apa tujuan Anda berolahraga dan datang ke PPSBR?”</li> <li>• Selanjutnya instruktur menjelaskan semua hasil tanggapan dari klien</li> </ul>	60'	<i>Goal Setting</i> (Penetapan Tujuan)

		mengenai penetapan tujuan.		
2	Latihan Menjadi Tim Penyerang dan Bertahan Pada Permainan Sepakbola	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instruktur menginstruksikan kepada klien agar:           <ol style="list-style-type: none"> <li>klien membuat beberapa kelompok kecil yang berisikan 5 orang klien setiap kelompoknya.</li> <li>setiap kelompok akan dibagi menjadi kelompok penyerang dan kelompok bertahan. Tugas kelompok penyerang adalah memasukan bola ke gawang, sedangkan kelompok bertahan adalah bertugas agar gawangnya tidak kemasukan.</li> <li>pada saat pelaksanaannya diperlukan komunikasi yang jelas serta kerjasama agar tugas masing-masing kelompok berjalan dengan baik.</li> </ol> </li> <li>Selanjutnya instruktur menjelaskan pentingnya memiliki kerjasama dan penetapan tujuan, dari materi yang diberikan dapat terlihat pentingnya kerjasama dalam mencapai tujuan, serta pentingnya penetapan</li> </ul>	60'	Goal Setting (Penetapan Tujuan), Team Work (Kerjasama tim)

		tujuan agar dapat bekerja bersama sesuai dengan posisi dan keahliannya masing-masing.		
3	Latihan Passing Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktur menginstruksikan kepada klien agar membuat <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Membuat kelompok yang berisikan 3 orang</li> <li>2) Tugas dari kelompok tersebut adalah melakukan passing bawah kemudian bola harus melewati net, kelompok yang berada disebelah net harus menerima hasil passing kemudian melakukan passing yang sama dan melewati net, begitu seterusnya diulang-ulang. Setiap kelompok harus menjaga bolanya agar tidak jatuh ke lantai</li> </ol> </li> <li>• Selanjutnya instruksi menjelaskan pentingnya kerjasama tim pada saat melaksanakan tugas gerak tersebut, karena pada saat melaksanakan passing ketiga orang tersebut harus merasakan/melakukan passing. Oleh karena itu perlu adanya kerjasama agar setiap orang merasakan pengalaman passing yang sama dan bola mampu melewati net serta menjaga bola agar tidak jatuh dilantai permainannya sendiri.</li> </ul>	60'	<i>Team Work</i> (Kerjasama tim)
4	Senam (sesi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktur menginstruksikan kepada</li> </ul>	60'	<i>Leadership</i> (Kepemimpi

	1 pemanasan, sesi 2 inti, sesi 3 penutup (pendinginan)	<p>klien agar membuat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Klien membuat dua kelompok</li> <li>2) Memilih 2 orang setiap kelompok sebagai perwakilan untuk memimpin pemanasan, kemudian pemimpin kelompok pada setiap sesi harus berubah</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selanjutnya instruktur menjelaskan pentingnya kepemimpinan dalam suatu kelompok serta pentingnya yang dipimpin mendengarkan serta melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh pimpinan. Disini klien yang bertugas memimpin harus dapat memotivasi anggota kelompoknya melakukan gerakan senam serta menjadi teladan pada saat melaksanakan gerakan senam tersebut. Setiap sesi dipimpin oleh orang berbeda agar klien merasakan pengalaman yang sama sebagai pemimpin.</li> </ul>		nan)
5	Latihan Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktur menginstruksikan kepada klien agar: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) pada saat pemanasan harus dipimpin oleh perwakilan 2 orang laki-laki dan 2 orang perempuan.</li> <li>2) pada saat melaksanakan</li> </ol> </li> </ul>	60'	<i>Leadership (Kepemimpinan), Time Management (Manajemen Waktu)</i>

		<p>lari, push up, sit up, half squat dikomando oleh klien satu orang.</p> <p>3) Selanjutnya klien berlari berdasarkan waktu yang telah ditentukan oleh instruktur. Disini klien diajarkan tentang bagaimana mereka harus mengatur langkah, napas, dan ayunan tangan agar waktu yang ditargetkan tercapai.</p> <p>4) klien melakukan push up, sit up, dan half squat berdasarkan waktu yang telah ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selanjutnya instruktur menjelaskan setiap individu penting memiliki kecakapan dalam memimpin. Baik itu memimpin dirinya sendiri, keluarga, maupun kelompok klien di PPSBR. Dan juga pentingnya mengelola waktu agar tidak terbuang sia-sia.</li> </ul>		
6	Latihan Lari dan Latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instruktur menginstruksikan kepada</li> </ul>	60'	<i>Time Management</i> (Manajemen)



	Kekuatan Tangan, Perut, dan Tungkai	<p>klien agar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) klien berlari berdasarkan waktu yang telah ditentukan oleh instruktur. Disini klien diajarkan tentang bagaimana mereka harus mengatur langkah, napas, dan ayunan tangan agar waktu yang ditargetkan tercapai.</li> <li>2) klien melakukan push up, sit up, dan half squat berdasarkan waktu yang telah ditentukan.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selanjutnya instruktur menjelaskan cara mengatur waktu dan pentingnya memiliki keterampilan manajemen waktu dalam kehidupan nyata.</li> </ul>		Waktu)
7	Game Bulutangkis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktur menginstruksikan kepada klien agar <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Membuat kelompok yang masing-masing berjumlah 2 orang klien</li> <li>2) Kemudian melakukan pertandingan kecil 2vs2 (double)</li> </ol> </li> <li>• Selanjutnya instruktur</li> </ul>	60'	<i>Interpersonal Communication</i> (Komunikasi Interpersonal)

		<p>menjelaskan pentingnya memiliki kecakapan interpersonal. Karena pada hakikatnya hidup ini akan berhubungan dengan orang lain. Sehingga diperlukan kecakapan agar mampu berkomunikasi dengan orang lain. Pada latihan kali ini klien akan dilatih kecakapan personalnya berkomunikasi bersama rekan satu timnya.</p>		
8	<p>Games Bulutangkis (kejuaraan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktur menginstruksikan kepada klien agar             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Membuat pertandingan/kejuaraan bulu tangkis nomor double (dimodifikasi)</li> <li>2) Membuat panitia penyelenggaraan kejuaraan</li> <li>3) Menyusun jadwal pertandingan</li> </ol> </li> <li>• Selanjutnya instruktur menjelaskan pentingnya memiliki kecakapan interpersonal dan kecakapan social. Karena pada hakikatnya hidup ini akan berhubungan dengan orang lain. Sehingga diperlukan kecakapan agar mampu berkomunikasi dengan orang lain. Pada latihan kali ini klien akan dilatih kecakapan personalnya mulai dari komunikasi bersama rekan satu timnya, sampai pada</li> </ul>	60'	<p><i>Interpersonal Communication</i> (Komunikasi Interpersonal), <i>Social Skill</i> (Kecakapan Sosial)</p>

		<p>sesama rekan panitia. Dan dari segi kecakapan social, klien akan dilatih bagaimana berkomunikasi dengan orang banyak agar kejuaraan tersebut dapat terselenggara dengan lancar.</p>		
9	<p>Passing Futsal (game kucing tikus)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktur menginstruksikan agar klien <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Membuat kelompok yang terdiri dari 6 orang klien</li> <li>2) Kemudian menentukan siapa yang menjadi kucing dan tikusnya</li> <li>3) Melakukan game kucing tikus</li> </ol> </li> <li>• Pada latihan kali ini instruktur menjelaskan makna yang ada pada game tersebut yaitu game tersebut bertujuan untuk melatih kecakapan social dan kecakapan emosional, dimana kecakapan social akan terlatih ketika tim yang menjadi kucing mampu berkomunikasi satu sama lain sehingga melakukan passing yang tepat sasaran dengan tidak membahayakan. Karena akan dikejar oleh tikus. Kecakapan emosional akan dilatih pada suasana saat tikus sudah berupaya sedemikian rupa untuk mengejar bola akan tetapi ketika sudah lama/susah mendapatkannya, tikus</li> </ul>	60'	<p><i>Social Skill</i> (Kecakapan Sosial), <i>Emotional Skill</i> (Kecakapan Emosional)</p>

		tersebut harus bersabar serta mampu mengelola emosinya agar tetap focus mendapatkan bola yang dimainkan oleh kucing.		
10	Latihan Pola Bertahan dan Menyerang Futsal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instruktur menginstruksikan kepada klien agar membuat             <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat kelompok yang terdiri dari 5 orang</li> <li>Melakukan latihan Futsal yang dibagi menjadi beberapa grup yang terdiri dari 5 orang (sudah menyerupai tim futsal sungguhan) namun hanya dapat menerapkan pola defense dan offense dimana setiap grup yang kalah akan jaga (defense) dan menang akan menyerang (offense), menang dan kalah ditentukan dengan ketentuan shooting terbanyak (misal saat menjadi tim offense, mereka harus mampu memasukan bola ke gawang agar mendapatkan poin) setelah mendapat poin mereka akan bertukar posisi yang awalnya defense menjadi offense dan sebaliknya. Tim defense akan menang apabila mereka bisa mempertahankan defense mereka</li> </ol> </li> </ul>	60'	<i>Emotional Skill</i> (Kecakapan Emosional)

		<p>sehingga tidak terjadi poin dengan batasan waktu yang ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selanjutnya instruktur menjelaskan tujuan dari latihan yaitu untuk melatih emosional klien agar ketika menyerang dan dihalangi oleh tim penjaga mampu mengendalikan emosinya serta mampu berpikir logis dan tenang untuk mencari solusi agar mampu menembus pertahanan lawan. Begitupun dengan tim bertahan dilatih agar mampu mengelola emosinya apabila terjadi provokasi dari tim penyerang, serta harus mampu bersikap tenang dan berlapang dada ketika timnya kemasukan bola.</li> </ul>		
11	Latihan Formasi/Strategi dalam Sepakbola	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instruktur menginstruksikan kepada klien agar membuat <ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat tim sepak bola yang berjumlah 11 orang klien.</li> <li>Setiap kelompok harus berusaha mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola, serta harus berusaha memasukan bola ke gawang lawan.</li> </ol> </li> <li>Selanjutnya instruktur menjelaskan tentang kecakapan emosional bahwasanya apabila pada saat permainan berlangsung klien harus</li> </ul>	60'	<p><i>Emotional Skill</i> (Kecakapan Emosional), <i>Problem Solving &amp; Decision Making</i> (Pemecahan Masalah dan pengambilan keputusan)</p>

		<p>mampu mengelola emosinya ketika terjadi provokasi atau tindakan yang dirasa kurang menyenangkan serta yang membahayakan ketika klien menguasai bola kemudian dihalangi atau direbut bolanya oleh klien yang lain. Kedua tentang pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, disini klien akan belajar mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk menembus pertahanan lawan serta upaya untuk membuat pertahanan yang tidak dapat ditembus oleh lawan. Pada dasarnya latihan kali ini adalah agar para klien mampu mengelola emosi serta berpikir tenang dalam menyelesaikan suatu masalah agar tercipta solusi yang dapat diambil sebagai keputusan untuk menyelesaikan masalah tersebut.</p>		
12	Latihan Shooting Sepak bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instruktur menginstruksikan kepada klien agar             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) membuat kelompok yang terdiri dari 4 orang</li> <li>2) tugas kelompok tersebut adalah 1 orang melakukan shooting dan 3 orang bertugas menghalanginya.</li> </ol> </li> <li>• selanjutnya instruktur menjelaskan kecakapan yang dilatih adalah</li> </ul>	60'	<i>Problem Solving &amp; Decision Making</i> (Pemecahan Masalah dan pengambilan keputusan)

		<p>pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Pada latihan tersebut klien yang bertugas melakukan shooting akan berupaya sedemikian rupa supaya mampu melewati 3 klien yang bertugas menghalanginya melakukan shooting. Oleh karena itu seorang klien tersebut akan dihadapkan pada berbagai masalah yang merintanginya untuk memasukan bola ke gawang, sehingga diperlukan kecakapan pemain tersebut dalam memecahkan masalah serta dituntut agar mampu dengan cepat mengambil keputusan ketika ke 3 klien menghadangnya.</p>		
--	--	--	--	--

### 3.6. Analisis Data

Data yang sudah didapat dari hasil partisipan dalam menjawab instrumen LSSS kemudian dianalisis dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 yaitu menggunakan analisis uji *Paired Sampel T-Test* dan *Independent Sample t test*. *Paired Sample T-tests* ditujukan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata pada kelompok sampel yang berpasangan (Suherman, 2015). *Independent Sample t test* ditujukan untuk menguji perbedaan rata-rata kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat apakah integrasi program *life skills* yang disusun secara terstruktur dan disengaja pada pelatihan olahraga dapat meningkatkan kemampuan *life skills* dibandingkan dengan pelatihan olahraga yang tidak diintegrasikan program *life skills* serta bagaimana perbedaan rata-rata peningkatan kemampuan *life skills* pada pelatihan

olahraga yang di integrasi program *life skills* dan pelatihan olahraga yang tidak diintegrasikan program *life skills*.