

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian membahas tentang cara-cara dan alat-alat yang akan digunakan untuk pengambilan data, maupun mengolah data. Metode penelitian merupakan sebuah cara yang dilakukan penulis untuk mendapatkan hasil dari data-data yang telah dikumpulkan. Penelitian dilakukan dengan cara yang sistematis yang artinya proses penelitian menggunakan langkah-langkah yang masuk akal atau sesuai dengan hasil yang hendak dicapai.

Metode penelitian Menurut Sugiyono (2015), secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah yaitu penelitian harus didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti penelitian harus masuk akal. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan harus dapat dimengerti, dan dilihat oleh manusia sehingga data yang dihasilkan dapat dipastikan validitasnya. Sedangkan sistematis berarti proses yang dilakukan saat penelitian atau saat proses pengumpulan dan pengolahan data harus menggunakan langkah-langkah yang logis.

Agar metode ilmiah dapat dilaksanakan dengan mudah dan terarah, maka desain penelitian harus sesuai dengan metodenya (Umar, 2008). Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh sebuah perlakuan yang dilakukan terhadap sesuatu yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2015).

3.2 Tempat, Waktu, dan Jadwal Pelaksanaan Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan diekstrakulikuler futsal MA Husainiyah Cicalengka yang terletak di Jl. Pamoyanan, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat, Kode Pos 40395. Peneliti memilih lokasi di MA Husainiyah karena sulitnya mencari sampel penelitian di masa pandemi covid-19, selain itu lokasi MA Husainiyah jaraknya dekat dengan tempat tinggal peneliti.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan menyesuaikan dengan jadwal ekstrakurikuler futsal yang dilaksanakan oleh pihak sekolah MA Husainiyah Cicalengka yang dilaksanakan dalam empat kali dalam seminggu.

3.2.3 Jadwal Pelaksanaan

Tabel 3. 1 Jadwal Pelaksanaan

No.	Waktu	Hari	Tempat	Kelompok	Keterangan
1.	22.00 – 00.00 WIB	Senin, 3 Mei 2021	- Lapang futsal Oniba Cicalengka	- Kel. eskperimen - Kel. Kontrol	Pemberian Program
2.	22.00- 00.00 WIB	Rabu, 5 Mei 2021,	- Lapang futsal Oniba Cicalengka	- Kel. eskperimen - Kel. Kontrol	Pemberian Program
3.	22.00 -00.00 WIB	Jum'at, 7 Mei 2021.	- Lapang futsal Oniba Cicalengka	- Kel. eksperimen - Kel. Kontrol	Pemberian Program
4.	22.00- 00.00 WIB	Minggu, 9 Mei 2021	- Lapang futsal Oniba Cicalengka	- Kel. eksperimen - Kel. Kontrol	Pemberian Program

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti...”(Sugiyono, 2015, hlm. 117). Menurut Umar (2008, hlm 113), populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek dengan karekteristik tertentu dan memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan sebuah lembaga atau organisasi di

suatu tempat yang di dalamnya terdapat sekumpulan orang yang memiliki perbedaan satu dengan dengan lainnya dan akan digunakan oleh penulis untuk melakukan penelitian.

Populasi yang digunakan adalah anggota aktif eskul futsal di MA Husainiyah Cicalengka sebanyak 30 siswa. MA Husainiyah terletak di Jl. Pamoyanan, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat, Kode Pos 40395, dengan jumlah siswa 1.147 orang. Alasan penulis memilih MA Husainiyah Cicalengka untuk dijadikan populasi karena di MA Husainiyah Cicalengka terdapat permasalahan yang masih terdapat permasalahan seperti yang penulis jelaskan pada bab sebelumnya.

Tabel 3. 2 Data Antropometrik Populasi

No	Nama	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
1	F	16th	155 cm	60 Kg
2	M A	17 th	160 cm	65 Kg
3	F R	17 th	160 cm	50 Kg
4	A D	17 th	160 cm	55 Kg
5	M P	17 th	165 cm	64 Kg
6	M D F	17 th	163 cm	50 Kg
7	A	16 th	160 cm	70 Kg
8	R J	17 th	160 cm	64 Kg
9	R B	17 th	158 cm	50 Kg
10	F A	17 th	168 cm	55 Kg
11	P M	17 th	163 cm	72 Kg
12	A S	16 th	157 cm	55 Kg
13	R P	16 th	157 cm	60 Kg
14	R M F	18 th	160 cm	64 Kg
15	I J	18 th	165 cm	60 Kg
16	D S	18 th	160 cm	57 Kg
17	J S	18 th	165 cm	68 Kg
18	D R	18 th	167 cm	64 Kg
19	D Y	16 th	160 cm	50 Kg

No	Nama	Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
20	I	17 th	165 cm	55 Kg
21	R A	15 th	162 cm	55 Kg
22	A	18 th	165 cm	62 Kg
23	M M A	18 th	163 cm	55 Kg
24	M I Z	17 th	170 cm	60 Kg
25	Y R	16 th	155 cm	50 Kg
26	A R	16 th	155 cm	50 Kg
27	Y A	18 th	165 cm	68 Kg
28	F	16 th	150 cm	45 Kg
29	R A	17 th	159 cm	58 Kg
30	E H	16 th	161 cm	75 Kg
Rata-Rata		16,9	161,1 cm	58,9 Kg

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari suatu populasi (Umar 2008). Sedangkan menurut Sugiyono (2015) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik tertentu. Serupa dengan yang dikatakan oleh Darajat & Abduljabar (2014) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis yaitu teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik yang penentuannya dengan melakukan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2015). Penulis mengambil sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MA Husainiyah Cicalengka karena penelitian yang akan dilakukan berhubungan dengan futsal. Dari 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, dipilih 20 siswa secara acak untuk dijadikan sebagai sampel penelitian.

Untuk membagi sampel menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, peneliti menggunakan cara random dalam membagi dua kelompok tersebut, langkah pertama peneliti membuat nomor 1 dan 2 dalam kertas kecil dan digulung sebanyak 20, setelah itu peneliti mengintruskikan siswa untuk mengambil gulungan tersebut. Siswa yang mendapatkan gulungan kertas nomor 1

akan menjadi kelompok eksperimen dan siswa yang mendapatkan gulungan nomor 2 akan menjadi kelompok kontrol.

3.4 Desain Penelitian

Setelah metode penelitian di temukan, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan desain penelitian. Desain penelitian adalah sebuah proses bagaimana penelitian dari awal sampai akhir akan dilakukan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*.

Dalam penelitian ini, terdapat dua kelompok yang akan diteliti, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan *life skills* yang di integrasikan kedalam permainan futsal dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan perlakuan.

Tabel 0.1 Desain Penelitian *Pre-test Post-test Group Design*

Kelompok Eksperimen	R	O1	X	O2
Kelompok Kontrol	R	O3		O4

(Sugiyono, 2015, hlm. 112).

R = Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MA Husainiah Cicalengka

X = Perlakuan berupa pemberian pemahaman tentang kecakapan hidup

O1 = *Pre-Test*

O2 = *Post-Test*

O3 = *Pre-Test*

O4 = *Post-Test*

3.5 Langkah-Langkah Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah demi langkah yang dilakukan dalam sebuah penelitian sampai dengan hasil penelitian dapat disimpulkan. Terdapat tahapan-tahapan dalam sebuah penelitian, diantaranya (1) tahap persiapan; (2) tahap pelaksanaan; (3) tahap akhir.

1. Tahap Persiapan

Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu persiapan, peneliti mempersiapkan dan mengumpulkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini

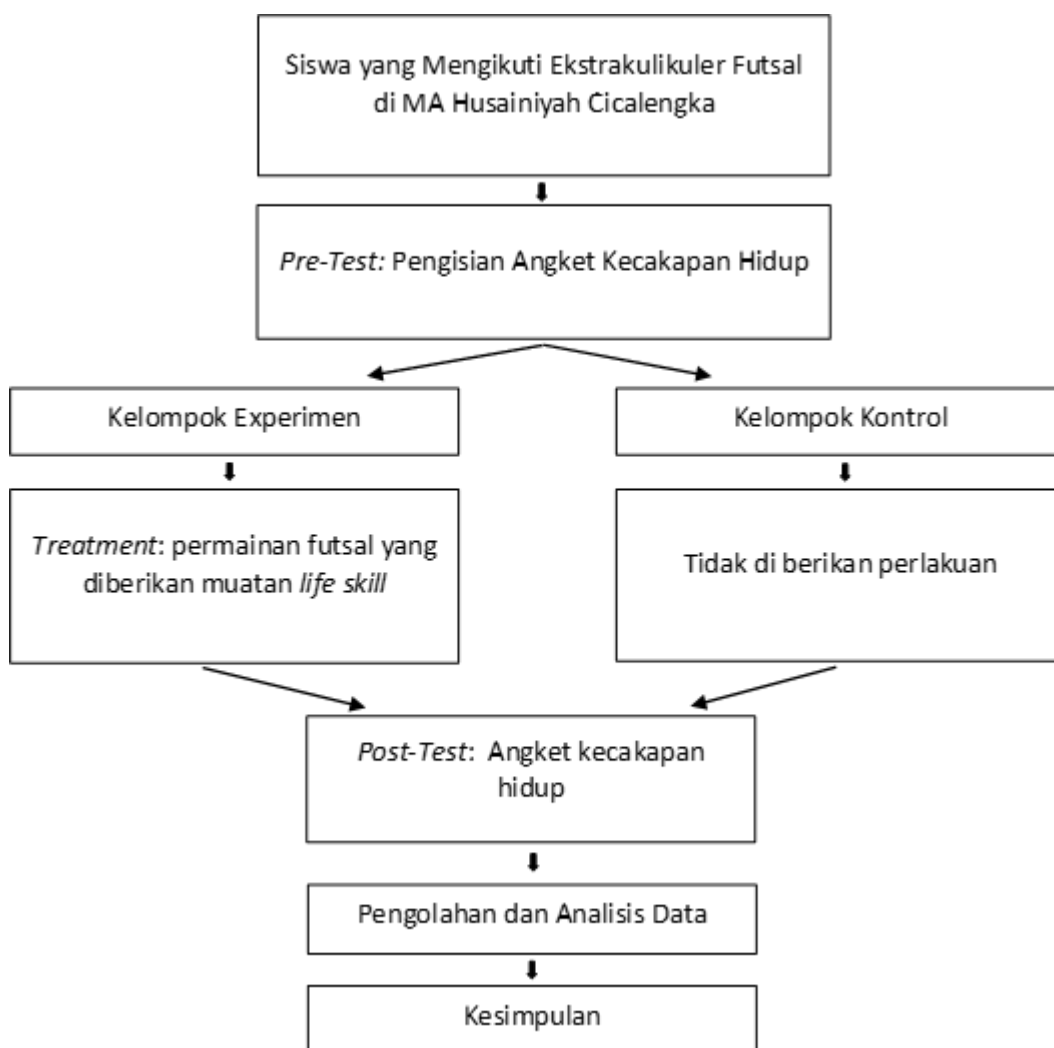
seperti fenomena yang terjadi dilapangan, menentukan variabel, dan mencari sumber-sumber literature untuk mempermudah dalam proses penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Menentukan sampel dan membagi menjadi dua kelompok. Setelah itu dilakuakn pretest menggunakan angket *life skill* pada pertemuan pertama. Kelompok eksperimen akan diberikan *treathmen*, sedangkan kelompok control tidak diberikan *treathmen*. Langkah terakhir yaitu melaksanakan *pre-test* setelah 12 pertemuan.

3. Tahap Akhir

Pada tahap ini, peneliti sudah mendapatkan data penelitian tes awal (*pre-test*) dan data tes akhir (*post-test*) dan siap untuk di analisis menggunakan uji statistika. Setelah itu masuk kedalam tahap penyimpulan.



Gambar 3. 1 Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian

3.5.1 Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian

1. Mengumpulkan sampel yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MA Husainiyah Cicalengka, dari 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler diambil 20 siswa secara acak untuk dijadikan sampel.
2. Melaksanakan *pre-tests* menggunakan angket *life skills* untuk mendapatkan data awal.
3. Membagi sampel menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, menggunakan cara random dalam membagi dua kelompok tersebut, langkah pertama peneliti membuat nomor 1 dan 2 dalam kertas kecil dan digulung sebanyak 20, setelah itu peneliti mengintruskan siswa untuk mengambil gulungan tersebut. siswa yang mendapatkan gulungan kertas no 1 akan menjadi kelompok eksperimen dan siswa yang mendapatkan gulungan no 2 akan menjadi kelompok kontrol.
4. Kelompok eksperimen akan mendapatkan *treatment* selama 12 pertemuan, *treatment* tersebut adalah Komponen *life skills* yang diintegrasikan kedalam permainan futsal, jadi siswa akan mempelajari *life skills* melalui permainan futsal.
5. kelompok kontrol tidak akan mendapatkan *treatment* dan melakukan latihan futsal selama 12 pertemuan.
6. Setelah 12 pertemuan maka pada pertemuan terakhir akan dilaksanakan *post-test*. *Post-test* diberikan kepada dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan cara mengisi Angket *life skills*
7. Setelah melaksanakan *Post-test* langkah selanjutnya yaitu menganalisis data yang telah didapat.
8. Menyimpulkan hasil analisis data yang telah didapat.

3.6 Jadwal Perlakuan

Tabel 3. 3 Jadwal Perlakuan

Pertemuan	Hari/Tanggal/Tempat	Kegiatan	Deskripsi
1	Minggu, 2 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	Melakukan tes awal (<i>pre-test</i>) untuk mengukur <i>life skills</i> menggunakan Angket.	Siswa melakukan tes awal (<i>pre-test</i>) untuk mengukur <i>life skills</i> siswa sebelum diberikan perlakuan.
2	Senin, 3 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru fokus mengajarkan satu komponen <i>life skills</i> (penetapan tujuan), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung. 2. Guru menjelaskan Komponen <i>life skills</i> (penetapan tujuan) di awal pembelajaran. 3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (penetapan tujuan) kepada siswa 	Melalui permainan 2 vs 1 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> yaitu penetapan tujuan.

		<p>selama pembelajaran berlangsung melalui game 2 vs 1.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (penetapan tujuan) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	
3	Rabu, 5 Mei 2021, Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	<p>1. Guru fokus mengajarkan satu komponen <i>life skills</i> (manajemen waktu), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Guru menjelaskan Komponen <i>life skills</i> (manajemen waktu) diawal pembelajaran.</p> <p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i></p>	Melalui permainan 2 vs 2 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> yaitu manajemen waktu.

		<p>(kmanajemen waktu) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 2 vs 2.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (manajemen waktu) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	
4	<p>Jum'at, 7 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.</p>	<p>1. Guru fokus mengajarkan satu komponen <i>life skills</i> (kecakapan emosional), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Guru menjelaskan Komponen <i>life skills</i> (kecakapan emosional) diawal pembelajaran.</p> <p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan</p>	<p>Melalui permainan 3 vs 1 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> yaitu kecakapan emosional.</p>

		<p>komponen <i>life skills</i> (kecakapan emosional) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 3 vs 1.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (kecakapan emosional) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	
5	Minggu, 9 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	<p>1. Guru fokus mengajarkan satu komponen <i>life skills</i> (pengambilan keputusan), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Guru menjelaskan Komponen <i>life skills</i> (pengambilan keputusan) diawal pembelajaran.</p>	Melalui permainan 3 vs 2 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> yaitu pengambilan keputusan.

		<p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (pengambilan keputusan) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 3 vs 2.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (pengambilan keputusan) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	
6	<p>Senin, 10 Mei 2021. Lapngan futsal Oniba Cicalengka.</p>	<p>1. Guru fokus mengajarkan satu komponen <i>life skills</i> (komunikasi interpersonal), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Guru menjelaskan Komponen <i>life skills</i> (komunikasi</p>	<p>Melalui permainan 4 vs 2 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> yaitu komunikasi interpersonal</p>

		<p>interpersonal) diawal pembelajaran.</p> <p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (komunikasi interpersonal) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 4 vs 2.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (komuniaksi interpersonal) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	
7	Rabu, 12 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	1. Guru fokus mengajarkan satu komponen <i>life skills</i> (kecakapan sosial), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung.	Melalui permainan 4 vs 1 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> yaitu

		<p>2. Guru menjelaskan Komponen <i>life skills</i> (kecakapan sosial) diawal pembelajaran.</p> <p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (kecakapan sosial) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 4 vs 1.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (kecakapan sosial) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	kecakapan sosial.
8	Minggu, 16 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka	1. Guru fokus mengajarkan satu komponen <i>life skills</i> (kepemimpinan), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung.	Melalui permainan 4 vs 4 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> yaitu kepemimpinan.

		<p>2. Guru menjelaskan Komponen <i>life skills</i> (kepemimpinan) diawal pembelajaran.</p> <p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (kepemimpinan) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 4 vs 4.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (kepemimpinan) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	
9	Senin, 17 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	1. Guru fokus mengajarkan satu komponen <i>life skills</i> (kerjasama), melalui permainan futsal selama	Melalui permainan 5 vs 5 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life</i>

		<p>pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Guru menjelaskan Komponen <i>life skills</i> (kerjasama) diawal pembelajaran.</p> <p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (kerjasama) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 4 vs 4.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (kerjasama) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	<p><i>skills</i> yaitu kerjasama.</p>
10	Rabu, 19 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	1. Guru fokus mengajarkan komponen <i>life skills</i> (penetapan tujuan dan manajemen waktu), melalui permainan futsal	Melalui pengulangan permainan 2 vs 1 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life</i>

		<p>selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Guru mengulangi materi tentang Komponen <i>life skills</i> (penetapan tujuan dan manajemen waktu) diawal pembelajaran.</p> <p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (penetapan tujuan dan manajemen waktu) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 2 vs 1.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (kecakapan emosional dan pengambilan keputusan) dalam kehidupan sehari-hari setelah</p>	<p><i>skills</i> (penetapan tujuan dan manajemen waktu).</p>
--	--	---	--

		pembelajaran selesai.	
11	Jum'at, 21 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru fokus mengajarkan komponen <i>life skills</i> (kecakapan emosional dan pengambilan keputusan), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung. 2. Guru mengulangi materi tentang Komponen <i>life skills</i> (kecakapan emosional dan pengambilan keputusan) diawal pembelajaran. 3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (kecakapan emosional dan pengambilan keputusan) kepada siswa selama pembelajaran 	Melalui pengulangan permainan 2 vs 2 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> (kecakapan sosial dan pengambilan keputusan).

		<p>berlangsung melalui game 2 vs 2.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (penetapan tujuan dan manajemen waktu) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	
12	<p>Minggu, 23 Mei 2021.</p> <p>Lapangan futsal Oniba Cicalengka.</p>	<p>1. Guru fokus mengajarkan komponen <i>life skills</i> (komunikasi interpersonal dan kecakapan sosial), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>2. Guru mengulangi materi tentang Komponen <i>life skills</i> (komunikasi interpersonal dan kecakapan sosial) diawal pembelajaran.</p>	<p>Melalui pengulangan permainan 4 vs 2 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i> (komunikasi interpersonal dan kecakapan sosial).</p>

		<p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (komunikasi interpersonal dan kecakapan sosial) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 4 vs 2.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (komunikasi interpersonal dan kecakapan sosial) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	
13	<p>Senin, 24 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.</p>	<p>1. Guru fokus mengajarkan komponen <i>life skills</i> (kepemimpinan dan kerjasama), melalui permainan futsal selama pembelajaran berlangsung.</p>	<p>Melalui pengulangan permainan 5 vs 5 siswa dapat memahami salah satu komponen <i>life skills</i></p>

		<p>2. Guru mengulangi materi tentang Komponen <i>life skills</i> (kepemimpinan dan kerjasama) diawal pembelajaran.</p> <p>3. Guru menetapkan strategi dalam mengajarkan komponen <i>life skills</i> (kepemimpinan dan kerjasama) kepada siswa selama pembelajaran berlangsung melalui game 5 vs 5.</p> <p>4. Guru menjelaskan manfaat mempelajari komponen <i>life skills</i> (kepemimpinan dan kerjasama) dalam kehidupan sehari-hari setelah pembelajaran selesai.</p>	(kepemimpinan dan kerjasama).
14	Jum'at, 28 Mei 2021. Lapangan futsal Oniba Cicalengka.	1. Melakukan tes akhir (<i>post-test</i>) untuk mengukur <i>lifes skills</i> menggunakan Angket setelah	Siswa melakukan tes akhir (<i>post-test</i>) untuk mengukur <i>life skills</i> siswa

		diberikan perlakuan.	setelah diberikan perlakuan.
--	--	-------------------------	------------------------------------

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dari seorang sampel. “Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian” (Sugiyono, 2015, hlm. 147).

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi instrument yang dikembangkan oleh Cronin and Allen (2017) dalam jurnalnya yang berjudul *Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport*. Dalam pengembangan instrument *life skills* untuk olahraga ini 4 studi. Studi 1 mengembangkan item untuk skala dan mencakup penilaian konten pengulas validitas. Studi 2 melibatkan 338 peserta olahraga pemuda inggris rentang usia 11–21 tahun, dengan berbagai cabang olahraga seperti sepakbola , bolabasket, renang, hoki lapangan, tinju dll. dan menggunakan analisis faktor eksplorasi(EFA) dan statistik deskriptif untuk mengurangi jumlah item dalam skala dan mengeksplorasi struktur faktor dari setiap subskala dan skala keseluruhan. Studi 3 mencakup 223 opeserta olahraga Inggris rentang usia 10-21 tahun dan menilai struktur faktor dan keandalan skala menggunakan konfirmatori analisis faktor (CFA), pemodelan persamaan struktural eksplorasi (ESEM) dan bifaktor pemodelan. Studi 4 menyelidiki reliabilitas tes-tes ulang skala selama periode dua minggu dengan 37 peserta olahraga pemuda Inggris.

Hasil Studi 1 menghasilkan pengembangan dari 144 item LSSS awal dan disediakan bukti validitas isi untuk semua item. Studi 2 menyempurnakan skala menjadi 47 item dan disediakan bukti awal untuk struktur faktor unidimensi setiap subskala. Studi 3 dilakukan untuk validitas faktorial skala, dengan solusi ESEM memberikan kesesuaian dan menghasilkan faktor yang lebih terdiferensiasi. Dengan model H-ESEM, tujuh dari delapan faktor urutan bawah dimuat secara signifikan ke faktor tingkat tinggi dengan pembebanan mulai dari 0,54-0,77 ($M = 0,65$). Dan nilai setiap butir pernyataan dari delapan komponen *Lifeskills* berada di atas 0,65 sehingga setiap butir pernyataan dapat dinyatakan valid.

Studi 4 bertujuan untuk menilai reabilitas dari LSSS. koefisien korelasi *intra*class dalam penelitian ini semuanya di atas kriteria 0,70 terlihat dari hasil analisis data dalam beberapa komponen *life skills* kerja tim (0,93), penetapan tujuan (0,93), waktu manajemen (0,92), keterampilan emosional (0,87), komunikasi interpersonal (0,89), keterampilan sosial (0,86), kepemimpinan (0,93), dan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (.82). Untuk setiap kecakapan hidup, peserta menilai diri mereka sendiri di atas 3 (beberapa) dan umumnya mendekati atau di atas 4 (banyak) di skala 1-5.

Tabel 0.2 Angket *Life Skills*

Teamwork					
	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Accept suggestion for improvement from others	1	2	3	4	5
Help build team/group spirit	1	2	3	4	5
Work weel within a team/group	1	2	3	4	5
Help another team/group members bow they can improve their performance	1	2	3	4	5
Change the way I perform for the benefit of the learn/group	1	2	3	4	5

Work with others for the good of the learn/group	1	2	3	4	5
Goal setting					
	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Set goals so that I can stay focused on improving	1	2	3	4	5
Set challenging goals	1	2	3	4	5
Check progress towards my goals	1	2	3	4	5
Set short-tern goals in order to achieve long-term goals	1	2	3	4	5
Remain committed to my goals	1	2	3	4	5
Set goals for practice	1	2	3	4	5
Set specific Goals	1	2	3	4	5
Time Management					

	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Manage my time well	1	2	3	4	5
Assess how much time I spend on various activities	1	2	3	4	5
Control how I use my time	1	2	3	4	5
Set goals so that I use my time effectively	1	2	3	4	5
Emotional skills					
	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Know how to deal with my emotions	1	2	3	4	5
Understand that I behave differently when emotional	1	2	3	4	5
Notice how I feel	1	2	3	4	5
Use my emotions to stay focused	1	2	3	4	5

Understand other peoples' emotions	1	2	3	4	5
Notice how other people feel	1	2	3	4	5
Help others use their emotions to stay focused	1	2	3	4	5
Help other people control their emotions when something bad happens	1	2	3	4	5
Interpersonal communication					
	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Speak clearly to others	1	2	3	4	5
Pay attention to what someone is saying	1	2	3	4	5
Pay attention to peoples' body language	1	2	3	4	5
Communicate well with others	1	2	3	4	5

Social skills					
	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Interact in various social settings	1	2	3	4	5
Maintain close friendships	1	2	3	4	5
Start a conversation	1	2	3	4	5
Get involved in group activities	1	2	3	4	5
Help others without them asking for help	1	2	3	4	5
Leadership					
	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Set high standards for the team/group	1	2	3	4	5
Know how to motivate others	1	2	3	4	5
Help others solve their performance problems	1	2	3	4	5

Be a good role model for others	1	2	3	4	5
Organise team/group members to work together	1	2	3	4	5
Recognise other peoples' achievements	1	2	3	4	5
Know how to positively influence a group of individuals	1	2	3	4	5
Consider the individual opinions of each team/group member	1	2	3	4	5
Problem solving and decision making					
	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Think carefully about a problem	1	2	3	4	5
Create as many possible solutions to a problem as possible	1	2	3	4	5
Compare each possible solution in order to find the best one	1	2	3	4	5
Evaluate a solution to a problem	1	2	3	4	5

Kerjasama Tim					
	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	1	2	3	4	5
Menerima saran untuk perbaikan dari oranglain	1	2	3	4	5
Membantu membangun semangat tim/kelompok	1	2	3	4	5
Bekerja dengan baik dalam tim/kelompok	1	2	3	4	5
Memberikan saran kepada anggota tim/kelompok tentang cara meningkatkan permainan mereka	1	2	3	4	5
Mengubah cara bermain saya demi kepentingan tim/kelompok	1	2	3	4	5
Bekerja dengan oranglain untuk kebaikan tim/kelompok	1	2	3	4	5

Penetapan Tujuan					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
menetapkan tujuan sehingga saya dapat tetap fokus pada peningkatan	1	2	3	4	5
menetapkan tujuan yang menantang	1	2	3	4	5
memeriksa kemajuan terhadap tujuan saya	1	2	3	4	5
menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang	1	2	3	4	5
tetap berkomitmen untuk tujuan saya	1	2	3	4	5
tetapkan tujuan untuk berlatih	1	2	3	4	5
tetapkan tujuan tertentu	1	2	3	4	5

Manajemen waktu					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
atur waktu saya dengan baik	1	2	3	4	5
menilai berapa banyak waktu yang saya habiskan untuk berbagai kegiatan	1	2	3	4	5
mengontrol bagaimana saya menggunakan waktu saya	1	2	3	4	5
menetapkan tujuan sehingga saya menggunakan waktu saya secara efektif	1	2	3	4	5
Keterampilan emosional					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
tahu bagaimana menghadapi emosi saya	1	2	3	4	5

memahami bahwa saya berperilaku berbeda ketika emosional	1	2	3	4	5
meperhatikan bagaimana perasaan saya	1	2	3	4	5
menggunakan emosi untuk tetap fokus	1	2	3	4	5
memahami emosi orang lain	1	2	3	4	5
perhatikan bagaimana perasaan orang lain	1	2	3	4	5
membantu orang lain menggunakan emosi mereka untuk tetap fokus	1	2	3	4	5
membantu orang lain mengendalikan emosi mereka ketika sesuatu yang buruk terjadi	1	2	3	4	5
komunikasi interpersonal					
Olahraga yang saya tekuni	Tidak Sama	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak

banyak mengajari saya untuk	Sekali				
berbicara dengan jelas kepada orang lain	1	2	3	4	5
perhatikan apa yang dikatakan seseorang	1	2	3	4	5
perhatikan bahasa tubuh orang	1	2	3	4	5
berkomunikasi dengan baik dengan orang lain	1	2	3	4	5
Keterampilan sosial					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
berinteraksi dalam berbagai interaksi sosial	1	2	3	4	5
menjaga persahabatan yang erat	1	2	3	4	5
memulai percakapan	1	2	3	4	5
terlibat dalam kegiatan kelompok	1	2	3	4	5

membantu orang lain tanpa mereka meminta bantuan	1	2	3	4	5
Kepemimpinan					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
menetapkan standar yang tinggi untuk tim/grup	1	2	3	4	5
tahu bagaimana memotivasi orang lain	1	2	3	4	5
membantu orang lain memecahkan masalah kinerja mereka	1	2	3	4	5
menjadi panutan yang baik bagi orang lain	1	2	3	4	5
mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja sama	1	2	3	4	5
mengakui prestasi orang lain	1	2	3	4	5

tahu bagaimana mempengaruhi secara positif sekelompok individu	1	2	3	4	5
mempertimbangkan pendapat individu dari setiap anggota tim/kelompok	1	2	3	4	5
Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat Banyak
pikirkan baik-baik tentang suatu masalah	1	2	3	4	5
buat sebanyak mungkin solusi untuk suatu masalah	1	2	3	4	5
bandingkan setiap solusi yang memungkinkan untuk menemukan yang terbaik	1	2	3	4	5

mengevaluasi solusi untuk masalah	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Tabel angket yang disajikan kepada sampel untuk pengambilan data mengadopsi dari tesis Alvian Agung Nurhaqy (2019).

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan bagian terpenting dalam penelitian, karena apabila tidak ada data, penelitian tidak akan mendapatkan hasil. Seperti yang dikatakan (Sugiyono, 2015). Dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian yaitu kualitas instrumen, dan kualitas pengumpulan data. Kualitas pengumpulan data dilihat ketika peneliti menggunakan cara-cara yang baik dalam memperoleh data.

Terdapat beberapa cara untuk memperoleh atau mengumpulkan data seperti *interview* (wawancara), kuisisioner (angket), observasi (pengamatan) dan gabungan dari beberapa cara pengumpulan data. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner (angket) *lifes skills*.

3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan lanjutan dari tahap pengumpulan data. Teknik analisis data merupakan bagian yang sangat penting dari suatu penelitian, maka dari itu peneliti harus mengerti teknik analisis data agar penelitiannya dapat mempunyai nilai yang baik. Analisis yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan mengetahui apakah data dari hasil pengukuran normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah uji normalitas Kolmogorov-smirnov menggunakan SPSS.

$$D_{hitung} = |ft - Fs|$$

Keterangan :

ft : Probabilitas kumulatif normal.

Fs : Probabilitas kumulatif empiris.

3.9.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dan data homogen adalah syarat (tidak mutlak) untuk melakukan uji *independent sample t-test*.

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

3.9.3 Uji Paired Sample t-test

Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan antara dua kelompok data berpasangan yang dimiliki oleh subjek yang sama. Dengan kata lain ingin mengetahui hasil data *pre-test* dan *post test*.

$$t = \frac{\sum d_i}{\sqrt{\frac{N \sum d_i^2 - (\sum d_i)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan :

t : Nilai t

d : Selisih nilai *post* dan *pre*.

N : Banyaknya sampel pengukuran.

3.9.4 Uji Independent Sample t-test

Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berhubungan. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan dua rata-rata: uji dua pihak (uji-t).

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan :

\bar{x} : Rata-rata sampel

s : Varians sampel

r : Korelasi antara dua sampel

n : Banyaknya sampel