

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode agar penelitian berjalan dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Sugiyono (2013), “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Untuk itu perlu dipilih secara cermat metode yang akan dipakai dalam suatu penelitian. Metode merupakan suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan, sedangkan tujuan dari penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka metode yang digunakan penulis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau suatu perlakuan atau *treatment*. Metode eksperimen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design* tidak termasuk dalam penggunaan penugasan acak (*random assignment*). Peneliti yang menggunakan desain penelitian ini mengandalkan pada teknik lain untuk mengendalikan (atau setidaknya mengurangi) ancaman terhadap validitas internal (Fraenkel et al., 2012). Desain pada penelitian ini adalah *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*. Dengan subjek di setiap kelompok telah dicocokkan pada variabel tertentu tetapi tidak secara acak ditugaskan dalam kelompok.

Treatment yang dilakukan adalah integrasi program *life skills* yang dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, sesuai dengan pendapat Juliantine, dkk. (2007) menyatakan bahwa sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu. Jadi dapat diambil kesimpulan perlakuan eksperimen dapat dilakukan paling sedikit 12-18 kali pertemuan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini hanya 12 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan untuk *pretest* serta *posttest*.

Desain penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Kelompok		<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
A	M	O ₁	X ₁	O ₂
B	M	O ₃	X ₂	O ₄

Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen

Keterangan

A : Kelompok Terintegrasi *Life Skills*

B : Kelompok Nonintegrasi *Life Skills*

M : Pencocokan subjek penelitian

O₁ : *Pre-test* Kelompok Terintegrasi *Life Skills*

O₂ : *Post-test* Kelompok Terintegrasi *Life Skills*

O₃ : *Pre-test* Kelompok Nonintegrasi *Life Skills*

O₂ : *Post-test* Kelompok Nonintegrasi *Life Skills*

X₁ : Program Pelatihan Hoki Terintegrasi *Life Skills*

X₂ : Program Pelatihan Hoki Nonintegrasi *Life Skills*

3.2.Partisipan

Partisipan atau subjek utama dalam penelitian ini adalah atlet hoki remaja berjumlah 30 orang, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia antara 13-15 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Laible et al. (2014) bahwa masa remaja awal berkisaran usia 12-15 tahun, dinilai sebagai tahapan transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Artinya, pada tahap ini anak masih dalam pembentukan karakter dan sangat cocok untuk diberikan pengetahuan-pengetahuan yang bersifat positif. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian ini dengan menggunakan atlet hoki remaja Jalak Hockey Academy karena dinilai cocok sebagai sampel penelitian.

3.3.Populasi dan Sampel

Untuk memecahkan masalah penelitian diperlukan sumber data yang disebut populasi dan sampel penelitian. Setiap penelitian memerlukan sejumlah objek yang akan diteliti, populasi merupakan sumber data yang sangat penting. Populasi

memegang peran penting dalam suatu penelitian. Karena populasi merupakan keseluruhan sumber data atau objek yang akan diteliti. Fraenkel et al. (2012) menjelaskan bahwa, populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya. Artinya, 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 atlet remaja yang tergabung dalam Jalak Hockey Academy, sementara sampel dari penelitian ini adalah 30 orang atlet laki-laki dan perempuan yang dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen ($n = 15$ orang) dan kelompok kontrol ($n = 15$ orang).

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 penilai pribadi untuk memilih sampel. Sampel pada penelitian ini adalah atlet berusia 13 – 15 tahun di Jalak Hockey Club dengan rincian sebagai berikut :

- a. Kelompok A yaitu atlet remaja Jalak Hockey Academy (yang mengikuti pelatihan hoki dengan diberi integrasi *life skills*) berjumlah 15 orang.
- b. Kelompok B yaitu atlet remaja Jalak Hockey Academy (yang mengikuti pelatihan hoki tetapi tidak diberi integrasi *life skills*) berjumlah 15 orang.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa adalah instrumen kuisioner *Life skills Scale for Sport* (LSSS) dari Cronin & Allen (2017). Instrumen kuisioner LSSS tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga kaum muda dengan rentang usia 11 – 21 tahun. Instrumen kuisioner LSSS tersebut berisi 8 *life skills*, yaitu, *teamwork*, *goal setting*, *time management*, *intrapersonal communication*, *social skills*, *leadership*, *problem solving and decision making*. Instrumen kuesioner LSSS tersebut berisi delapan komponen *life skills* utama yang terdiri atas 47 item pertanyaan dengan tipe pertanyaan tertutup. Rentang skala nilai yang digunakan adalah rentang skala lima poin dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*).

Proses adaptasi instrumen melewati beberapa tahap, pertama menerjemahkan instrumen dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh penerjemah Balai Bahasa UPI, kemudian instrumen tersebut divalidasi bahasa oleh ahli bahasa (Dosen Bahasa Indonesia FPBS UPI). Selanjutnya instrumen tersebut diterjemahkan kembali dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris oleh penerjemah Balai Bahasa UPI untuk dibandingkan kata-kata dan kalimat dalam bahasa Inggris pada instrumen original (aslinya) dengan instrumen yang telah di adaptasi. Berikut adalah hasil adaptasi instrumen :

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian
Adaptasi *LSSS* (Cronin & Allen, 2017)

Indikator	Item LSSS	Terjemahan
1. <i>Teamwork</i> (Kerja Tim)	<i>Work well within a team/group.</i>	Bekerja dalam sebuah tim/kelompok dengan baik.
	<i>Help another team/group member perform a task.</i>	Membantu anggota tim/kelompok lain mengerjakan suatu tugas.
	<i>Accept suggestions for improvement from others.</i>	Menerima saran perbaikan dari orang lain
	<i>Work with others for the good of the team/group.</i>	Bekerjasama untuk kebaikan tim/kelompok
	<i>Help build team/group spirit.</i>	Membantu membangun semangat tim/kelompok
	<i>Suggest to team/group members how they can improve their performance.</i>	Memberi saran pada anggota tim/kelompok cara meningkatkan permainannya
	<i>Change the way I perform for the benefit of the team/group.</i>	Mengubah cara saya bermain untuk kebaikan tim/kelompok
2. <i>Goal setting</i> (Penetapan Tujuan)	<i>Set goals so that I can stay focused on improving.</i>	Menetapkan tujuan sehingga saya dapat tetap fokus meningkatkan diri
	<i>Set challenging goals.</i>	Menetapkan tujuan yang menantang.
	<i>Check progress towards my goals.</i>	Memeriksa kemajuan saya dalam mencapai tujuan.
	<i>Set short-term goals in order to achieve long-term goals.</i>	Menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.
	<i>Remain committed to my goals.</i>	Tetap berkomitmen pada tujuan saya.

	<i>Set goals for practice.</i>	Menetapkan tujuan berlatih.
	<i>Set specific goals.</i>	Menetapkan tujuan yang spesifik.
3. <i>Time management</i> (Pengelolaan Waktu)	<i>Manage my time well.</i>	Mengelola waktu saya dengan baik.
	<i>Assess how much time I spend on various activities.</i>	Menilai seberapa banyak waktu yang saya habiskan untuk beragam kegiatan.
	<i>Control how I use my time.</i>	Mengendalikan cara saya menggunakan waktu.
	<i>Set goals so that I use my time effectively.</i>	Menetapkan tujuan sehingga saya menggunakan waktu dengan efektif.
4. <i>Emotional skills</i> (Keterampilan Emosi)	<i>Know how to deal with my emotions.</i>	Mengetahui cara mengatasi emosi saya.
	<i>Understand that I behave differently when emotional.</i>	Memahami bahwa saya bersikap berbeda saat sedang emosi.
	<i>Notice how I feel.</i>	Memperhatikan perasaan saya.
	<i>Use my emotions to stay focused.</i>	Memanfaatkan emosi saya untuk tetap fokus
	<i>Understand other peoples' emotions.</i>	Memahami emosi orang lain.
	<i>Notice how other people feel.</i>	Memperhatikan perasaan orang lain
	<i>Help others use their emotions to stay focused.</i>	Membantu orang lain mengelola emosi mereka agar tetap fokus.
	<i>Help other people control their emotions when something bad happens.</i>	Membantu orang lain mengendalikan emosi mereka saat sesuatu yang buruk terjadi.
5. <i>Interpersonal Communication</i> (Komunikasi Antarpribadi)	<i>Speak clearly to others.</i>	Berbicara dengan jelas pada orang lain.
	<i>Pay attention to what someone is saying.</i>	Menyimak apa yang sedang disampaikan lawan bicara.
	<i>Pay attention to peoples' body language.</i>	Memperhatikan bahasa tubuh lawan bicara.
	<i>Communicate well with others.</i>	Menjaga komunikasi yang baik dengan orang lain.
6. <i>Social skills</i> (Keterampilan Sosial)	<i>Start a conversation.</i>	Memulai percakapan.
	<i>Interact in various social settings.</i>	Berinteraksi dengan berbagai kalangan.

	<i>Help others without them asking for help.</i>	Membantu orang lain tanpa diminta.
	<i>Get involved in group activities.</i>	Terlibat dalam kegiatan kelompok.
	<i>Maintain close friendships.</i>	Menjaga hubungan pertemanan yang erat.
7. Leadership (Kepemimpinan)	<i>Set high standards for the team/group.</i>	Menetapkan standar yang tinggi untuk dicapai tim/kelompok
	<i>Know how to motivate others.</i>	Mengetahui cara memotivasi orang lain.
	<i>Help others solve their performance problems.</i>	Membantu orang lain mengatasi masalah mereka dalam berolahraga.
	<i>Be a good role model for others.</i>	Menjadi teladan bagi orang lain.
	<i>Organise team/group members to work together.</i>	Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja bersama.
	<i>Recognise other peoples' achievements.</i>	Mengakui prestasi orang lain.
	<i>Know how to positively influence a group of individuals.</i>	Mengetahui cara memberikan pengaruh positif pada sekelompok orang.
	<i>Consider the individual opinions of each team/group member.</i>	Mempertimbangkan pendapat masing-masing anggota tim/kelompok.
8. Problem solving and decision making (Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan)	<i>Think carefully about a problem.</i>	Memikirkan suatu masalah dengan saksama.
	<i>Compare each possible solution in order to find the best one.</i>	Membandingkan tiap solusi yang memungkinkan untuk menemukan yang terbaik.
	<i>Create as many possible solutions to a problem as possible.</i>	Menciptakan sebanyak mungkin solusi untuk memecahkan suatu masalah.
	<i>Evaluate a solution to a problem.</i>	Mengevaluasi solusi untuk suatu masalah.

3.4.1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Fraenkel et al. (2012) validitas merupakan derajat ketepatan antara data pada objek penelitian. Valid diartikan sebagai instrumen yang sesuai dengan yang seharusnya diukur. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah

menggunakan validitas isi dengan menggunakan pengujian terhadap isi alat ukur dengan analisis rasional. Untuk penilaian keabsahan instrumen peneliti menggunakan teknik analisis statistik dengan SPSS 25.

Kriteria pengujian suatu butir dikatakan valid apabila koefisien (r_{xy}) memiliki nilai positif dan lebih besar dari r_{tabel} 0,374 ($n = 30 - 2$) pada taraf signifikansi 5%. Bila harga $r_{hitung} <$ harga r_{tabel} maka butir instrumen dinyatakan tidak valid.

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Instrumen LSSS

Instrumen Penelitian	N Item	Keterangan	
		Valid	Tidak Valid
<i>Life Skills Scale for Sport</i>	47	47	-

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa butir LSSS atau *Life Skills Scale for Sport* berjumlah 47 pernyataan dan semua butir tes dinyatakan valid sehingga dapat dijadikan sebagai alat pengumpulan data.

3.4.2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran memiliki kepercayaan, konsistensi dan kestabilan yang dapat dipercaya. Hasil ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Untuk menguji reliabilitas kuesioner, gunakan kolom *cronbach's alpha* dengan membandingkan dengan r tabel yang diperoleh yaitu 0,361 ($n = 30$).

Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen LSSS

Cronbach's Alpha	N of Items
0,902	47

Tabel di atas menunjukkan nilai *cronbach's alfa* 0,902 lebih besar dari 0,361. Oleh karena itu dapat disimpulkan instrumen LSSS atau *Life Skills Scale for Sport* reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

Tabel 3.4 Kriteria Signifikansi Reliabilitas (Riduwan dan Sunarto, 2007)

Interval Koefisien	Kriteria
0.80 – 1.000	Sangat Tinggi
0.60 – 0.799	Tinggi
0.40 – 0.599	Cukup
0.20 – 0.399	Rendah
0.00 – 0.199	Sangat Rendah

Instrumen LSSS atau *Life Skills Scale for Sport* menunjukkan hasil 0,902. Berdasarkan tabel di atas instrumen tersebut memiliki tingkat Reliabilitas yang tinggi dan layak untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian.

3.5. Validitas Internal dan Eksternal

Berkaitan dengan metode eksperimen dengan desain faktorial. Di dalam penelitian eksperimen terdapat variabel asing yang tidak terkontrol yang mempengaruhi terhadap variabel bebas terhadap validitas dari eksperimen tersebut. Validitas dalam penelitian eksperimen terdapat validitas internal dan validitas eksternal. Sedangkan validitas eksternal merupakan perubahan dari kelompokkelompok diluar dari penelitian itu sendiri.

3.5.1. Uji Validitas Internal

Validitas internal harus diamati terhadap perubahan variabel terikat, perubahan tersebut akibat dari variabel bebas yang dimanipulasi. Menurut Fraenkel et al. (2012) desain *Matching Only Pretest Posttest Control Group* terdapat beberapa validitas internal yang tidak dapat dikontrol, yaitu: pengaruh lokasi, pengaruh karakteristik pengumpulan data, pengaruh bias pengumpulan data, pengaruh sikap subjek dan pengaruh implementasi.

1. Pengaruh Lokasi

Menentukan lokasi penelitian adalah dengan cara memastikan bahwa lokasi benar-benar netral bagi semua sampel penelitian dan tidak berpengaruh pada sebagian sampel saja, hal tersebut dikarenakan dalam pemilihan tempat atau lokasi tertentu akan berpengaruh pada sebagian sampel. Untuk mencegah hal tersebut, maka dari itu peneliti memilih lokasi di GOR Futsal Rajib Soreang untuk melakukan penelitian ini.

2. Pengaruh Karakteristik Pengumpulan Data

Karakteristik pengumpul data dapat mempengaruhi skor pada tes. Ancaman ini dapat dikendalikan dengan menggunakan pengumpul data yang sama untuk semua kelompok. Yaitu menggunakan tes yang sama (kuisisioner *Life Skills Scale for Sport*) kepada kelompok yang terintegrasi *life skills* dan nonintegrasi *life skills*.

3. Pengaruh Bias Pengumpulan Data

Bias tentu dapat mempengaruhi skor pada tes. Ancaman ini dapat dikendalikan dengan bersikap netral atau tidak berpihak pada salah satu kelompok (kelompok terintegrasi *life skills* atau nonintegrasi *life skills*) dalam melakukan pengumpulan data.

4. Pengaruh Sikap Subjek

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan perhatian yang sama pada semua kelompok atlet remaja yang berlatih. Karena sikap subjek dikhawatirkan akan menjadi sebuah ancaman dan mempengaruhi nilai *posttest*. Untuk mengendalikan sikap subjek terhadap kegiatan eksperimen adalah dengan memberikan pengertian bahwa kegiatan tersebut bukan merupakan kegiatan eksperimen, melainkan kegiatan rutin latihan atau pembelajaran biasa. Selain itu juga dengan memberikan informasi kepada mereka bahwa kegiatan tersebut merupakan upaya uji coba untuk perbaikan terhadap bentuk latihan.

5. Pengaruh Implementasi

Dalam implementasi ancaman yang dimungkinkan terjadi dieliminasi dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* terhadap sampel yang dilakukan oleh peneliti, pelatih, konselor, ahli atau orang lain yang paham terhadap perlakuan. Dalam penelitian ini, peneliti dibantu oleh seorang pelatih yang merupakan pakar di bidang pelatihan hoki tingkat daerah.

3.5.2. Uji Validitas Eksternal

1) Validitas Populasi

Validitas ini bertujuan agar karakteristik sampel dapat mewakili populasi, mengambil sampel pemain hoki dengan tingkat latihan yang sama, memberikan hak yang sama dalam pemberian perlakuan.

2) Validitas ekologi

Dikontrol dengan menggunakan program latihan disusun dan dijadwalkan dengan jelas, tidak mengubah jadwal yang telah ditetapkan, menggunakan sarana dan prasarana yang cukup memadai, tidak memberitahu kepada partisipan bahwa mereka sedang dijadikan subyek penelitian untuk menghindari pengaruh reaktif akibat proses penelitian tersebut.

3.6. Prosedur Penelitian

Penelitian ini meliputi tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan. Rincian pada masing-masing tahap adalah sebagai berikut :

3.6.1. Tahap Persiapan

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

- a. Melakukan observasi ke Jalak Hockey Academy Kabupaten Bandung.
- b. Melakukan inventarisir kriteria klub yang mempunyai pemahaman yang sama dalam hal pedoman kurikulum.
- c. Menentukan lapangan yang akan di jadikan penelitian.
- d. Mengurus perizinan.
- e. Menentukan populasi dan kelompok sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian.
- f. Menentukan jadwal kunjungan ke Jalak Hockey Academy untuk meminta izin memberikan pemahaman maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.
- g. Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian LSSS yang akan digunakan untuk mengukur *life skills* atlet.
- h. Membuat program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga dengan mengacu kepada integrasi program *life skills* (Kendellen et al., 2017).

3.6.2. Tahap Pelaksanaan

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

- a. Melakukan penyebaran instrumen LSSS awal (pretest) kepada kelompok pemuda yang dijadikan sampel penelitian.
- b. Memberikan treatment berupa program pelatihan hoki yang diintegritaskan *life skills* selama 12 pertemuan kepada Grup A. Terdapat empat prinsip menurut (Kendellen et al., 2017) untuk mengajarkan *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 dalam satu pertemuan latihan, (b) mengenalkan kecakapan hidup pada awal latihan, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang latihan dan (d) menanyakan kecakapan hidup pada akhir latihan.
- c. Memberikan treatment berupa program latihan hoki tetapi tidak diintegrasikan *life skills* selama 12 pertemuan kepada Grup B.
- d. Melakukan instrumen LSSS akhir (posttest) kepada kelompok remaja yang dijadikan sampel penelitian.

3.6.3. Tahap Akhir atau Pelaporan

Pada tahap ini terdiri atas proses pengumpulan, pengelolaan 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 statistik.

3.7. Program Penelitian

Program latihan yang akan diberikan kepada pemain hoki remaja ini diadopsi dari program latihan hoki Australia yang dikembangkan oleh Steve Willer (*FIH Coach/ Head Coach Australia*). Program ini dilaksanakan dalam mendukung pembinaan hoki jangka panjang di Australia. Dengan berbagai latihan teknik hoki modern menjadikan anak usia dini atau remaja memiliki fondasi yang cukup kuat dalam bermain hoki. Dalam penelitian ini, program latihan tersebut diberikan kepada kelompok B, sedangkan kelompok A diberikan program latihan yang diintegrasikan *life skills*. Dengan harapan latihan hoki ini tidak hanya meningkatkan keterampilan bermain hoki nya saja, akan tetapi atlet remaja memiliki *life skills* atau kecakapan hidup yang dapat digunakan dalam kehidupannya sehari-hari. Rancangan program latihan terintegrasi *life skills* dan program latihan nonintegrasi *life skills* dipaparkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3.5 Rancangan Program Latihan

	Kelompok Integrasi Life Skills	Kelompok Nonintegrasi Life Skills
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berdo'a ✓ Pemanasan statis dan dinamis ✓ Fokus pada satu <i>life skills</i> atau kecakapan hidup dalam satu pertemuan latihan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berdo'a ✓ Pemanasan statis dan dinamis
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenalkan <i>life skills</i> atau kecakapan hidup pada awal latihan ✓ Latihan Teknik ✓ Pengulangan dengan penguatan <i>life skills</i> ✓ Simulasi permainan ✓ Menerapkan strategi untuk mengajarkan <i>life skills</i> atau kecakapan hidup sepanjang latihan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Latihan Teknik ✓ Pengulangan teknik ✓ Simulasi permainan
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menanyakan <i>life skills</i> atau kecakapan hidup pada akhir latihan ✓ Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pendinginan

3.7.1. Program Latihan Hoki Terintegrasi *Life Skills*

Pengajaran program *life skills* atau kecakapan hidup pada olahraga hoki remaja mengadopsi metode pengajaran interaktif dari Mangrulkar et al. (2001), serta prinsip yang diciptakan oleh Kendellen et al. (2017) yaitu; (a) fokus pada satu keterampilan hidup per pelajaran, (b) memperkenalkan keterampilan hidup di awal pelajaran, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang pelajaran dan (d) memberikan penjelasan tentang kecakapan hidup di akhir pelajaran. Program integrasi *life skills* ini menekankan pelatih untuk memberikan refleksi mengenai *life skills* atau kecakapan hidup di awal dan akhir latihan (Moon, 2013). Refleksi pertama, dilakukan pada awal latihan dengan menanyakan materi atau *life skills* dan mengarahkan pada konsep yang benar. Sedangkan refleksi kedua dilakukan pada akhir latihan dengan menanyakan kembali tentang materi atau *life skills* yang sudah dipelajari serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Martinek & Hellison (2009) menerapkan kegiatan refleksi dengan panduan metodik dan pedagogik pembelajaran sosial melalui aktivitas fisik atau olahraga; (a) *Relational Time*/ waktu relasional yaitu konseling dan waktu relasional saat anak-anak sedang berlatih sendiri atau dengan anggota klub lain, (b) *Awareness Talk* yaitu pada awal latihan pelatih mengingatkan anak tentang tujuan latihan, (c) *Physical Activity Lesson*/ pembelajaran aktivitas fisik yaitu pelatih mengintegrasikan tujuan (*life skills*) ke dalam pelatihan disesuaikan dengan kebutuhan, (d) *Group Meeting* yaitu pelatih mendengarkan komentar positif dan negatif anak tentang latihan yang dapat dijadikan saran untuk perbaikan latihan, (e) *Self-reflection Time*/ waktu refleksi diri yaitu anak mengevaluasi diri sendiri tentang pencapaian tujuan mereka, termasuk di luar gym atau lapangan.

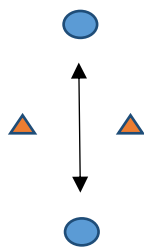
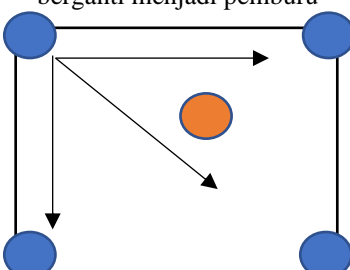
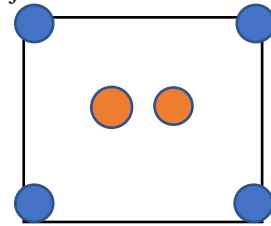
Pelatihan ini didasarkan pada teori *Social Learning* atau pembelajaran sosial (Mangrulkar et al., 2001). Oleh karena itu, dalam pengajaran *life skills* harus fokus pada perubahan perilaku sosial anak. Martinek & Hellison (2009) menjelaskan bahwa perilaku sosial anak yang baik yakni memiliki tanggung jawab pribadi dan sosial. Hal ini ditandai oleh beberapa perubahan sikap dan perilaku selama proses latihan sesuai pada level pada tabel berikut.

Tabel 3.6 Tahapan Tanggung Jawab Pribadi dan Sosial
(Martinek & Hellison (2009))

Level Satu	<i>Respecting for The Rights and Feelings of Others</i> (Menghormati Hak dan Perasaan Orang Lain) <ul style="list-style-type: none"> • Kontrol diri • Hak untuk kedamaian • Hak untuk diikutsertakan
Level Dua	<i>Participation and Effort</i> (Partisipasi dan Usaha) <ul style="list-style-type: none"> • Motivasi diri • Eksplorasi usaha dan tugas baru • Keberanian untuk bertahan ketika keadaan menjadi sulit
Level Tiga	<i>Self-Direction</i> (Arahan Diri) <ul style="list-style-type: none"> • Kemandirian dalam tugas • Kemajuan penetapan tujuan • Keberanian untuk melawan tekanan teman sebaya
Level Empat	<i>Helping and Leading Others</i> (Membantu dan Memimpin Orang Lain) <ul style="list-style-type: none"> • Peduli dan kasih sayang • Sensitivitas dan daya tanggap • Kekuatan batin
Level Lima	<i>Outside The Gym</i> (Di Luar Gym/ Lapangan) <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan perilaku di atas dalam bidang kehidupan lainnya • Menjadi panutan

Tabel 3.7 Skenario Program Latihan Hoki Terintegrasi *Life Skills*

Kegiatan	Kontrol	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berbaris dan berdoa dipimpin oleh salah satu atlet remaja ✓ Pemanasan secara statis dan dinamis ✓ Pelatih menyampaikan tentang materi yang akan dilakukan pada hari ini, yaitu melakukan latihan <i>Passing on target</i> ✓ Focus Life Skills of the Day (Penyampaian Fokus <i>life skills</i> pada hari ini) ✓ Pelatih menyampaikan tentang focus life skills yang akan diterapkan pada hari ini, yaitu <i>goal setting</i>. Pelatih menjelaskan tentang makna dari <i>goal setting</i> dan menjelaskan bagaimana contoh dari <i>goal setting</i>, seperti menetapkan tujuan dalam berlatih, berkomitmen mencapai tujuan, menetapkan tujuan yang lebih menantang dalam tim ✓ Pelatih menanyakan kepada atlet tentang yang mereka ketahui mengenai <i>goal setting</i> dan bagaimana cara menerapkan dalam latihan. ✓ Atlet menjelaskan apa yang mereka ketahui. <p>Alokasi Waktu : 20 menit</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelatih memberi instruksi kepada atlet untuk secara acak berpasangan 2 orang dan saling berhadapan ✓ Atlet melakukan <i>Taping Pass and Stop</i> ✓ Selanjutnya <i>Passing and Stop on target</i> ✓ Pembentukan Kelompok dilakukan secara acak sehingga membentuk kelompok yang terdiri dari 5 orang untuk 	<p>Bentuk latihan Pasing :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Taping Pass and Stop</i> 2. <i>Passing and Stop on target</i> <ul style="list-style-type: none"> - Dua orang atlet saling berhadapan dengan jarak 5 meter. - Atlet melakukan <i>taping pas and stop</i> dengan tidak menyentuh cons atau penanda di antara atlet tersebut. - Atlet harus berkomitmen untuk melakukan passing

	<p>melaksanakan permainan kotak pemburu atau aplikasi dari latihan <i>passing, stop and target</i></p> <p>✓ Strategi Penerapan <i>life skills</i> Pelatih menugaskan atlet melakukan passing dengan tepat kepada temannya Atlet ditugaskan untuk menetapkan target passing (forehand stik) supaya dapat meminimalisir kesalahan dalam latihan <i>passing</i></p> <p>✓ Reminder of <i>life skills of the day</i></p> <p>✓ Pelatih selalu mengingatkan tentang fokus <i>life skills</i> yaitu <i>goal setting</i> pada latihan hari ini</p> <p>Alokasi Waktu : 60 menit</p>	<p>dengan akurasi yang tepat selama 1 menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jika menyentuh cons, maka akan diberikan <i>punishment push up</i> 2x setiap kesalahan. - Latihan dilakukan secara berulang dengan jarak diperpanjang dan waktu ditambahkan durasinya.  <p>3. Permainan Kotak pemburu Menekankan akurasi passing (vertikal, horizontal, diagonal) dengan 4 vs 1 (dalam waktu 3 menit). Jika passing dan stop tidak tepat maka harus posisinya berganti menjadi pemburu</p>  <p>Ketentuan sama dengan permainan sebelumnya, namun pemburunya ditambah menjadi 2 atau 4 vs 2. Dengan tujuan menekankan atlet untuk lebih fokus pada target melakukan <i>pass, stop</i> dan akurasi <i>passing</i> yang tepat. Jarak kotak diperbesar dan waktu ditambah menjadi 5 menit.</p> 
--	---	--

<p>Penutupan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pendinginan dan pelepasan Atlet melakukan pendinginan dan pelepasan otot ✓ Evaluasi materi latihan hari ini Pelatih menyampaikan tujuan dari materi hari ini yang dilakukan oleh atlet ✓ Debrief life skills (menanyakan tentang fokus <i>life skills</i>) yang dilakukan oleh atlet, yaitu <i>goal setting</i>. ✓ Pelatih menanyakan tentang bagaimana mereka menerapkan <i>goal setting</i> saat melakukan latihan <i>passing and stop</i>, dan apa saja yang dapat dipelajari tentang <i>goal setting</i>. ✓ Contoh pertanyaan : “Apakah kalian dapat memberikan contoh tentang penerapan <i>goal setting</i> pada hari ini? Dan “Apa yang kalian dapat pelajari dari latihan hari ini?” <p>Atlet menjelaskan bagaimana mereka menerapkan <i>goal setting</i> pada saat melakukan latihan <i>passing and stop</i>, dimulai dari bagaimana mereka menetapkan tujuan mereka</p>	
-------------------------	---	--

Tabel 3.8 Deskripsi Program Integrasi *Life Skills* dalam Olahraga Hoki Remaja

Pertemuan ke-	Bahan Kajian/ Materi Ajar	Bentuk Aktivitas	Waktu	Program Integrasi <i>Life Skills</i>
1	Pretest	Penjelasan tentang penelitian dan tes awal	30'	Mengisi instrumen LSSS
2	Passing and Stop on Target	Melakukan latihan <i>passing and stop on target</i> dalam waktu yang ditentukan sesuai dengan tujuan latihan	2 x 50'	“Goal Setting”
3	Passing Board on Target	Melakukan latihan <i>passing</i> pada balok dengan mengukur sudut pantulnya	2 x 25'	“Goal Setting”

Ai Melis Kusmiati, 2021

INTEGRASI LIFE SKILLS PADA OLAHRAGA HOKI REMAJA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT (PYD)

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

	One Touch Pass	Melakukan latihan One Touch Pass dan Two Touch Pass secara beregu sesuai dengan tujuan latihan	2 x 25'	"Team Work"
	Two Touch Pass			
4	Kombinasi One Touch Pass, Two Touch Pass dan Passing Board	Melakukan mini game 5 vs 5 tanpa gawang (<i>ball position</i>) dengan berlomba mengumpulkan poin dalam waktu 3 menit. (passing board = 3, one touch = 2, two touch = 1). Maka setiap orang harus bekerja sama dalam setiap timnya dengan support mencari posisi atau menciptakan <i>passing line</i>	2 x 50'	"Team Work"
5	Shooting (One Touch Shot, Deflection, Spin Goal, Reverse Shot)	Melakukan berbagai bentuk latihan shooting dengan banyak pengulangan, diakhiri dengan 1 vs 1 (Player vs Goalie) atau <i>Penalty Shoot-out</i> dan 2 vs 1 Pemain harus mencetak goal dengan memilih teknik yang efektif.	2 x 50'	"Problem Solving and Decision Making"
6	Finishing Goal	Melakukan aktivitas 3 (pemain) vs 2 (goalie) dalam wilayah D (circle lapangan) dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit	2 x 25'	"Problem Solving and Decision Making"
	Attack Building (Membangun penyerangan) Teknik : Backdrag, Spin, Turn, Arcing, Shooting	5 orang pemain melakukan skema penyerangan yang telah ditentukan pelatih, dengan setiap pemain mempunyai tugas yang berbeda untuk menciptakan goal. Tentunya antar pemain diarahkan untuk melakukan komunikasi yang baik dalam waktu yang telah ditentukan.	2 x 25'	"Interpersonal Communication"
7	Build of Defense (Membangun pertahanan) Pola : Defense Box	5 pemain diarahkan untuk belajar sikap dan pergerakan defense atau menjaga daerah pertahanannya dengan	2 x 50'	"Interpersonal Communication"

		menjalin komunikasi yang baik.		
8	Mini Game 1 vs 1 2 vs 2	Melakukan aktivitas bermain hoki di setengah lapangan. Pemain diarahkan untuk mengatur strategi attack (penyerangan) dan defense (bertahan) dalam waktu yang telah ditentukan pelatih.	2 x 50'	"Emotional Skills"
9	Mini Game 3 vs 3 4 vs 4	Melakukan aktivitas bermain hoki di setengah lapangan. Pemain diarahkan untuk mengatur strategi attack (penyerangan) dan defense (bertahan) dalam waktu yang telah ditentukan pelatih.	2 x 25'	"Emotional Skills"
	Mini Game One Side 4 vs 3	Melakukan latihan modifikasi permainan hoki dengan interval waktu 1 menit, pemain diarahkan dapat mengatur waktu untuk melakukan serangan atau bertahan di satu sisi lapangan (kiri/kanan)	2 x 25'	"Time management"
10	Game	Pemain dibagi menjadi beberapa tim, melakukan permainan hoki dengan interval waktu 5 menit dengan target mencetak gol atau tidak memasukkan gol	2 x 50'	"Time management"
11	Game	Pemain dibagi menjadi beberapa tim dan menugaskan setiap tim memilih kapten untuk menyusun strategi agar dapat menjadi juara.	2 x 50'	"Leadership"
12	Peer Teaching	Pemain dibagi menjadi 3 tim (5 orang/ tim). Setiap tim ditentukan kapten utama dan ke empat lainnya menjadi kapten dalam tugas lainnya (kapten tugas, kapten motivasi, kapten sosial dan kapten eksternal)	2 x 50'	"Leadership"

		Setiap orang melakukan simulasi menjadi kapten dengan <i>peer teaching</i> atau belajar dengan sesama temannya		
	Mini Tournament	Melakukan pertandingan atau liga intern dengan perangkat pertandingan dan aturan pertandingan yang sesungguhnya. Pemain diarahkan untuk mempunyai kecakapan sosial dalam menyikapi suasana pertandingan.	2 x 50'	"Social Skills"
13	Mini Tournament	Melakukan pertandingan atau liga intern dengan perangkat pertandingan dan aturan pertandingan yang sesungguhnya. Pemain diarahkan untuk mempunyai kecakapan sosial dalam menyikapi suasana pertandingan.	2 x 50'	"Social Skills"
14	Posttest	Melakukan Tes akhir	30'	Mengisi instrumen LSSS

3.7.2. Program Latihan Hoki Nonintegrasi *Life Skills*

Pelatihan olahraga hoki remaja mengadopsi dari program latihan hoki Australia yang dikembangkan oleh Steve Willer (*FIH Coach/ Head Coach Australia*). Dengan menggunakan pendekatan SDG atau *Skill Drill and Game*. Perlman (2012) menjelaskan bahwa metode SDG lebih spesifik terhadap keterampilan teknik dalam olahraga tertentu. Oleh karena itu pola latihannya berbentuk latihan teknik, pengulangan dan diterapkan dalam *games* atau permainan sederhana. Metode SDG ini lebih berpusat pada intruksi pelatih, adapun refleksi yang dilakukan mencakup situasi dan kondisi yang diciptakan pelatih dan atlet dalam latihan.

Tabel 3.9 Skenario Program Pelatihan Hoki Nonintegrasi *Life Skills*

Kegiatan	Kontrol	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berbaris dan berdoa dipimpin oleh salah satu atlet remaja ✓ Pemanasan secara statis dan dinamis ✓ Penyampaian materi ✓ Pelatih menyampaikan tentang materi yang akan dilakukan pada hari ini, yaitu melakukan latihan <i>Passing and Stop</i> <p>Alokasi waktu : 15 menit</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atlet melakukan latihan <i>Passing and Stop</i> berhadapan. ✓ Dilakukan dalam beberapa kali pengulangan dengan jarak <i>passing</i> yang dimodifikasi oleh pelatih. ✓ Game : Permainan Kotak Pemburu 4 vs 1 <p>Alokasi waktu : 70 menit</p>	
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pendinginan dan pelepasan Atlet melakukan pendinginan dan pelepasan otot ✓ Evaluasi materi pembelajaran Pelatih menyampaikan tujuan dari materi yang sudah disampaikan ✓ Pelatih dan atlet berdiskusi tentang kesulitan atlet dalam belajar <i>Passing Stop</i> ✓ Berdoa ✓ Latihan Selesai <p>Alokasi Waktu : 15 menit</p>	

3.8. Analisis Data

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan microsoft excel 2016 dan software statistik IBM SPSS versi 25. Analisis statistik inferensial dilakukan setelah pengujian normalitas dan homogenitas. Karena penggunaan statistik parametris memiliki syarat bahwa setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan data dua kelompok atau lebih yang diuji harus homogen (Sugiyono,

2013). Apabila data penelitian tidak berdistribusi normal dan tidak homogen, maka analisis data menggunakan statistik non-parametris.

3.8.1. Gain Score

Nilai *gain score* bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan tertentu dalam penelitian menggunakan kelompok kontrol (*quasi experiment* atau *true experiment*). Uji *gain score* dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *pretest* (tes sebelum diterapkannya metode atau perlakuan tertentu) dan *posttest* (tes sesudah diterapkannya metode atau perlakuan tertentu). Maka akan diketahui apakah penggunaan atau penerapan metode tertentu dapat dikatakan efektif atau tidak. Untuk menghitung *gain score* dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 25. Rumus *gain score* yaitu $\text{posttest-pretest} / \text{skor maksimal-pretest}$.

3.8.2. Uji Normalitas

Test 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 ukurna sampel pada penelitian kurang dari 50. 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 membandingkan dengan taraf signifikansi alpha (α) 0.005. Adapun dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut :

Tabel 3.10 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Normalitas

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

3.8.3. Uji Homogenitas

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

Tabel 3.11 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Homogenitas

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

3.9. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis menggunakan uji t yaitu *Independent Sample t-Test* dengan bantuan software statistik IBM SPSS versi 25.

Setelah data dimasukkan maka akan muncul hasil dua tabel *output* SPSS yaitu :

- a. *Output* bagian pertama yaitu tabel *Group Statistic* yang memuat ringkasan statistik deskriptif dari kedua sampel yang di uji berupa sampel (N), rata-rata (*Mean*), dan simpangan baku (*Std. Deviation*).
- b. *Output* bagian kedua yaitu tabel *Independent Sample Test* yang memuat hasil uji *Independent Sample t-Test* dari kedua kelompok sampel penelitian. Pada bagian ini menunjukkan apakah perbedaan rata-rata dua sampel bermakna atau tidak. Pada tabel ini terdapat dua kolom yaitu kolom pertama : *Levene's Test for Equality of Variances* yang menunjukkan nilai hasil uji homogenitas. Kolom kedua : *t-Test for Equality of Means* yang menunjukkan nilai signifikansi atau probabilitas untuk menjawab hipotesis dalam kolom *Mean Difference* menunjukkan besarnya perbedaan rerata dari kedua kelompok.

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

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

Tabel 3.12 Dasar pengambilan keputusan uji t

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

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

Tabel 3.13 Dasar pengambilan keputusan uji t dengan nilai signifikansi

Kriteria	Keputusan
Jika nilai <i>p-value</i> $>$ 0.05	Ho diterima
Jika nilai <i>p-value</i> $<$ 0.05	Ho ditolak