

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Di dalam penelitian diperlukan suatu metode penelitian supaya penelitian berjalan dengan baik. Menurut Sugiyono, (2013) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data. Oleh karena itu, metode sangat penting dan perlu dipilih secara cermat metode penelitian yang akan dipakai. Metode itu sendiri bertujuan untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan pemecahan hasil masalah. Di dalam suatu penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang ingin dilakukan atau dicapai. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen.

Peneliti menggunakan metode eksperimen berdasarkan pertimbangan dengan mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau *treatment*. Metode eksperimen pada penelitian ini menggunakan *quasi experiment*. Karena untuk mengatasi kesulitan dalam menentukan kelompok kontrol dalam penelitian tersebut, maka harus dikembangkan desain Quasi Experimental (Sugiyono, 2013). Desain dalam penelitian ini adalah *pre-test post-test control group desain*. Oleh karena itu, desain ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (A) dan kelompok kontrol (B). Kedua kelompok masing-masing diberikan *pre-test* dan *post-test*, tetapi *treatment* hanya diberikan terhadap kelompok eksperimen.

Treatment dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, seperti yang dinyatakan oleh Juliantine, dkk. (2007) bahwa “Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu.” Oleh karena itu, perlakuan eksperimen dapat dilakukan paling sedikit 12-18 kali pertemuan. Dalam penelitian ini melakukan 12 kali pertemuan dan dua kali pertemuan untuk *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3.1 Desain Penelitian Eksperimen

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

### **Keterangan**

- 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*

### **3.2 Populasi dan Sampel**

Dalam mencari sumber data maka penelitian perlu dilakukan penentuan populasi dan sampel, karena disetiap penelitian memerlukan sejumlah objek yang diteliti. Sugiyono, (2013) mengungkapkan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.” Berdasarkan pernyataan tersebut maka populasi dari penelitian ini adalah atlet remaja yang tergabung dalam tim hoki SMA Negeri 11 Garut, sementara sampel dari penelitian ini adalah 20 orang laki-laki dan perempuan yang dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen (n= 10 orang) dan kelompok kontrol (n= 10 orang).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, karena sampling jenuh merupakan teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang laki-laki dan perempuan. Dengan rincian sebagai berikut :

- a. Kelompok A yaitu atlet hoki SMA Negeri 11 Garut (yang mengikuti pelatihan hoki dengan diberi program *life skills*) berjumlah 10 orang.
- b. Kelompok B yaitu atlet hoki SMA Negeri 11 Garut (yang mengikuti pelatihan hoki tetapi tidak diberikan program *life skills*) berjumlah 10 orang.

### **3.3 Instrumen Penelitian**

Instrumen merupakan point penting dalam penelitian yang berfungsi untuk memperoleh data yang diteliti dalam sebuah penelitian, karena pada dasarnya meneliti merupakan melakukan penelitian yang memerlukan alat ukur, alat ukur tersebut dinamakan instrumen penelitian. Dalam penelitian ini untuk mengukur perkembangan *life skills* siswa menggunakan

instrumen kuisisioner Life Skills Scale for Sport (LSSS) (Cronin & Allen, 2017). Instrumen ini dikembangkan untuk partisipan olahraga dengan rentang usia 9-19 tahun. Instrumen ini berisi 8 *life skills* yaitu, *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making*, terbagi dalam 47 pertanyaan menggunakan skala likert dengan rentang skala yang digunakan rentang skala 5 point yaitu dari 1 (*not at all*) sampai 5 (*verry much*). Akan tetapi, peneliti dalam penelitian ini hanya menggunakan enam komponen *life skills* yaitu kerjasama tim, kecakapan emosi, kecakapan sosial, komunikasi interpersonal, dan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Dan dibagi dalam 36 pertanyaan menggunakan skala likert dengan rentang skala 5 point.

Instrument kuisisioner LSSS nilai realibilitas yang tinggi, seperti berikut teamwork (.93), goal setting (.93), time management (.92), emotional skills (.87), intrapersonal communication (.89), social skills (.86), leadership (.93), problem solving and decision making (.82). oleh karena itu penelitian ini terdapat delapan komponen *life skill* yang akan diteliti yaitu :

Tabel 3.2 Indikator Instrumen *Life Skills*

<b>Kerja Tim</b>
Bekerja sama dengan tim
Membantu tim untuk menjalankan tugas
Menerima saran dari tim
Bekerja sama dengan orang lain demi kebaikan tim
Memberikan saran untuk tim
Mengubah cara bermain demi kebaikan tim
<b>Penetapan Tujuan</b>
Membantu membuat target memperbaiki permainan
Memberikan tantangan

Menilai pencapaian tujuan
Membuat tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang
Berkomitmen pada tujuan
Menentukan tujuan latihan
Menentukan tujuan khusus
<b>Manajemen Waktu</b>
Mengatur waktu dengan baik
Mengetahui berapa banyak waktu yang dilakukan untuk beraktivitas
Mengontrol penggunaan waktu
Membuat tujuan supaya dapat menggunakan baik dengan efektif
<b>Kecakapan emosional</b>
Mengetahui mengatasi emosi
Memahami perilaku dapat berbeda saat emosi
Memperhatikan perasaan yang sedang dirasakan
Memperhatikan rasa emosi agar tetap fokus
Mengetahui emosi orang lain
Memperhatikan perasaan orang lain
Membantu orang lain yang sedang emosi agar tetap fokus
Membantu orang lain tetap mengendalikan emosi
<b>Kecakapan Sosial</b>

Memulai percakapan dengan orang lain
Berinteraksi dengan berbagai lingkungan sosial
Membantu orang lain
Bergabung dengan kegiatan kelompok di lingkungan sosial
Memperhatikan pertemanan
<b>Komunikasi Interpersonal</b>
Berbicara dengan jelas
Memperhatikan perkataan yang dikatakan kepada orang lain
Memperhatikan gerak gerik yang dilakukan orang lain
Berkomunikasi dengan baik
<b>Kepemimpinan</b>
Menetapkan standar untuk tim
Mengetahui cara memotivasi
Membantu memecahkan masalah kinerja orang lain
Menjadi teladan yang baik
Mengatur anggota tim untuk bekerja sama
Mengakui prestasi yang diraih orang lain
Mengetahui cara mempengaruhi anggota tim secara positif
Mempertimbangkan pendapat anggota tim
<b>Memecahkan Masalah dan Pengambilan Keputusan</b>
Memikirkan suatu masalah secara bersama-sama
Membandingkan setiap penyelesaian masalah

Membuat pemecahan masalah sebanyak mungkin
Mengevaluasi pemecahan masalah

### 3.4 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan.

#### 3.4.1 Tahap Pesiapan

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

- a. Melakukan observasi terhadap tim hoki SMA Negeri 11 Garut
- b. Menentukan lapangan yang akan dijadikan penelitian
- c. Mengurus perizinan ke pihak yang bersangkutan
- d. Menentukan populasi dan kelompok sampel
- e. Menentukan jadwal kunjungan untuk meminta izin memberikan pemahaman maksud dan tujuan penelitian
- f. Penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian
- g. Membuat program *life skills* dalam latihan olahraga

#### 3.4.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut :

- a. Penyebaran instrumen LSSS awal atau pretest kepada kelompok yang dijadikan sampel (*pretest*)
- b. Memberikan treatment program pelatihan hoki yang mengandung komponen *life skills* selama 12 pertemuan kepada kelompok A.
- c. Memberikan treatment program pelatihan hoki yang tidak mengandung komponen *life skills* selama 12 pertemuan kepada kelompok B.
- d. Memberikan atau melakukan instrumen LSSS akhir (*posttest*).

Tabel 3.3 Rancangan Program Latihan

**3.4.3 Tahap**

<b>Tahapan</b>	<b>Eksperimen life skills</b>	<b>Kontrol non life skills</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• Pemanasan</li> <li>• <i>Focus Life Skills of the Day</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a</li> <li>• pemanasan</li> </ul>
<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan <i>life skills of the day</i></li> <li>• <i>Skills</i></li> <li>• <i>Drill</i></li> <li>• <i>Game</i></li> <li>• Mengingatn <i>life skill of the day</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Skills</i></li> <li>• <i>Drill</i></li> <li>• <i>game</i></li> </ul>
<b>Penutupan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanya jawab</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> </ul>

**3.4.4 Pelaporan**

Pada tahap ini merupakan proses pengumpulan, pengolahan dan analisis data hasil dari penelitian. Peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut :

- a. Melakukan pengumpulan data.
- b. Membuat tabel data sesuai dengan jawaban untuk setiap komponen *life skills*.
- c. Melakukan analisis data penelitian (statistik deskriptif & statistik inferensial).
- d. Penyajian data dalam bentuk tabel atau grafik untuk menggambarkan hasil penelitian.
- e. Melakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik (SPSS).
- f. Melakukan interpretasi atau komunikasi melalui lisan terhadap hasil analisis data yang dikaitkan dengan hasil pengujian hipotesis statistik.

### 3.5 Analisis Data

Setelah semua data sudah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data dan analisis data. Dalam penelitian ini menggunakan microsoft exel 2016 dan software statistik IBM SPSS versi 25.

#### 3.5.1 Uji Normalitas

Ada beberapa test utama dalam uji normalitas yaitu, *Uji Kolmorov-Smirnov*, *Uji Liliefors*, dan *Uji Shapiro-wilk*. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* karena ukuran sampel dari penelitian ini kurang dari 50 sampel. Dalam melakukan interpretasi hasil pengujian normalitas menggunakan cara melihat nilai signifikansi (*sig.*) atau probabilitas (*p-value*) pada tabel *Test of Normality* bagian Shapiro Wilk kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi alpha ( $\alpha$ ) 0.005.

Tabel 3.4 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

#### 3.5.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui data penelitian memiliki varians yang sama atau homogen. Pada penelitian ini menggunakan uji homogenitas *Levene Statistic* dengan menggunakan SPSS versi 25.

Tabel 3.5 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
Jika nilai <i>Sig.</i> Atau <i>P-value</i> < 0.005.	Varians dari dua atau lebih adalah tidak homogen



### 3.6 Uji Hipotesis

#### 3.6.1 Independent Sample t-Test

Dalam pengujian hipotesis menggunakan t-test . Setelah data masuk maka data bisa diolah menggunakan rumus t-test sebagai berikut :

a. 
$$t_{hitung} = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1}{n_1} + \frac{S_2}{n_2}}}$$

b.  $t_{tabel} = n_1 + n_2 - 2$

Membandingkan antara t hitung dan t tabel dengan dasar pengambilan keputusan

Tabel 3.6 Dasar pengambilan keputusan uji t

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