

BAB III METODE PENELITIAN

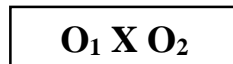
3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian suatu desain penelitian sangat dibutuhkan dalam penelitian, karena dengan adanya desain penelitian bertujuan untuk memberikan arah dan jalan agar tercapainya tujuan penelitian. Desain penelitian adalah gambaran tentang penelitian yang akan dilakukan dengan cara atau metode yang ditempuh dalam suatu penelitian, sehingga rumusan masalah dan hipotesis yang akan diajukan dapat di uji dan dijawab secara akurat. Dalam penelitian eksperimen terdapat beberapa bentuk desain penelitian. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Menurut Sukardi (2004, hlm. 183) menyatakan bahwa “Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”. Sejalan dengan hal tersebut menurut Sugiyono (2010, hlm. 120) menyatakan bahwa:

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian, hal ini penting karena desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian dan sebagai alat untuk mengontrol variabel yang berpengaruh dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2013, hlm. 107) menyatakan bahwa “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.” Dalam penelitian eksperimen ini peneliti akan memberikan treatment yang berlangsung selama 12 kali pertemuan atau selama ± 6 minggu. Hal ini berdasarkan teori,. Menurut Harre yang dikutip oleh Harsono (1998, hlm. 106) menyatakan bahwa “*Macro-cycle* adalah suatu siklus latihan jangka panjang yang bisa memakan waktu 6 bulan, satu tahun, sampai beberapa tahun; *meso-cycle* lamanya 3-6 minggu; dan untuk *micro-cycle* kurang dari 3 minggu, bisa 1 atau 2 minggu)”.

Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *one group pretest – posttest design*. Menurut desain penelitian ini, Sugiyono (2016, hlm. 110) menjelaskan “bahwa pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan”. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 *One-group pretest-posttest design*

Keterangan:

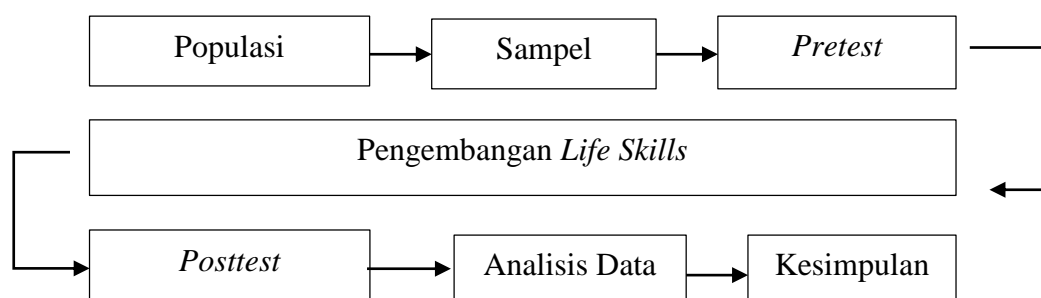
O_1 = nilai *pretest*

O_2 = nilai *posttest*

X = perlakuan atau *treatment*

Langkah awal dalam penelitian ini yaitu, pemberian *pretest* terhadap kelompok yang dipilih secara random untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki peserta didik tersebut. Selanjutnya setelah pemberian *pretest* diberikan *treatment* (X) terhadap kelompok tersebut. Kemudian program *treatment* selesai diberikan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan tes akhir/*posttest* untuk mengukur hasil belajar peserta didik yang telah diberikan *treatment*.

Untuk memberikan kemudahan maka diperlukan adanya langkah – langkah penelitian sebagai berikut;



Gambar 3. 2 *Alur Penelitian*

Dari alur penelitian diatas sampel didapat secara sistematis dari populasi yang ada. Setelah sampel terkumpul maka langkah selanjutnya yaitu melakukan tes awal (*pretest*) yang bertujuan untuk mengetahui keadaan siswa sebelum diberikan

treatment. Setelah data awal terkumpul maka siswa diberi *treatment*. Setelah waktu dan program perlakuan sudah diberikan maka langkah selanjutnya yaitu melakukan tes akhir (*posttest*). Data–data yang sudah terkumpul, yaitu data *pretest* dan *posttest* selanjutnya diolah dan akan didapat kesimpulan mengenai pengembangan *life skills* melalui olahraga taekwondo.

3.2 Partisipan

Partisipan adalah orang-orang yang terlibat dalam penelitian, adapun penjelasan partisipan yang dimaksud adalah berkaitan dengan partisipan yang terlibat, karakteristik yang terlibat dalam partisipan, dan dasar pertimbangan pemilihan partisipan. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti, merupakan partisipan sebagai penulis dan observer.
2. Atlet puslatcab taekwondo kota Tangerang. Yang beralamat Jl. Maulana Yusuf, Rt 002/Rw 003, Babakan, Kec. Tangerang Kota, Kota Tangerang, Banten 15118. Sebagai populasi dan sampel..
3. Pelatih puslatcab taekwondo Kota Tangerang sebagai observer untuk membantu mengobservasi.

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2014, hlm. 117) menyatakan 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 kesimpulannya”. Sedangkan menurut Arikunto (2006, hlm. 130) mengatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya adalah penelitian populasi”. Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini penulis menetapkan populasi yang digunakan adalah atlet puslatcab taekwondo Kota Tangerang sebanyak 20 atlet.

Mengenai sampel, menurut Sugiyono (2014, hlm. 118) menyatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam proses penelitian ini, penulis mengambil sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel. Tentang jumlah sampel penelitian penulis berpedoman kepada pendapat Arikunto (2006, hlm. 134) sebagai berikut:

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjek besar dapat diambil antara 10-15% atau 25% atau lebih.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 124) menyatakan “*total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Berdasarkan paparan diatas sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet puslatcab taekwondo Kota Tangerang.

3.4 Instrumen Penelitian.

Dalam penelitian, meneliti adalah sesuatu kegiatan untuk melakukan pengukuran, dimana untuk memperoleh data yang akurat diperlukan alat ukur yang baik, biasanya alat ukur tersebut dinamakan dengan instrumen penelitian Menurut Sugiyono (2014, hlm. 148) mengatakan “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Sejalan dengan hal tersebut menurut Arikunto (2006, hlm. 160) mengatakan “Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Dengan demikian peneliti harus menggunakan instrumen penelitian untuk dapat memperoleh data dengan baik dan akurat.

Berdasarkan pokok permasalahan yang diangkat oleh peneliti yaitu tentang pengaruh pengembangan *life skills* melalui olahraga taekwondo, oleh karena itu dalam mendapatkan data yang baik peneliti menggunakan alat ukur atau instrumen penelitian LSSS (*Life Skills Scale of Sport*) Untuk mengumpulkan data, dalam penelitian ini menggunakan instrumen LSSS (*Life Skills Scale of Sport*) adalah skala untuk mengukur kecakapan hidup melalui olahraga dengan melihat dari 8 aspek (L. D. Cronin & Allen, 2017). Instrument kuesioner LSSS tersebut dikembangkan untuk persiapan olahraga kaum muda dengan rentang usia 11 – 21 tahun. Yang kemudian diadaptasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. LSSS memuat 8 komponen *life skills* yaitu, teamwork, goal setting, time

management, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving, and decision making yang terbagi menjadi 47 dengan skala pengukuran berupa skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah skala lima poin yaitu dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*) pertanyaan.

Dalam menggunakan LSSS (*Life Skills Scale of Sport*) untuk olahraga taekwondo perorangan ada empat aspek yang menjadi fokus utama dalam menilai keterampilan atlet, yaitu penetapan tujuan, manajemen waktu, keterampilan emosional, dan pemecahan masalah. Adapun format penilaian LSSS yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Pengamatan Penampilan latihan

Komponen Penampilan Latihan	Kriteria
1. Penetapan Tujuan (<i>Goal Setting</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Menetapkan tujuan sehingga saya bisa tetap fokus untuk menjadi lebih baik. - Menetapkan tujuan yang menantang. - Mengecek adanya perkembangan menuju tujuan saya. - Menetapkan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan saya. - Tetap berkomitmen untuk mencapai tujuan saya. - Menetapkan tujuan untuk latihan - Menetapkan tujuan spesifik.
2. Manajemen Waktu (<i>Time Management</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengelola waktu saya dengan baik. - Mengkaji berapa banyak waktu yang saya habiskan untuk berbagi kegiatan. - Mengendalikan cara saya menggunakan waktu saya. - Menetapkan tujuan agar saya dapat menggunakan waktu saya secara efektif.
3. Keterampilan Emosional (<i>Emotional Skills</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengetahui cara mengatasi emosi saya. - Memahami bahwa saya berperilaku berbeda ketika saya sedang emosional. - Memperhatikan perasaan saya. - Menggunakan emosi saya untuk tetap fokus.

	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami emosi orang lain. - Membantu orang lain menggunakan emosinya untuk tetap fokus. - Membantu orang lain mengendalikan emosinya ketika sesuatu yang buruk terjadi.
4. Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan (<i>Problem Solving and Decision Making</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - Memikirkan baik – baik tentang suatu masalah. - Menemukan sebanyak mungkin solusi untuk suatu masalah. - Membandingkan kemungkinan solusi untuk mendapatkan solusi terbaik. - Mengevaluasi solusi untuk masalah.

(Cronin & Allen, 2017)

Tabel 3. 2 Format Penilaian LSSS

NO	NAMA	Pilihan Jawaban				
		Tidak Sesuai	Kurang Sesuai	Ragu – ragu	Sesuai	Sangat Sesuai
1						
2						
3						
Dst.						

Keterangan:

- TS : Tidak Sesuai
- KS : Kurang Sesuai
- R : Ragu - ragu
- S : Sesuai
- SS : Sangat Sesuai

Berikut adalah rumus untuk menghitung kualitas penampilan aspek yang dinilai:

1. Keterlibatan dalam permainan = Jumlah keputusan yang tepat + jumlah keputusan yang tidak tepat + jumlah pelaksanaan keterampilan yang efisien + jumlah tindakan dalam memberikan dukungan yang tepat.
2. Standar mengambil keputusan (SMK) + Jumlah mengambil keputusan yang tepat : (jumlah mengambil keputusan yang tidak tepat + jumlah keputusan)

3. Standar Keterampilan (SK) + Jumlah keterampilan yang efisien : (jumlah keterampilan yang tidak efisien + jumlah keputusan yang dibuat)
4. Standar Memberi Dukungan (SMD) = Jumlah pemberi dukungan yang tepat : (Jumlah pemberi dukungan yang tidak tepat + Jumlah keputusan yang dibuat)
5. Penampilan Bermain = (SMK + SK + SMD) : 3

Dari semua angka-angka penilaian tersebut, semuanya saling berkaitan dan tidak terdapat skor maksimum

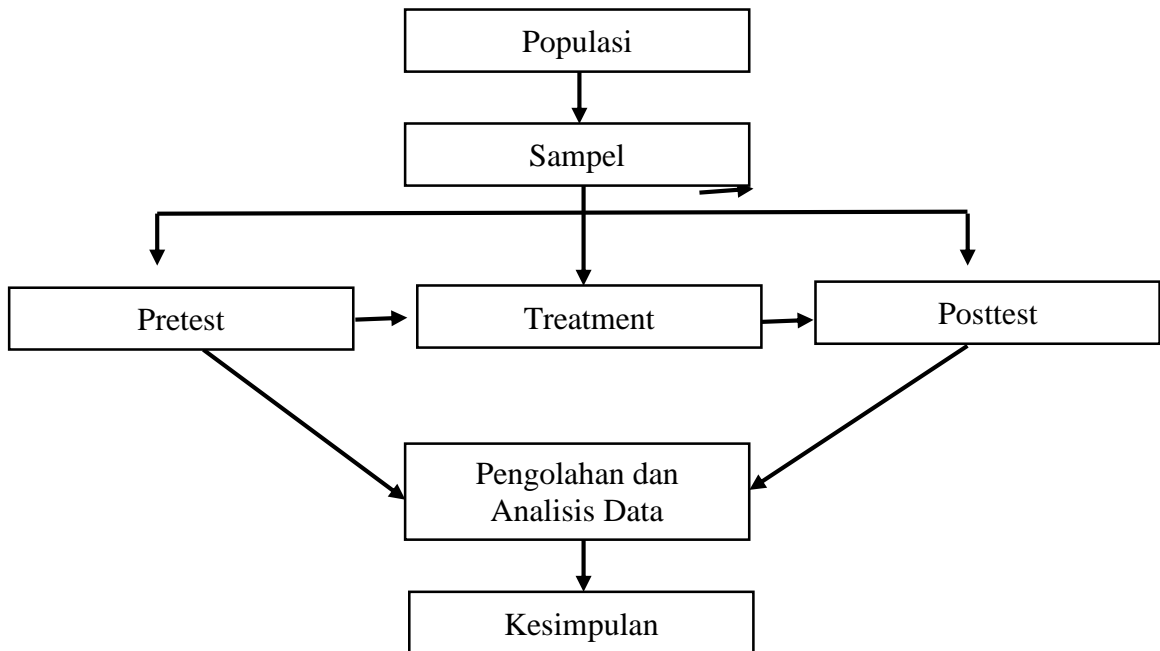
3.5 Prosedur penelitian

Untuk memberikan kemudahan dalam penelitian, diperlukan langkah-langkah kerja penelitian agar penelitian yang dilakukan dapat berjalan sesuai dengan apa yang telah ditetapkan sebelumnya. Peneliti melakukan penelitian di Puslatcab Taekwondo Kota Tangerang. Dengan jumlah pertemuan yang sudah ditentukan oleh penulis adalah 12 kali pertemuan dan dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu.

Menurut Juliantine dkk. (dalam Gunawan, 2015, hlm. 41) mengatakan bahwa:

Dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan diharuskan untuk mempertimbangkan tingkat kelelahan secara fisiologis. Latihan yang dilakukan dalam waktu yang lama pada setiap kali latihan belum tentu dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet. Hal penting yang perlu dipertimbangkan dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan adalah intensitas latihan harus mencapai batas minimal (*training zone*), beban latihan sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu.

Untuk memberikan kemudahan maka diperlukan adanya langkah-langkah kerja penelitian. Penulis menggambarkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:



Gambar 3. 3 Prosedur Penelitian

Dari bagan diatas dapat dijelaskan bahwa:

1. Langkah pertama adalah menentukan populasi yaitu atlet taekwondo Puslatcab Kota Tangerang.
2. Menentukan sampel yaitu atlet yang mengikuti latihan taekwondo.
3. Selanjutnya melakukan tes awal (*pretest*) sesuai dengan instrumen yang telah dipilih yaitu LSSS (*life skills scale of sport*)
4. Kemudian selanjutnya peneliti melakukan treatment berupa latihan modifikasi.
5. Selanjutnya melakukan tes akhir (*post test*) sesuai dengan instrumen yang telah dipilih.
6. Setelah mendapatkan hasil tes akhir, langkah selanjutnya adalah pengolahan data dan analisis data.
7. Kemudian yang terakhir membuat kesimpulan yang didasarkan dari pengolahan data tersebut.

Dalam penelitian ini, telah terpilih sampel untuk diberikan perlakuan (*treatment*), sampel eksperimen akan diberikan perlakuan menggunakan diskusi di akhir latihan. Berikut rancangan program latihan:

Tabel 3. 3 Program Latihan

Pertemuan	Struktur Program Latihan	Aktifitas	Waktu	Keterangan
1	1. Berdoa dan salam pembuka 2. Presensi lalu memberi apresiasi	<i>Pretest</i>	5 menit	Mengetahui sejauh mana kecakapan hidup yang dimiliki sebelum diintegrasikan 4 komponen <i>life skills</i>
	3. Menjelaskan kegiatan pertemuan pertama dan melakukan <i>pretest</i>		20 menit	
	4. Berdoa dan salam penutup pertemuan		5 menit	
2-4	1. Berdoa dan salam pembuka 2. Presensi lalu memberi apresiasi		5 menit	Kelompok control diinstruksikan hanya bermain latihan sebagaimana mestinya, dan kelompok eksperimen diinstruksikan mengaplikasikan <i>life skills</i> tersebut dalam olahraga taekwondo. Dengan bentuk latihan yang berbeda dengan pertemuan sebelumnya
	3. Pemanasan	Stretching aktif/dinamis	10 menit	
	4. Mendengarkan penjelasan: Penetapan Tujuan	Peneliti menjelaskan pengertian penetapan tujuan: suatu bentuk tindakan yang mengarahkan perhatian, mengatur upaya, meningkatkan resistensi dan strategi dan rencana suatu kegiatan.	5 menit	

	<p>5. Latihan: tendangan dollyo chagi, tendangan apchagi, tendangan yeop chagi</p>	<p>Tested melaksanakan tendangan dollyo chagi cara angkat kaki kanan sambil tekuk lutut hingga membentuk sudut 90 derajat, dengan memutar telapak kaki 45 derajat sehingga pinggang ikut memutar tendangan apchagi dilaksanakan dengan cara angkat kaki kanan seimbangkan dengan tubuh angkat kaki sampai membentuk sudut kira – kira 100⁰, lalu tendang sekuat tenaga. Sasaran apchagi adalah kepala lawan. Tendangan yeop chagi dilaksanakan dengan angkat kaki dan tekut lutut hingga membentuk sudut 90 derajat, miringkan badan 45 derajat, kaki tetap seperti yang pertama,</p>	<p>45 menit</p>	
	<p>6. Diskusi</p>	<p>Peneliti menyampaikan tujuan latihan tendangan dollyo chagi, tendangan apchagi, tendangan yeop chagi bahwa dengan latihan tersebut aspek life skills yang di terapkan yaitu penetapan tujuan. Dimana penetapan tujuan sangat dibutuhkan baik dalam kegiatan olahraga maupun di kehidupan sehari-hari. Implikasinya di</p>	<p>10 menit</p>	

		kehidupan sehari-hari yaitu ketika kita merencanakan untuk kehidupan hari ini, esok, sebulan, setahun bahkan beberapa tahun ke depan.		
	7. Pendinginan 8. Berdoa dan salam penutup pertemuan		5 menit	
5-7	1. Berdoa dan salam pembuka 2. Presensi lalu memberi apresiasi		5 menit	Kelompok control diinstruksikan hanya latihan sebagaimana mestinya, dan kelompok eksperimen diinstruksikan mengaplikasikan <i>life skills</i> tersebut dalam olahraga taekwondo. Dengan bentuk latihan yang berbeda dengan pertemuan sebelumnya.
	3. Pemanasan	Stretching aktif/dinamis	10 menit	
	4. Mendengarkan penjelasan: Manajemen Waktu	Peneliti menjelaskan pengertian manajemen waktu: proses pengendalian waktu berdasarkan suatu rangkaian kegiatan yang telah direncanakan dan telah di pertimbangkan berdasarkan kemungkinan-kemungkinan yang kemudian harus dilakukan pengontrolan dalam prosesnya agar maksimal.	5 menit	
	5. Latihan: kecepatan tendangan (tendangan dollyo chagi, tendangan ap chagi, tendangan yeop chagi) (Manajemen Waktu)	Setiap <i>tested</i> melakukan <i>kecepatan tendangan</i> secara berpasangan yang dibatasi waktu 1 menit. Setelah selesai 1 menit, <i>tested</i> menghitung berapa kali melakukan <i>tendangan</i>	45 menit	

	6. Diskusi	Peneliti menyampaikan tujuan latihan melakukan <i>kecepatan tendangan</i> yang dibatasi dengan waktu bahwa dengan latihan tersebut aspek life skills yang di terapkan yaitu manajemen waktu. Dimana manajemen waktu sangat dibutuhkan baik dalam kegiatan olahraga maupun di kehidupan sehari-hari. Implikasinya di kehidupan sehari-hari yaitu membuat deretan kegiatan-kegiatan dan mengurutkan mana yang paling penting dan mana yang kurang penting untuk di kerjakan dan mana yang harus di selesaikan secepat mungkin, mana yang tidak perlu diselesaikan secepatnya.	10 menit	
	7. Pendinginan 8. Berdoa dan salam penutup pertemuan		5 menit	
8-10	1. Berdoa dan salam pembuka 2. Presensi lalu memberi apresiasi		5 menit	Kelompok control diinstruksikan hanya latihan sebagaimana mestinya, dan kelompok eksperimen diinstruksikan mengaplikasikan <i>life skills</i> tersebut dalam olahraga taekwondo.
	3. Pemanasan	Stretching aktif/dinamis	10 menit	
	4. Mendengarkan penjelasan: Keterampilan Emosional	Peneliti menjelaskan pengertian keterampilan emosional: kemampuan dalam mengendalikan diri sendiri dan memiliki daya tahan ketika menghadapi	5 menit	

		rintangan, maupun mengendalikan impuls dan tidak cepat merasa puas.		Dengan bentuk latihan yang berbeda dengan pertemuan sebelumnya.
	5. Latihan: tendangan elgol dollyo chagi dan apurigi	Tested melakukan sparring dengan partner berlatih kemudian bertanding sehingga latihan menjadi lebih menarik dan menantang dengan waktu 2 menit.	45 menit	
	6. Diskusi	Peneliti menyampaikan tujuan latihan <i>sparring</i> bahwa dengan latihan tersebut aspek <i>life skills</i> yang di terapkan yaitu keterampilan emosional. Dimana keterampilan emosional sangat dibutuhkan baik dalam kegiatan olahraga maupun di kehidupan sehari-hari. Implikasinya di kehidupan sehari-hari yaitu ketika suatu individu mampu mendeskripsikan dirinya sedang mengalami apa. Misalnya, bukan menjawab sedih, tapi tersinggung, kesal bahkan frustrasi “individu tersebut tahu diri sendiri, sehingga mampu mengidentifikasi apa yang sedang dirasakan”	10 menit	
	7. Pendinginan 8. berdoa dan salam penutup pertemuan		5 menit	

11-13	1. Berdoa dan salam pembuka		5 menit	Kelompok control diinstruksikan hanya latihan sebagaimana mestinya, dan kelompok eksperimen diinstruksikan mengaplikasikan <i>life skills</i> tersebut dalam olahraga taekwondo. Dengan bentuk latihan yang berbeda dengan pertemuan sebelumnya.
	2. Presensi lalu memberi apresiasi			
	3. Pemanasan	Stretching aktif/dinamis	10 menit	
	4. Mendengarkan penjelasan: Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan	Peneliti menjelaskan pengertian pemecahan masalah dan pengambilan keputusan: kemampuan mengidentifikasi, mendekati dan memahami perasaan sendiri dan orang lain dalam situasi yang mengganggu, memikirkan berbagai cara untuk mencapai tujuan seseorang, merencanakan tindakan yang diinginkan, mencoba solusi sendiri, dan kemudian merenungkan apa yang terjadi sebagai informasi untuk pemecahan masalah dimasa depan.	5 menit	
	5. Latihan sparring partner	Tested melakukan sparring dengan partner berlatih kemudian bertanding sehingga latihan menjadi lebih menarik dan menantang dengan waktu 2 menit	45 menit	
	6. Diskusi	Peneliti menyampaikan tujuan latihan <i>sparring</i> bahwa dengan latihan tersebut aspek <i>life skills</i> yang di terapkan yaitu pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Dimana	10 menit	

		pemecahan masalah dan pengambilan keputusan sangat dibutuhkan baik dalam kegiatan olahraga maupun di kehidupan sehari-hari. Implikasinya di kehidupan sehari-hari yaitu ketika suatu individu mampu mendeskripsikan dirinya sedang mengalami apa. Misalnya, bukan menjawab sedih, tapi tersinggung, kesal bahkan frustrasi “individu tersebut tahu diri sendiri, sehingga mampu mengidentifikasi apa yang sedang dirasakan”		
	7. Pendinginan 8. Berdoa dan salam penutup pertemuan		5 menit	
14	1. Berdoa dan salam pembuka 2. Presensi lalu memberi apresiasi 3. Menjelaskan kegiatan pertemuan akhir dan melakukan <i>posttest</i> 4. Berdoa dan salam penutup	Posttest	5 menit 20 menit	Mengetahui apakah integrasi <i>life skills</i> melalui olahraga taekwondo

3.6 Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara untuk mencari makna dari sebuah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Data mentah yang diperoleh melalui proses *pretest* dan *posttest* tidak berarti jika tidak dianalisis oleh peneliti. Artinya dengan menggunakan analisis data, penelitian dapat mencari kebenaran dari hipotesis penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 25.0 IBM for window*.

3.6.1 Validitas

Sesuai rekomendasi dari Cronin dan Allen, (2017, hlm. 116) yang menyatakan bahwa “...it is important to reemphasize that validity and reliability are considered ongoing process. Thus, future studies should provide further evidence for the validity and reliability of the scale”, yang berarti bahwa penting untuk mempertegas kembali bahwa validitas dan reliabilitas dianggap sebagai proses yang berkelanjutan sehingga, peneliti selanjutnya harus membuktikan lebih lanjut untuk validitas dan reliabilitas *LSSS*.

Untuk melakukan interpretasi hasil pengujian validitas dengan cara memasukan nilai dari tes awal di luar sampe yang peneliti akan teliti kemudian memasukkannya ke dalam *microsoft excel* Adapun dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut.

3

Tabel 3. 4 Uji Validitas

NO SOAL	R-Hitung	R-tabel (5%)	Keterangan
1.	0.678	0.632	Valid
2.	0.918	0.632	Valid
3.	0.826	0.632	Valid
4.	0.732	0.632	Valid
5.	0.773	0.632	Valid
6.	0.744	0.632	Valid
7.	0.837	0.632	Valid
8.	0.925	0.632	Valid
9.	0.824	0.632	Valid
10.	0.913	0.632	Valid
11.	0.755	0.632	Valid
12.	0.818	0.632	Valid
13.	0.724	0.632	Valid
14.	0.779	0.632	Valid
15.	0.837	0.632	Valid
16.	0.770	0.632	Valid
17.	0.733	0.632	Valid
18.	0.796	0.632	Valid
19.	0.925	0.632	Valid
20.	0.826	0.632	Valid
21.	0.837	0.632	Valid
22.	0.755	0.632	Valid
23.	0.925	0.632	Valid

Selanjutnya, Instrumen yang baik di samping valid harus pula reliabel (bisa dipercaya), yaitu memiliki nilai ketetapan yang sama bila digunakan pada kelompok yang sama dalam waktu yang berbeda serta akan menghasilkan nilai

yang sama. Sebab reliabilitas mengacu pada konsistensi skor yang diperoleh seberapa konsisten mereka untuk setiap individu dari satu administrasi instrumen ke yang lain dan dari satu set item ke yang lain (Fraenkel et al., 2012).

Hasil uji reliabilitas yang diperoleh sesuai pada tabel 3.2 dibawah, koefisien cronbach's alpha sebesar 0,975.

Tabel 3. 5 Tabel Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.975	23

Pedoman pengambilan keputusan nilai Alpha Cronbach's:

1. Jika $\alpha < 0,05$ maka reliabilitas rendah;
2. Jika α antara 0,50 – 0,70 maka reliabilitas moderat;
3. Jika $\alpha > 0,70$ maka reliabilitas mencukupi;
4. Jika $\alpha > 0,80$ maka reliabilitas tinggi; dan
5. Jika $\alpha > 0,90$ maka reliabilitas sempurna.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan nilai α sebesar $0,975 > 0,90$ maka reliabilitas data tersebut sempurna.

3.6.2 Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah bagian dari ilmu statistika yang hanya mengolah, menyajikan data tanpa mengambil keputusan untuk populasi, dan analisis deskriptif merupakan bentuk analisis data penelitian untuk menguji hasil penelitian berdasarkan satu sampel. Jenis statistik deskriptif yang diteliti yaitu rata-rata (mean) dan simpangan baku. Standard deviation (simpangan baku) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpanan reratanya". Tujuan analisis deskriptif ini untuk membuat gambaran secara sistematis data yang faktual dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki atau diteliti.

3.6.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bentuk distribusi data yang diperoleh sebagai syarat awal untuk pengujian parametrik selanjutnya. Uji normalitas ini juga dilakukan sebagai upaya untuk memenuhi syarat penarikan

kesimpulan yang bersifat baku dan handal, untuk selanjutnya dapat digeneralisasikan. Tujuan utama dari uji normalitas adalah untuk mengetahui a) apakah dari sampel yang diambil dari populasi yang sama itu berdistribusi normal b) apakah pengujian dilakukan dengan statistic parametrik atau nonparametric. Adapun kriteria pengambilan keputusan:

- a) Probabilitas $< \alpha$ (0.05) ,H0 ditolak ,H1 diterima.
- b) Probabilitas $> \alpha$ (0.05),H1 ditolak, H0 diterima.

Hal seperti ini berhubungan dengan pengujian selanjutnya yaitu pengujian hipotesis. Jika data berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan parametrik, sedangkan jika data tidak normal maka uji hipotesis menggunakan perhitungan non parametrik.

Dalam penelitian ini penulis menganalisis data penelitian dengan menguji normalitas, menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25 dengan analisis *Shapiro-wilk* Test.

3.6.4 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). Data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansinya sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. atau P-value $> 0,05$ maka data dikatakan homogen.
- 2) Jika nilai Sig. atau P-value $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.

3.6.5 Uji Hipotesis

Uji T Test pada penelitian ini menggunakan *Paired Sample T Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari pengembangan *life skills* melalui olahraga taekwondo.

1. Isi data
2. Klik pada menu yaitu *Analyze > Compare Means, Paired sample T Test*.
3. Masukkan dua variabel di kotak kiri > klik tanda panah ke kanan.
4. Tentukan nilai confidence interval atau derajat kepercayaan penelitian anda. Biasanya adalah 95% yang berarti tingkat kesalahan penelitian adalah 5% atau 0,05.
5. Klik continued.

6. Maka data akan muncul

Kriteria pengujiannya yaitu $\alpha = 0,05$, jika nilai P-value (sig) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan jika nilai P-value (sig) $> 0,05$ maka H_0 diterima. Perhitungan beda rata-rata dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical Product*

