

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, menurut Suherman dan Rahayu (2015) metode eksperimen yaitu metode penelitian yang sangat kuat dan dapat digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian. Metode eksperimen ini berusaha untuk mempengaruhi variabel terikat, dan menjadi satu-satunya metode penelitian dengan tujuan seperti demikian.

Fraenkel, Wallen, & Hyun (2012) menyatakan bahwa “*Experimental research is the most conclusive of scientific methods. Because the researcher actually establishes different treatments and then studies their effects, results from this type of research are likely to lead to the most clear-cut interpretations*” Penelitian eksperimen dikatakan menjadi metode ilmiah paling konklusif, mengapa demikian karena peneliti secara terencana menetapkan perlakuan dengan terencana, lalu dipelajari efek yang terjadi, sehingga data penelitian diharapkan cenderung lebih mudah diamati.

Penelitian ini mengaplikasikan metode quasi eksperimen, karena metode ini sesuai dengan tujuan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti, yaitu untuk mengetahui pengaruh olahraga rugby terhadap pengembangan *life skills* dan performa bermain. Campbell dan Stanley, nd. (1996) mengemukakan pendapat tentang quasi eksperimen yaitu “...meskipun ia tidak memiliki kontrol penuh atas penjadwalan rangsangan eksperimental (kapan dan kepada siapa paparan dan kemampuan untuk mengacak paparan) yang memungkinkan eksperimen dengan sebenarnya. Secara kolektif, situasi seperti itu dapat dianggap sebagai desain quasi-eksperimental.

Perlakuan pada penelitian ini adalah mengintegrasikan program *life skills* kedalam program latihan olahraga rugby dengan 16 kali pertemuan, hal ini berdasarkan pendapat Juliantine, dkk. (2013) sebagai percobaan dan untuk mendapatkan hasil yang baik maka perlakuan diberikan dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu, dan untuk lamanya latihan minimal diberikan dalam kurun waktu empat sampai enam minggu.

Desain penelitian yang akan digunakan adalah *pre-test post-test control group design*. Creswell (2008) menjelaskan bahwa “...*this procedure involves random assignment of participants to two groups. Both groups are administered both a pre-test and a post-test, but the treatment is provided only to experimental Group A*”. Pada desain ini sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen akan mendapatkan perlakuan atau *treatment*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat *treatment*.

Desain penelitian ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini:

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

Gambar 3.1 Desain Penelitian *Pre-Test Post-Test Control Group Design*

Keterangan

- A : Kelompok Eksperimen
- B : Kelompok Kontrol
- O₁ : Pre-test Kelompok Eksperimen
- O₂ : Post-test Kelompok Eksperimen
- O₃ : Pre-test Kelompok Kontrol
- O₄ : Post-test Kelompok Kontrol
- X : Treatment

3.2 Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah anggota Pelatihan Cabang Olahraga Rugby Kota Bandung, dengan jumlah atlet 28 orang dan jumlah pelatih 4 orang. Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pelatih dan penyusun program. Karakteristik sampel adalah sampel berada pada rentang usia 18-26 tahun, dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki, serta bersedia mengisi angket *life skills* dan diukur performa bermainnya, untuk pengukuran *life skills* menggunakan angket LSSS (*Life skills Scale for Sport*), dan untuk mengukur performa bermain menggunakan instrumen GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*). Lokasi penelitian dilakukan di Lapangan Sepakbola Batununggal, Kota Bandung.

3.3 Populasi dan sampel

Populasi menurut Fraenkel, dkk (2012) adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya. Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti harus menggeneralisasi populasi tersebut, oleh karena itu populasi tersebut harus dapat diakses. Berdasarkan pernyataan tersebut maka populasi yang dapat diakses oleh peneliti adalah atlet yang tergabung dalam tim Pelatihan Cabang Olahraga Rugby Kota Bandung.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan kata lain berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan spesifik dari penelitian. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2013, hlm.124) bahwa “*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” Dalam penelitian sampel dipilih berdasarkan pengetahuan penelitian tentang sampel tersebut serta tujuan spesifik dari penelitian ini.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah LSSS (*Life skills Scale for Sport*) dikembangkan oleh Cronin dan Allen (2017) dan GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*) yang dikembangkan oleh Oslin dan Mitchell (1998), instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan. Nurhasan (2007, hlm. 5) mengatakan bahwa “pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur.” Berikut adalah instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini :

3.4.1 *Life skills Scale for Sport* (LSSS)

LSSS dikembangkan oleh Cronin dan Allen (2017), yang kemudian di adaptasi 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 pernyataan, skala pengukuran dalam instrumen LSSS berupa skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala lima poin yaitu dari 1 (not at all) hingga 5 (very much).

Dalam penelitian ini, angket LSSS yang digunakan merupakan hasil terjemahan dan uji validitas dari peneliti sebelumnya yaitu Rohmanasari, dkk. (2018). Angket yang digunakan sebelumnya sudah diterjemahkan melalui Lembaga Balai Bahasa UPI, selanjutnya kembali dilakukan *back translation* oleh UPT Pusat Bahasa Institut Teknologi Bandung untuk meyakinkan bahwa setelah dilakukan penerjemahan oleh Balai Bahasa UPI tidak terdapat perbedaan makna.

Selanjutnya peneliti melakukan pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan software IBM SPSS versi 23. Dengan hasil uji validitas menggunakan nilai r hitung dibandingkan dengan r tabel, hasilnya r hitung $>$ r tabel (0,355). Demikian pula dengan hasil uji reliabilitas menggunakan nilai alpha cronbach's hasilnya $\alpha = 0,974$ dengan keputusan reliabel.

3.4.2 *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*

Proses evaluasi dalam sebuah permainan sudah selayaknya menjadi perhatian para praktisi olahraga, aktivitas olahraga tidak hanya selalu dievaluasi berdasarkan hasil akhir pertandingan, namun juga dengan penampilan dari masing-masing anggota tim dilapangan, oleh karena itu Oslin, dkk menyusun instrumen yang memudahkan dalam proses evaluasi permainan, Sucipto (2015, hlm. 102) menyatakan “Untuk membantu guru dalam mengobservasi dan mendata perilaku penampilan pemain sewaktu permainan berlangsung Griffin, Mitchell, dan Oslin telah merancang suatu instrumen penilaian dengan nama *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*”.

Mitchell (2016) mengatakan bahwa: GPAI adalah jenis evaluasi eksekusi game yang valid karena: (a) memberikan makna lebih lengkap tentang eksekusi game daripada penilaian konvensional dalam game; (b) memberikan penghargaan untuk semua fitur eksekusi, membantu pemain dengan keterampilan rendah; (c) adaptable di mana pendidik, pelatih, serta peneliti dapat memilih bagian dari pelaksanaan survei; dan (d) mensurvei bagian-bagian terpilih dan model pelaksanaan berdasarkan apa yang telah diinstruksikan.

Harvey (2008, hlm. 221) menyatakan bahwa GPAI yang disusun oleh Oslin, dkk, dikembangkan untuk mengukur kinerja pemain dalam pemahaman taktis, serta kemampuan pemain untuk memecahkan masalah taktis dengan memilih dan menerapkan keterampilan yang sesuai dengan situasi permainan.

Harvey (2008) menyatakan “*These are crucial in various games, such as soccer, basketball, softball, rugby, or field hockey*”. Oleh karena itu GPAI dapat digunakan dalam berbagai bentuk permainan, salah satunya olahraga tim.

Sucipto (2015, hlm. 103) menyatakan bahwa keuntungan dari GPAI adalah sifatnya yang fleksibel, guru pendidikan jasmani dapat menentukan komponen apa saja yang perlu diamati, dan disesuaikan dengan inti pelajaran. Hal ini semakin memudahkan guru pendidikan jasmani maupun pelatih dalam proses evaluasi performa bermain setiap peserta didik atau atletnya.

3.5 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyusun prosedur penelitian menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan. Berikut adalah rincian pada masing-masing tahapan :

3.5.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti menyusun rancangan penelitian, berdasarkan literatur tentang *life skills* dan performa, serta kegiatan olahraga rugby, setelah konsep dan rancangan penelitian selesai disusun, maka peneliti selanjutnya melakukan kegiatan-kegiatan berikut ini:

- a. Observasi ke Tim Rugby Kota Bandung di lapangan Sepakbola, Batununggal.
- b. Mengumpulkan info jadwal latihan dan jumlah atlet.
- c. Menentukan lokasi lapangan yang akan dijadikan lokasi penelitian.
- d. Mengajukan surat perizinan ke Pengurus Cabang Rugby Kota Bandung
- e. Menentukan populasi dan sampel yang dilibatkan dalam penelitian.
- f. Menyusun dan menyesuaikan instrumen penelitian LSSS dan GPAI yang akan digunakan.
- g. Membuat program latihan olahraga rugby dengan integrasi *life skills* yang mengacu kepada integrasi program *life skills* (Bean, Kendellen, Forneris, Camiré, dan Thompson, 2016).

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan rangkaian pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

- a. Melaksanakan *pre-test* menggunakan instrumen LSSS dan GPAI.

- b. Memberikan perlakuan olahraga rugby yang diintegrasikan dengan *life skills* pada kelompok eksperimen, serta memberikan perlakuan olahraga rugby tanpa diintegrasikan dengan *life skills* pada kelompok kontrol. Perlakuan diberikan empat kali dalam seminggu selama empat minggu. Kendellen (2016) memberikan empat langkah dalam menerapkan integrasi program *life skills*, yaitu (d) *debrief the life skill at the end of the lesson*, (a) fokus pada satu kecakapan hidup per pelajaran, (b) memperkenalkan kecakapan hidup di awal pelajaran, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang pelajaran, dan (d) Menjelaskan kecakapan hidup di akhir pelajaran, dan program latihan rugby.
- c. Melaksanakan *post-test* menggunakan instrumen LSSS dan GPAI.

3.5.3 Tahap Pelaporan

Pada tahap pelaporan, peneliti melakukan proses pengumpulan, pengolahan dan analisis data penelitian. Berikut adalah alur pada tahap pelaporan ini:

- a. Mengupulkan dan memverifikasi data.
- b. Mentabulasi data sesuai dengan jawaban setiap komponen *life skills*.
- c. Menghitung skor performa bermain menggunakan instrumen GPAI.
- d. Menganalisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial.
- e. Menyajikan data dalam bentuk tabel maupun grafik untuk menggambarkan hasil penelitian.
- f. Menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik melalui program SPSS.
- g. Melakukan interpretasi terhadap hasil analisis data yang kaitkan dengan hasil pengujian hipotesis secara statistik.
- h. Menarik simpulan berdasarkan hasil penelitian yang di hubungkan dengan teori-teori penelitian dan pengalaman empirik peneliti.

3.6 Analisis Data

Data yang sudah didapat dari hasil partisipan dalam menjawab angket dan tes kebugaaran jasmani kemudian dianalisis dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 23 yaitu menggunakan analisis Uji *Paired Sampel T-Test.*,

Adang Suherman (2015) menyatakan bahwa *Paired Sample T-test* ditujukan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata pada kelompok sampel yang berpasangan. Peneliti ingin melihat apakah dengan integrasi program *life skills* pada olahraga rugby terjadi pengembangan *life skills* dan performa bermain.