

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Menurut Fraenkel, Wallen, & Hyun, (2012) “Penelitian eksperimen adalah satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi variabel tertentu, dan ketika diterapkan dengan tepat, itu adalah jenis terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. Fraenkel et al., (2012, hlm. 265) mengatakan bahwa “Dalam sebuah studi eksperimental, para peneliti melihat efek setidaknya satu variabel independen pada satu atau lebih variabel dependen”.

Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimental* design yaitu Jenis desain eksperimental di mana peneliti tidak menggunakan penugasan acak subjek untuk kelompok (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Bentuk desain quasi-eksperimen The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design . Hal tersebut dipilih karena dua kelompok subjek digunakan dan kedua kelompok diukur atau diamati dua kali. Pengukuran pertama berfungsi sebagai pretest, yang kedua sebagai posttest. Peneliti masih mencocokkan subyek dalam kelompok eksperimen dan kontrol pada variabel tertentu, tetapi ia tidak memiliki jaminan bahwa mereka setara pada orang lain.(Fraenkel et al., 2012).

Variabel terikat : *life skills*

Variabel bebas : latihan Tae Kwon Do

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Treatment Group	M	O ₁	X	O ₂
Control Group	M	O ₁	C	O ₂

Rancangan Penelitian Quasi-Ekxperimental The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design (*Fraenkel et al., 2013, hlm. 272*)

Keterangan:

M : Subjek dalam setiap grup

O₁ : *Pretest*, Tes jurus

O₂ : *Posttest*, Tes jurus

X : Program integrasi *life skills* dalam olahraga Tae Kwon Do

C : Program nonintegrasi *life skills* dalam olahraga Tae Kwon Do

3.2. Partisipan

Dalam penelitian ini yang menjadi partisipan adalah anak usia 10-15 tahun pada siswa klub TSTC Kota Bandung.

3.2.1. Populasi

Agar suatu penelitian dapat menghasilkan data yang diperlukan maka perlu ada sumber data, sumber data tersebut bisa diperoleh dari populasi. Kelompok yang lebih besar yang ingin diterapkan hasilnya disebut populasi (Fraenkel et al., 2012). Dengan kata lain populasi adalah kelompok yang menarik bagi peneliti, kelompok yang menjadi tujuan peneliti untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa klub klub TSTC Kota Bandung.

3.2.2. Sampel

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik sampling purposive. Peneliti tidak hanya mempelajari siapa yang tersedia tetapi menggunakan penilaian mereka untuk memilih sampel yang mereka yakini, berdasarkan informasi sebelumnya, akan memberikan data yang mereka butuhkan (Fraenkel et al., 2013). Sehingga dapat disimpulkan bahwa purposive sampling yaitu pemilihan sampel yang sesuai dengan kebutuhan penelitian

yang dilakukan. Maka sampel pada penelitian ini adalah siswa yang berusia 10 sampai 15 tahun di klub TSTC Kota Bandung.

3.3. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument. Instrument penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Instrument yang digunakan yaitu kuisioner *LSSS (Life skills Scale for Sport)* dan instrumen performa.

3.3.1. Instrumen *life skills (LSSS)*

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 :

Kerja Tim (Team Work)

Bekerjasama dalam tim/kelompok
Membantu anggota tim/kelompok lain untuk menjalankan tugas tertentu
Menerima saran dari orang lain
Bekerjasama dengan orang lain untuk kebaikan tim/kelompok
Membantu membangun semangat tim/kelompok
Memberikan saran kepada anggota tim/kelompok tentang cara meningkatkan permainan mereka
Mengubah cara bermain saya demi kepentingan tim/kelompok

Penetapan Tujuan (*Goal Setting*)

Membantu saya membuat target dalam memperbaiki permainan

Memberikan tantangan yang harus dicapai

Menilai pencapaian tujuan saya

Membuat tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang

Tetap berkomitmen pada tujuan saya

Menentukan tujuan dalam latihan

Menentukan tujuan khusus

Manajemen Waktu (*Time Management*)

Mengatur waktu saya dengan baik

Menilai berapa banyak waktu yang saya habiskan untuk melakukan berbagai aktivitas

Mengontrol penggunaan waktu saya

Membuat tujuan agar saya dapat menggunakan waktu secara efektif

Kontrol Emosi (*Emotional Control*)

Mengetahui cara mengatasi emosi saya

Memahami bahwa perilaku saya dapat berbeda saat merasa emosional

Memperhatikan perasaan saya

Menggunakan emosi saya agar tetap fokus

Memahami emosi orang lain

Memperhatikan perasaan orang lain

Membantu orang lain menahan emosinya agar tetap fokus

Membantu orang lain mengendalikan emosinya saat sesuatu yang buruk terjadi

Kecakapan Sosial (*Social Skills*)

Memulai percakapan

Berinteraksi dalam berbagai lingkungan social

Membantu orang lain tanpa harus dimintai bantuan

Bergabung dalam kegiatan kelompok

Mengelola pertemanan yang dekat

Kepemimpinan (*Leadership*)

Menetapkan standar tinggi untuk tim/kelompok

Mengetahui cara memotivasi orang lain

Membantu orang lain memecahkan masalah kinerja mereka

Menjadi teladan yang baik bagi orang lain

Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja sama

Mengakui prestasi orang lain

Mengetahui cara mempengaruhi suatu kelompok secara positif

Mempertimbangkan pendapat setiap anggota tim/kelompok

Komunikasi Interpersonal (*Interpersonal Communication*)

Berbicara dengan jelas kepada orang lain

Memperhatikan apa yang dikatakan orang lain

Memperhatikan gerak-gerik orang lain

Berkomunikasi dengan baik kepada orang lain

Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan
(Problem Solving and Decision Making)

Memikirkan suatu masalah secara seksama


Membandingkan setiap kemungkinan penyelesaian masalah yang terbaik

Membuat kemungkinan pemecahan masalah sebanyak mungkin

Mengevaluasi pemecahan untuk suatu masalah

3.3.2. Instrumen Performa

Instrumen penelitian pada variabel performa menggunakan tes jurus yang di nilai oleh 5 wasit dengan kategori sabuk minimal DAN dan berpengalaman. kategori penilaian sesuai dengan *poomsae scoring guidemnes for international referees* WTF (*world taekwondo federation*).



World Taekwondo Federation

Judge's Score Sheet

Court

Category	Sub-Category	Score Allocation															Score	
Accuracy (4.0)	Accuracy in basic Movement	4.0 (deduct -0.1, -0.3)																
	Accuracy in individual Movement of the Poomsae																	
	Balance	.																
Presentation (6.0)	Power & Speed	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Coordination of rhythm & Tempo and Softness & Power	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Expression of Energy	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
Total Score (10.0)																		

Judge's Name : _____

Judge's Nation : _____ Signature : _____

41 / 43

Gambar 3. 1 Form Score Sheet Poomsae

3.4. Uji Validitas Instrument

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 $r_{hitung} < \text{harga } r_{tabel}$ maka butir instrumen dinyatakan tidak valid.

Devi Febria Ayuningsih, 2022

INTEGRASI LIFE SKILLS KE DALAM PROGRAM LATIHAN TAE KWON DO DALAM RANGKA MENINGKATKAN PERFORMA DAN POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT

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

Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Instrumen LSSS

Instrument 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. instrument Performa menggunakan 5 wasit dengan adanya pre test dan post test sesuai dengan ketentuan WTF (*world taekwondo federation*).

Tabel 3. 3 Form penilaian poomsae

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	TINGKATAN SABUK	WASIT 1	WASIT 2	WASIT 3	WASIT 4	WASIT 5
1	Muhamad Ikhlas Adzzikra H	L	KUNING					
2	Victoria Jocelyn Santoso	P	MERAH STRIP II					
3	Meisya Renata Ratu Adiva	P	KUNING					
4	kevin laurentius	L	POOM I					
5	Aidan Pratama Winara	L	POOM I					
6	angelina andrian putri	P	MERAH STRIP II					
7	Marvil adrian	L	BIRU STRIP MERAH					
8	Muhammad Dimas Al Fahri	L	POOM 1					

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	TINGKATAN SABUK	WASIT 1	WASIT 2	WASIT 3	WASIT 4	WASIT 5
9	Sania Puspitasari	P	MERAH STRIP II					
10	Muhammad Asyraf Afiff	L	BIRU					

3.5. Uji reliabilitas instrument

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. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen LSSS

Cronbach's Alpha	N of Items
0,902	47

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen performa

Cronbach's Alpha	N of Items
0,876	34

Tabel 3. 6 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

3.6. Validitas Eksternal Dan Internal

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.

3.6.1. 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: mortalitas, pengaruh lokasi, pengaruh karakteristik pengumpulan data, pengaruh bias pengumpulan data, pengaruh sikap subjek dan pengaruh implementasi.

Tabel 3. 7 Uji Validitas Internal

Threat	Explanation	Example
History	Unanticipated events change the conditions of the study and influence the outcome.	A new (better) manager starts during the study, which improves job satisfaction.

Threat	Explanation	Example
Maturation	The passage of time influences the dependent variable (job satisfaction).	During the six-month experiment, employees become more experienced and better at their jobs. Therefore, job satisfaction may improve.
Testing	The pre-test (used to establish a baseline) affects the results of the post-test.	Employees feel the need to be consistent in their answers in the pre-test and post-test.
Participant selection	Participants in the control and experimental group differ substantially and can thus not be compared.	Instead of a randomly assigning employees to one of two groups, employees can volunteer to participate in an experiment to improve job satisfaction. The experimental group now consists of more engaged (more satisfied) employees to begin with.
Attrition	Over the course of a (longer) study, participants may drop out. If the drop out is caused by the experimental treatment (as opposed to coincidence) it can threaten the internal validity.	Really dissatisfied employees quit their job during the study. The average job satisfaction will now improve, not because the “treatment” worked, but because the dissatisfied employees are not included in the post-test.
Regression towards mean	Extreme scores <u>tend to be closer to the average</u> on a second measurement.	Employees who score extremely low in the first job satisfaction survey probably show greater gain in job satisfaction than employees who scored average.

Threat	Explanation	Example
Instrumentation	There is a change in how the dependent variable is measured during the study.	The <u>questionnaire</u> in the post test contains extra questions compared to the one used for the pre-test.
Social interaction	Interaction between participants from different groups influences the outcome.	The group of employees with fixed working hours are resentful of the group with flexible working hours, and their job satisfaction decreases as a result.

1. Mortalitas (kehilangan sampel).

Cara yang dapat dilakukan untuk tidak kehilangan sampel adalah dengan melakukan kontrol terhadap kehadiran sampel setiap dilaksanakannya perlakuan. Cara lain adalah dengan menambah atau melebihi jumlah sampel sebelum penelitian, sehingga apabila jumlah sampel berkurang masih dapat memenuhi kuota jumlah sampel yang telah ditentukan berdasarkan populasi.

2. 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.

3. 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*.

4. 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.

5. 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.

6. 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 Tae Kwon Do tingkat daerah.

7. Kematangan (Maturitas)

Subjek penelitian selalu mengalami pertumbuhan dan perkembangan, tetapi peneliti tidak boleh membiarkan faktor ini mempengaruhi variabel karena perubahan yang terjadi tidak disebabkan oleh eksperimen atau kontrol peneliti, melainkan kematangan atau maturitas subjek penelitian. Hal ini dapat mempengaruhi validitas internal karena perubahan pada subjek tidak disebabkan oleh eksperimen atau kontrol peneliti.

3.6.2. Uji validitas eksternal

Tabel 3. 8 *Uji Validitas Eksternal*

Threats to external validity		
Threat	Explanation	Example
Testing	Participation in the pre-test influences the reaction to the 'treatment'.	The questionnaire about job satisfaction used in the pre-test triggers employees to start thinking more consciously about their job satisfaction.
<u>Sampling bias</u>	Participants of the study differ substantially from the population.	Employees participating in the experiment are significantly younger than employees in other departments, so the results can't be generalized.
Hawthorne effect	Participants change their behavior because they know they are being studied.	The employees make an extra effort in their jobs and feel greater job satisfaction because they know they are participating in an experiment.

1. Validitas Populasi

Validitas ini bertujuan agar karakteristik sampel dapat mewakili populasi, mengambil sampel atlet Tae Kwon Do 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.

3.7. Prosedur Penelitian

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

3.7.1. Tahap persiapan

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

- 1) Melakukan observasi ke Club TSTC (twenty seven Tae Kwon Do Club) .
- 2) Melakukan inventarisir kriteria klub yang mempunyai pemahaman yang sama dalam hal pedoman kurikulum.
- 3) Menentukan tempat yang akan di jadikan penelitian.
- 4) Mengurus perizinan.
- 5) Menentukan populasi dan kelompok sampel yang kan dilibatkan dalam penelitian.
- 6) Menentukan jadwal kunjungan ke Club TSTC (twenty seven Tae Kwon Do Club) .untuk meminta izin memberikan pemahaman maksud dan tujuan

penelitian yang akan dilakukan.

- 7) Melakukan penyusunan dan penyesuaian instrumen penelitian LSSS dan performa yang akan digunakan untuk mengukur *life skills* atlet dan performa.
- 8) Membuat program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga dengan mengacu kepada integrasi program *life skills* (Kendellen et al., 2017).

3.7.2. Tahap pelaksanaan

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

- 1) Melakukan penyebaran instrumen LSSS dan performa awal (pretest) kepada kelompok pemuda yang dijadikan sampel penelitian.
- 2) Memberikan treatment berupa program pelatihan Tae Kwon Do 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 *life skills* dalam satu pertemuan latihan, (b) mengenalkan *life skills* pada awal latihan, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan *life skills* sepanjang latihan dan (d) menanyakan *life skills* pada akhir latihan.
- 3) Memberikan treatment berupa program latihan Tae Kwon Do tetapi tidak diintegritaskan *life skills* selama 12 pertemuan kepada Grup B.
- 4) Melakukan instrumen LSSS dan performa akhir (posttest) kepada kelompok remaja yang dijadikan sampel penelitian.

3.7.3. Tahap akhir dan 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 menggambar 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.

3.8. Program penelitian

Program latihan yang akan diberikan kepada atlet Tae Kwon Do remaja . Program ini dilaksanakan dalam mendukung pembinaan Tae Kwon Do jangka panjang. Dengan berbagai latihan teknik Tae Kwon Do modern menjadikan anak usia dini atau remaja memiliki fondasi yang cukup kuat dalam olahraga Tae Kwon Do. Dalam penelitian ini, program latihan tersebut diberikan kepada kelompok B, sedangkan kelompok A diberikan program latihan yang diintegrasikan *life skills*. Dengan harapan latihan Tae Kwon Do ini tidak hanya meningkatkan *kecakapan* Tae Kwon Do nya saja, akan tetapi atlet remaja memiliki *life skills* atau *life skills* yang dapat digunakan dalam kehidupannya sehari-hari dan menampilkan performa disetiap penampilannya. Rancangan program latihan terintegrasi *life skills* dan program latihan nonintegrasi *life skills* dipaparkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. 9 Rancangan Program Latihan

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

3.8.1. Program Latihan Tae Kwon Do Terintegrasikan *life skills*

Pengajaran program *life skills* atau *life skills* pada olahraga Tae Kwon Do remaja mengadopsi metode pengajaran interaktif dari Mangrulkar et al. (2001), serta prinsip yang diciptakan oleh (Kendellen et al., 2016) yaitu; (a) fokus pada satu *life skills* per pelajaran, (b) memperkenalkan *life skills* di awal pelajaran, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan *life skills* sepanjang pelajaran dan (d) memberikan penjelasan tentang *life skills* di akhir pelajaran. Program integrasi

life skills ini menekankan pelatih untuk memberikan refleksi mengenai *life skills* atau *life skills* 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 focus 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. 10 Tahapan Tanggung Jawab Pribadi dan Sosial

(Martinek & Hellison (2009))

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

Tabel 3. 11 Skenario Program Latihan Tae Kwon Do Terintegrasi *Life skills*

Program latihan integrasi *life skills*

Sesi	Program	Waktu
Opening	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa • Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan • Apersepsi dengan mengaitkan program latihan Tae Kwon Do dengan salah satu komponen <i>life skills</i> yang akan difokuskan dalam pertemuan hari ini yaitu tentang penetapan tujuan dan kerjasama • <i>Stretching : Static + Dinamic</i> • <i>Jogging</i> 10 menit 	15 Menit
<p><i>Main Course</i> (Teknik dantaktik + <i>Life skills</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Menjelaskan secara konsep mengenai penetapan tujuan dan kerjasama <input type="checkbox"/> Menjelaskan perilaku yang menggambarkan komponen yang termasuk dalam penetapan tujuan contohnya menetapkan target dengan tujuan untuk memperbaiki tehnik, menargetkan tantangan yang harus di capai, menilai pencapaian tujuan, serta komponen kerjasama yaitu bekerjasama yang baik dalam tim, saling membantu antar anggota tim untuk menjalankan tugas, <input type="checkbox"/> Teknik Gerakan <i>poomsae</i> pemula dan prestasi dengan konsep Kerja sama. <input type="checkbox"/> Mendiskusikan latihan yang diberikan muatan komponen penetapan tujuan dan kerjasama dengan mengintegrasikan dalam kehidupan nyata sehari-hari <input type="checkbox"/> Membawa anak memvisualisasikan latihan yang dilakukan pada simulasi tadi ke dalam kehidupan nyata. Setiap tehnik pasti memiliki tujuan ketika akan melakukan pukulan begitu pula dalam kehidupan sehari-hari pastinya memiliki tujuannya masing- masing dan juga bahwa kerjasama sangat berguna untuk mencapai sebuah tujuan bersama yang telah ditentukan dan untuk saling melengkapi antar sesama 	70 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Evaluasi dan menyimpulkan hasil latihan <input type="checkbox"/> Pengenalan materi selanjutnya <input type="checkbox"/> <i>Stretching</i> (Cooling Down) <input type="checkbox"/> Berdoa 	15 menit

Tabel 3. 12 Program latihan integrasi *life skills*

Pertemuan	Materi <i>life skills</i>	Komponen <i>life skills</i>
1	Penjelasan tentang penelitian dan tes awal	Mengisi instrumen LSSS
2	Teknik Gerakan <i>poomsae</i> pemula dan prestasi	Kerja sama
3	Teknik Gerakan <i>poomsae</i> pemula dan prestasi , Teknik Ap Chagy, Dolyo Chagy dan Yeop chagy	Kerja sama dan penetapan tujuan
4	Teknik <i>are makki, momtong jiregi, elgoul makki, an sonal makki, bakat makki, Teknik Ap Chagy, Dolyo Chagy dan Yeop chagy</i>	Penetapan tujuan
5	Teknik Gerakan <i>poomsae</i> menggunakan karet ketler guna mendapatkan power	Managemen waktu
6	Teknik Gerakan <i>poomsae</i> menggunakan karet ketler guna mendapatkan power, dengan akurasi Gerakan	Manajemen waktu dan kecakapan emosi
7	Teknik Gerakan <i>poomsae</i> dengan dilandasi pengertian potongan penilaian presentasi, akurasi	kecakapan emosi
8	Tehnik Gerakan <i>poomsae</i> cara pengambilan Gerakan	komunikasi interpersonal
9	Tehnik Gerakan <i>poomsae</i> cara pengambilan Gerakan cara memainkan irama <i>poomsae</i>	komunikasi interpersonal dan kecakapan sosial
10	Tehnik cara memainkan irama <i>poomsae</i>	kecakapan sosial
11	Melakukan Gerakan <i>poomsae</i>	Kepemimpinan
12	Melakukan Gerakan <i>poomsae</i> dengan ditampilkannya sebuah video	Kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambil keputusan
13	Simulasi pertandingan <i>poomsae</i> dan Melakukan Gerakan <i>poomsae</i> dengan ditampilkannya sebuah video	pemecahan masalah dan pengambil keputusan
14	Melakukan Tes akhir	Mengisi instrumen LSSS

3.8.2. Program Latihan Tae Kwon Do Nonintegrasi *Life skills*

Pelatihan olahraga Tae Kwon Do remaja mengadopsi dari program latihan Tae Kwon Do korea yang dikembangkan di indonesia dengan unsur-unsur bela diri korea yang menekankan keindahan gerakan.pelatih secara improve melakukan program

latihannya yang di terapkan oleh atlet. Namun masih banyak pelatih yang hanya mengandalkan pengalamannya saja tanpa adanya program latihan.

Tabel 3. 13 Skenario Program Pelatihan Tae Kwon Do Nonintegrasi *Life skills*

Kegiatan	Kontr ol	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>poomsae</i> 	Alokasi waktu : 15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atlet melakukan latihan <i>poomsae</i> ✓ Dilakukan dalam beberapa kali pengulangan 	Alokasi waktu : 70 menit

Kegiatan	Kontr ol	Keterangan
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pendinginan dan pelepasan Atlet melakukan pendinginan dan pelepasan otot ✓ Pelatih dan atlet berdiskusi tentang kesulitan atlet dalam belajar ✓ Berdoa ✓ Latihan Selesai 	Alokasi Waktu : 15 menit

3.9. Analisi Data

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan microsoft exel 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.

3.9.1. 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 *posttest-pretest* / skor maksimal-*pretest*.

3.9.2. Uji Normalitas

Test utama untuk uji normalitas antara lain, *Uji Kolmogorov-Smirnov*, *Uji Lilliefors*, 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. 14 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

3.9.3. 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. 15 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

3.9.4. 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 :

- 1) *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*).
- 2) *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 :

Membandingkan antara t hitung dan t tabel dengan dasar pengambilan keputusan :

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

Tabel 3. 16 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

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

Tabel 3. 17 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

