

BAB III METODE PENELITIAN

1.1. Desain Penelitian

Sebuah desain penelitian dapat memandu atau mengarahkan pelaksanaan proses penelitian. Desain penelitian bertujuan untuk memberikan para peneliti panduan yang jelas dan terstruktur tentang bagaimana melakukan penelitian. Metode merupakan langkah yang digunakan dalam mencapai tujuan, dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menjelaskan, dan menyimpulkan pemecahan masalah dengan cara tertentu menurut prosedur penelitian. Metode yang digunakan penulis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penggunaan desain tersebut karena penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random selanjutnya diberikan *pretest dan posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan akhir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada penelitian eksperimen perlu adanya perlakuan atau *Treatment*. *Treatment* yang diberikan yakni kepada kedua kelompok yang berbeda. Kelompok A diberikan program latihan sepakbola diintegrasikan *life skills* sedangkan kelompok B diberikan program latihan sepakbola yang tidak diintegrasikan *life skills*. Pemberian program latihan sepakbola tersebut, baik yang terintegrasi *life skills* maupun tidak terintegrasi *life skills* dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, sesuai dengan pendapat Juliantine, dkk. (2007) menyatakan bahwa penggunaan percobaan program dapat melakukannya tiga hari seminggu untuk hasil yang baik. Waktu latihan minimal 4-6 minggu. Dari sini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa perlakuan eksperimen dapat dilakukan setidaknya selama 12-18 sesi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya 12 pertemuan dan 2 pertemuan yang dilakukan untuk pretest dan posttest pada penelitian ini.

Desain penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Tabel 3.1 Desain Penelitian Eksperimen

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

Keterangan

A : Kelompok Terintegrasi *Life Skills*

B : Kelompok Nonintegrasi *Life Skills*

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

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

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

O₄ : *Post-test Life Skills* dan *Post-test GPAI* Kelompok Nonintegrasi

X₁ : Program Pelatihan Sepakbola Terintegrasi *Life Skills*

X₂ : Program Pelatihan Sepakbola Nonintegrasi *Life Skills*

1.2. Partisipan

Sekolah sepakbola (SSB) Menes FC merupakan partisipan dalam penelitian ini. Karena terdiri dari berbagai kelompok usia (KU) yang merupakan usia remaja awal. Hal ini sesuai dengan pendapat Laible et al. (2014) masa remaja awal adalah antara 12 sampai 15 tahun dan dinilai sebagai tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Artinya, saat ini anak masih dalam proses pembentukan karakter dan sangat cocok untuk menanamkan dan mengajarkan pengetahuan positif terutama dalam pembentukan *life skills*.

1.3. Populasi Dan Sampel

1.3.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Fraenkel et al. (2012) menjelaskan bahwa populasi adalah kelompok yang diteliti, peneliti dapat melakukan generalisasi pada hasil penemuannya. Berdasar pada pernyataan tersebut maka populasi yang diambil serta dapat dijangkau oleh peneliti adalah siswa yang merupakan atlet remaja

anggota dari sekolah Sepakbola (SSB) Menes FC. Jumlah populasi pada SSB ini adalah 95 orang, terdiri dari 36 orang kelompok usia (KU) 14-15 tahun, 26 orang KU 8-10 tahun, serta 33 orang KU 11-13 tahun.

1.3.2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sesuai dengan pendapat tersebut peneliti menggunakan sampel dari populasi SSB Menes FC pada penelitian ini. Sampel pada penelitian ini adalah 30 orang atlet laki-laki yang dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen ($n = 15$ orang) dan kelompok kontrol ($n = 15$ orang) yang berusia 14-15 tahun. Pengambilan batasan usia atas dasar bahwa pada usia 14-15 tahun diyakini bahwa sudah bisa memahami instrumen test dan program yang diberikan pada saat penelitian. Purposive sampling adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini karena berdasarkan pada pertimbangan peneliti.

Dari 30 orang sampel tadi yaitu KU 14 – 15 tahun di sekolah Sepakbola (SSB) Menes FC dibagi menjadi dua kelompok sebagai berikut :

- a. Kelompok A yaitu atlet remaja sekolah Sepakbola (SSB) Menes FC (yang mengikuti pelatihan sepakbola dengan diberi integrasi *life skills*) berjumlah 15 orang.
- b. Kelompok B yaitu atlet remaja sekolah Sepakbola (SSB) Menes FC (yang mengikuti pelatihan sepakbola tetapi tidak diberi integrasi *life skills*) berjumlah 15 orang.

1.4. Instrumen Penelitian

1.4.1. Instrumen Penelitian *Life Skills*

Pada perkembangan *life skills*, instrumen yang digunakan adalah instrumen kuisioner *Life skills Scale for Sport (LSSS)* dari Cronin & Allen (2017). Instrumen kuisioner LSSS disusun untuk mengukur *life skills* remaja yang ikut serta dalam olahraga pada rentang usia 11 – 21 tahun. Instrumen tersebut berisi 8 *life skills*, yaitu, *teamwork, goal setting, time management, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making*. Kemudian instrumen 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*).

Tabel 3.2 Instrumen Penelitian
Adaptasi instrumen *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. <i>Leadership</i> (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.

1.4.2. 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 21.

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

Tabel 3.3 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.

1.4.3. 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 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 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 3.5 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.

1.4.4. Instrumen Penelitian Kemampuan Keterampilan Bermain

Untuk membantu pelatih dalam mengobservasi serta mendata kemampuan keterampilan bermain, perlu adanya lembar penilaian untuk mengukur sejauh mana kemampuan keterampilan bermain Sepakbola pada atlit Sekolah Sepakbola Menes Fc. Untuk mengukur kemampuan keterampilan bermain perlu menggunakan alat pengukuran yang biasa disebut dengan instrumen, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk memperoleh data performa bermain adalah dengan menggunakan instrument pengamatan GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*).

GPAI adalah alat yang digunakan untuk menilai pemahaman taktis pemain dan kemampuan untuk memecahkan masalah taktis dengan memilih dan menerapkan keterampilan yang sesuai (Oslin et al., 1998). Selain itu, instrumen penilaian GPAI dapat membantu pelatih mengevaluasi kemampuan bermain (Performa) atlitnya dan menetapkan tujuan yang sesuai dengan perkembangan (Rocamora et al., 2019). Menurut Oslin et al. (1998) mengemukakan bahwa “GPAI disusun untuk menjadi alat observasi yang mudah digunakan, bisa melalui rekaman video atau secara langsung untuk mengamati kinerja setiap invasi, netlwall, bidang / lari / skor, atau game target. GPAI menyediakan metode yang valid dan dapat diandalkan untuk menilai game performance (Oslin et al., 1998)

Adapun komponen GPAI yang dapat digunakan untuk penilaian performa bermain atlit dalam permainan invasi adalah sebagai berikut :

Tabel 3.6 Komponen Penilaian *Game Performance Assessment Instrument*

Komponen Penampilan Bermain	Kriteria
1. Keputusan yang diambil (<i>Decision Making</i>).	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mampu membuat keputusan yang tepat saat mengumpan bola/obyek. ✓ Berusaha melewati lawan dengan waktu yang tepat. ✓ Berhasil menciptakan gol atau skor.

2. Melaksanakan keterampilan (<i>Skill Execution</i>).	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengumpan bola/obyek kepada kawan dengan bobot dan akurasi yang tepat. ✓ Berhasil melewati lawan dengan <i>dribble</i>. ✓ Dapat melakukan berbagai variasi gerakan dengan jenis keterampilan yang berbeda.
3. Memberi dukungan (<i>Support</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bergerak mencari ruang kosong untuk memudahkan teman satu timnya dalam memainkan bola/obyek. ✓ Mampu menempatkan posisinya dengan tepat dalam usaha untuk menciptakan gol/skor ataupun dalam penguasaan bola.

Adapun untuk lembar penilaian GPAI yang digunakan untuk menilai keterampilan bermain atlit atau siswa SSB Menes Fc dalam permainan Sepakbola yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.7 Lembar format penilaian GPAI

No	Nama	Keputusan Yang Diambil		Melaksanakan Keterampilan		Memberikan Dukungan	
		T	TT	E	TE	T	TT
1							
2							
3							
Dst.							

Keterangan:

- T : Tepat
- TT : Tidak Tepat
- E : Efisien
- TE : Tidak Efisien
- T : Tepat
- TT : Tidak Tepat

Berikut adalah rumus untuk menghitung kualitas penampilan aspek yang dinilai:

1. Keterlibatan dalam permainan = Jumlah keputusan yang tepat + jumlah keputusan yang tidak tepat + jumlah keterampilan yang efisien + jumlah

Tomi Efendi, 2020

INTEGRASI LIFE SKILLS KE DALAM PROGRAM LATIHAN SEPAKBOLA DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT

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

keterampilan yang tidak efisien + jumlah 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 efisien + jumlah keterampilan yang tidak efisien)
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.

1.5. Validitas Internal dan Eksternal

Berkaitan dengan metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian eksperimen terdapat variabel luar yang tidak terkontrol yang dapat 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 kelompok diluar dari penelitian itu sendiri.

1.5.1. 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 *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 lapangan Sepakbola Alun-alun

Menes 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 pelatih SSB Menes FC. Yaitu pelatih lulusan FPOK UPI Bandung.

1.5.2. Uji Validitas Eksternal

1) Validitas Populasi

Validitas ini bertujuan agar karakteristik sampel dapat mewakili populasi, mengambil sampel pemain Sepakbola 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.

1.6. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan yakni tahap persiapan yang dilaksanakan pada tanggal 21 Februari sampai tanggal 04 Juni tahun 2022, selanjutnya tahap pelaksanaan yang dilaksanakan pada tanggal 05 Juni sampai tanggal 03 Juli tahun 2022, serta terakhir yaitu tahap pelaporan yang dilaksanakan pada tanggal 04 Juli sampai tanggal 25 Juli tahun 2022. Untuk lebih jelasnya mengenai rincian dan waktu pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut :

1.6.1. Tahap Persiapan

Selama tahapan ini yakni dilaksanakan pada tanggal 21 Februari sampai tanggal 04 Juni tahun 2022. Peneliti menyusun proposal serta konsep rencana penelitian seperti mencari sumber tinjauan pustaka tentang aspek kecakapan hidup dalam olahraga, kegiatan latihan sepak bola, dan *instrumen* kecakapan hidup dalam olahraga. Setelah merumuskan konsep rencana penelitian, maka dilakukan kegiatan sebagai berikut :

- a. Menentukan jadwal kunjungan untuk melaksanakan observasi ke Sekolah Sepakbola Menes FC di kecamatan Menes Kabupaten Pandeglang serta meminta izin dan memberikan pemahaman maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.
- b. Mengurus perizinan.
- c. Melaksanakan penyusunan dan penyesuaian instrumen test LSSS yang akan digunakan untuk mengukur *life skills* atlet.
- d. Melaksanakan penyusunan dan penyesuaian instrumen test GPAI
- e. Menyusun program integrasi *life skills* ke dalam latihan olahraga sepakbola dengan mengacu kepada integrasi program *life skills* (Kendellen et al., 2016).

1.6.2. Tahap Pelaksanaan

Selama tahap pelaksanaan ini, yaitu dilaksanakan pada tanggal 05 Juni

sampai tanggal 03 Juli tahun 2022. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian yaitu sebagai berikut :

- a. Melakukan penilaian *Life Skills* melalui pengisian instrumen LSSS awal (pretest) kepada kelompok atlet remaja yang dijadikan sampel penelitian.
- b. Melakukan penilaian keterampilan bermain Sepakbola (Performa) dengan menggunakan format GPAI. Untuk pelaksanaannya pemain dibagi mejadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 5 orang serta bermain Sepakbola dengan waktu 2x5 menit.
- c. Memberikan treatment berupa program pelatihan Sepakbola yang diintegritaskan *life skills* selama 12 pertemuan kepada kelompok A. Terdapat empat prinsip menurut (Kendellen et al., 2016) 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, (b) mengenalkan kecakapan hidup pada awal latihan, (c) menerapkan strategi untuk mengajarkan kecakapan hidup sepanjang latihan dan (d) menanyakan kecakapan hidup pada akhir latihan.
- d. Memberikan treatment berupa program latihan Sepakbola tetapi tidak diintegrasikan *life skills* selama 12 pertemuan kepada kelompok B.
- e. Melakukan penilaian melalui pengisian instrumen LSSS akhir (posttest) kepada kelompok remaja yang dijadikan sampel penelitian.
- f. Melakukan penilaian akhir keterampilan bermain Sepakbola (Performa) dengan menggunakan format GPAI.

Rincian selama proses pelaksanaan disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 3.8 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Pert. ke	Hari, Tanggal	Waktu	Materi	Keterangan
1	Minggu, 05 Juni 2022	08.00 - 10.00	Kunjungan observasi, mengurus perizinan	
2	Selasa, 07 Juni 2022	15.30 - 17.30	Melaksanakan tes awal dengan instrumen LSSS dan GPAI	
3	Jumat, 10 Juni 2022	15.30 - 17.30	Permainan <i>Build Up</i> - Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah dengan Integrasi (Komponen Kerja Sama tim)	

4	Minggu, 12 Juni 2022	08.00 - 10.00	Permainan <i>Build up</i> - Bangun Serangan dari Tengah ke Depan dengan Integrasi (Komponen Manajemen Waktu)	
5	Selasa, 14 Juni 2022	15.30 - 17.30	Permainan <i>Scoring</i> – Selesaikan Serangan Dari Tengah- Integrasi Komponen Penetapan Tujuan	
6	Jumat, 17 Juni 2022	15.30 - 17.30	Permainan <i>Build Up</i> – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan dengan Integrasi Komponen Kecakapan Emosional	
7	Minggu, 19 Juni 2022	08.00 - 10.00	Libur	
8	Selasa, 21 Juni 2022	15.30 - 17.30	Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi dengan Integrasi Komponen Interpersonal Communication	
9	Jumat, 24 Juni 2022	15.30 - 17.30	Permainan <i>mini game</i> dengan Integrasi Komponen <i>Leadership</i>	
10	Minggu, 26 Juni 2022	08.00 - 10.00	Libur	
11	Selasa, 28 Juni 2022	15.30 - 17.30	Permainan <i>Prevent Goal</i> – Cegah Lawan Cetak Gol dengan Inegrasi Komponan Pemecahan <i>Problem Solving and Decision Making</i>	
12	Jumat, 01 Juli 2022	15.30 - 17.30	Permainan <i>Scoring</i> – Selesaikan Serangan dari Pinggir dengan Integrasi Komponen <i>Social Skills</i>	
13	Minggu, 03 Juli 2022	08.00 - 10.00	Review latihan yang telah dilakukan	
14	Selasa, 05 Juli 2022	15.30 - 17.30	Melaksanakan tes akhir dengan instrumen LSSS dan GPAI	

1.6.3. Tahap Akhir atau Pelaporan

Dalam tahapan akhir ini terdiri atas proses pengumpulan, pengelolaan dan analisis data hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 04 Juli sampai tanggal 25 Juli tahun 2022. Secara garis besar dapat diuraikan 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. Memberikan interpretasi terhadap hasil analisis data yang kaitkan dengan hasil pengujian hipotesis statistik.

1.7. Program Penelitian

Program latihan yang akan diberikan kepada pemain Sepakbola remaja ini diadopsi dari kurikulum pembinaan Sepakbola Indonesia yang dikembangkan oleh (Danurwinda et al., 2017) Program ini dilaksanakan dalam rangka mendukung pembinaan Sepakbola di Indonesia. Dengan berbagai latihan teknik Sepakbola menjadikan anak usia dini atau remaja memiliki fondasi yang cukup kuat dalam bermain Sepakbola. Dalam penelitian ini, program latihan tersebut diberikan kepada kelompok B, sedangkan kelompok A diberikan program latihan yang diintegrasikan *life skills*. Dengan harapan latihan Sepakbola ini tidak hanya meningkatkan keterampilan bermainnya saja, akan tetapi atlet remaja memiliki *life skills* atau kecakapan hidup yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. 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 Life Skills	Kelompok Nonintegrasi Life Skills
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Persiapan baris berbaris ✓ 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"> ✓ Persiapan baris berbaris ✓ 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	✓ Menanyakan <i>life skills</i> atau kecakapan hidup pada akhir latihan ✓ Pendinginan	✓ Pendinginan
------------------	---	---------------

1.7.1. Program Latihan Sepakbola Terintegrasi *Life Skills*

Dalam pengajaran program *life skills* atau kecakapan hidup pada olahraga Sepakbola remaja ini mengadopsi metode pengajaran interaktif dari Mangrulkar et al. (2001), serta menggunakan 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.

Berkaitan dengan perilaku sosial, remaja tidak akan pernah bisa lepas dari hubungan antara individu dengan lingkungannya. Maka dari itu pada latihan Sepakbola ini lebih khusus akan membentuk perilaku yang berkaitan dengan sosial. Salah satunya adalah social skill juga kemampuan komunikasi interpersonal sehingga remaja akan mudah luwes bergaul dimanapun ia berada. Hal ini akan membantu terhadap perkembangan kecakapan hidup yang pada akhirnya remaja akan terjun kepada masyarakat untuk menjalani kehidupannya agar lebih berguna dan tidak menjadi beban masyarakat. Ketika remaja sudah memiliki kecakapan hidup yang baik maka mereka akan menjadi manusia yang unggul diberbagai lingkungan kehidupan khususnya olahraga.

Program latihan integrasi *Life skills* ini akan memberikan dampak yang positif perkembangan kecakapan hidup kepada remaja guna membekali mereka ketika ketika dihadapkan dengan berbagai tantangan kehidupan setelah mereka dewasa dikemudian hari.

Tabel 3.10 Skenario Program Latihan Sepakbola Terintegrasi *Life Skills*

	Kelompok Integrasi Life Skills	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Persiapan baris berbaris ✓ Berdo'a ✓ Pemanasan statis dan dinamis ✓ Fokus pada satu <i>life skills</i> atau kecakapan hidup dalam satu pertemuan latihan <p>Alokasi waktu 15 menit</p>	
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 <p>Alokasi waktu 60 menit</p>	
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menanyakan <i>life skills</i> atau kecakapan hidup pada akhir latihan ✓ Pendinginan <p>Alokasi waktu 15 menit</p>	

1.7.2. Program Latihan Sepakbola Nonintegrasi Life Skills

Program latihan yang akan diberikan kepada pemain Sepakbola remaja ini diadopsi dari kurikulum pembinaan Sepakbola Indonesia yang dikembangkan oleh (Danurwinda et al., 2017) Program ini dilaksanakan dalam rangka mendukung pembinaan Sepakbola di Indonesia. 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 3.11 Skenario Program Pelatihan Sepakbola Nonintegrasi *Life Skills*

Kegiatan	Kontrol	Keterangan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berbaris dan berdoa dipimpin oleh salah satu atlet ✓ 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 : 60 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 Alokasi Waktu : 15 menit	
--	---	--

1.8. Analisis 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.

1.8.1. 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 $posttest - pretest / skor\ maksimal - pretest$.

1.8.2. 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 mebandingkan dengan taraf signifikansi alpha (α) 0.005. Adapun dasar pengambilan keputusannya sebagai berikut :

Tabel 3.12 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

1.8.3. 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 3.13 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

1.9. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis menggunakan uji t yaitu *Paired Sample t-Test* dan *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 *Paired Sample t-Test* dan *Independent Sample Test* yang memuat hasil uji *Paired Sample t-Test* dan *Independent Sample t-Test* dari kedua kelompok sampel penelitian. Pada bagian ini menunjukkan apakah terdapat pengaruh perbedaan dan 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 3.14 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 3.15 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