BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan, sedangkan penelitian merupakan sasaran untuk mencari kebenaran. Pada dasarnya penelitian adalah upaya mengumpulkan data yang dianalisis. Terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini, penulis memilih metode penelitian eksperimen. Dijelaskan (Sugiyono, 2015., hlm 107) menyatakan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadapat yang lain dalam kondisi yang terkendali. ditegaskan metode penelitian eksperimen adalah "satu-satunya metode penelitian yang bener-bener dapat menguji hipotesis hubungan sebab-akibat".

Pada penelitian ini berfokus kepada variabel – variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *True Eksperimen Design* dengan menggunakan *pretest - posttest control grup design* yang didalamnya terdapat kelompok kontrol yang bertujuan untuk mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakulikuler tenis lapang di SMK 45 Lembang. Untuk menentukan sampel Teknik yang digunakan adalah *Puposive sampling.* Teknik ini yang penentuannya dengan melakukan pertimbangan tertentu. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakulikuler tenis lapang di SMK 45 Lembang.

Untuk mengetahui peningkatan *life skills* siswa pada permainan tenis, instrument yang digunakan adalah angket, karena dengan angket akan diketahui sejauh mana peningkatan *life skills* dalam proses pembelajaran tersebut dan untuk mengetahui secara jelas peningkatan *life skills* tersebut dapat menggunakan uji t yang bertujuan untuk mengetahui apakah kedua kelas memiliki perbedaan rata rata yang sama atau berbeda. sehingga diketahui secara pasti peningkatan *life skills*.

3.2 Tempat, Waktu, dan Jadwal Penelitian

3.2.1 Tempat

Tempat pada penelitian ini dilakukan di SMK 45 Lembang yang terletak di Jl. Barulaksana no. 186, Jayagiri, Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40391.

3.2.2 Waktu

Waktu penelitian ini dilakukan dengan menyesuaikan jadwal ekstrakulikuler tenis lapang yang ada di SMK 45 Lembang yang dilaksanakan empat kali dalam satu minggu.

3.2.3 Jadwal Penelitian

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian

No	Waktu	Kelompok	Keterangan
1	Senin	- Kel. Eksperimen - Kel. Control	Pemberian Program
2	Rabu	- Kel. Eksperimen - Kel. Control	Pemberian Program
3	Kamis	- Kel. Eksperimen - Kel. Control	Pemberian Program
4	Sabtu	- Kel. Eksperimen - Kel. Control	Pemberian Program

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk memperlajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015, hlm 297).

Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakulikuler tenis lapang di SMK 45 Lembang sebanyak 30 orang.

3.3.2 **Sampel**

Sampel adalah Sebagian dari populasi Sampel menurut (Sugiyono, 2015, hlm. 118) adalah "bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut" Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakulikuler tenis lapang, oleh karena itu sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakulikuler tenis lapang di SMK 45 Lembang.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Puposive sampling.* Dijelaskan (Sugiyono, 2015) *Purposive sampling* cara penentuannya dengan melakukan pertimbangan tertentu.

Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakulikuler tenis lapang di SMK 45 Lembang tanpa memandang siswa berprestasi atau tidak. Dalam pemilihan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu dan diambil 2 kelas, yang pertama untuk kelas eksperimen dan yang kedua untuk kelas kontrol.

Untuk membagi sampel dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti menggunakan cara pengundian dalam membagi 2 kelompok tersebut. siswa, Langkah pertama peneliti membuat nomor 1 dan 2 dalam kertas kemudian peneliti mengintruksikan siswa mengambil gulungan tersebut. siswa yang mendapatkan kertas no 1 akan menjadi kelompok eksperimen dan siswa yang mendapatkan kertas no 2 akan menjadi kelompok kontrol.

3.4 **Desain Penelitian**

Pada penelitian dibutuhkan desain penelitian yang digunakan adalah *True Eksperimen Design.* Dijelaskan (Sugiono, 2015, hlm. 112) bahwa *True eksperimental* (eksperimen yang betul–betul), karena dalam desain ini, penelitian dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Ciri penelitian ini adalah adanya kelompok kontrol dan sampel dipilih secara random. Desain yang digunakan adalah *Pretest – Posttest Control Grup Design.*

Kelompok		Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	R		X	
Kontrol	R			

Sumber : sugiono, 2015, hlm 112

Keterangan :

R = kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa yang mengikuti ekstrakulikuler tenis lapang di SMK 45 Lembang. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan pretest untuk mengetahui *life skills.*

X = Perlakuan berupa pembelajaran menggunakan pembelajaran tenis lapang dengan muatan *life skills* pada kelompok eksperimen. Posttest pada kelompok eksperimen setelah diberi pembelajaran tenis lapang dengan muatan *lifes skills.* Posttes pada kelompok kontrol yang diberikan pembelajaran tenis lapang tanpa muatan *life skills.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *life skills* pada siswa yang mengikuti ekstrakulikuler tenis lapang di SMK 45 Lembang.

3.5 Langkah-langkah Penelitian

Dalam sebuah penelitian ini harus terdapat alur penelitian untuk memperjelas pada sebuah rencana penelitian, maka penulis menentukan Langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

1) Tahap Awal

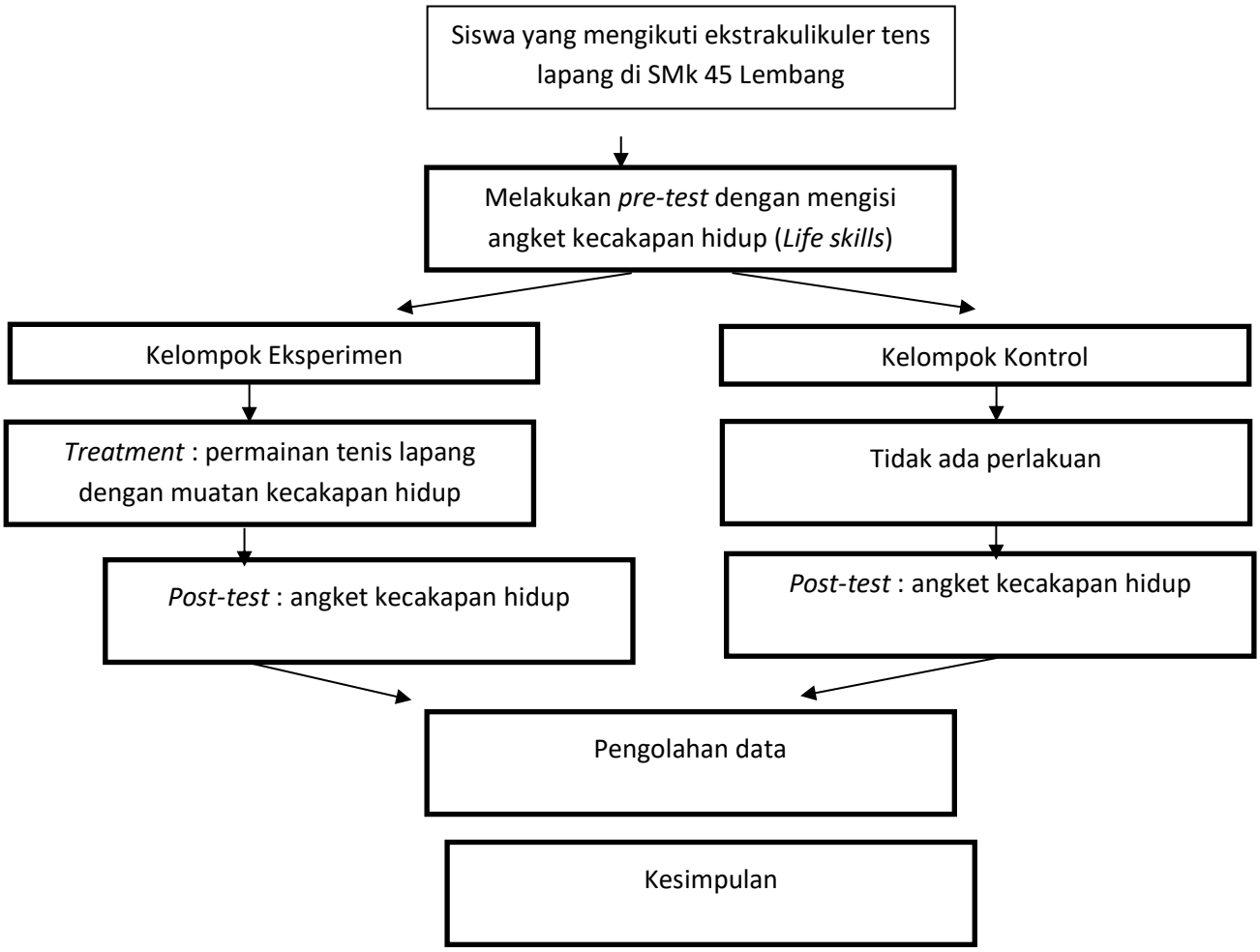
   Pada tahap ini peneliti melakukan observasi di SMK 45 Lembang untuk mencari fakta dilapangan dan mengetahui kekurangan siswa dalam *Life skills.*

2) Tahap pelaksanaan

   Pada tahap pelaksanaan peneliti akan melakukan penelitian, hal pertama yang dilakukan adalah menentukan populasi sampel dan melakukan pre-test, kemudian penelitian melakukan eksperimen selama 12 kali pertemuan dan diakhir memberikan post-test untuk mengetahui hasil penelitian tersebut.

3) Tahap Akhir

   Pada tahap akhir ini setelah penelitian kemudian peneliti melakukan pengambilan data pada sampel yang digunakan yang akan di olah dan dianalisis data menggunakan uji statistik sehingga akan diketahui hasil dari penelitian ini.



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

3.5.1 Langkah – Langkah Pelaksanaan Penelitian

1 Mengumpulkan sampel yang mengikuti ekstrakulikuler Tennis di SMK 45 Lembang, dari 30 siswa yang mengikuti ekstrakulikuler diambil 20 siswa secara acak untuk dijadikan sampel.

2 Melaksanakan *pre-tests* menggunakan angket *life skills* untuk mendapatkan data awal.

3 Membagi sampel menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, menggunakan cara random dalam membagi dua kelompok tersebut, langkah pertama peneliti membuat nomor 1 dan 2 dalam kertas kecil dan digulung sebanyak 20, setelah itu peneliti mengintruskilan siswa untuk mengambil gulungan tersebut. siswa yang mendapatkan gulungan kertas no 1 akan menjadi kelompok experimen dan siswa yang mendapatkan gulungan no 2 akan menjadi kelompok kontrol.

4 Kelompok eksperimen akan mendapatkan *treatment* selama 12 pertemuan, *treatment* tersebut adalah Komponen *life skills* yang di integrasikan kedalam permainan tennis, jadi siswa akan mempelajari *life skills* melalui permainan tennis.

5 Kelompok kontrol tidak akan mendapatkan *treatment* dan melakukan latihan tennis selama 12 pertemuan.

6 Setelah 12 pertemuan maka pada pertemuan terakhir akan dilaksanakan *post-test. Post-test* diberikan kepada dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan cara mengisi Angket *life skills*

7 Setelah melaksanakan *Post-test* langkah selanjutnya yaitu menganalisis data yang telah didapat.

8 Menyimpulkan hasil analisis data yang telah didapat.

3.6 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian diperlukan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data. Instrumen dalam penelitian selalu berbeda – beda dan tidak akan sama. Menurut Sugiyono (2015, hlm 148) mengatakan bahwa Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrument penelitian. Jadi instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian ."

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah angket atau kuisioner, menurut Suroyo anwar (2009:168) Angket atau kuisioner merupakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah angket kecakapan hidup (*Life skills*) dengan skala pengukuran menggunakan skala *likert,* dijelaskan (Sugiyono, 2015, hlm. 134) bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Gradasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 5 kategori penilaian yaitu Tidak sama sekali, sedikit, lumayan, banyak, sangat banyak.

Dalam penelitian ini menggunakaafrn angket *life skills* dari Cronin & Allen, 2016) dalam jurnal yang berjudul "*Development and initial validation of life skills scale for sport* yang dikembangkan oleh (Nurhaqy, 2019) . Terdapat beberapa komponen *life skills*

yang tercamtum yaitu kerja tim, Penetapan tujuan, dan pengambilan keputusan dengan kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Life skills

Penetapan Tujuan					
Olahraga yang saya tekuni telah mengajarkan saya untuk…	**Tidak sama sekali**	**Sedikit**	**Lumayan**	**Banyak**	**Sangat Banyak**
Membantu saya membuat target dalam memperbaiki permainan.	1	2	3	4	5
Memberikan tantangan yang harus dicapai.	1	2	3	4	5
Menilai pencapaian tujuan saya.	1	2	3	4	5
Membuat tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.	1	2	3	4	5
Tetap berkomitmen pada tujuan saya.	1	2	3	4	5
Menentukan tujuan dalam latihan.	1	2	3	4	5
Menentukan tujuan khusus.	1	2	3	4	5
pengambilan keputusan					
Olahraga yang saya tekuni telah mengajarkan saya untuk…	**Tidak sama sekali**	**Sedikit**	**Lumayan**	**Banyak**	**Sangat Banyak**
Memikirkan suatu masalah secara seksama.	1	2	3	4	5
Membandingkan setiap kemungkinan penyelesaian masalah yang terbaik.	1	2	3	4	5

Membuat kemungkinan pemecahan masalah sebanyak mungkin.	1	2	3	4	5
Mengevalusi pemecahan untuk suatu masalah.	1	2	3	4	5

Kisi-kisi telah dilakukan uji coba dan sudah diketahaui validitas dan reliabilitasnya. Menurut Nurhaqy (2019) nilai setip item pernyataan dari delapan komponen *life skills* memiliki diatas 0,65 sehingga setiap butir pernyataan dapat dinyatakan valid.

Reabilitas pada instrumen ini koefisien korelasi *interclass* dalam penelitian ini semuanya diatas kriteria 0,70 terlihat hasil analisis data dalam delapam komponen *Life skills* sebagai berikut Kerja tim (0,93), Penetapan tujuan (0,93), Manajemen waktu (0,92), kecakapan emosional (0,87), komunikasi interpersonal (0,89), kecakapan sosial (0,86), Kepemimpinan (0,93), Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (0,82).

3.7 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan Langkah paling utana dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui Teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2015, hlm. 308).

Terdapat beberapa cara dalam pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan kuisioner. Pada penelitian ini dalam mengumpulkan data yaitu menggunakan kuisioner *life skills*. Dijelaskan ((Sugiyono, 2015, hlm. 199) bahwa kuisioner merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan lanjutan dari tahap pengumpulan data. Teknik analisis data merupakan bagian yang sangat penting dari suatu penelitian, maka dari itu peneliti harus mengerti teknik analisis data agar penelitiannya mempunyai nilai yang baik. Merajuk pada jenis data maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis data kuantitatif.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal. Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, mean dan median berada dipusat. Distribusi normal diartikan sebagai sebuah distribusi tertentu yang memiliki karakteristik berbentuk seperti lonceng jika dibentuk menjadi sebuah histogram (Nuryadi et al., 2017)

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai Lhitung> Ltabel maka H0 ditolak, dan jika nilai Lhitung< Ltabel maka H0 diterima (Murwani, 2001:20). Hipotesis statistik yang digunakan:

H0 : sampel berdistribusi normal

H1 : sampel data berdistribusi tidak normal

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan dalam analisis normalitas data yaitu Liliefors, kolmogorof-smirnov, chi square, dan sebagainya.

3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Nuryadi et al., 2017).

Bahwa uji homogenitas bertujuan untuk mencari tahu apakah dari beberapa kelompok data penelitian memiliki varians yang sama atau tidak. Dengan kata lain, homogenitas berarti bahwa himpunan data yang kita teliti memiliki karakteristik yang sama. Pengujian homogenitas juga dimaksudkan untuk memberikan keyakinan bahwa sekumpulan data yang dimanipulasi dalam serangkaian analisis memang berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya.

Perhitungan uji homogenitas dapat dilakukan dengan berbagai cara dan metode, beberapa yang cukup populer dan sering digunakan antara lain: uji Harley, Cochran, levene dan Barlett.

3.8.3 Uji T-Test satu sampel (One sampel t- test)

Pengujian rata-rata satu sampel dimaksudkan untuk menguji nilai tengah atau rata-rata populasi μ sama dengan nilai tertentu μo, lawan hipotesis alternatifnya bahwa nilai tengah atau rata-rata populasi μ tidak sama dengan μo. Pengujian satu sampel pada prinsipnya ingin menguji apakah suatu nilai tertentu (yang diberikan sebagai pembanding) berbeda secara nyata ataukah tidak dengan rata-rata sebuah sampel. Nilai tertentu di sini pada umumnya adalah sebuah nilai parameter untuk mengukur suatu populasi. Rumus uji t ini menurut (Nuryadi et al., 2017) adalah sebagai berikut :

$$t_{hit} = \frac{x - \mu_0}{s/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

t_{hit} = nilai t hitung

x = rata-rata sample

μ_0 = nilai parameter

s = standar deviasi sample

n = jumlah sample

Interprestasi

1) Untuk menginterprestasikan nilai t-test terlebih dahulu harus tentukan :
   - Nilai sigma α
   - (degree of freedom) = N-K, khusus untuk One test sampel t-test = n-1
2) Dibandingkan nilai dengan
3) Apabila
   - > berbeda secara signifikansi (ditolak)
   - < tidak berbeda secara signifikansi (ditolak)