

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang pada umumnya metode penelitian eksperimen digunakan dalam penelitian yang bersifat laboratoris. Namun saat ini metode penelitian eksperimen dapat juga digunakan dalam penelitian sosial maupun penelitian pendidikan (Jaedun, 2011). Seperti yang dikemukakan oleh Fraenkel et al. (2012) bahwa penelitian eksperimen merupakan sebuah penelitian unik karena penelitian ini merupakan satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk memengaruhi variable tertentu, dan ketika penelitian ini dilakukan dengan benar maka akan mendapatkan hasil terbaik dalam menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. Sejalan dengan hal itu O'Reilly (2011) mengemukakan bahwa penggunaan metode eksperimen terhadap sampel yang memadai memungkinkan penulis untuk mengontrol suatu fakta bahwa sampel yang akan diteliti biasanya membawa keyakinan sebelumnya ke dalam penelitian eksperimen dimana hal itu akan menjadi suatu kemudahan bagi penulis dalam melakukan eksperimen untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan.

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen *quasi experiment* yang merupakan metode penelitian dimana peneliti tidak menggunakan penugasan tidak secara acak subjek ke dalam kelompok pada penelitian (Fraenkel & Norman E. Wallen, 2017).

Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *PretestPosttest Kontrol Group Design* menurut Fraenkel et al. (2012). Pada desain ini, kelompok treatment diberikan perlakuan berupa Pengembangan kecakapan hidup, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan oleh peneliti.

Tabel 3. 1

Pretest-Posttest Kontrol Group Design (Sumber: Fraenkel et al. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. New York: McGraw Hill)

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Ekperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3		O4

Keterangan :

O1 & O3 : *Pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

O2 : *Posttest* kelompok eksperimen

O4 : *Posttest* kelompok kontrol

X : *Treatment*

3.2 Partisipan

Untuk mendukung keberhasilan penelitian ini tentunya dibutuhkan partisipan yang mau bekerjasama untuk kelancaran penelitian ini, oleh karena itu partisipan dalam penelitian ini terdiri dari :

3.2.1 Ketua Pengcab Persatuan Rugby Union Indonesia (PRUI) Kabupaten Cirebon, Bapak Mohamad Fahmi Reza, SE., MIT

3.2.2 Pelatih Pengcab Persatuan Rugby Union Indonesia (PRUI) Kabupaten Cirebon, Bapak Ibnu Abdul Kholiq, S.Pd

3.2.3 Atlet Rugby Kabupaten Cirebon dengan total 28 atlet yang terdiri dari 14 atlet putra dan 14 atlet putri.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi menurut Arikunto (2006) merupakan keseluruhan dari subyek penelitian. Selain pendapat tersebut Yudhistya Sulistiyono (2013) berpendapat bahwa Populasi dalam penelitian merupakan merupakan wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Berdasarkan pendapat diatas populasi sebaiknya merupakan populasi yang dapat di akses oleh penulis maka dari itu dalam hal ini penulis memilih Atlet Rugby Kabupaten Cirebon sebagai populasi pada penelitian ini.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diteliti, seperti menurut (Fraenkel & Norman E. Wallen, 2017) bahwa sampel merupakan kelompok yang dimana tempat memperoleh informasi terkait dengan penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu dalam penelitian ini sampel yang digunakan oleh penulis merupakan Atlet Rugby Kabupaten Cirebon dengan total 28 Atlet yang terdiri dari 14 Atlet Putra dan 14 Atlet Putri.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel berupa sampel jenuh atau total sampling yang dimana seluruh populasi yang ada dijadikan sebagai sampel karena populasinya relative kecil atau sedikit (Maulana et al., 2020). Penulis membagi kelompok A (block) dan B (random) yang telah ditentukan melalui beberapa kriteria dengan penugasan kelompok secara acak atau random assignment menggunakan teknik ABBA (ordinal pairing). Menurut Kim, Jeeyoung. dkk. (2014) bahwa:

“Kita dapat membuat satu blok untuk menetapkan nomor sampel secara merata ke masing-masing kelompok dan menetapkan blok. Jika kita tentukan dua dalam satu blok (yang disebut ukuran blok adalah dua), kita dapat membuat dua kemungkinan urutan AB dan BA”.

3.4 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan instrumen Cronin & Allen (2017) penelitian yang diadopsi dari yaitu Instrumen *LSSS (Life skills Scale for Sport)* yang merupakan suatu instrumen untuk mengukur tingkat kecakapan hidup seseorang melalui olahraga dengan ketentuan instrumen penelitian untuk rentang usia 11-21 tahun, selain itu dalam instrumen ini terdapat 8 kecakapan hidup dengan 47 item tipe pertanyaan tertutup serta rentang skala yang digunakan merupakan skala *Likert* dengan skala 5 poin yaitu 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*).

3.4.1 Uji Validitas Instrumen

Seperti yang dikemukakan oleh Syarifatunnisa (2019) untuk menguji kevalidan instrument dalam penelitian ini dilakukan dengan software SPSS menggunakan uji Scale Realibility. Sejalan dengan itu untuk mengetahui kevalidan butir instrument maka dapat menggunakan standar 0.2 (Anira et al.,

2021). Butir instrument dapat dikatakan valid apabila nilainya lebih dari 0.2 dan dinyatakan tidak valid apabila nilainya kurang dari 0.2. Dalam instrument ini menunjukkan nilai lebih dari 0.2 dan dapat diartikan bahwa instrument LSSS dinyatakan valid.

3.4.2 Uji Realibilitas

Uji realibilitas dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan ketentuan seperti yang dikemukakan oleh (Arikunto, 2006) apabila *alpha* > 0,90 maka reliabilitas dikatakan sempurna, apabila *alpha* berada di antara 0,70 – 0,90 maka reliabilitas dikatakan tinggi, apabila *alpha* berada di antara 0,50 – 0,70 maka reliabilitas dikatakan moderat, apabila *alpha* < 0,50 maka reliabilitas dikatakan rendah. Dalam hal ini LSSS memiliki nilai realibilitas yang tinggi yakni teamwork (.93), goal setting (.93), time management (.92), emotional skills (.87), interpersonal communication (.89), social skill (.86), leadership (.93), and problem solving and decision making (.82), oleh karena itu LSSS merupakan instrument dengan kategori tinggi dan layak digunakan sebagai instrument penelitian.

3.4.3 Uji Normalitas

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam penelitian ini dengan bantuan aplikasi SPSS versi 22 menggunakan uji Kolmogorov-smirnov, dengan kriteria kenormalan sebagai berikut (Juliansyah, 2014):

- 1) Signifikansi uji (α) = 0.05
- 2) Jika Sig. > α , maka data berdistribusi normal
- 3) Jika Sig. < α , maka data tidak berdistribusi normal

3.4.4 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama. Metode yang digunakan untuk uji homogenitas data dalam penelitian ini adalah Levene Test yaitu test of homogeneity of variance. Untuk menentukan homogenitas digunakan kriteria sebagai berikut:

- 1) Signifikansi uji (α) = 0.05
- 2) Jika Sig. > α , maka varian data bersifat sama (homogen)

3) Jika Sig. < α , maka varian data bersifat tidak sama (tidak homogen).

3.4.5 Uji *Paired Sample T-Test*

Menurut Duwi Priyatno (2010) uji hipotesis menggunakan program SPSS *22 Paired Sample T Test* pada nilai *pretest – posttest* kelas eksperimen dan *pretest – posttest* kelas kontrol dengan taraf signifikansi 5%. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan *treatment (pre-test)* dengan rata-rata nilai setelah diberikan *treatment (post-test)*. Hipotesis yang digunakan adalah:

H₀ : tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pre-test* dengan rata-rata nilai *post-test*.

H₁ : ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pre-test* dengan rata-rata nilai *post-test*.

Berdasarkan probabilitas : H₀ diterima jika signifikan > 0,05 H₀ ditolak jika signifikan < 0,05.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu yang pertama menentukan rumusan masalah yang akan menjadi bahan utama dalam penelitian ini, setelah itu penulis menentukan metode penelitian yang akan digunakan. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen seperti yang dikemukakan oleh Fraenkel et al. (2012) penelitian eksperimen merupakan sebuah penelitian unik karena penelitian ini merupakan satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk memengaruhi variable tertentu, dan ketika penelitian ini dilakukan dengan benar maka akan mendapatkan hasil terbaik dalam menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. Pada penelitian ini penulis mengaplikasikan metode *quasi experiment* dengan desain penelitian yaitu *pretest posttest kontrol group design* dimana terdapat dua kelompok yang merupakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan pretest kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau *treatment* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Selanjutnya kedua kelompok diberikan posttest untuk mengetahui hasil dari tes akhir yang dilakukan.

Setelah menentukan metode dan desain penelitiannya maka dilanjutkan dengan menentukan instrumen yang akan digunakan, dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen yang diadopsi dari (L. D. Cronin & Allen, 2017) yaitu instrumen LSSS (*Life skills Scale for Sport*). Selanjutnya menentukan populasi dan sampel dalam penelitian, populasi dalam penelitian ini yaitu Atlet Rugby Kabupaten Cirebon. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan total sampling yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel hal ini terjadi karena populasi yang ada jumlahnya relative kecil atau sediki. Oleh karena itu sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah 28 Atlet dengan 14 Atlet Putra dan 14 Atlet Putri.

Untuk dapat menerapkan program *life skills* dalam latihan terdapat empat langkah yang di jelaskan oleh Kendellen et al. (2016) 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*.

Oleh karena itu dalam melakukan sebuah penelitian eksperimen khususnya untuk penelitian ini sebaiknya memiliki episode dalam latihan agar penelitian yang dilakukan dapat sesuai dengan alur penelitian yang dilakukan. Dalam hal ini penulis membuat episode latihan mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Syarifatunnisa (2019)

Tabel 3.2
Episode Latihan

Tahapan	Eksperimen	Kontrol
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • <i>Warming Up</i> • <i>Focus Life skills of the Day</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • <i>Warming Up</i>
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenalkan <i>life skills of the day</i> • <i>Skills</i> • <i>Drill</i> • <i>Game</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Skills</i> • <i>Drill</i> • <i>Game</i>

Tabel 3.2
Episode Latihan (Lanjutan)

Tahapan	Eksperimen	Kontrol
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reminder of life skills of the day</i> 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Debrief life skills</i> • <i>Cooling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i>

Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet PORPROV
Rugby di Kabupaten Cirebon

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
1	<i>Pretest</i>	Penjelasan mengenai penelitian dan tes awal	30'	Mengisi Instrumen LSSS
2	<i>Mini Game 4 VS 3: Focus Passing and Cathcing</i>	Melakukan latihan berbentuk mini game dengan berfokus pada passing dan cathcing dengan tantangan. Dimana tantangan tersebut adalah tim offense harus mampu melewati tim defense dan memasukkan bola ke dalam kotak. Tim Defense terdiri dari 3 orang dan tim offense terdiri dari 4 orang. Seluruh tim Offense harus mendapat giliran membawa bola dengan	2X45'	" <i>Interpersonal Communication</i> "

Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life Skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet Rugby
Kabupaten Cirebon (Lanjutan)

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
		<p>cara tetap berkomunikasi satu sama lain untuk mampu melewati tim defense dan memasukkan bola ke dalam kotak dan tetap memberi kode melalui suara (memanggil nama) ketika akan meminta umpan bola dari teman yang membawa bola.</p> <p>Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan komponen <i>life skills interpersonal communication</i> dengan cara saling berinteraksi satu sama lain saat akan menerima bola maupun saat mengoper bola.</p>		
3	<i>Line Out & Passing</i>	Melakukan latihan <i>line out</i> dan <i>passing</i> hingga bola berada di posisi <i>back</i> ,	2X45'	“ <i>Problem Solving and Decision Making</i> ”

Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life Skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet Rugby
Kabupaten Cirebon (Lanjutan)

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
		lakukan secara bergantian dan tiap tim terdiri dari 7 orang menyesuaikan posisinya masing-masing dengan tujuan mampu mengangkat individu yang bertugas mengambil bola serta berusaha merebut bola yang di lempar kearah posisi <i>line out</i> dan mampu melakukan passing bola hingga ke posisi <i>back</i> .		
4	<i>Game 7 VS 7 focus on Scrum</i>	Melakukan sesi latihan dengan dibagi menjadi 2 grup, masing-masing grup terdiri dari 7 orang dan melakukan Teknik <i>scrum</i> diawali dengan adanya pelanggaran berupa <i>knock-on</i> yang mana pelatih akan menugaskan secara acak 1 orang dengan sengaja menjatuhkan bola ke depan sehingga terjadi,	2X45'	" <i>Emotional Skills</i> "

Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life Skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet Rugby
Kabupaten Cirebon (Lanjutan)

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
		<p>pelanggaran tanpa di ketahui anggota timnya. Masing-masing orang dari tiap grup memiliki kesempatan yang sama untuk melakukan <i>scrum</i> (tidak hanya pemain forward saja). Permainan diawali dengan passing kemudian satu orang pembawa bola yang sudah di tugaskan menjatuhkan bola ke depan akan melakukan tugasnya ketika memiliki kesempatan membawa bola.</p> <p>Setelah pelanggaran terjadi maka akan terjadi <i>Scrum</i> dan yang bertugas melakukan <i>scrum</i> harus mampu memenangkan <i>Scrum</i></p>		
5	<i>Tackle</i>	Melakukan latihan Rugby yang dibagi menjadi 2 grup yang terdiri dari 7 pemain	2X45'	" <i>Time Management</i> "

Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life Skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet Rugby
Kabupaten Cirebon (Lanjutan)

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
		(jumlah pemain menyerupai tim rugby saat bertanding) namun hanya dapat menerapkan strategi defense dan offense dimana setiap grup yang kalah akan menjaga (defense) dan yang menang akan menyerang (offense), menang dan kalah ditentukan oleh waktu (dalam 10 menit grup offense atau yang menyerang harus mampu membawa bola sampai ujung lapang lawan tanpa bola terjatuh) dan defense akan menang apabila dalam waktu yang ditentukan bisa menjaga agar grup offense tidak dapat melewati wilayah pertahanan mereka.		
6	<i>Drop Kick</i>	Mampu melakukan sesi latihan dengan <i>drop kick</i>	2X45'	“Goal Setting”

Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life Skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet Rugby
Kabupaten Cirebon (Lanjutan)

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
		yang diawali dengan mampu menyentuh bola ke dalam garis try berbentuk kotak dengan tantangan 1 orang penjaga di depan kotak. Pemain yang berhasil menyentuh bola ke dalam kotak baru bisa melakukan <i>drop kick</i> . <i>Drop Kick</i> yang boleh di beri poin hanya yang mampu melewati batas tiang tendangan konversi dan diberi waktu kesempatan selama 3 menit.		
7	<i>Game</i>	Mampu melakukan latihan berbasis game 7 vs 7 dengan 1 grup terdiri dari putra dan putri (dicampur/disatukan) dengan catatan bola akan berganti kepemilikan ketika pembawa bola dari masing-masing tim	2X50'	" <i>Teamwork</i> "

Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life Skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet Rugby
Kabupaten Cirebon (Lanjutan)

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
		tersentuh sebanyak 5 kali oleh lawan (tidak menggunakan teknik <i>tackle</i>) dan masing-masing grup harus bekerjasama agar mampu mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. Grup yang kalah akan mendapatkan <i>punishment</i> dari grup yang memenangkan pertandingan.		
8	<i>Game</i>	Melakukan latihan berbasis game 7 vs 7 dengan 1 grup terdiri dari putra dan putri dengan catatan harus memilih satu kapten dalam grupnya untuk mengatur taktik maupun strategi permainan sehingga mampu mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. Masing-masing individu akan mendapatkan	2X60'	"Leadership"

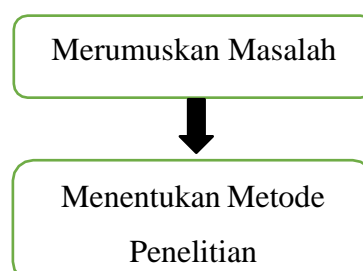
Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life Skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet Rugby
Kabupaten Cirebon (Lanjutan)

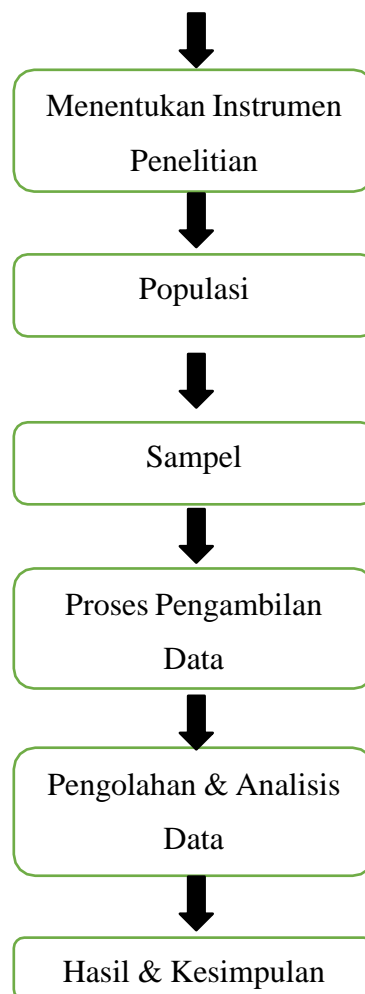
Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
		<p>kesempatan menjadi seorang kapten setiap 4 menit (waktu berakhir permainan).</p> <p>Individu yang berkesempatan menjadi kapten bebas mengatur strategi serta taktik dalam bermain untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya.</p> <p>Kapten grup yang berhasil membawa grupnya mendapat kemenangan akan diberikan reward oleh pelatih.</p>		
9	<i>Game</i>	<p>Melakukan sesi latihan dengan pembagian tugas masing-masing individu, mulai dari menjadi pelatih, wasit hingga atlet. Pertandingan dilakukan selama 5 menit.</p> <p>Pembagian tim dilakukan dengan cara menyiapkan nama-nama</p>	2X60'	" <i>Social Skills</i> "

Tabel 3.3
Program Pengembangan *Life Skills* Melalui Olahraga Rugby pada Atlet Rugby
Kabupaten Cirebon (Lanjutan)

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Program Pengembangan <i>Life Skills</i>
		setiap orangnya dan juga menyiapkan pilihan untuk menentukan peran individu (pelatih, wasit, dan pemain). Jumlah pemain dalam satu tim yaitu 5 orang dan sisanya menjadi wasit atau pelatih. Setelah 5 menit permainan berakhir akan diundi kembali untuk mendapatkan peran yang lain.		
10	<i>Posttest</i>	Melakukan test akhir	30'	Mengisi Instrumen <i>LSSS</i>

Pada tahap selanjutnya yaitu proses pengambilan data adapun tahapannya adalah melakukan *pretest* pada kedua kelompok sampel di awal sebelum dilakukannya *treatment* kemudian melakukan *posttest* pada kedua kelompok sampel setelah dilakukannya *treatment*. Setelah itu data yang terkumpul akan masuk pada tahap pengolahan data dan analisis data dengan bantuan *software* SPSS serta langkah terakhir yaitu menentukan kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data. Adapun langkah-langkah atau alur dalam penelitian sebagai berikut:





Gambar 3.1

Langkah-langkah Penelitian

3.6 Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap, ketajaman dan ketepatan dalam penggunaan alat analisis sangat menentukan keakuratan pengambilan kesimpulan (Muhson, 2006). Oleh karena itu, analisis data merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian dan tidak bisa diabaikan begitu saja. Data yang telah didapatkan kemudian di analisis dengan bantuan *software* SPSS menggunakan analisis uji *Paired Sample T-Test*. *Paired Sample T-Test* merupakan uji yang membandingkan rata-rata dua kelompok sampel berpasangan (Ross & Willson, 2017). Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah program *life skills* yang disusun secara

terstruktur dan disengaja pada cabang olahraga rugby dapat meningkatkan kemampuan *life skills* dibandingkan dengan yang tidak diberikan program *life skills* dan bagaimana perbedaan rata-rata peningkatan kemampuan *life skills* pada cabang olahraga rugby yang diberikan program *life skills* dan yang tidak diberikan program *life skills*.